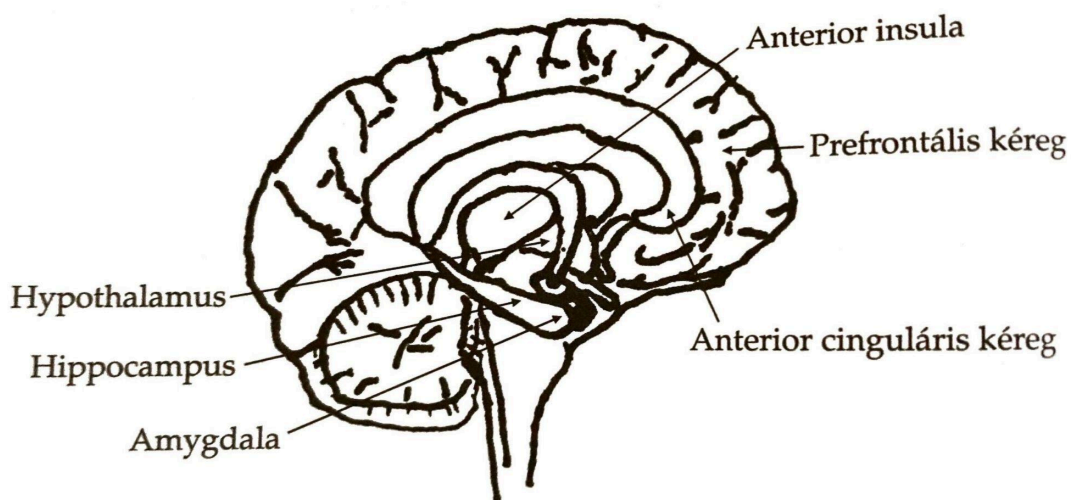


1. Melléklet: Az agy részei (Wax 2016)



2. Melléklet: A személyiségjegyek jellemzői

A típusú személyiségjegyek	B típusú személyiségjegyek
Gyors tempó	Lassabb tempóban dolgozik
A teljesítményt nem feltétlenül élvezi	Élvezi teljesítményét
Nehezen fogadja el a kudarcot	Könnyebben megbékél a kudarccal
Folyton siet, minden sürgős neki	Lazább a hozzáállása
Szeret versenyezni	Inkább a tapasztalatszerzést preferálja

3. Melléklet: A kérdőív kérdései

Hány éves vagy?

- 12-14
- 15-18
- 18 fölött

Nemed:

- Lány
- Fiú

Lakhelyed:

- Budapest
- Más nagyobb város
- Más kisebb város

Van-e iskolapszichológus az iskolában, ahol tanulsz?

- igen
- nincs
- nem tudok róla

Jelöld egy 10-es skálán (0=egyáltalán nem, 10=teljes mértékben) a következő kérdésekre adott válaszaidat!

1. Mennyire érzel motivációt egy átlagos napon bemenni az iskolába?
2. Mennyire érzed magad komfortosan az osztályban?
3. Mennyire érzed befogadónak és elfogadónak az iskola közeget?
4. Mennyire vagy elégedett magaddal az iskolai teljesítményed alapján?
5. Mennyire érzed magad elfoglaltnak az iskolán kívüli programokkal?(edzés,bármilyen verseny...stb.)
6. Mennyire érzed magad mentálisan kimerültnek?
7. Milyen mértékben cselekszel a mentális egészséged megőrzése érdekében a hétköznapiak során?

Nyílt kérdések:

1. Szerinted mi lehet a mentális problémák okozója?

2. Használtál e már stresszoldó technikát? Ha igen, mennyire volt hatásos? Melyik gyakorlatot használod?
3. Hallottál e már a mindfulnessről? Ha igen, írd le, hogy mi ez!

Igen-Nem típusú kérdések:

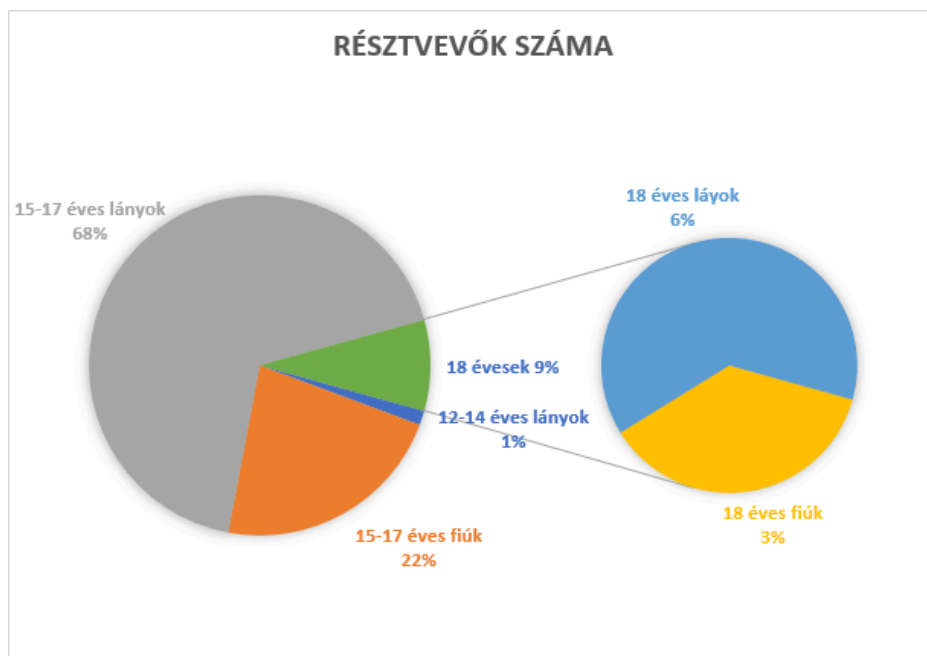
Fordultál e már szakmai segítséghez a mentális egészséged miatt?

Ha lenne egy olyan tanóra/foglalkozás, ahol segítenének a mentális egészség javításában, részt vennél?

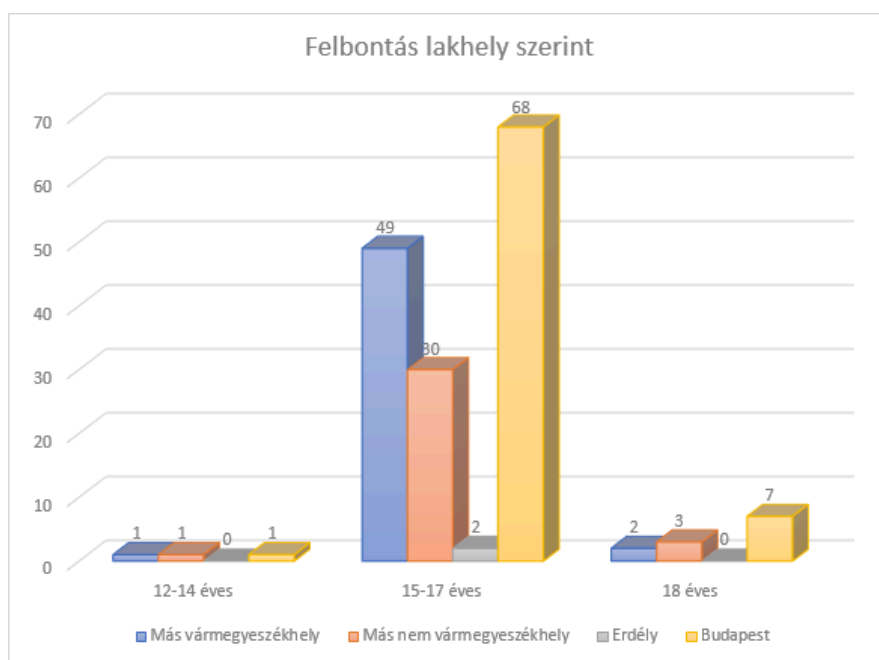
Vettél e már részt iskolán belül mentális egészséggel kapcsolatos foglalkozáson?

A környezetedben észleltél olyan személyt, akinek szüksége lehet?

4. Melléklet: Az adatközlők kor és nemek szerinti eloszlása



5. Melléklet: A korosztályok megoszlása lakhely szerint



6. Melléklet

ÓRATERV

Az óra címe: Mindfulness megismerése, érzékelés

Az óra célja és feladata: Bevezessen a mindfulness világába, érzékelés kiélezése a környezetünkre és érzelmek felismerése, meghatározása önmagukban

Az óra fő didaktikai feladata: Ismeretek bővítése

Tantárgyi kapcsolatok: Biológia

Idő percben	Tanári tevékenységek	Tanulói tevékenységek	Tanári instrukciók	Munkaforma Pl.: írásbeli, szóbeli differentiált egyéni munka, páros munka, hagyományos csoportmunka (homogén vagy heterogén csoport), kooperatív tanulásra épülő csoportmunka, frontális munka	Módszerek Pl.: kooperatív tanulás, szemléltetés, megbeszélés, feladatmegoldás, vita, tanári előadás, tanári magyarázat, tanulói kiselőadás, játék, házi feladat stb.	Eszközök Pl.: interaktív tábla, CD, szótár, füzet stb.
0-7 (0-4)	elvárások, szabályok tisztázása, előkérdőív	meghallgatás			tanári magyarázat	
7-11	3 perces lélegzőgyakorlat	gyakorlat közösen		közös munka		
11-22 (17-22)	Belső időjárás (megbeszélés)	először átgondolás majd rajzolás	Hogyan írnátok le az érzéseket? Véleményetek szerint			toll,színes ceruza,lap

			reprezentálhatn ak az érzések időjárás körülményeket ? Mit mivel tudsz behelyettesíten i?			
22-34	Menjünk ki a szabadba!	érzékelés, dolgok keresése	Instrukciók/sze mpontok a lapon	egyéni munka		nyomtatott lap
34-39	gyakorlat	gyakorlat elvégzése közösen		közös munka		
39-44	Mentális egészség közösen meghatározni:g ondolattérkép	ötletek felhozása	Mi jut eszetekbe a mentális egészségről?M i befolyásolhatja az egészséget?Mi vel előzhető meg a rosszabb mentális egészség? Vagy mit tudunk tenni hogy jobb legyen? Milyen élethelyzeteket tudtok amelyek negatív hatással vannak?	csoportmunka		csoportmunka
45	házi feladat kiosztás(lapon otthon elvégzendő gyakorlatok)				házi feladat	nyomtatott lap

7. Melléklet

ÓRATERV

Az óra címe:Elfogadás, ítélkezetmentesség

Az óra célja és feladata:olyan gondolkodásmód kialakítása amely csak megfigyelésen alapuló véleményt fejez ki és nem

mond értékelő véleményt az egyén

Az óra fő didaktikai feladata: ismeretbővítés, gyakorlás

Idő percben	Tanári tevékenységek	Tanulói tevékenységek	Tanári instrukciók	Munkaforma PL: írásbeli, szóbeli differenciált egyéni munka, páros munka, hagyományos csoportmunka (homogén vagy heterogén csoport), kooperatív tanulásra épülő csoportmunka, frontális munka	Módszerek PL: kooperatív tanulás, szemléltetés, megbeszélés, feladatmegoldás, vita, tanári előadás, tanári magyarázat, tanulói kiselőadás, játék, házi feladat stb.	Eszközök PL: interaktív tábla, CD, szótár, füzet stb.
0-5	Házi feladat megbeszélése	tapasztalatok megosztása	Mit sikerült elvégezni? Amit nem sikerült milyen indokból? Mikor tudtátok hasznosítani a gyakorlatokat?	közös munka		
5-11	Milyen vagyok ma?		Hogy érzitek ma magatokat? Hogyan írnátok le a hangulatotokat ?	egyéni		Dixit kártya
11-16	Érzelmi dobókocka	emlékek megosztása	Milyen emlék jut eszedbe erről az	közös		dobókocka érzelmekkel

			érzelemről?Mi ért váltotta ki ezt az esemény?			
16-21	filmrészlet (időről időre: 1:40-1:44)					
21-27	Légzőgyakorla t			egyéni		
27-32	Önmagunk pszichológusa	kívülről szemlélni egy problémát	Jelenleg mi az, ami nagy teher számodra? Mi az, amin többször is elgondolkodtál mert zavar,nyugtala nít?	egyéni		papír
32-37	gyakorlat					
37-40	Milyennek látjátok a képet?	megfigyelések megnevezése érték vélemény nélkül	Mit láttok rajta? Mit gondoltok róla? Mi a véleményed róla?	közös		nyomtatott kép (absztrakt)
40-44	Fogalom meghatározása	ötletek felhozása	Mi az hogy véleményalkot ás? Szerintetek mit jelent ítélkezésmente sen gondolkodni? Mit jelent elfogadónak lenni? Miben hátráltatja a túlgondolás az elfogadást?	közös	ári magyarázat	
45	Házi feladat kiosztása				házi feladat	nyomtatott lap

8. Melléklet

ÓRATERV

Az óra címe:figyelem,összefoglalás

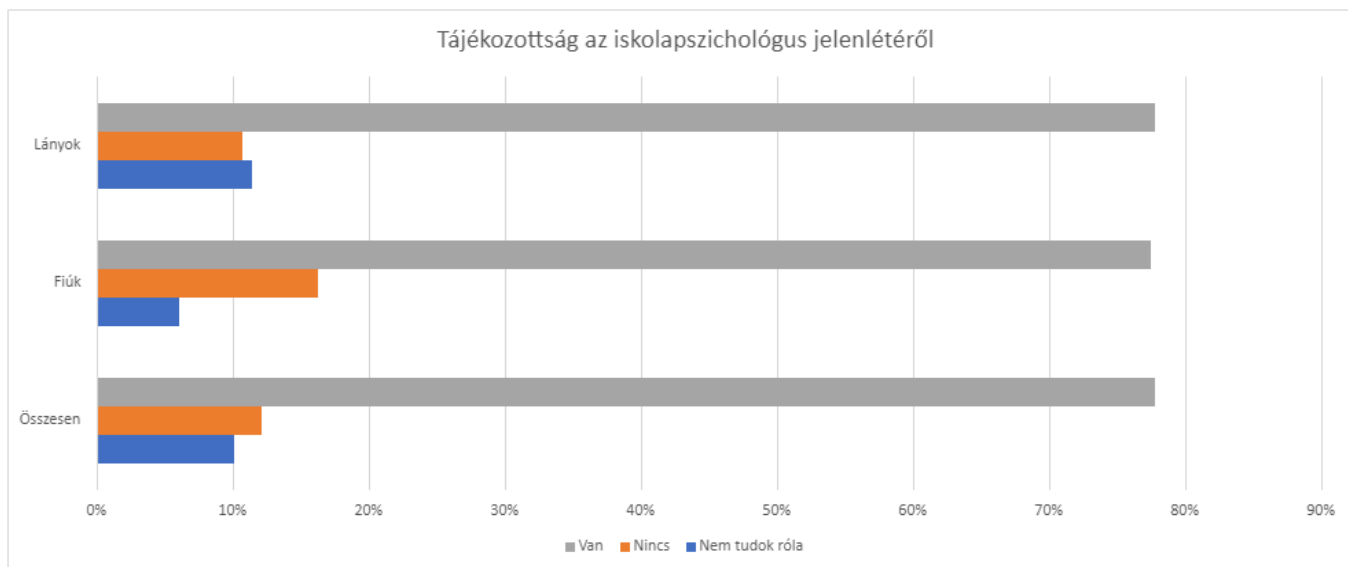
Az óra célja és feladata: az összpontosítás és koncentráció fejlesztése és végén az alkalmak összefoglalása

Az óra fő didaktikai feladata: összefoglalás, gyakorlás

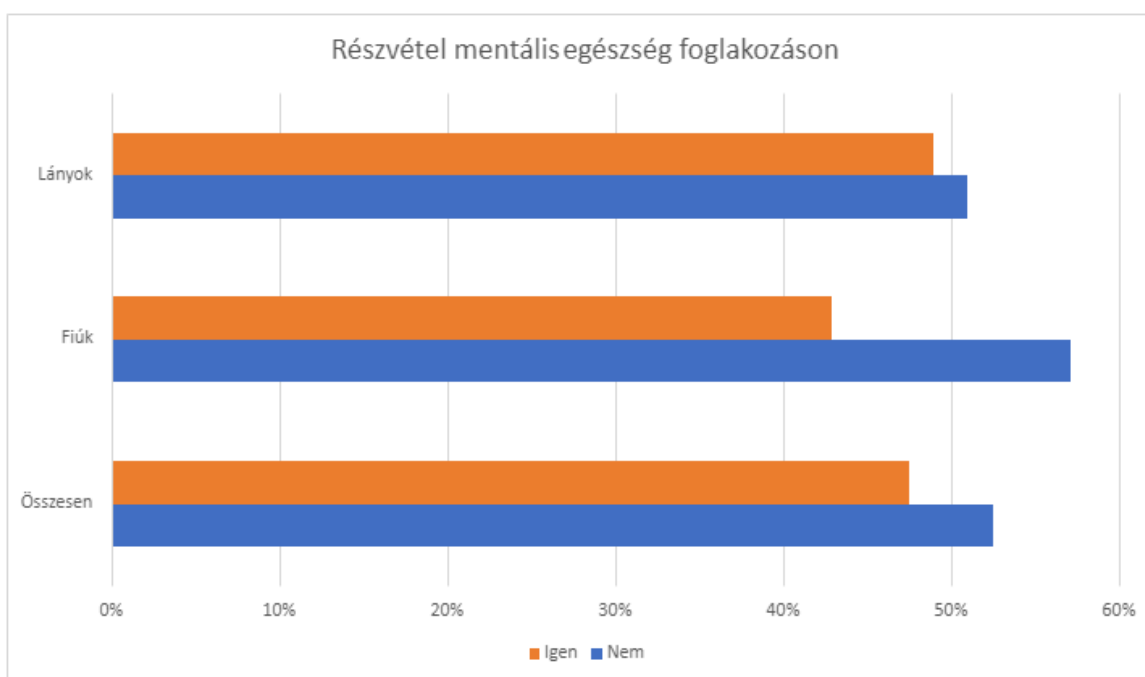
Idő percben	Tanári tevékenységek	Tanulói tevékenységek	Tanári instrukciók	Munkaforma Pl.: írásbeli, szóbeli differentiált egyéni munka, páros munka, hagyományos csoportmunka (homogén vagy heterogén csoport), kooperatív tanulásra épülő csoportmunka, frontális munka	Módszerek Pl.: operatív tanulás, zempléltetés, megbeszélés, adatmegoldás, vita, tanári előadás, tanári magyarázat, tanulói kiselőadás, játék, házi feladat stb.	Eszközök Pl.: interaktív tábla, CD, szótár, füzet stb.
0-6	Légzőgyakorlat			egyéni		
6-10	Add tovább a poharat	egymásra koncentrálni tovább adni a poharat		csoport munka	játék	víz,pohár
10-15	Fogalom meghatározása	ötletek felhozása	Mennyire tudsz figyelni egy tanórán? Gyorsan elkészül a figyelmed? Észre szoktad venni, amikor nem arra koncentrálsz amire kéne?	közösen	tanári magyarázat	film,tábla

15-20	Házi feladat megbeszélése	tapasztalatok megosztása		közösen		
20-26	Itt és most gyakorlat	kérdésekre válasz	Szemponstör alapján: Mit látsz? Mit hallasz? Mit érzékelisz?...stb	közösen		nyomtatott lap
26-31	Hálagyakorlat			egyéni		
31-40	Összefoglalás	közös beszélgetés, élménymegosztás	Mennyire voltak hasznosak az alkalmak? Volt olyan helyzet amikor bármelyik gyakorlatot használod? Milyen sűrűséggel végzed a gyakorlatokat? Mit viszel magaddal innen? Mit tetszett a legjobban és legkevésbé?	közösen		
40-45	vita	egymással vitáznak	tétel: A mentális egészségnek fölösleges külön tanórát szervezni	szóbeli	vita	

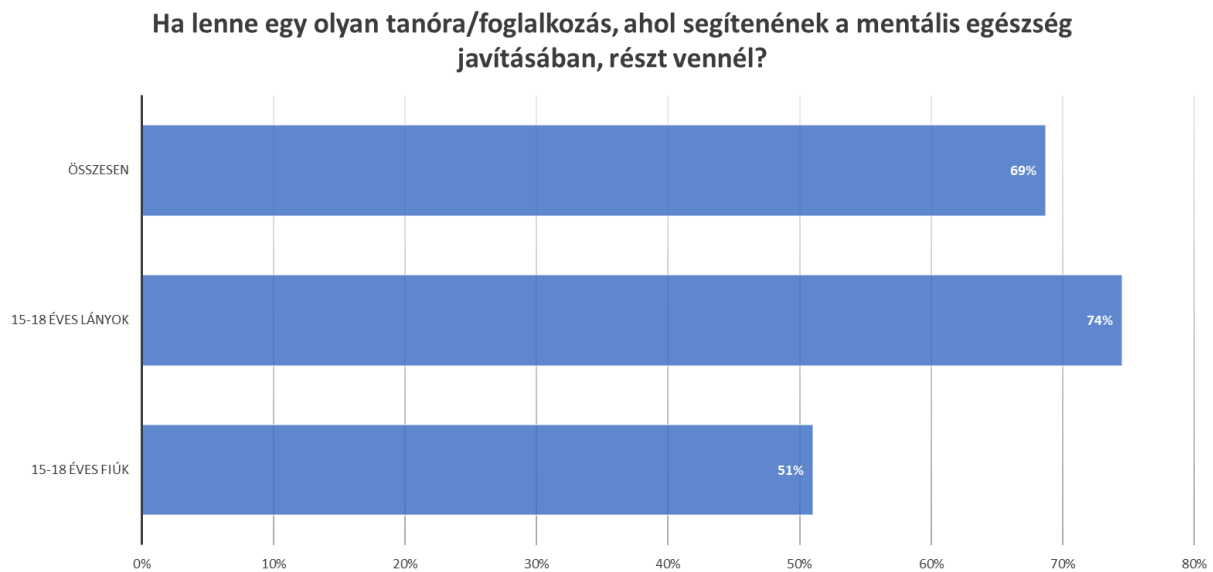
9. Melléklet: A kitöltők tájékozottsága a saját iskolájukban lévő iskolapszichológusokról



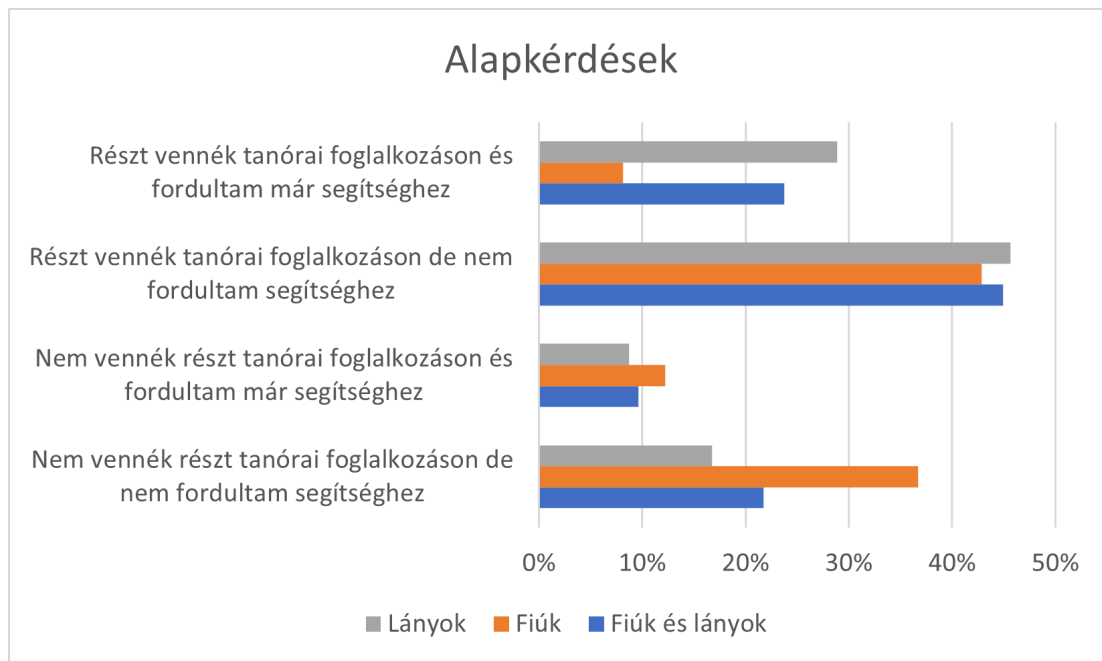
10. Melléklet: Eddigi részvétel a mentális egészséggel kapcsolatos foglalkozásokon



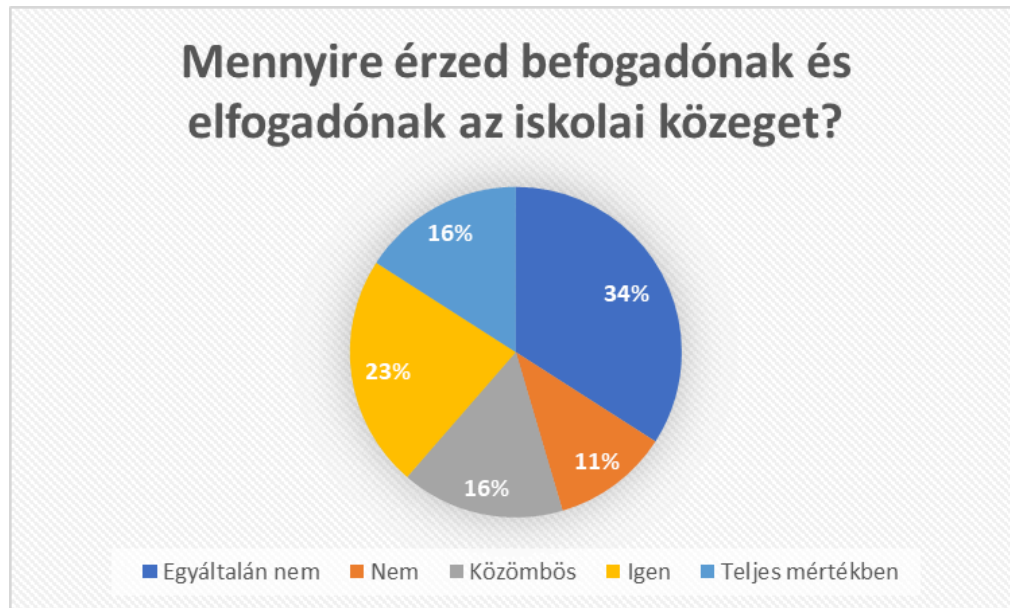
11. Melléklet: Jövőbeli részvételi szándék egy foglalkozáson vagy tanórán



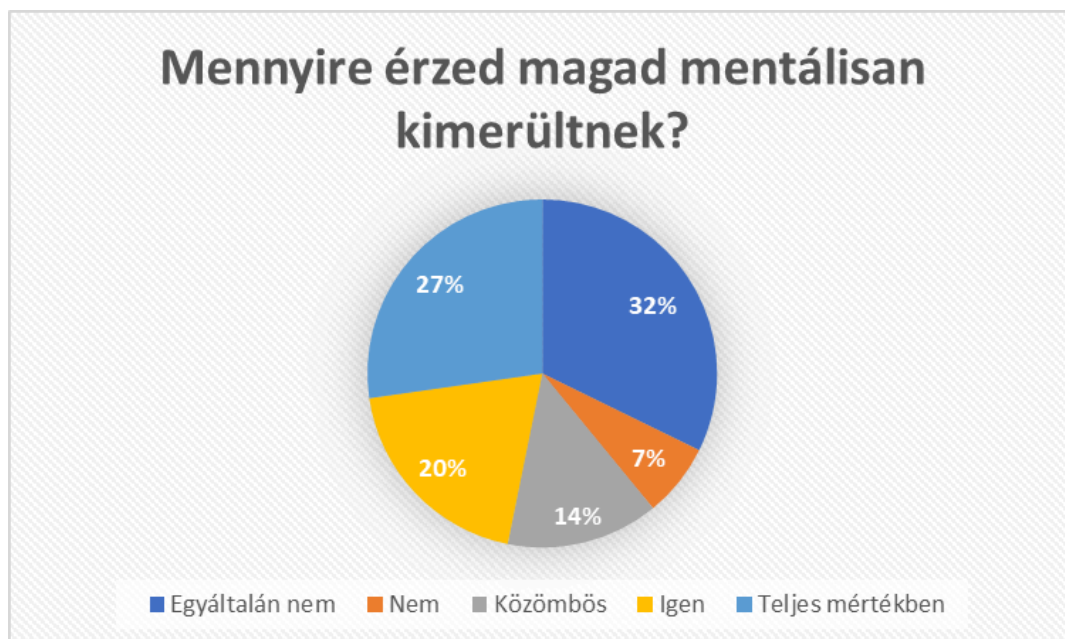
12. Melléklet: A jövőbeli részvétel mentális egészséggel kapcsolatos foglalkozáson és az eddigi segítségkérés összefüggései



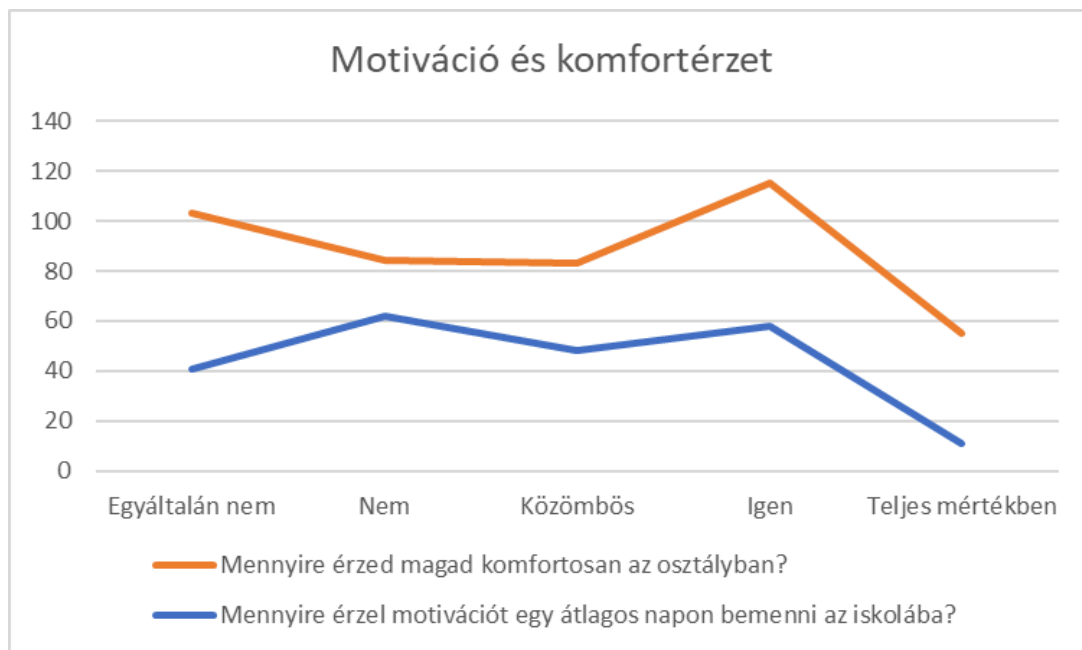
13. Melléklet: A diákok véleménye az iskolai közegről



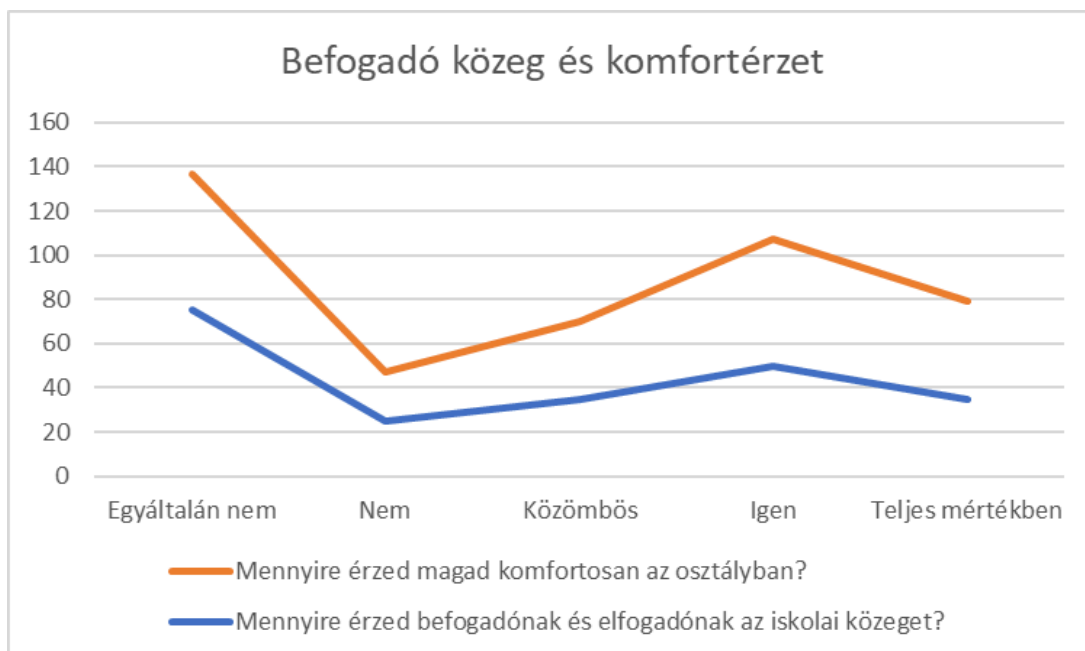
14. Melléklet: A diákok mentális állapota



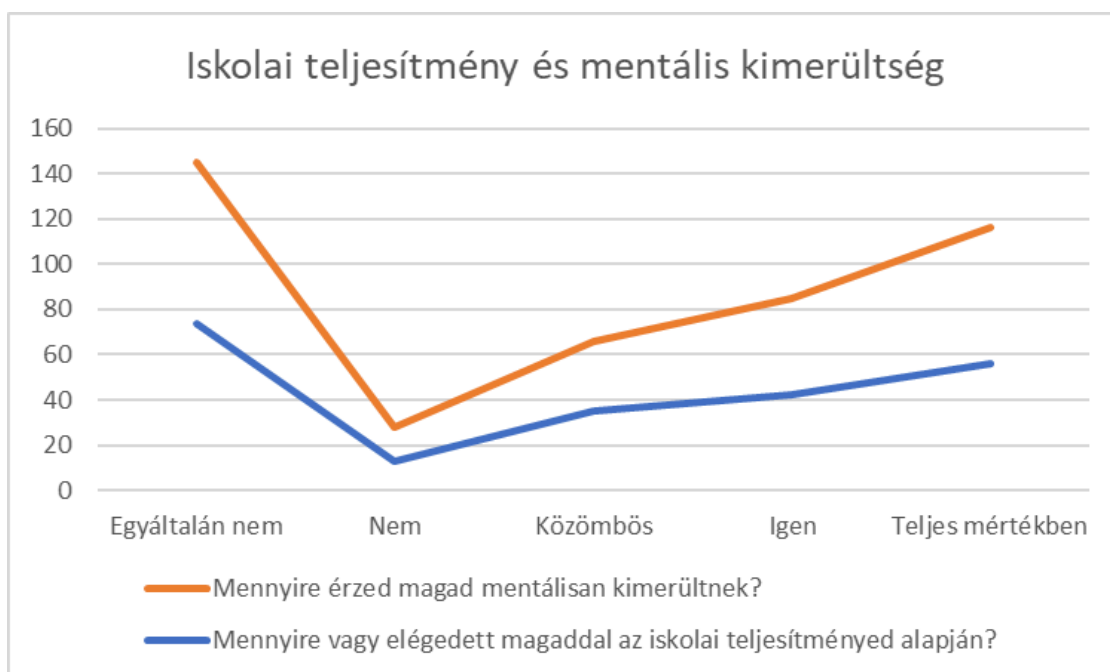
15. Melléklet: Az iskolai komfortérzet összehasonlítása az iskolába járás motivációjával



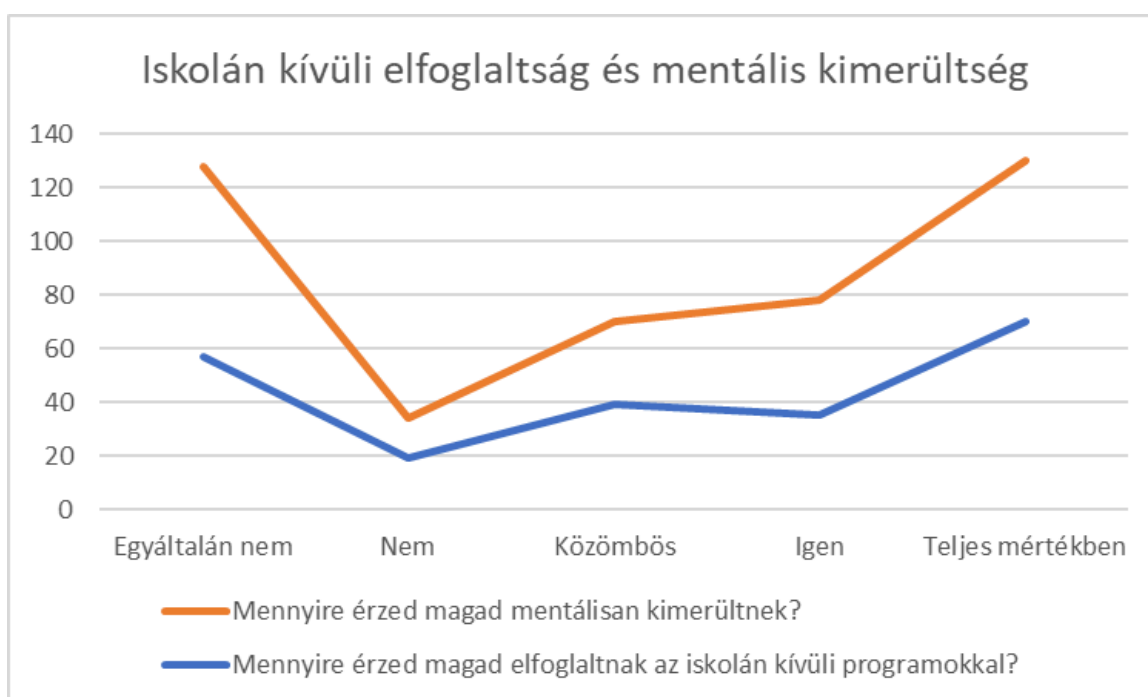
16. Melléklet: Az osztályban érzett komfortérzet és az iskolai közeg összehasonlítása



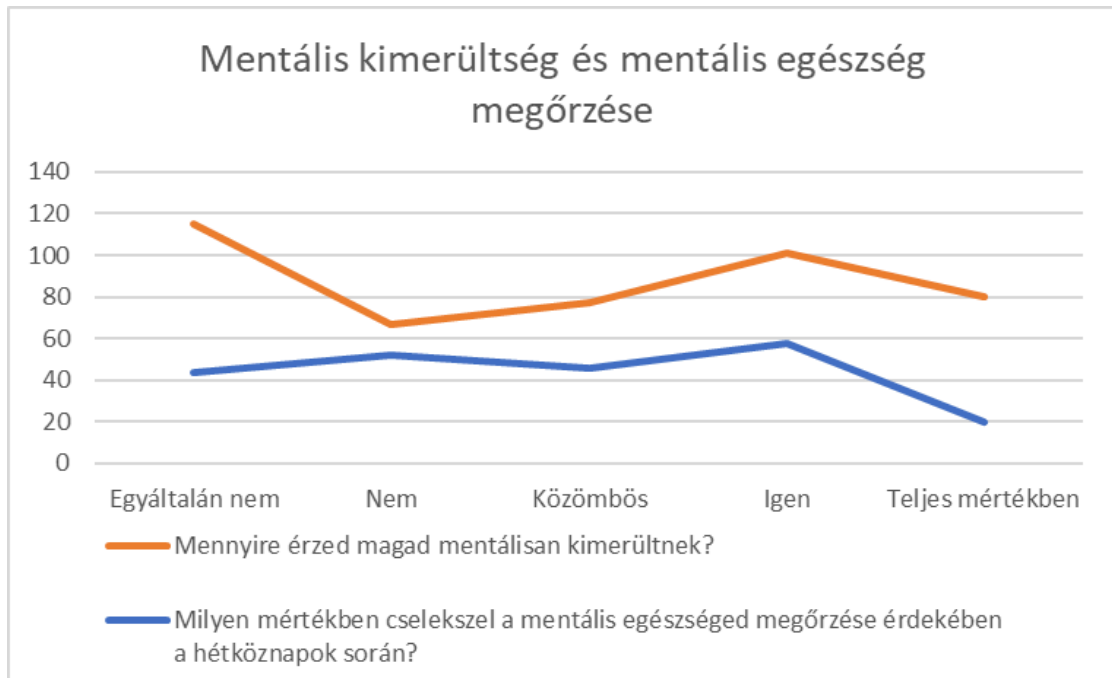
17. Melléklet: Az iskolai teljesítmény és a mentális kimerültség összefüggése



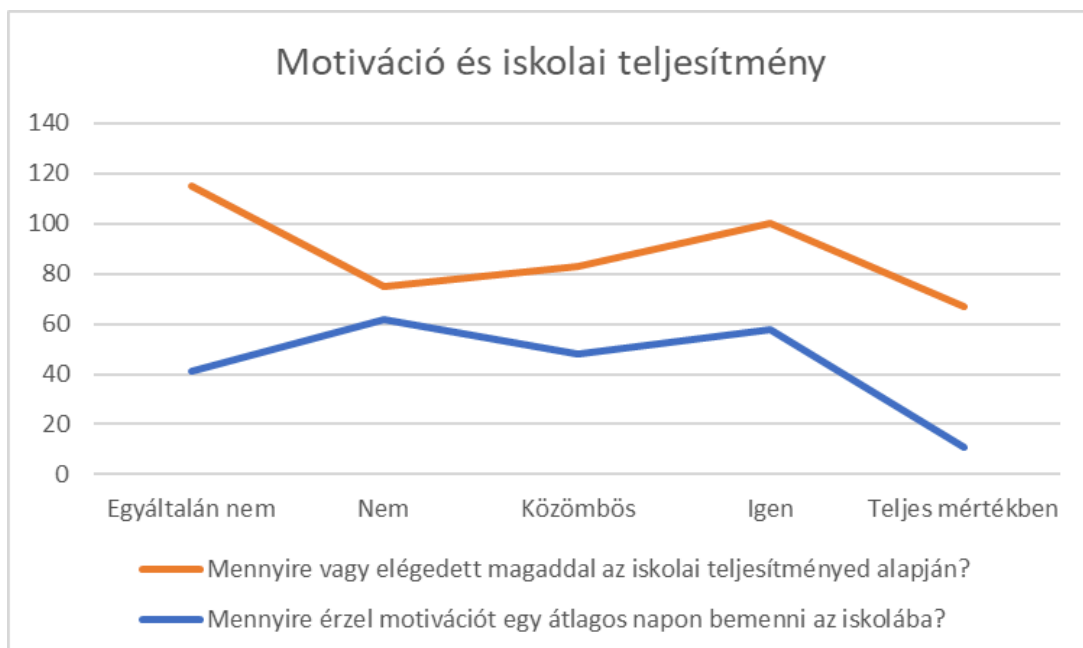
18. Melléklet: Az iskolán kívüli elfoglaltság és a mentális kimerültség kapcsolata



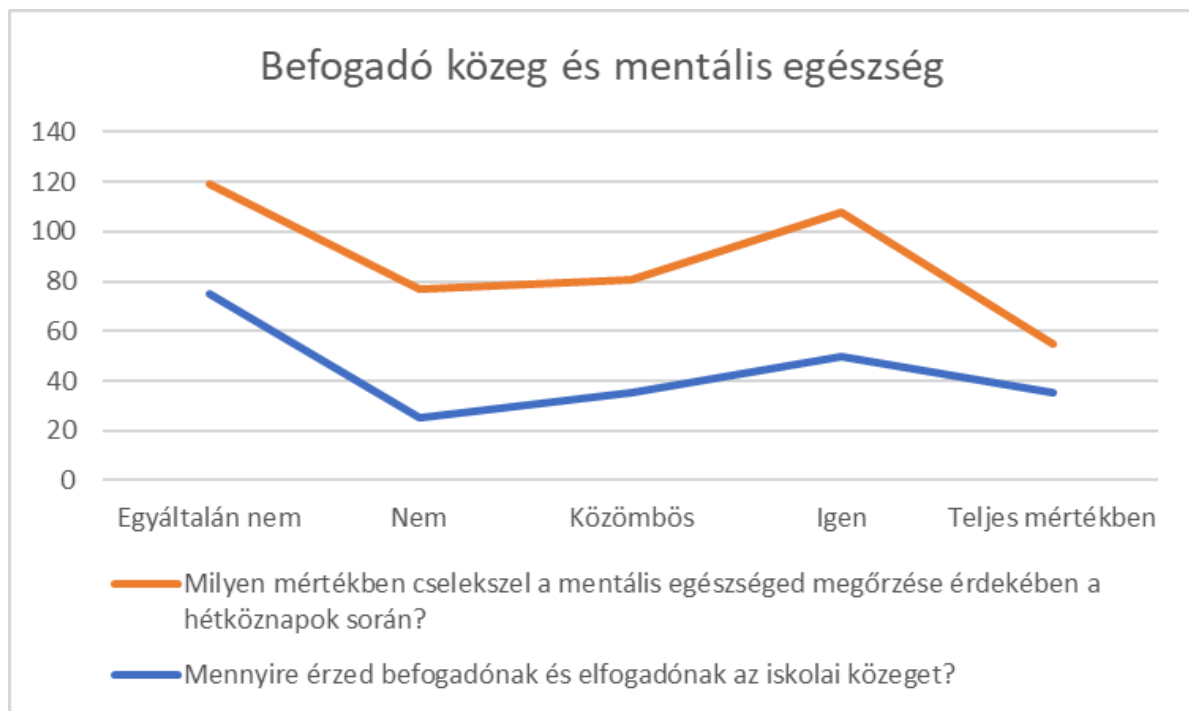
19. Melléklet: A mentális kimerültség mértéke és annak érdekében való cselekvés



20. Melléklet: A hétköznapi motiváció és az iskolai teljesítmény kapcsolata



21. Melléklet: Az iskolai közeg és mentális egészség megőrzése érdekében tett cselekedetek kapcsolata



22. Melléklet: Az interjúalanyok diákokkal való kapcsolata

	Diákok informáltak	A heti időpont telítettsége
Pszichológus 1.	Igen	Tele
Pszichológus 2.	Nem biztos	Tele
Pszichológus 3.	Igen	Nem

23. Melléklet: A diákoknak tartott órák rendszeressége

	Diákoknak tartott órák
Oktató 1.	Heti 5 alkalom
Oktató 2.	Alkalmanként
Oktató 3.	Nem tart

24. Melléklet: Az interjúalanyok szakmai tapasztalata

	Leghatékonyabb légzőgyakorlat	Ajánlott gyakorlás rendszeressége
Oktató 1	Zazen	Rutinba építés
Oktató 2	Nincs, mindegyik más területre hat hatékonyan	Cél szerint
Oktató 3	Nincs, mindegyik más területre hat hatékonyan	Rutinba építés

25. Melléklet: Az interjúalanyok véleménye a mindfulnessről

	Mindfulness ismertsége	Oktatásba való bevezetésének megvalósítása
Oktató 1	Fiatalkorában	Lehetséges
Oktató 2	Tanulmányok	Nem a szakembereken múlik
Oktató 3	Tanulmányok	Nem a szakembereken múlik