

TUDÁSTÁR

INNOVÁCIÓ A SZÁZ ÉVES
ZENEPALOTÁBAN

KEDVES KOLLÉGÁK!

Azért hoztuk létre ezt a katalógust, hogy böngészhesetek benne jó gyakorlatok, csapatépítésre alkalmas feladatok között. Reméljük, sok hasznos, új információt találtok majd benne, és akár még ki is próbáljátok őket!

A PROJEKT

A Hermann László Zeneművészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola 2021-ben Innováció a száz éves Zenepalotában címmel sikeres Erasmus+ pályázatot nyert a köznevelési munkatársak mobilitási pályázata kategóriájában.

A pályázó kollégák Olaszországban, Spanyolországban, Tenerifén és Curacaon vettek részt a Teacher Academy képzésein. A kurzusok a következő témákra épültek: coaching, infokommunikációs technológiák, kreativitás, stresszkezelés, Montessori módszer és még sok más.

Pályázatunkat az Európai Unió, a Székesfehérvári Tankerületi Központ, valamint a Hermann László Zeneművészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola támogatta.



BEMUTAKOZÓS JÁTÉK

Ez a játék nagyon fejleszti a koncentrációs készséget és a memóriát. A játék minden résztvevője egy nagy kört alkot.

Először mindenki egyesével elmondja a keresztnévét, és a kedvenc színét. A következő feladat az, hogy egy személy indítja az előző feladatot (név, szín), és a következő személynek el kell ismételnie az illető nevét és kedvenc színét, és utána a sajátját elmondani. És ez így folytatódik, csak az a nehézség, hogy az utána lévő személynek az előzőleg elmondott neveket és színeket is meg kell mondania, és természetesen az utolsó résztvevőnek lesz a legnehezebb feladata, hiszen neki az összes nevet és színt meg kell tanulnia. Majd kezdődhet ismételten a játék, és más személy indítja az egészet. Kiválóan alkalmas idegen emberek, tanuló csoportok közötti ismeretséghez, nevek megjegyzéséhez.

GOOSE CHASE ALKALMAZÁS

Manapság minden tanítványunknak van okostelefonja. Ez az app lehetővé teszi, hogy jó hangulatú csapatépítő feladatokat csináljunk velük, a megszokott tantermi kereteket kibővítve. A diákok a feladatokat az alkalmazásban tekintik meg, és ide töltik fel a megoldásként szolgáló képeket és videókat, amelyeket a szabadban készítenek csoportmunkában. A feladatra adott idő leteltével mindenki visszatér a tanterembe, ahol további vidám pillanatok szerezhetünk egymásnak a feladatok értékelése közben, amikor megtekintjük a vicces, ötletes, kreatív megoldásokat.

Például: A csoport városfelfedező sétára indul, a feladat megtalálni olyan exkluzív helyeket, épületeket, amelyek még az útikönyvekben sem szerepelnek, vagy csak az apróbetűs fejezetekben. Igénybe lehet venni mobilapplikációs alkalmazást, mozgósítani lehet a meglévő történelmi ismereteinket, esetenként szakmai tudásunkra is szükség lehet. Nagyon jó móka, melyben a csapat minden tagjára szükség van, és a végén garantált.

LABDA & NÉV JÁTÉK

Ez a játék egy kislabdával játszható. Nevek megjegyzéséhez alkalmazzuk. Miután mindenki egyszer elmondja a nevét, a kislabdát kezdjük dobálni egymásnak. Akitől elkapja a kislabdát az illető, az mondja a nevét annak, akitől kapta és utána sajátját. Majd eldobja valaki másnak a labdát.

A másik változata ennek, hogy a név mellé mondunk egy jelzőt a nevünk kezdőbetűjével megegyezőt. Pl.: zsémbes Zsófi. A mellettünk ülő már úgy folytatja a kört, hogy Zsémbes Zsófi, Kedves Kata (ez a sajátja) aki tőle jobbra ül úgy folytatja, hogy Zsémbes Zsófi, Kedves Kata, Alacsony Anikó (ez a sajátja) és így megy tovább a kör.

CIPŐTORONY

A Cipőtorony építés egy egyszerű, de annál szórakoztatóbb, csapatjátékot igénylő feladat. A társaságot külön csoportokra osztja a foglalkozás vezetője, s instrukcióként elmondja a játékszabályokat: mindenki vegye le a cipőjét, s a csapattagok cipőjéből építsen minél magasabb tornyot. A cipőtornyot nem szabad falhoz támasztani, s az a csapat nyer, akinek a legmagasabbra sikerül az építménye, s az megáll legalább 10 másodpercig. A játéknál nagyon fontos a gyorsaság, hiszen a feladat időre megy, valamint a kommunikáció. Érdekes megfigyelni, hogy ki az, aki a kezébe veszi az irányítást, kinek sikerül érvényesíteni az ötletét, vagy valóban közös munka folyik-e a csapattagok között. Jégtörő játéknak is nagyon hatásos a Cipőtorony építés.



AZ INGA NYELVE

Ez a játék lehetővé teszi, hogy a társakkal szemben növekedjen a bizalom, és a csoportkohézió erősítését is segíti.

A csoporttársak szorosan egymás mellett állnak, és egy kis kört alkotnak. Egy ember beáll a kis kör közepére, és a társaknak biztonságosan el kell kapniuk, miközben a kör közepén álló ide-oda ingog, és vigyázni kell a többieknek, nehogy a középben ingó társuk elessen.

KI VAGYOK ÉN?

A csoporttagok találjanak ki, majd írják le egy híresség vagy történelmi személy nevét egy cetlire, úgy hogy más ne lássa. Ezután a cetlit ragasszák fel egy csoporttag homlokára, a többiek láthatják, csak az nem, akinek a fejére kerül az „új neve”.

Ha mindenki kapott egy nevet, üljenek körbe és kezdődhet a játék. A legfiatalabb játékos kezd, feltehet egy eldöntendő kérdést, pl.: Élek-e még? Nő vagyok? Kitalált szereplő vagyok?

A csoport együttesen válaszol, majd jöhet a mellette ülő. Az nyer, aki először kitalálja, hogy ki ő.

HOL VAN A KAPU?

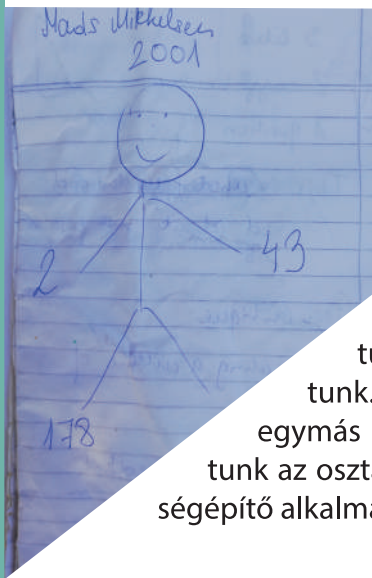
A csoporttagok álljanak körbe, egy embert kimegy, a többiek addig megbeszélik, hogy hol lesz a kapu, melyik két csoporttag között. A kint lévőt behívjuk, az a feladata, hogy meg kell találnia a kaput. Senki sem szólalhat meg. Szemkontaktus felvételével próbálják meg a kapu őrei hívogatni a játszó, a többieknek pedig szemmel taszítani kell maguktól. Arcjáték nincs! A játékos háromszor próbálkozhat, ha nem sikerül újra kezdődik a játék. Nagyon fontos kellék a játékhoz a csönd!

IGAZ - HAMIS

Ennek a közösségépítő (vagy épp ismerkedő) játéknak a lényege, hogy mindenki összeállít egy hármast magáról 2 igaz és 1 hamis állítással. A megszokott módszer, hogy ahogy megyünk körbe, mindenki elmondja a 3 állítását, a többiek pedig szavaznak, hogy vajon melyik a hamis közülük. Ezt azonban még egy csavarral izgalmasabbá lehet tenni: játszunk csapatokban! Így még inkább érvényesül a közösségformálás, hiszen a csapatnak együtt kell meghoznia a döntést az ellenfél csapat tagjainak állításairól.

SZÁM-EMBERKE

A „Szám-emberke” játék egy egyszerűen kivitelezhető, játékos feladat. Egy emberkét rajzolunk egy papírlapra, akinek kezé-



hez-lábához és a fejéhez egy-egy számot írunk. Ezek a számok életünk fontos számaira, dátumaira utalnak. Például: születési évünkre, gyermekeink számára, költözésünk évére. A feladatot párokban végezzük, akik kérdéseket feltéve próbálják megfejteni a számok jelentését.

Ha már minden információt megtudtunk egymásról, újabb párt választunk. Szórakoztató és játékos formája egymás megismerésének, melyet használhatunk az osztályteremben vagy a tanári kar közösségépítő alkalmain.

KÉRDEZZ-FELELEK

A kérdezz-felelek játékot párban lehet játszani: van egy kérdező fél, aki egy olyan képet igyekszik reprodukálni, amelyet nem lát, és van egy válaszoló, aki a kérdésekre válaszolva instrukciókkal segíti a rajz elkészültét. A reprodukció sikerét leginkább az befolyásolja, hogy hogyan fogalmazza meg a rajzoló fél a kérdéseit, mire kérdez rá, mennyire megy bele a részletekbe. Ez a játék is a kommunikációra épül, s remekül összekovácsolja a csapat tagjait.



ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ

Ennek a kommunikációnak a lényege, hogy őszintén tudósít az érzéseinkről, vágyainkról, szükségleteinkről, mindezt úgy, hogy közben a másik érzéseit, vágyait, szükségleteit is meghallgatjuk és tiszteletben tartjuk. De miért lényeges az asszertivitás? Nézzünk pár példát:

A passzív kommunikációjú ember céljait ritkábban éri el, kevesebb a sikerélménye. Mások gyakran kérnek olyasmint tőle, ami meghaladja kapacitását, túlterhelődik, mivel nem tud nemet mondani, így egy elnyomott státuszba kerül.

Ezzel szemben az asszertív kommunikációval bíró ember felméri a határait, tud nemet mondani a saját érdekében.

Az agresszív kommunikáció ellenségeket kreál, félelmet generál, kevés jó kapcsolatot eredményez. Ő egy elnyomó félként van jelen. Az asszertív kommunikációja során partnerként kezeli a másikat, de kiáll az igazáért.

Tehát az asszertív kommunikáció a kulcsa a minőségi kapcsolatok létesítéséhez mind a munka környezetében, mind a magánéletben.

FAVÁGÓ

A favágós játék egy stresszoldó játék, amelyben beszéd használata nélkül, csupán szemkontaktussal és mozdulatokkal kommunikálunk. Komoly koncentrációt igényel, a határozott mozdulatok és hangok pedig lehetővé teszik a belső erőnk megtapasztalását.

Körben állunk, egyikőnk összetett kezeit a feje fölé emeli, miközben határozott „Ha!” hangot hallat. A mellette állók mindketten összeteszik a kezüket, és „Ha!” hangot kiáltva kezeiket az illető hasa felé mozdítják, mintha egy fát akarnának kivágni. A kezüket megállítják a hasa előtt pár centivel, eközben ő feje fölé emelt kezekkel áll, majd újabb „Ha!” hangot hallatva rámutat a két összetett kezével valakire a körben, miközben felveszi vele a szemkontaktust is. Az illető „Ha!” kiáltással felemeli összetett kezeit, és innen folytatódik a játék az eddig leírtak szerint. Fontos, hogy ne legyenek másodperces késlekedések sem, az a cél, hogy gyors és egyenletes ütemben haladjon a játék. Lehet úgy is játszani, hogy aki kizökkent az ütemből, az kiesik és kiáll a körből.

NÉZŐPONTOK

Ezt a módszert érdemes új témakör bevezetésekor használni. Mindenki kap egy papírt, és erre egy adott szó vagy kifejezés saját maga által megfogalmazott definícióját írja fel (pl. kreativitás, szabadság, stb...).

Amikor mindenki elkészült, a tőle jobbra ülő embernek odaadja a papírját, és aki megkapta, kiemel róla egy szót vagy mondatrészt, ami őt meglepte – vagy azért, mert nagyon egyetért vele, vagy éppen azért, mert neki teljesen más gondolata volt a kifejezésről. Ezután osztjuk meg egymással a gondolatainkat, de senki sem a saját megfogalmazásáról beszél, hanem mindenki arról, amit kapott a mellette ülőtől.

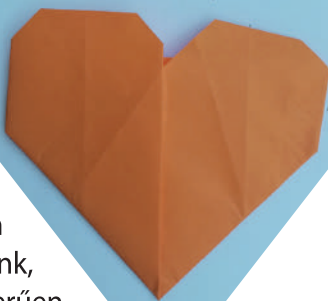
POMODORO TECHNIKA

A pomodoro technika egy ciklikus időgazdálkodási módszer, ahol 25 perc koncentrált figyelmet 5 perc pihenés követ, tehát rövid sprintekben dolgozik, ami folyamatos produktivitásra ösztönöz. Kezdetben próbáljuk egy ciklust koncentráltan végig vinni, ez 25 perc koncentrált figyelmet majd 5 perc pihenést jelent. Amennyiben egy ciklust sikeresen tudjuk teljesíteni akkor fokozatosan tudjuk emelni a ciklusok számát maximum ötig. Ezek a 25perces periódusok elősegítik a hatékony tanulást, hiszen ezalatt az időszak alatt csakis a kijelölt feladat teljesítése lebeg a szemünk előtt. A tervezett rendszeres szünetek pedig motivációnk fenntartását, kreativitásunk védelmét és energiánk hatékony beosztását szolgálja.

SZÍVVEL KÜLDÖM

Milyen jó lenne, ha gyakrabban erősítenénk egymásban, azt, amit szeretünk, és becsülünk a másokban. „A szívvel küldöm” elnevezésű feladattal ezt könnyedén megtehetjük akár egy tanszaki megbeszélésen, osztályfőnöki vagy a hangszeres közös órákon.

Nem kell hozzá más, csak pár színes lap, vagy ha több időnk van, papírból szív formát mi is hajtogathatunk. Az interneten számos videót találunk, miként tudunk egyszerűen origami szívet készíteni.



A STRESSZKEZELÉS LÉPÉSEI

1. Kiegyensúlyozott életmód és egészséges bioritmus (jó alvás, helyes táplálkozás: a következő táplálékok nagyban segítik a stressz leküzdését: avokádó, brokkoli, banán, étcsoki, tökmag, spenót; előnyös a sok hal, sok gyümölcs és zöldség fogyasztás, a teljes kiőrlésű gabonákból készült ételek és az egészséges zsírok fogyasztása; hobbi, sportolás, iskola-mentes zóna létrehozása)
2. Kikapcsolódás: torna, biciklizés, jóga, túrázás, séta a szabadban.
3. Legyen ideje hobbira, társadalmi és kulturális rendezvényekre.
4. Válasszon olyan barátokat és kollégákat, akik pozitív gondolkodásúak.
5. Nyíltan beszéljünk a stressz kockázatairól és tájékoztassunk az embereket. (workshop, beszélgetés, kurzus, video)
6. Változtasson az iskolai szokásain és teremtsen olyan légkört, amely támogatja a megértést és a problémamegoldást. Vegyen részt társadalmi eseményeken.
7. Dolgozzon a krónikus stressz ellen. (önfejlesztési terv, egyéni és csoportos tanácsadás, coaching, pszichoterápia...)
8. Írjon naplót, hogy megértse önmagát, a stressz kiváltó okait, a tudatalattiját, a hála szerepét.
9. Gyakorolja a mélyrelaxációs technikákat (meditáció, jóga, zen, autogén tréning, Tai Chi, önhipnózis, reflexológia)
10. Legyen ideje elmélyült, nyugodt olvasásra, pihenésre: nagy gondolkodók, írók és filozófusok írásainak olvasására és a természet csodáinak megfigyelésére.
11. Legyen együttérző és hálás másokkal és önmagával szemben. Az élet egy értékes és szent ajándék.

A MINDFULNESS egy hatékony stresszkezelési módszer, ami tulajdonképpen egy életmódgyakorlat. A tudatosságon és a nyugalmon alapul, amely lehetővé teszi számunkra, hogy teljes mértékben a jelen pillanatban éljünk. A mindfulness segít a mindennapokban megélt stresszhelyzeteket pozitív módon feldolgozni.

A jelen pillanat tapasztalataira irányítja tudatosan a figyelmet, félretéve az értékeléseket, az ítéleteket. A legnehezebb feladat a figyelem irányítása, kezdő mindfulness-gyakorló számára az elkalandozó figyelmet meg kell tanulni összpontosítani. Fontos eleme az elfogadás és az elengedés érzése. A "megizmosodott" figyelemmel hatékonyabban tudunk dolgozni, tanulni, mindemellett életünk teljesebbé válhat, életminőségünk javulhat.

Emellett, saját belső világunk - gondolataink, érzéseink, viszonyulásaink, késztetéseink - részletgazdagabb megismerésével fejlettebb önismeretre tehetünk szert, és az éber tudatosság gyakorlásával megismerhetjük és megtanulhatjuk elengedni azokat a ránk jellemző automatikus gondolat típusokat, amik káros szokásokhoz, meggondolatlan reakciókhoz és ebből fakadó konfliktusokhoz, esetenként stresszhez, szorongáshoz, depresszióhoz vezethetnek.

A mindfulness meditáció rendszeres gyakorlásának hatásai:

- segíti a figyelem összpontosítását és ezzel a hatékonyabb problémamegoldást, munkavégzést és tanulást
- kedvezően hat a hangulatra, csökkenti a szorongást, a stresszel járó tüneteket, növeli a lelki ellenálló képességet
- javítja a konfliktuskezelési készséget, fejleszti az együttérzést, empátiát, segít az indulatok (düh, agresszió) és a rossz szokások, függőségek kontrollálásában
- elviselhetőbbé teszi a testi és lelki fájdalmakat
- fejleszti az önismeretet, letisztultabb látásmódot eredményez, mellyel bölcsebb célkitűzések alakíthatók ki, és határozottabban hozhatunk döntéseket

PÁLYÁZATUNK TÁMOGATÓI:



European Union



SZÉKESFEHÉRVÁRI
TANKERÜLETI
KÖZPONT



Székesfehérvári
Hermann László
zeneiskola
Zeneművészeti Szakközépiskola és
Alapfokú Művészeti Iskola

