

# Jó gyakorlat 1 – „Csapatvezető a pályán”

## (testnevelés órára)

Cél:

- Vezetői döntéshozatali és kommunikációs készségek fejlesztése mozgásos feladatokon keresztül.
- Csapatmunka és gyors reagálás gyakorlása.
- Tudatos figyelem a saját és társak mozgására.

Korosztály: 12–16 éves diákok

Időtartam: 15 perc

Eszközök: Labdák, bóják, jelölők

Lépések / Menet:

1. Az osztályt 4–5 fős csoportokra osztjuk.
2. Minden csoport választ egy „csapatvezetőt”, aki koordinálja a feladatot (pl. akadálypálya teljesítése, labdás ügyességi játék).
3. A vezető irányítja a csapat tagjait, de a döntéseket a csoport megbeszélése alapján hozza.
4. A tanár figyeli a kommunikációt, együttműködést és a vezetői döntések hatékonyságát.
5. A feladat végén rövid visszajelzés: mi működött jól, mi volt nehéz, hogyan segített a vezető a csapatnak.

Tanári megjegyzés:

- Alkalmas minden testnevelés óra végére vagy közepére, motiváció növelésére.
- A gyakorlat során a vezetői képességek és a felelősségvállalás tudatosítása történik.

## **Jó gyakorlat 2 – „Szerepcsere és tudatos irányítás”**

**(osztályfőnöki órára)**

Cél:

- Tudatos szerepvállalás és vezetői készségek fejlesztése beszélgetéses és problémamegoldó szituációkban.
- Kommunikáció, empátia és konfliktuskezelés gyakorlása.

Korosztály: 12–18 éves diákok

Időtartam: 20 perc

Eszközök: Papírlapok szerepekkel (pl. vezető, segítő, kritikus, motivátor)

Lépések / Menet:

1. A diákokat 4–5 fős csoportokra osztjuk.
2. Mindenki húz egy szerepkártyát, ami meghatározza, hogyan kell részt venni a feladatban (pl. „vezesd a csoportot”, „támogasd a csapattársakat”).
3. A feladat: tervezzenek meg egy osztályprojekthez kapcsolódó rövid programot (pl. iskolai rendezvény, közösségi kezdeményezés).
4. A tanár figyeli, ki hogyan tölti be a szerepét, és visszajelzést ad a tudatos irányításról és a csapatmunkáról.
5. A gyakorlat végén megbeszélés: ki volt a legeredményesebb vezető, milyen nehézségek adódtak, mit tanultak a szerepekből.

Tanári megjegyzés:

- Fejleszti a tudatos vezetői gondolkodást, önreflexiót és együttműködési készséget.
- Alkalmas osztályfőnöki órákra, közösségépítésre és konfliktuskezelésre.

## **Jó gyakorlat 3 – „Vezetői reflexió és egyensúly”**

**(mindkettőre alkalmazható)**

Cél:

- Tudatos önreflexió és vezetői egyensúly fejlesztése.
- Stresszkezelés és érzelmi intelligencia növelése.

- A diákok megtanulják felismerni saját vezetői stílusukat és erősségeiket.

Korosztály: 12–18 éves diákok

Időtartam: 10 perc

Eszközök: Papír, toll, csendes környezet

Lépések / Menet:

1. A diákok jegyzetelnek az órán vagy játék során szerzett vezetői tapasztalataikról: pl. milyen döntést hoztak, hogyan kommunikáltak, mi ment jól, mi volt nehéz.
2. Rövid vezetett reflexió a tanár részéről: „Gondolj vissza egy pillanatra, amikor vezetői szerepben voltál – mit tanultál a döntésedről?”
3. Párokban vagy kiscsoportban megosztják tapasztalataikat, majd rövid összegzés a teljes osztállyal.
4. Levezetés: a tanár kiemeli a tudatos vezetés és a belső egyensúly fontosságát a csapatmunkában.

Tanári megjegyzés:

- Alkalmas óra végén, bármilyen tevékenység után.
- Segíti a diákok önreflexióját, a felelősségtudat és a tudatos döntéshozatal erősítését.