

# Önértékelés fejlesztése

Submitted by Almássy-Földváry Zsófia on 2024. 06. 25., k - 20:27

## **Type of plan**

Lesson plan

## **Sector**

Egészségügy és jólét

## **Topic, learning area**

Önértékelés, önkép, reziliencia

## **Vocational subjects**

Pszichológia

## **Grade**

9. évfolyam

10. évfolyam

## **Learning and development goals**

A diákok önismeretének és önértékelésének fejlesztése, az önbizalom növelése. A reális és a vágyott énkép összevetése.

## **Required tools**

okostelefon, dixit kártyák, mood card, önértékelési teszt

## **Introductory part and preparation of the lesson / project plan**

Óraterv vizuális elkészítése, a pszichológiai foglalkozáson használt eszközök előkészítése, segédanyag nyomtatása.

1. Hogy érzi magát? Mood card választása.

## **Implementation of the lesson / project plan**

1. Önismereti kérdőív kitöltése, kiértékelése, átbeszélése.
2. Önértékelési technikák játékos megismerése. Erősségek feltérképezése. Reális és vágyott énkép összevetése.
3. Önbizalumnövelő játékok pl.: "Készíts listát az eredményeidről!"

4. Szófelhő készítés az erősségekről és gyengeségekről. Ami jellemzi a személyt.
5. Dixit kártya választás: Hogy látod magad?

### **Digital tools used**

Google Forms

Wordart

OneNote

Canva

### **Evaluation plan**

1. Összegzés és reflektálás.
2. Útravaló kiadása átbeszélése.

### **Homework, project task**

OneNote alkalmazással hálanapló készítése.