




| | |
|--|---|
| Óra címe | 11. A LÉLEK EGÉSZSÉGE |
| Tematikai egység | II. Egészséges élet |
| Kerettantervi kapcsolódás | A békés társadalmi együttélés a világ minden részén azon a feltevésen alapul, hogy az emberek közösnek vallanak bizonyos értékeket, és betartják az ezekre épülő normákat. Az erkölcstan órák keretében megerősítendőnek tekinthető, a viselkedést befolyásoló értékek vagy erények egy része személyes jellegű – az énnel és az identitással áll kapcsolatban. Más részük interperszonális – másokra és a hozzájuk fűződő kapcsolatainkra vonatkozik. |
| Ajánlott időkeret | 1 óra – 45 perc |
| Az óra anyaga | A tanulók lelki egészséggel kapcsolatos ismereteinek gyarapítása és az önmagukért való felelősség érzésének erősítése. A környezetükben élők iránti tisztelet és megbecsülés erősítése |
| Az óra közvetlen célja | A szociális érzékenység fejlesztése és a személyes felelősség érzésének felkeltése. A lélek értelmezése és értékszinten kezelése. |
| Előzetes tapasztalat-, tudás-, értékismeret | A test – lélek – szellem egységének értéke. Az egészséges életmóddal kapcsolatos alapvető ismeretek. |
| Fejlesztendő képességek | Az erkölcsi nevelés kitüntetett célja az önálló és felelős gondolkodás, valamint a tudatos cselekvés kialakulásának elősegítése. Az erkölcsi nevelés alapvető feladata ezért a másokkal való törődés képességének erősítése is. |
| Értékek | okosság, önmaga iránti tisztelet, kíváncsiság, tájékozottság, bizalom, felelősségtudat, önismeret, tapintat |

| 1. RÁHANGOLÓDÁS | | Értékek: önismeret, okosság, kíváncsiság, | | | Időkeret: 8 perc |
|--------------------------|--|--|--|---|------------------|
| TANKÖNYVI KAPCSOLÓDÁS | ÓRAVEZETÉS | ÓRAI MUNKAMENET | | | |
| FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK | BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS | FOGLALKOZTATÁS | KIEGÉSZÍTŐ TARTALOM | MEGJEGYZÉSEK | |
| | <ul style="list-style-type: none"> – Miről beszél Shakespeare? – Hogyan lehet valamit meghatározni, ami nem látható és nem tapintható? – Hol „lakik” a lélek? | <p>Csoportos munkavégzés</p> <p>– Váljon ketté az osztály és az egyik fele próbálja megvédeni ezt az álláspontot, míg a másik fele próbálja különféle indokokkal alátámasztani, hogy nem lehet igaz az alábbi állítás!</p> <p><i>A japánok szerint a lélek a hasban található, néhány centiméterrel a köldök alatt.</i></p>  <p>www.123RF.com 17155503</p> | <p>Nincs szem, mely az arcból kiolvasná a lélek alkatát. (William Shakespeare)</p> <p>***</p> <p>„A lélek önmagában még nem az ember, hanem az a lényegi alkotó, amely által az ember transzcendenciáját mint természete megvalósulását fogja fel. A lélek aktualitása az anyag és a szellem metszéspontján áll.”¹</p> <p>***</p> <p>A lélek szó finnugor eredetű, eredeti jelentése: <i>pára</i> – régen ezt a kilélegzéskor távozó levegővel hozták kapcsolatba. Sok vallási, filozófiai és népi hagyomány szerint a lélek az egyének anyagtalan része. Nyelvi értelemben a lélek kapcsolatban áll, néha szino-</p> | <p>Több lehetőség is adott az órai munka felvezetésére!</p> <p>A transzcendencia (<i>latin trans + scando: felemelkedni, átlépni, túlhaladni</i>) a világhoz viszonyított radikális másságot, lényegi különbséget jelent.</p> <p>http://mmi.elte.hu/szabadbolcseszet/index.php?option=com_fogalom&fl=t</p> | |

¹ Nyíri Tamás: *Antropológiai vázlatok*, Szent István Társulat, 1972, 200. o.



| | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|--|---|--|
| | | | <p>nimaként is, a tudattal, az elmével, a gondolkodással és a beszéddel. Ósi értelmezése összefüggésben van az egyén viselkedést-, gondolkodást- és személyiséget meghatározó elemeivel, szakrális megközelítésben a lélek az a része (<i>lebet</i>) az embernek, amely a halál után tovább él.</p> | | | | | | |
| <p>Elérni kívánt cél: Kulturális ismereteiket felelevenítve foglalják össze a lélekkel kapcsolatos ismereteiket!</p> | | | | | | | | | |
| <p>2. A HARMONIKUS EMBER</p> | | <p>Értékek: tisztelet, tájékozottság, egymásra figyelés, szeretet, önismeret</p> | | <p>Időkeret: 10 perc</p> | | | | | |
| <p>TANKÖNYV TARTALMA</p> | | <p>PEDAGÓGUS FELADATA</p> | | | | | | | |
| <p>FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK</p> | | <p>BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS</p> | | <p>ÓRAI MUNKAMENET</p> | | | | | |
| <p>FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK</p> | | <p>BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS</p> | | <p>FOGLALKOZTATÁS</p> | | | | | |
| <p>FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK</p> | | <p>BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS</p> | | <p>KIEGÉSZÍTŐ TARTALOM</p> | | | | | |
| <p>FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK</p> | | <p>BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS</p> | | <p>MEGJEGYZÉSEK</p> | | | | | |
| <p>Bevezető szöveg 32. o.</p> | | <p>– Milyen érzések köthetők a lélekhez? – Mi a különbség számotokra a szív és a lélek között? – Hogyan értelmeznéd a szeretet és a lélek kapcsolatát? – Hogyan betegedhet meg a lélek? – Számodra mi az élet értelme?</p> | | <p>Egyéni gondolatalkotás – Hogyan kapcsolódhat a lélek össze az egészséggel? – Miért foglalkoztatja a lélek (a megfoghatatlan) a költőket és az írókat annyira? – Mit jelenthet az a mondás, hogy <i>A szem a lélek tükré?</i> – Mit jelent a belső béke?</p> <p>Csoportos foglalkoztatás Alakítsanak ki párokat vagy kisebb csoportokat, és próbálják versbe foglalni a következő fogalmakat: szere-</p> | | <p>A tudományok <i>az embert mint egészet vizsgálják</i>: test – lélek – szellem</p> <p>Ép testben, ép lélek. (Juvenalis)</p> <p>Az ember arca a lélek virága! Aki az arcot megüti, a lelket üti meg! A lélek pedig Istenből való részünk; örökkévaló! (Gárdonyi Géza)</p> | | <p>Az egészség megközelítései a múlt óráról:</p> <p>1. <i>Biológiai</i>, az emberi szervezet (kornak, közösségi-, természeti környezetnek megfelelő stb.) ideális működése az adott egyén számára.</p> <p>2. <i>Lelki</i>, a személy belső értékeinek, érzéseinek és ösztönös viselkedésének összeegyeztetése saját teljességének: egészségének elfogadása által.</p> <p>3. <i>Mentális</i>, (<i>mentalis</i>: ész-</p> | |



| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | | tet, bizalom, derű, lélek stb. Hasonlítsák össze a felolvasás után, hogy kinek milyen gondolatok jutottak eszébe! Vitakultúra fejlesztése – Miért lehet annyiféle megközelítése ugyanannak a fogalomnak? | „A beteg szervezetet az egészség hiánya kínozza. A beteg lélekben a lélek hiánya fáj.” (Rejtő Jenő) | <i>beli, értelmi, szellemi</i>) az egyén magabiztos- és önmagát következetesen irányítani tudó, logikus gondolkodásra képes. |
| Elérni kívánt cél: A gyerekekben fogalmazódjon meg, hogy csak akkor lehet egyensúlyban az ember, ha az összetartó erők (test – lélek – szellem) közül minden egysegiesen rendben van. Ha bármelyikkel gond van, akkor nincs egészség, felborul a rend. | | | | |
| 3. A LÉLEK VALLÁSI ÉRTELMEZÉSEI | | Értékek: türelem, okosság, tisztelet, felelősségtudat | | Időkeret: 10 perc |
| TANKÖNYVI KAPCSOLÓDÁS | ÓRAVEZETÉS | ÓRAI MUNKAMENET | | |
| FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK | BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS | FOGLALKOZTATÁS | KIEGÉSZÍTŐ TARTALOM | MEGJEGYZÉSEK |
| „ Atyámfiai, legyetek jó egészségben, épüljetek, vigasztalódjatok, egy értelemben legyetek, békességben éljetek; és a szeretetnek és békességnek Istene lesz veletek. „ Pál apostol Tk. 32. o. | – Miért kell foglalkozni erkölcstan órán az lélek mi- benlétével? – Hogyan értelmezitek a lelki békét? – Mit csináltak, amikor lelki életet éltek? – Milyennek képzelitek el az elkárhozott lelkeket? | Egyéni gondolatalkotás – Milyen szinonimákat tudnátok a lélek szóval kapcsolatban megemlíteni? (psziché, szellem) – Mit jelent Pál apostol üzenetében az „ <i>egy értelemben legyetek</i> ”? Páros feladatvégzés – Közösen gondolják át, hogy milyen ismereteik vannak még a lélekértelmezésekről? (vallási, irodalmi stb.) | A buddhizmus szerint: „akkor megnyílik az út a lélek békéje, a tiszta szemlélődés, a megvilágosodás felé.” http://www.fil.hu/uniworld/vt/valltort/2_10.htm „Lelki élet alatt a muszlim ember azon gondolati, érzelmi és spirituális működését értjük, amely az Istennel való kapcsolatát, istenszolgálatának és vallásgyakorlatának belső, rejtett oldalát jellemzi.” http://iszlami.com/iszlami-az-elet-vallasa/az-iszlami-az-elet-vallasa/item/1253-a-harmonikus-lelki-elet-az-iszlamban | |

Elérni kívánt cél: A különféle vallási értelmezések befolyással vannak a kulturális értékekre, és a közösségi életre. A kamaszkor kíváncsisága építőjellegű lehet.

| | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|---|
| 4. A LÉLEK SZAVA | | Értékek: türelem, okosság, tisztelet, udvariasság, tapintat, elfogadás | | Időkeret: 10 perc |
| TANKÖNYV TARTALMA | PEDAGÓGUS FELADATA | ÓRAI MUNKAMENET | | |
| FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK | BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS | FOGLALKOZTATÁS | KIEGÉSZÍTŐ TARTALOM | MEGJEGYZÉSEK |
| Tk. 33. o. | <ul style="list-style-type: none"> – Mitől szoktatok félni? – Hogyan tudtok uralkodni a félelmeteken? – Mit tudtok a pánikbetegségekről? – Mitől betegedhet meg a lélek? – Hogyan lehet meggyógyítani a lelket? – Mit tudtok a pszichológusok és a pszichiáterek munkájáról? | <p>Csoportos foglalkozás</p> <ul style="list-style-type: none"> – Játsszátok el a tankönyvben található jeleneteket! 33. o. <p>Vitakultúra fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az állatoknak milyen lelki élete lehet? – Honnan lehet tudni, hogy mit éreznek vagy gondolnak az állatok? – A növényeknek lehetnek-e érzései? – Milyen fóbiákat ismernek, amelyeket állatok vagy növények okozhatnak az embereknek? | <p><i>Pszichológia:</i> a lelki jelenségek összessége.</p> <p>A pszichológia feladata:</p> <ul style="list-style-type: none"> – feltárja a lelki jelenségek okait, hatásukat az emberi cselekvésre; – vizsgálja az egyéni lelki megnyilvánulások sajátosságait, fejlődését; a társas helyzetben zajló lelki történések hatásmechanizmusait; – a személyiség szerveződését, fejlődését; a viselkedés általános és egyéni jellemzőit, indítékait. <p>Azoknál az élőlényeknél léteznek lelki jelenségek, melyek működő idegrendszerrel rendelkeznek (állatok, emberek)</p> <p>http://www.uni-miskolc.hu/~wwwbkrt/psz/bevezetes.pdf</p> | <p><i>A pszichiáterek orvosok, a pszichológusok bölcsész diplomával rendelkeznek.</i></p> <p>***</p> <p><i>Pszichiátria:</i> elmeagyógyászat – orvostudományi ág, amely a magasabb idegműködések alapuló, lelki jelenségek élet- és kórtanával, betegségük keletkezésével, megelőzésével és gyógyításával foglalkozik.</p> <p><small>users.atw.hu/deszocpol/pszichiatria/Pszichiatria_jegyzet.doc</small></p> <p>A háttérben testi-, pszichológiai-, szociális-, kulturális vagy örökletes tényezők állhatnak.</p> <p>***</p> <p><i>Fóbia:</i> beteges félelem, iszony, irtózás</p> |

Elérni kívánt cél: A gyerekek érezzék át a lelki jelenségek háttérében megbújó érzelmi hatásokat! A lelki betegségekkel foglalkozó tudományterületek ismerete.



| 5. ÖSSZEFOGLALÁS | | Értékek: okosság, az élet tisztelete, felelősségtudat, kíváncsiság | | Időkeret: 7 perc |
|--|---|--|---|------------------|
| TANKÖNYV TARTALMA | PEDAGÓGUS FELADATA | | | |
| FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK | BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS | FOGLALKOZTATÁS | KIEGÉSZÍTŐ TARTALOM | |
| <p>– Milyen kellemes dolgok történtek veletek az elmúlt hetekben? – Mi szépet látsz és tapasztalsz itt és most magad körül?</p> <p>Tk. 32. o.</p> | <p>– Mi jut eszetekbe a lélek szóról? – Milyen fontos szerepet játszanak az ember életében a lelki jelenségek? – Mitől válik széppé számokra valami vagy valaki? – Mi köze lehet a szépségnek a lélek egészségéhez?</p> | Egyéni gondolatalkotás | Gyakran idézik Immanuel Kant német filozófus gondolatát, hogy általában <i>szép az, ami érdek nélkül tetszik.</i> | |
| <p>Elérni kívánt cél: Az összefoglalás során megfogalmaztatható a gyerekekkel, az órán már elhangzott gondolatok alapján, hogy mindenki felelős a saját lelki egészségéért. Ez azonban csak abban az esetben lehet teljes, ha mindenki ügyel a környezetében élőkre és a környezetére is. Mindig felelősségteljesen döntenek!</p> | | | | |
| HÁZI FELADAT! (LEHETŐSÉG) | | | | |
| <p>Lázár Ervin: A hétfejű tündér (részlet)</p> <p>Tk. 109 – 111. o.</p> <p>Kapcsolódó könyvek, filmek, weboldalak hivatkozásait nézzétek meg, és olvassatok!</p> <p>Tk. 33. o.</p> | <p>– Olvassátok el a regényrészletet és a kérdéseket!</p> | Írjatok egy mesét, amely a lélek „születéséről” szól! | | |