

Önértékelés fejlesztése

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

Type of plan

Óraterv

Sector

Egészségügy, jólét, szociális szakmák

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.