

Selye János Egyetem Tanárképző Kar

Magyar Nyelv és Irodalom Tanszék

Tudományos diákköri munka

A dolgozat címe:

FIGYELEMHIÁNYOS HIPERAKTIVITÁS-ZAVARRAL KÜZDŐ GYERMEKEK TANULÁSÁNAK MEGSEGÍTÉSE A MAGYAR NYELV ÉS IRODALOM ÓRÁKON

Témavezető: PaedDr. Török Tamás, PhD.

Szerző: Samu Lilla

Tanulmányi szak: Magyar nyelv és
irodalom – hitoktatás

Képzési forma: Nappali képzés

Képzési szint: Mgr.

Komárno

2023

Becsületbeli nyilatkozat

Alulírott Samu Lilla (AIS kód: 125757), magyar nyelv és irodalom – hitoktatás szakos hallgató kijelentem, hogy az általam írt, figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral küzdő gyermekek tanulásának megsegítése a magyar nyelv és irodalom órákon című dolgozat kidolgozása a saját munkám, abban csak a megjelölt forrásokat és a megjelölt mértékben használtam fel, az idézés szabályainak megfelelően, a hivatkozások pontos megjelölésével.

Absztrakt

A TDK-dolgozat fő témája a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral küzdő gyermekek tanulástámogató módszereinek rendszerezése, a magyar nyelv és irodalom órákon használható lehetőségek feltárása. Kutatásom célja bemutatni a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavart, mint napjaink egyre gyakoribb oktatási-nevelési- tanulási nehézségét.

A szakirodalmi háttér áttekintését a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar meghatározásával, tünetegyüttesének bemutatásával kezdem. Ezt követően a kialakulás okai, biológiai magyarázata, vezető tünetek, típusok és súlyossági szintek kifejtése következik. Majd bemutatásra kerül az érintett gyermekek képességstruktúrája, diagnosztikája, közoktatásban elfoglalt helye, ellátásának és fejlesztésének eddig ismert lehetőségei. A jelenlegi gyakorlókönyvek feladatainak csoportosítása, rendszerezése után a magyar nyelv és irodalom tantárgyak Nemzeti Alaptanterveinek követelményeit mutatom be 5-8. osztályos tanulók esetében.

A dolgozat második részében kifejtem a kutatás céljait, fő kérdéseit. Összevetem a magyar nyelv és irodalom tantárgyak tanmenetét, tematikáját és céljait a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral küzdő gyermekek számára nehézségeket okozó területekkel, feladattípusokkal.

Szemléltetem a szakirodalmi áttekintés és a Magyar Nemzeti Alaptanterv alapján kidolgozott feladatokat és munkaformákat, melyek által az érintett gyermekek hatékonyabban tudják elsajátítani a tananyagot, s magyar nyelv és irodalom órákon feljüket támasztott követelményeknek sikeresebben tudnak eleget tenni, sikerélményhez, motivációhoz jutni. Ismertetem a kutatási minta kiválasztását, a feladatok részvevőkhöz való eljuttatásának menetét, jelenlegi eredményeit.

A dolgozat végén található összegzés, a kutatási célok megvalósulásáról, tapasztalataimról, a résztvevő pedagógusoktól kapott visszajelzésekről szól.

„Különleges gyermeke van, támogassa őt, hogy hiperaktivitása és figyelemhiánya ellenére megtalálja a maga útját és helyét az életben.”

Murphy-Witt Monika

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	6
I. Szakirodalmi héttér	7
1. Figyelemhiányos-hiperaktivitás-zavar meghatározása.....	7
1.1. A hiperaktivitás	7
1.1.1. Pszichomotoros aktivitás (mozgékonyág)	8
1.1.2. A figyelem.....	8
1.1.3. Impulzivitás	9
1.2. Jellemzői, tünetei	9
1.3. Típusai.....	12
1.4. Súlyossági szintek.....	13
1.5. Kialakulásának okai, biológiai magyarázata.....	13
1.6. Tanulási zavar és hiperaktivitás	15
1.7. Hiperaktív gyermekek az iskolában.....	15
1.8. Diagnosztikája, különböző vizsgálati módok	16
1.9. Gyógypedagógiai besorolás	18
1.10. Kezelési, fejlesztésének lehetőségek	19
1.11. Gyakorlatok a hiperaktív gyerekek részére.....	22
1.12. Iskolai megsegítés lehetőségei	28
1.13. Iskolai oktatási módszerek	28
2. Magyar Nemzeti Alaptanterv (NAT)	33
2.1. Magyar nyelvtan	36
2.2. Magyar Irodalom	40
II. Kutatás	46
2.1. A kutatás célja	46
2.2. Kutatási minta kiválasztása	47
2.3. Törzsanyag feldolgozása	47
2.3.1. Gyakorlatok az iskolában.....	47
2.3.2. Kommunikáció.....	48
2.3.3. Versfeldolgozás, -elemzés, szövegértés, rövidebb epikai alkotások (mese, monda, mítosz, Bibliai szövegek) feldolgozása.....	49
2.4. A kutatás menete	52

Felhasznált irodalom	53
Digitális források.....	57
Mellékletek.....	59

Bevezetés

Napjaink gyakori iskolai problémái közé tartoznak a viselkedési és beilleszkedési zavarok mellett a hiperaktivitás zavarai.

A tanórákon a pedagógusok munkáját nehezíti a differenciálás kérdése. Az eltérő képességű és fejlődésmenetű gyermekek számára különböző feladatok, munkamódszerek szükségesek az azonos tananyag elsajátításához.

Korábbi gyógypedagógiai munkám során a főképp egyéni vagy páros gyógypedagógiai fejlesztéseket tartva, nem tartozott mindennapi feladataim közé a differenciálás.

A kiscsoportos foglalkozásokon bár szereztem gyakorlatot, mégis meghökkentő volt számomra a tavalyi év novemberben szembesülni az osztálytanítás során fellépő ezirányú kihívásokkal. Ekkor kezdtem magyar nyelv és irodalom tanárként dolgozni egy falusi iskolában Nyugat-Magyarországon.

Tanítványaim közt rendkívül eltérő képességprofillal és tudással rendelkező gyerekek vannak. Többük integráltan tanuló különleges bánásmódot igénylő, sajátos nevelési igényű gyermek. A gyógypedagógiai szakvélemény alapján, különböző engedményeket igényelnek, segítségre szorulnak a tanórákon. Az iskolában, bár részesülnek gyógypedagógiai ellátásban is, mégis nagy szükségük van a saját képességeiknek megfelelő feladatokra, sajátos segítségadásra. Diákjaim közt van több hiperaktivitás, figyelemzavaros gyermek is. Az ő viselkedésük, gondolkodásmódjuk számomra újdonság volt, s sok kihívást jelent a mai napig a hatékony tanítás azokban az osztályokban, melynek ők is a tagjai.

Ezért szerettem volna alaposabban elmélyedni a szakirodalom anyagában, s a jelenleg ismert fejlesztési lehetőséget felkutatni, hogy ezzel is tudjam segíteni a gyermekek pozitív önképének, megfelelő önértékelésének kialakulását, a hiperaktivitásukból és figyelemzavarukból adódó iskolai kudarcok elkerülését.

A szakirodalmi áttekintés közben lettem figyelmes arra, hogy a feladatok a hétköznapi iskolai és családi életben hasznosíthatók leginkább.

Szerettem volna azonban a magyar nyelv és irodalom tanórákon is hatékonyan megsegíteni az érintett tanulókat. Ezért célom az volt, hogy a Magyar Nemzeti Alaptanterv 5-8. évfolyam számára kidolgozott kerettantervének törzsanyagához illeszkedő feladatokat készítssek a jelenleg ismeretes fejlesztő feladatok tükrében.

Dolgozatomban a szakirodalmi bevezetés, a téma fogalmi meghatározása után az általam készített feladatok következnek a verses és epikai műfajok, valamint a kommunikáció témakörére vonatkozóan.

I. Szakirodalmi háttér

1. Figyelemhiányos-hiperaktivitás-zavar meghatározása

Az Attention Deficit Hiperactivity Disorder (ADHD), magyarul figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar három fő tünetcsoportot foglal magába: a figyelemzavart, a hiperaktivitást, valamint az impulzivitást. Az iskolai beilleszkedés nehézsége mögött gyakran ez a tünetegyüttes áll fenn. A figyelemhiányos-hiperaktivitás zavarral küzdő gyerekek gyakran figyelmetlenek a részleteket illetően, jellemző rájuk a feledékenység, figyelmüket nehezen tudják fenntartani és összpontosítani, ezért gyakran kerülnek azokat a feladatokat, melyekhez tartós figyelem szükséges, emellett sokszor fordulnak elő problémák a feladatok megoldásával, befejezésével kapcsolatban. Gyakorta előfordul, hogy elvesztik, elhagyják ruháikat, tárgyaikat, másokat félbeszakítva kommunikálnak, türelmetlenek, sokat fészkelődnek és beszélnek. Abban az esetben beszélhetünk ADHD-ról, ha a tünetek az élet minimum két színterén jelen vannak, s emiatt a gyermek életminősége, teljesítménye is romlik. (Franz, 1998; Ranschburg, 2009; Szücs, 2003)

1.1. A hiperaktivitás

Azt a nyughatatlan, nehezen kiszámítható viselkedési módot nevezzük hiperaktivitásnak, melyben a gyermek figyelme szórt, emellett fokozott mozgásigénnyel rendelkezik, nem képes egyhelyben maradni, helyén ülni, s hosszabb ideig figyelmét fenntartani. Ez a figyelem összpontosítási nehézség és motoros nyugtalanság az élet minden területére jellemző, az óvodai, iskolai foglalkozásokon, programokon kívül a szabadidős tevékenységet is érinti. (Jones, 2001)

„A „hiperkinetikus szindróma”, a „hiperkinetikus zavar”, vagy „hiperaktivitás” elnevezések mindegyike az állandó izgést-mozgást, nyughatatlanságot hangsúlyozza.” (Neuhaus 1999:11)

Átlagosan öt-hatéves kortól diagnosztizálható. A figyelemhiányos zavart a 20. századtól kezelik orvosi problémaként, azonban máig nincs meghatározva, hogy önálló kórképként kell-e tekintenünk rá, vagy tényezős tünetegyüttesként. (Ranschburg, 2009)

Az első említést „öntörvényű” gyerekekről George Frederic Still, brit gyermekorvos feljegyzéseiben találhatunk. Véleménye szerint az, hogy a gyermek nehezen irányítható, nem a szülők mulasztásán alapul. (Hallowell – Ratey, 1994)

Kezdeti megnevezései közt szerepelt az „enyhe gyermekkori agykárosodás”, majd „gyermekkori exogen pszichoszindroma”, illetve a „minimális cerebrális diszfunkció”. (Neuhaus, 1999)

Figyelemhiányos zavarnak Virginia Douglas munkássága révén kezdték nevezni a tünetegyüttest. (Hallowell – Ratey, 1994)

A DSM III-ra hivatkozva Rácz Jenő hiperaktivitással kísért vagy hiperaktivitás nélküli figyelemzavarral járó rendellenességként nevezi meg, majd Kulcsár Zsuzsanna „figyelemzavar hiperaktivitással” című 1993-ban megjelent összefoglalójában is olvashatunk róla. (Fodorné 2004: 15)

Amerikai kutatások révén az Európai irodalomban az Attention Deficit Hiperaktivitv Disorder (ADHD figyelemhiányból eredő zavar (hiperaktivitással) jelenik meg. (Neuhaus 1999:13)

A jelenleg is használatban lévő DSM-5 Figyelemhiányos/hiperaktivitás zavarként nevezi meg. (APA, 2014)

A hiperaktivitás megállapításához a következő **három terület érintettsége** szükséges:

1. Pszichomotoros aktivitás (mozgékonyosság)
2. A figyelem
3. Impulzivitás

1.1.1.Pszichomotoros aktivitás (mozgékonyosság)

A gyermek nem tud megülni egyhelyben, sokat izeg-mozog ülés sőt még alvás közben is, rendszeresen fut, mozgásban van, a bútorokra felmászik. (Ranschburg, 2009)

1.1.2. A figyelem

A figyelemhiány (ADD) Gyarmathy Éva (2007) szerint elkülöníthető a hiperaktivitástól az impulzusok szabályozásának képessége alapján.

A figyelemhiányos gyermek cselekedeteit kordában tudja tartani, azonban sokszor nem tudja befejezni, amit elkezdett, észrevehetően nem figyel a feladatára. Figyelme könnyen elterelhető, nem képes azt hosszabb távon, folyamatosan koncentrálni. Nem jellemzőek rájuk az átlagon felüli impulzivitás mellett a dühkitörések, meggondolatlan cselekvések sem, mint az ADHD-s társaikra. Játékszereit gyakran váltogatja, nem tud hosszabb időn keresztül egy játékszerrel játszani. . (Ranschburg, 2009; Gyarmathy, 2007)

1.1.3. Impulzivitás

Az impulzivitás a figyelemzavaros gyerekek egyik tulajdonsága, mely Wender (1997) szerint az ösztönszerű hatások nem megfelelő szabályozásán alapul.

Selikowitz (2010) könyvében olvasható Jeffery A. Gray tanulmánya, miszerint a viselkedés kontrollálásáért a frontális lebenyben működő viselkedésgátló rendszerek a felelősek. Ezen rendszerek és a frontális lebeny fejlődése párhuzamosan megy végbe, egyre jelentősebb szerepet kapva az agyba be és kimenő impulzusok összehangolásában. Ez a fejlődés a feltétele annak, hogy a gyermek a tapasztalata és tudása meggátolja az impulzív válaszreakciókat.

Az **impulzivitás** ismérvei:

- sokszor kerül veszélyes helyzetbe a gyermek, nem gondolkozik cselekvései előtt,
- belebeszél mások kommunikációjába,
- tárgyait rendetlenül hagyja maga körül,
- előfordul a játékokban való kártevés, mely Wender (1997) szerint inkább megdondatlanságból, mint rosszakaratból fakad,
- a várakozás nehézségeket okoz számára, türelmetlenség jellemzi,
- a társas viszonyok gátoltsága is előfordulhat,
- gyakori, hogy az ok-okozati, logikai összefüggéseket nem fedezik fel, nem értik meg, emellett sajátos megoldási stratégiákkal rendelkeznek.

Összefüggésben lehet a vizelet- és széklettartási nehézségekkel, a hólyag- és bélműködés szabályozásának problémájával. (Wender, 1997; Selikowitz, 2010)

1.2. Jellemzői, tünetei

A szakirodalomban leggyakrabban említett jellemző a motoros nyugtalanság. Ez a tünet egész kiskorban megjelenik táplálási nehézségek, alvászavarok, nyugtalan alvás tekintetében. (Szücs 2003)

A túlzott mozgékonyosság az aurosal („általános agyi aktivációs szint (és rendszer). Éberségi, gerjesztettségi állapot. A szellemi és fizikai teljesítőképesség idegi (és hormonális) előfeltétele.” alacsony szintje következtében alakul ki. Wender (1997) vizsgálatai alapján a hiperaktív gyermekek mozgásgyorsasága nem nagyobb társaikénál, de nehezebben tudják fékezni, kontrollálni magukat, s nyugton maradni nem képesek. Ezeknek hatására alakul ki a figyelemzavar, valamint a fontos és lényegtelen információk közti különbségtétel nehézsége. Arról a kulcsfontosságú megállapításról azonban nem szabad megfeledkeznünk, hogy a gyermek élettani aktivitása (örömteli, valamely célra irányított játékos tevékenység) nem

egyenlő a céltalan, játékokat váltogató mozgással. (Fodorné 1997, Szücs 2003; (http://www.banki.hu/~tk/segedanyagok/pszichologia/2009/Pszichologiai_ertelmezo_szotar.pdf 2023. 11. 12.)

Vezető tünetei közt szerepel:

- várakozási nehézség (pl: tanórán, sorban állásnál),
- gyenge impulzuskontroll,
- pszichoszociális éretlenség,
- feledékenység,
- megnövekedett mozgásigény mellett a mozgáskontroll alacsonyabb szintje
- az ingerek felvételének és továbbadásának zavara,
- sok beszéd, (a tevékenységek ideje alatt nehézséget okoz a csend megtartása, a válaszait kimondja meggondolatlanul, a kérdés befejeztét megelőzően),
- mások félbeszakítása beszélgetések közben, tovakodó viselkedés,
- állandó mozgásigény (nehézség az egy helyben ülésben, óvodában, iskolában elhagyja helyét a foglalkozások alatt is),
- impulzív viselkedés (válaszait, reakcióit azonnal, meggondolás nélkül közli),
- jellemzően serdülőkorra, felnőttkorra mérséklődnek ezek a tünetek.

(Nehaus, 1999; Ranschburg, 2009; Franz, 1998; Szücs, 2003; Kolozsváry, 2002; (https://ia800900.us.archive.org/0/items/info_munsha_DSM5/DSM-5.pdf 2023. 11. 08.; APA, 2014: 93-96.o.)

Selikovitz (2010) tesz említést a tik és ADHD kapcsolatáról, melyek több közös génnel rendelkeznek, így a tikkelések több esetben fordulnak elő ADHD-val együtt járva.

A hiperaktív gyermekek kedvelik a szabadtéren történő foglalkozásokat, sok mozgást, futást igénylő játékokat, veszélyes helyzeteket azonban sokszor nem veszik komolyan, így könnyen szerezhetnek sérüléseket, emiatt fontos a fokozott odafigyelés. Fokozott és célszerűtlen izommozgásaik megnyilvánulnak a pontatlan mozgáskivitelezésben, tárgyak leverésében, eltörésében, kapkodásban, melyhez a játékszerek váltogatása esetleges rombolása kapcsolódik. Elmélyülten, nyugodtan játszani egy játékszerrel, az iskolában egy feladatot megoldani hosszabb időn keresztül nem képesek. (Wender, 1993)

Tipikus tünet még a sok és hangos beszéd, valamint a szabálytartás nehézsége. Bár testi elváltozás, tünet nem tapasztalható, az ADHD-s gyermekeknél gyakran előfordulnak különleges érzelmi megnyilvánulások, gyakran idősebb emberekkel barátkoznak, érdeklődési koruk átlagos témáit meghaladja. (Franz, 1998)

Az érintett gyermekek iskolai teljesítménye alulmarad értelmi képességeitől, intelligenciaszintjétől, melyről többségében elmondható, hogy az átlagos, esetleg magas övezetbe tartozik. Ezért is nehéz a szülőknek elfogadniuk, ha gyermekük jó értelmi képességek mellett szerez rossz jegyeket, beírásokat, folytonos negatív visszajelzést. A teljesítményalulmaradás okai közt szerepel a feladathelyzetekből való kilépés, utasítások be nem tartása, valamint az előbb említettek miatt az iskolai követelményeknek való meg nem felelés. Gyakorta előfordul, hogy a társadalom követelményeit, szociális viselkedési normákat nem tartják be, tolakodóan viselkednek, belső kontrolljuk nem alakul ki társaikéval egyidőben, ezért is szegik meg a szabályokat. Szeretik, ha társaik, tanáraik figyelme rájuk irányul, ennek érdekében több esetben bohóckodik, bosszantja társait. A viselkedésük alapján kapott, számukra igazságtalannak tűnő bírálatokat nehezen fogadják, igazságtalannak tartják. Emiatt előfordulhatnak dühkitörések is, melyek tovább nehezítik a csoportba való beilleszkedésüket, integrációjukat. A folytonos negatív visszajelzés mellett a figyelem- és mozgászavar is okozhat önértékelési problémát a motivációvesztés mellett, melynek helyreállításával a gyermekkel, fiattal foglalkozó pedagógusnak foglalkoznia kell, mielőtt depresszióhoz vezetne. Előfordul az is, hogy a gyermek a feladatvégzés közben megakad, hisz figyelme nem terjedt ki az egész információ befogadására, mit is kellene csinálnia. Így a feladatoknak csak egy részét hajtja végre, de értékeléskor a teljes feladatot veszik alapul. (Kiss, 2007; Wender, 1999; Franz, 1998; Jones 2001)

A több negatív megítélés mellett Kiss (2007) és Harald (2004) és Gyarmathy Éva is hangsúlyozza az ADHD-s gyermekek **pozitív tulajdonságait** is (tehetség alapjaként is tekinthető valamennyi):

- az állatok, természet szeretetét,
- tudásvágy, új dolgok iránti érdeklődés, kíváncsiság
- megszokottól eltérő észlelés
- társaik és önmaguk érdekében kifejezett igazságérzetet,
- kiemelkedő tájékozódóképesség
- gazdag érzelmvilág
- kreativitás
- tudásvágy
- problémamegoldó készség
- esetenként az átlagnál magasabb intelligenciaszint,
- reakciógyorsaság
- fáradhatatlanság

- alkotási vágy
- nyitottság
- ösztönös segítőkészség.

(<http://real.mtak.hu/8810/1/Atipikus%20hiperaktivak%20es%20a%20tipikus%20tehetsegese%20mitosza.pdf> 2023. 11. 13.)

Fontos, hogy a tüneteknek 12 éves kor előtt jelen kell lennie a diagnózis felállításakor. Több szakember is egyetért abban, hogy az életkor előrehaladtával a hiperaktivitás jelei csökkenhetnek, (a tudatos viselkedésszabályzás képessége fejlődik), az érintettek különböző megoldási, áthidalási stratégiákat dolgozhatnak ki a mindennapi tevékenységeik megkönnyítésére. (Szücs, 2003; Wender, 1993; Jones, 2001; Franz, 1998) Gyarmathy Éva (2007) szerint a környezetnek kiemelkedően fontos szerepe van a zavar leküzdését illetően, hozzájárulhat a zavar leküzdéséhez, s ezáltal az átlagos, tevékeny életmód kialakulásához.

1.3. Típusai

Ranschburg Jenő (1998) két fő típusát nevezi meg, melyek a „valódi” (tulajdonságból adódó) és „szituatív” (helyhez kötött) hiperaktivitás. Valódi hiperaktivitás esetén a tünetek minden élethelyzetben jelen vannak, míg a szituatív hiperaktivitás esetén csak bizonyos helyzetekben, kisebb mértékben fordulnak elő.

„...csak a „valódi” hiperaktivitás minősíthető klinikailag is hiperaktivitásnak, a másik típus esetén a háttérben – pszichológiailag sokszor jól értelmezhető – nevelői, vagy szülői (ez utóbbi gyakoribb) intolerancia húzódik meg.” (Ranschburg 1998: 101)

A DSM-V, valamint Ranschburg (2009), illetve Labancz Dániel klinikai szakpszichológus előadása alapján kategorizált megjelenési formák:

1. Kombinált típus (leggyakoribb):
mely esetén a gyermek a „klasszikus” jegyekkel jellemezhető: hiperaktív, figyelmetlen és impulzív (ADHD).
2. Döntően hiperaktív-impulzív típus:
a gyermek mindig mozgásban van, hajlamos az átgondolás nélküli gyors reakciókra, mind a beszéd, mind a cselekvés területén. Figyelmét azonban nem egyszerű elterelni arról a játékról, munkafolyamatról, melyet éppen végez.
3. Döntően figyelemhiányos típus/ figyelmetlen, elterelhető típus:
az ide tartozó gyermekek figyelmét nehéz lekötni, gyakran elkalandozik gondolatuk. Ritkán cselekszenek azonban meggondolatlanul, s a túlzott mozgékonyság sem jellemző rájuk.

(<https://www.youtube.com/watch?v=Rxyh37S9twk> 2023. 11. 13.; APA, 2014: 96-98. o.)

1.4. Súlyossági szintek

- a) enyhe
- b) mérsékelten súlyos
- c) súlyos

(<https://www.psychiatry.org/dsm5>,https://ia800900.us.archive.org/0/items/info_munsha_DSM5/DSM-5.pdf 2023. 10. 23.)

1.5. Kialakulásának okai, biológiai magyarázata

A hiperaktivitás kialakulásának oka a mai napig nem tisztázott, nincs egyértelmű magyarázat rá. A kezdeti időszakban a minimális agy diszfunkciót (MCD) nevezték meg kiváltó oknak.

Fontos kiemelni, hogy a hiperaktivitás nem betegség, hanem egy olyan idegrendszeri típus, mely eltér az átlagtól, öröklött, vagy szerzett neurológiai jellegű fejlődési zavar miatt. Ez a differencia okozza a specifikus reakció- és viselkedésmódot. (Gyarmathy, 2002)

Az MCD (minimális agyi diszfunkció) gyűjtőfogalmába tartozik a magatartási, emocionális zavarok, tanulási nehézség és a hiperaktivitás is. Neuhausnál (1999) olvashatjuk, hogy az érintett gyermekek az aktivitásukat és éberségüket (aurosal) nem képesek összehangolni a környezet elvárásaival, Virginia Douglas (1984) szerint ez a jelenség az önszabályzás központi hibája is egyben.

Kulcsár Zsuzsanna 1993-ban írt tanulmánya is kitér az aurosal szint magatartásra gyakorolt hatására. Elmélete szerint az alacsony aurosal szint következménye az, hogy a gyerekek igénylik a nagyszámú ingerek jelenlétét, úgynevezett ingeréhségben szenvednek. Ennek kielégítése végett kezdenek bele többfajta tevékenységbe, hagyják félbe játékaikat, új ingerek után kutatva. (Kulcsár, 1993)

A hiperaktivitás kiváltó okai között szerepelhetnek az idegrendszer éretlenségét okozó toxikus (mérgező) hatások, a drog, alkohol használat, fertőzések, ólommérgezés, kiszáradás és a magas lázzal járó betegségek. (Wender, 1997)

„A genetikai faktor vizsgálatában bizonyítékot nyert, hogy a gyerekek családjában 45-50%-ban hasonló zavarok jelentkeztek korábban.” (Melakian, 1990; Richardson, 1992 id. Fodorné 2005: 26)

Harald (2004) kutatásai is alátámasztják a figyelemhiányos hiperaktivásra való hajlam örökölhetőségét. A zavart a környezeti tényezők szerepe mellett, több gén határozza meg (poligénes öröklődés), melyeknek apai ágon való öröklődése a gyakoribb. Ez a magyarázata a fiúk nagyobb arányú érintettségének. (Gácsér, 2003)

Egyes kutatóknál olvashatunk a minimális agyi diszfunkció valamint a hiperaktivitás és a táplálkozás összefüggéseiről. Ezekben az elméletekben a hiperaktivitással járó mozgásigény, figyelem koncentrálásának nehézsége egyes élelmiszerekre és tápanyagokra adott allergiás reakcióként vannak feltüntetve. (Hartmann, 1993)

Wender szerint, abban az esetben is előfordulhat az agy egy részének nem megfelelő működése, ha az ingerületátvivő anyagok mennyisége elégtelen, tehát a neurotranszmitterek száma nem éri el az átlagos szintet. Figyelemhiányos gyermekek esetében ez az eltérés megfigyelhető. (Wender, 1997)

Az ingerület átvitelének másik problémáját a szinapszisban részt vevő norepinefrin és/vagy dopamin nem megfelelő anyagcseréje (metabolizmus) okozza. (Selikowitz, 2010)

Fontos megemlítenünk a kialakulás okai közt a kulturális és környezeti tényezőket is. A mai felgyorsult világ hatására az életmódban bekövetkezett változásokat, a szociális, társas környezet hatásait. A szülők kevesebb időt töltenek gyermekeikkel, mint ami a korábbi évtizedekre jellemző volt. A hosszú munkaórák következtében kevesebb szabadidős foglalkozáson vesz részt a család közösen, ritkábban fordulnak elő kirándulások, mozgásos tevékenységek és a meseolvasás is. A telefon, tablet, laptop, számítógép, televízió használatának fokozódásával viszont a gyermekeket rengeteg készen kapott kép, sok inger éri. Ezt az ingerszintet nagyon nehéz később az iskolai órák tananyagával elérni, hisz nem villog, zenél, ugrál a kijelző színesen előttük, s a tananyag elsajátításához gondolkodásra is szükség van, melyre a legtöbb internetes játék nem tanítja meg a gyerekeket. A szociálisan hátrányos helyzetű gyermekeknél gyakoribb a figyelemzavar, hiperaktivitás. (Harald, 2004)

Az óvodai-, iskolai oktatás-nevelés során előforduló probléma lehet az életkori sajátosságokat, személyi jellemzőket, fejlettségi szintet figyelmen kívül hagyó módszer választása is. A sok tananyag miatt létrejövő feszített tempó nem teszi lehetővé a gyermekek számára a tananyag elsajátításához szükséges megfelelő gyakorlási időt. Gyakran ez a típusú lemaradás, a tananyag el nem sajátítása az oka a gyermekek koncentrációs folyamatainak megváltozásának, figyelmük szórtságának. (Földi, 2004) Az APA (American Psychiatric Association) vizsgálatai alapján előfordul, hogy pszichés problémák, hangulat és szorongásos zavarok állnak a háttérben, s nemcsak következményként jelennek meg. (Fodorné 2005)

Mindent összevetve megállapítható, hogy a hiperaktivitás organikus okát eddig még nem sikerült megállapítani, több funkció együttes eltérése idézheti elő: a genetikai hajlam mellett a nevelés, környezeti hatások szerepe is jelentős.

Abban az esetben, amennyiben a neurológiai differencia jelentős, illetve, ha a fent említett viselkedésminták a pedagógiai, pszichológiai támogatás hiányában nem kompenzálódnak, tanulási zavarrá válhat. (Gyarmathy,2002)

1.6. Tanulási zavar és hiperaktivitás

„Tanulási zavarnak tekintjük azt az - intelligenciaszint alapján elvárhatónál lényegesen – alacsonyabb tanulási teljesítményt, amely neurológiai deficit vagy funkciózavar talaján jön létre, sajátos kognitív tünetegyüttesel. Ezek a részképességzavarok alapvetően nehezítik az iskolai tanulás során az olvasás, az írás és/vagy a matematika elsajátítását. A teljesítménykudarcok gyakran másodlagos neurotizációhoz vezetnek. A tanulási zavar a legkorábbi időszakban alakul ki és tünetei felnőttkorban is fellelhetők. Kognitív és tanulási terápiával jól befolyásolható..”

(SARKADY Kamilla - ZSOLDOS Márta. (1992/93) Konceptcionális kérdések a tanulási zavar körül. Magyar Pszichológiai Szemle, 1992/9, 3-4. szám, 259-270. oldal / http://okt.ektf.hu/data/szlahorek/file/kezek/03_david_04_15/622a_tanulsi_problmk_csoportos_tsa_s_jellemzik.html 2023. 11. 12.)

A hiperaktivitáshoz legtöbbször a tanulási zavarok közül a diszlexia, diszgráfia, diszkalkúlia és a figyelemzavar társulhat. Emellett befolyásolhatja az önértékelést, szocializációt, önértékelést és mindennapi tevékenységet is. (The Learning Disabilities Association of America, Idézi: Elksnin & Elksin, 2004)

Gyarmathy Éva (2002) írja, hogy a közvélemény hiperaktívnek nevezi meg azt a gyermeket, aki az óvodában, iskolában feladataira nem figyel, gyakran mással foglalkozik, szétszórt, feltűnően viselkedik, sokat mozog, helyén nehezen ül meg, s ezzel a viselkedéssel zavarja társai tanulását és a pedagógust is.

1.7. Hiperaktív gyermekek az iskolában

Az ADHD-s tanulók teljesítménye gyakran alulmarad társaikéhoz képest, azonban az is előfordul, hogy egy-egy területen kimagaslóan teljesítenek. Mivel magaviseletük az osztály munkáját zavarja, gyakran részesülnek büntetésben, s nevezik őket rossznak, szófogadatlanak. Ez az attitűd stigmatizációhoz vezethet, s hozzájárulhat a gyermek pszichés problémáinak, esetleg depressziójának kialakulásához, mely a tanulási motiváció elvesztését vonja maga után.

Előfordul, hogy a gyermeket az iskolából eltanácsolják, egyes intézmények csak próbaidőre fogadják be őket. Ezzel egy folyamatos megfelelési kényszer alakulhat ki a gyermekben, mely feszültséget kelt, ami által nagyobb eséllyel követ el szabályszegést, mely újabb oka lehet egy elbocsátásnak. Számos iskola választja a magántanulóvá tétel lehetőségét, ezzel azonban a gyermeket elszigetelik társaitól, s megvonják tőle a neki járó fejlesztéseket, társas, szociális helyzetekbe való beilleszkedés elsajátításának lehetőségét, mely újabb, felnőttkori nehézségek kiindulópontja lesz. (Szücs, 2003)

Fodorné (2004) kutatásaiban találkozhatunk a hiperaktivitás és a tanulászavar kapcsolatának vizsgálatával. Eredményei tükrében elmondható, hogy az egyensúlyi teljesítmény területén a hiperaktív gyerekek nem érik el az átlagos szintet, mely az idegrendszer éréseinek elmaradására vezethető vissza. A komplex feladatok, teljesítmények végrehajtásánál válnak szembetűnővé ezek a gyermekkori idegrendszeri funkciózavarok.

1.8. Diagnosztikája, különböző vizsgálati módok

Legtöbb esetben már az óvodában is észrevehető az érintett gyermekek folyamatos mozgásigénye, nyugtalansága. Neuhaus tanulmányában olvashatjuk azt, hogy a pontos diagnózis szerepe rendkívül fontos a másodlagos zavarok megelőzése érdekében, ugyanakkor kiskorban gyakran enyhébb diagnózist állítanak fel annak érdekében, hogy ne akadályozzák a gyermeket új fejlődését a pszichiátriai diagnózis bélyegével.

A pontos diagnózis felállítását csak a megfelelő szakemberek végezhetik. A vizsgálat hosszú, időigényes folyamat, mely a szülői anamnézissel kezdődik. A szülőknek kérdőívet kell kitölteni a terhesség-, szülés lefolyásáról, születés körülményeiről és a motoros fejlődés állomásairól. Meg kell adni adatokat továbbá a gyereknevelési, alvási szokásairól is, a gyermeket ért sérülésekről, műtétekről, a családi életvitelről, kapcsolatokról, a gyermek óvodai/iskolai teljesítményéről, társas kapcsolatairól. Lényeges megismerni a gyermek fejlődési körét, szabadidős foglalkozásait, hobbijait. (Neuhaus, 1999) Engedni kell, lehetőséget kell adni a gyermeknek, hogy feltehesse kérdéseit, melyre a kompetens szakembertől válaszokat is kapjon. Egyértelművé kell tenni számára, hogy a hiperaktivitás nem hiba. (Hallowell, 1994)

A diagnosztika után a szakember fejlesztési tervei alapján kezdődhet el a terápia, mely sikerességéhez a gyermek és a szülők részéről történő együttműködés kulcsfontosságú. A szülőknek meg kell érteniük, hogy a fejlesztésekkel a hiperaktivitás nem szüntethető meg, a gyermek stratégiákat tanul meg az őt körülvevő helyzetek, szituációk kezelésére. (Neuhaus, 1999)

A figyelemhiányos-hiperaktivitászavar diagnózisához használatos tesztek, vizsgálatok Szücs (2003) alapján:

- Emocionális zavarok feltárása (megfigyelés, valamint a szülővel folytatott beszélgetés, anamnéziszfelvétel alapján)
- Emlékezet és figyelem vizsgálata (pszichológus megfigyelése, illetve intelligencia- és percepció vizsgálatok)
- Mozgáskoordináció felmérése (Ossetzky-skála és a Schillinkg-féle mozgáskoordinációs teszt)
- Oldaliság (lateralitás) vizsgálata (Harris-féle lateralitás dominancia teszt, illetve az Ossetzky-skála)
- Vizuális észlelés tanulmányozása (Frostig-teszt)
- Matematikai készségek felmérése (helyiértékek ismeretének megfigyelése)
- Intelligenciaprofil vizsgálata (gondolkodás, problémamegoldás képességére kitérve)
- A beszéd vizsgálata (alaki és tartalmi szempontból), hallási figyelem, auditív differenciálás feladataival kiegészítve, valamint az életkori fejlettségi szintet figyelembe vevő az olvasás-írás, a ritmuskövetés és időbeli, térbeli tájékozódás felmérése. (Szücs 2003: 29-30)

Óvodás korban öt éves kortól az úgynevezett „szék-lámpa teszt használható a figyelem vizsgálatára. Az Amerikában és Európában is alkalmazott ACTÉRS-skála és Conner kérdőív a figyelmetlenség és hiperaktivitás mennyiségi mérésére szolgáló eljárás. (Szücs, 2003)

A „kis” Pieron teszttel a nyolc évnél idősebb gyermekek figyelmét lehet pár perc alatt megfigyelni. A Bourdon tesztlap a figyelemkoncentráció és fáradékonyság megismerésére szolgál. Ezen tesztek mindegyikét gyogyopedagógus, pszichológus szakember veheti fel.

DSM-5 **figyelemzavar** esetén felállított diagnosztikai kikötései szerint a személy gyakran vét hibákat abból adódóan, hogy nem figyel a részletekre. A figyelem fenntartása akadályozott, előfordul, hogy akkor sem képes figyelmét fenntartani, ha hozzá beszélnek, hiszen a külső ingerek könnyen elvonják a figyelmét. Rendszerint elmarad feladatai befejezésével, azok megszervezése megpróbáltatást okoz. Napi tennivalóiban is gyakran figyelmetlen, feledékeny, szétszórta. Ha teheti elkerüli a feladatokat, melyekben összpontosításra lenne szüksége. Rendszerint elveszti, vagy nem találja fontos tárgyait.

A **hiperaktivitás-impulzivitás** esetében a DSM-5 diagnosztikai kritériumai közt szerepelnek a következő jegyek:

- ülő helyzetben mozgolódik, mehetnékje van, elhagyja helyét,

- gyakran matat, babrál kezeivel,
- gyerek esetében az ugrálás, futkározás, izgás-mozgás, a felnőtt érintettekre a nyugtalanság jellemző,
- szabadidős tevékenység, játék közben nehezebbre esik/ nem tud csendben maradni, mások beszédébe belevág, félbeszakítja társait, jellemzően túl sokat beszél,
- a kommunikáció során, s egyéb élethelyzetekben is nehézsége van a várakozással/ nem várja ki a sorát.

A diagnózishoz a tünetek egy részének 12 éves kor előtt kell megjelenniük legalább 2 területen (pl. család, iskola, munkahely, hobbi), s minimum hat hónapig kell fennállniuk (figyelemzavar esetén 9 tünetből minimum 6, 17 éves kortól minimum 5 tünet; és hiperaktivitás/impulzivitás területén 9 tünetből minimum 6, 17 éves kortól minimum 5 tünet).

Lényeges, hogy a tünetek hatással vannak a mindennapi életműködésre, s háttérükben nem áll más szomatikus betegség, vagy pszichiátriai zavar. Elengedhetetlen a komplex neurológiai-pszichológiai, pedagógiai-gyógypedagógiai, orvosi-szomatikus vizsgálat a megfelelő diagnózis felállításához. Magyarországon a megyei szakértői bizottságok és nevelési tanácsadók, Budai Gyermekkorház neurozis osztálya, Vadaskert Kórház és Szakambulancia, Gyógypedagógiai pszichológiai intézet feladatkörébe tartozik a gyermekek felmérése, diagnosztikája.

(https://semmelweis.hu/pszichiatria/files/2016/10/adhd_el%C5%91ad%C3%A1s_magyar_20170403.pdf 2023. 11. 08.; Szücs, 2003)

1.9. Gyógypedagógiai besorolás

A Mentális Rendellenességek Diagnosztikai és Statisztikai kézikönyvét (DSM) 1952 óta az Amerikai Pszichiátriai Társaság (APA) adja ki. 2013-tól lépett érvénybe a diagnosztikai klasszifikációs rendszer ötödik verziója (DSM-5), melyben több változtatás is történt a korábbi verzióhoz (DSM-4) képest. A idegrendszer fejlődési zavaraitól kezdve az egyéb mentális zavarokig feltüntetésre kerültek a különböző zavarok, melyekhez azonosító statisztikai és diagnosztikai kód tartozik (BNO-9, BNO-10 kódok). Az Amerikai Egyesült Államokban a Betegségek Nemzetközi Osztályozása (BNO) 10. adaptációját 2015-től használják. Magyarországon jelenleg a BNO-9 kódolás van használatban. A DSM-5 klasszifikációs rendszerében a zavar megnevezése előtt megtalálhatók a BNO-10, és BNO-9 kódok.

A figyelemhiányos-hiperaktivitás zavar DSM-5-ben feltüntetett BNO kódokkal ellátott típusai:

314.01 (F90.2) Kombinált megjelenési forma

314.00 (F90.0): Túlnyomórészt figyelemhiányos megjelenési forma
314.01 (F90.1): Túlnyomórészt hiperaktív/impulzív megjelenési forma
314.01 (F90.8): Egyéb meghatározott figyelemhiányos/hiperaktív zavar
314.01 (F90.9): Nem meghatározott figyelemhiányos/hiperaktív zavar
(APA, 2016: 17.o.)

A DSM-5 részletesen bemutatja, precízebben kategorizálja az ADHD-t és a specifikus tanulási zavarokat is, melyek az idegrendszer fejlődési zavarai közt szerepelnek. A dokumentum szakértői véleményeken alapul, melyeket folyamatos korrekciókkal bővítene, az újabb tudományos eredmények tükrében.

(DSM-5. Referencia-kézikönyv a DSM-5 diagnosztikai kritériumaihoz. Oriold és társai, 2013
Csenki Laura PhD előadása: https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2016/12/Csenki-Laura_Gyermek-%C3%A9s-serd%C3%BCI%C5%91kork%C3%B3rk%C3%A9pek.pdf 2023. 10. 23.)

1.10. Kezelési, fejlesztésének lehetőségek

A hiperaktivitás tünetei már csecsemő-, kisgyermekkorban is észrevehetőek. A szakember mielőbbi felkeresése és a megfelelő fejlesztés, kezelés nagymértékben hozzájárulhat a probléma kezeléséhez, a gyermek korosztályához való felzárkózásához, önértékelési és személyiségfejlődési zavar megelőzéséhez.
(<https://www.youtube.com/watch?v=Rxyh37S9twk> 2023. 11. 13.)

A gyermek a megfelelő diagnózis felállítása után korai fejlesztésben (2 éves korig), óvodai ellátásban, iskolai gyógypedagógiai fejlesztésben részesül. Az idegrendszer érési folyamatait leghatékonyabban a mozgásterápia támogatja, mely során, az egyensúlyi és kinezetikus érzékelés-észlelés stimulálásával érhető el jelentős mértékű fejlődés. Egyes szituációkban alkalmazható viselkedési stratégiákat, problémahelyzetek megoldására vonatkozó taktikákat a kognitív viselkedésterápia keretei közt sajátíthatja el a gyermek. Érzelmi zavarok fennállásakor a gyermek-pszichoterápia javasolt. A csoportba való beilleszkedést, önbizalom növelését játékterápia segítségével lehet támogatni. Gyakorta előfordul a diagnózis elfogadásának nehézsége, családi konfliktusok megjelenése. Előfordul, hogy a hiperaktív gyermekek szülei elszigetelődnek a többi szülőtől, kirekesztve érzik magukat, mely még több feszültséget szülhet.

Ezekben az esetekben a nyújthat támogatást a családterápia, mely hozzásegítheti a családtagokat egymás nézőpontjának megismeréséhez, elfogadásához, s a hatékony kommunikáció alkalmazásához. (Fodorné, 2005; Neuhaus, 1999; Jones, 2000)

Sok szakember a **gyógyszeres kezelést** tanácsolja, mely megosztó kérdés a gyermekkel foglalkozó szülők, tanárok, gyógypedagógusok, pszichológusok és pszichiáterek közt.

Az gyógyszeres kezelésben alkalmazott pszichostimulánsok (prudin, amfetamin, melilphenid) a dopamin kiáramlását fokozzák, mely hatására javul a viselkedés, csökken a figyelemelterelő ingerek befolyása. A gyermek viselkedésében nyugodtabb lesz, csökken az impulzivitása, a tanórákon hatékonyabban tud dolgozni, jobban oda tud figyelni. A gyógyszer beállítása, a megfelelő adagok kialakítása több hetes folyamat, melynek kezdetén előfordulhat a gyermek viselkedésének romlása is. A javulás elérése érdekében sokat számít, a megfelelő adag előírt időközönként történő bevétele. Ennek elmaradása fokozódó problémákat, a viselkedés romlását vonhatja maga után. A szülők gyógyszerellenes magatartását a legtöbb esetben a mellékhatásoktól (súlyvesztés vagy elhízás, álmatlanság, fejfájás, függőség kialakulása) való félelem alapozza meg. Ezért is elengedhetetlen, hogy a gyógyszeres kezelés beállításáért felelős pszichiáter szakorvos által megfelelően tájékoztatva legyenek, s ha a gyógyszeres kezelés mellett döntenek, annak adagolását szigorúan be is tartásuk. (Fodorné, 2005; Neuhaus, 1999; Gyarmathy, 2002)

Gyarmathy Éva (2002) a pedagógiai-pszichológiai megsegítést és terápiás módszereket javasolja a gyógyszerhasználat helyett.

„Ha sikerül pedagógiai-pszichológiai úton megtanítani a gyermeknek, hogyan kezelje késztetéseit, hogyan irányítsa mozgását, figyelmét, akkor nem lesz a gyógyszerre szüksége.” (Gyarmathy 2002:85)

A **pedagógiai terápiák** (mindegyikét csak képzett szakember végezheti, a megfelelő bemeneti vizsgálatok elvégzése után) közé tartozik az:

1. Ayres szenzoros integrációs terápia:

A foglalkozások 3 hónapos kortól 11 éves korig, heti 1-3 alkalommal kiscsoport keretében javasoltak. A gyermekek pszichés szükségleteit figyelembe véve, az éretlen idegrendszer a fejlesztés hatására a fejlődésből kiesett funkciók kompenzálására képes. (Dömörör, 2018)

2. Alapozó terápia:

Lényege, az idegrendszer érési folyamatainak megsegítése. A kúszás, mászás, felülés fejlődéstani elemeit újratánítva, a mozgásfejlődés és idegrendszer hierarchikus rendszerét építi újra. A mozgás – gondolkodás – beszéd együtt fejlődésének elméletére alapozva, a terápiával segíthető a logopédus

beszédfejlesztő munkája is, valamint a kognitív, tanulási készségek (emlékezet, figyelem, gondolkodás) magasabb szintre emelése. (Katedra, 2016 november)

3. Brigitte Sindelar Kognitív Fejlesztő Programja:

A magatartási zavarok és az idegrendszer eredetű tanulási problémák koordinálására alkalmas. A foglalkozásokon az emlékezet, téri orientáció, észlelés, sorrendiség, figyelem fejlesztése, különböző ingerek összehangolása kerül előtérbe. (Mártonné, 2002)

Megosztó alternatív terápiás lehetőségként meg kell említenünk a diétákat. Neuhaus (1999) ír olyan tapasztalatokról, hogy a gyermekek és szüleik pozitív visszajelzést adtak a diéta alkalmazását illetően. Vannak szakemberek, akik viszont teljes mértékben elutasítják azt az álláspontot, miszerint a hiperaktivitás oka élelmiszer-allergiára lenne visszavezethető. Az alternatív gyógymódok közé tartoznak továbbá a természetgyógyászati módszerek is (pl: homeopátiás szerek, kineziológia, akupunktúra, akupresszúra, színterápia). (Franz, 1998)

Kulcsfontosságú a terápia sikerességét tekintve a terapeuta személyisége, gyermekhez való hozzáállása, problémamegoldó készsége. Az egyszerű és érthető kommunikáció, határozottság, szabályok tisztázása, nonverbális jelzések alkalmazása és a humor mind hozzájárulnak a fejlesztés eredményességéhez. (Neuhaus, 1999)

Nem utolsó sorban megemlítendő, hogy a szülők is sokat tehetnek gyermekük figyelmének, összpontosításának fejlesztéséért a családi környezetben, otthonukban is. Különböző társasjátékok használatával a gyermekek elsajátítják a szabályok betartását, siker- és kudarcélmény kezelését, várakozást, mások tiszteletben tartását. Le kell fektetni a játék kezdetekor a szabályokat, melyekhez a játék végéig ragaszkodni kell. Nem szabad megengedni, hogy a játékot feladja a gyermek, még dühkitörés esetén sem. A következetesség szerepe óriási. Weyhreter (2001) szerint a gyermek érdeklődési körét figyelembe véve, minden játék alkalmazható a fejlesztő hatás eléréséhez. A társasjátékok mellett a labdajátékok, szerepjátékok, építő- és ügyességi játékok is megfelelőek lehetnek. A változás kritériuma azonban, hogy heti rendszerességgel (2-3 alkalommal) játsszanak a szülők gyermekeikkel. Így tudnak beépülni a viselkedési mintába a kitűzött célok.

1.11. Gyakorlatok a hiperaktív gyerekek részére

a) Mozgásos játékok otthonra:

1. földön kezdve, majd kötélén, falécen, gerendán, végül akadályokkal bővítve, nehezített egyensúlygyakorlatokkal (például: kézben/fejen tárgyak tartása),
2. a mozgás dopamintermeléssel jár, figyelem koncentrációját segíti,
3. gördülő, egyensúlydeszkák,
4. gumiabroncs hinta,
5. küzdősport (sikerélmény, udvariasság, kudarcátírás elsajátítása mellett, fizikai és pszichikai energiák megfelelő keretek közt történő leadása),
6. ujjfitness (ujjaink mozgatása új energiát, jó közérzetet ad),
7. lóasszisztált pszichoterápia,
8. kutyaasszisztált terápia,
9. szigetről szigetre szökdecslés,
10. légzőgyakorlat,
11. figyelem, koncentráció összpontosítása, koordináció fejlesztése jógyakorlatokkal (egyensúly, téri tájékozódás, testérzékelés fejlesztő gyakorlatokkal),
12. nyújtózás. (Ettrich– Murphy-Witt, 2009)

b) Tanulással kapcsolatos ötletek:

1. íróasztal megfelelő elhelyezése,
2. tanulás közben mozgás, séta,
3. kreativitást igénylő feladatok,
4. napi értékelés bevezetése,
5. munkamemória bővítése
 - szólánc;
 - képnézegetés, majd letakarás;
 - számsor ismételtetése;
 - számítógépes memóriafejlesztő gyakorlatok (pl: Cogmed Working Memory Training – cogmed.com/ Interactive Metronome – interactivemetronome.com),
6. zavaró zajok kizárása,
7. táblázatos összefoglaló készítése:
 - figyelem elterelő dolgok listája,

- elterelődött figyelem jelei,
 - ezt kifejező cselekvések listája,
 - kezelési stratégiák, koncentrációt segítő dolgok gyűjteménye,
8. reakciógyorsaságot igénylő feladatok,
 9. gyerek erősségeinek megfelelő tanulási módszer választása (1. melléklet)
 10. napirend,
 11. figyelem hosszának lemérése, letelte után mozgásos feladat (például: táblatörítés),
 12. első sorba ültetés,
 13. legyen egy tanulásra kijelölt hely,
 14. babrálólabda, szék lábára kötött gumiszalag, egyéb tárgyak a tanórán, melyet a gyerekek hang nélkül foghat, mozgathat tanulás alatt,
 15. hagyjuk mocorogni a tanulót munka közben,
 16. időgazdálkodás, stopperóra használata: cél egy adott ideig tanulni (például: 15 perc, utána rövid pihenőt tartva),
 17. leckeírás idejének meghatározása,
 18. tanulókártya használata (tanulás közben kulcsszavak kártyákra történő felírása, melyek segítenek a felidőzésben)
 19. táská átnézése reggel is, hogy a házi feladat ne maradjon otthon,
 20. strukturált munka (nagyobb feladatok kisebb adagokra osztása),
 21. rendtartás az íróasztalon,
 22. lazító gyakorlatok 15-30 percenként,
 23. házi feladatos füzet használata,
 24. gondolattérkép rajzolása,
 25. döntési lehetőségek biztosítása,
 26. zavaró hangforrások kikapcsolása,
 27. több érzékszerv bevonása a tanulás alatt (látás, hallás, mozgás),
 28. legyen kiszellőztetve a szoba,
 29. fittlabdán/földön ülés, ahol kényelmes leckeírás közben,
 30. izomfeszítés-lazítás 5-10 másodpercig,
 31. színek használata az információk elkülönítésére,
 32. mentorkeresés,
 33. egyéni terápia lehetőségeinek átgondolása,
 34. alternatív iskolák lehetőségeinek megfontolása,
 35. légzőgyakorlat: belégzés: vállfelhúzás, kilégzés: váll leengedés,

36. sün/ tüskéslabdás masszáz.

(Ettrich– Murphy-Witt, 2009; Hartmann, 1993;
(<https://www.youtube.com/watch?v=Rxyh37S9twk> 2023. 11. 13. ; Armstrong,
2017)

c. Egyéb trükkök:

1. Jutalompontrendszer (csak néhány, fontos feladat szerepeljen benne, 2. Melléklet)
2. „Célkitűzések:
 - Ezt a célt akarom elérni:
 - Így akarom elérni a célokat:
 - Ezek a jó dolgok fognak történni, ha elérem a célokat:
 - Milyen akadály állhat a célok útjába?
 - Hogyan tervezem legyőzni ezeket az akadályokat?
 - Mit fogok csinálni, ha elértem a célokat?” (Armstrong, 2017:244)
3. Önreflexió végzése (tanulással, viselkedéssel kapcsolatban),
4. Feladatra koncentráció (időközönként rezgő/csengő telefon segítségével - a hangra eszébe jut az üzenet),
5. Tv, számítógép, telefon használatának korlátozása, képernyőmentes időszakok,
6. Hobbik, kreativitás támogatása,
7. Gyermek vállalkozási hajlamának támogatása (üzleti terv íratása, pénzzel bánás megtanítása),
8. Hangos gondolkodás az önellenőrzésért.
9. Mentális problémamegoldó taktika alkalmazása, közös gyakorlással:
 - Probléma definiálása,
 - Előforduló megoldások keresése,
 - Lehetőségek összevetése,
 - Megoldásválasztás,
 - Megoldás alkalmazása,
 - Eredmény vizsgálata, értékelése.
10. Gondolatnapló: mit hogy csinált az egyén, hogy csinálhatta volna jobban.
11. Sok idő biztosítása azokra a feladatokra, melyek a gyermeknek örömet okoz.
12. Hatékony kommunikációs eszköz használata: öt alapvető kommunikációs gát (előfeltételezés, megmentés, parancsolgatás, elvárások, felnőttesítés) helyett

kommunikációépítő technikák használata (ellenőrzés, „mit”, „miért”, „hogyan” megvizsgálása, lelkesítés, elismerés, tisztelet). A kommunikációépítéssel konstruktív, építő jellegű beszélgetéseket segíthetnek elő, ahol megismerik a gyermek érzéseit, szándékait, motivációit.

13. Én üzenetek használata - három összetevőből áll:

1. A viselkedés egyértelmű leírása: amikor.....

2. A belőlem kiváltott érzélem: akkor én

3. Viselkedés következménye: mert.....

Ez a típusú kommunikáció felfedi a gyermek előtt, hogy cselekedeteik milyen következményt, reakciót váltanak ki környezetükből.

14. Allergének, mesterséges anyagok eltávolítása az étrendből,

15. Családi sportolás bevezetése,

16. Állattartás, gyermek felelőssége,

17. Érzelmi önszabályozás elsajátítása (érzelmi kitörések felidézése, megoldáskeresés, min lehetne a jövőben változtatni),

18. Fejlődési táblázat használata az ADHD okozta problémák megoldására. (3. Melléklet)

19. Kevesebb üres kalória, cukor kerüljön az étrendbe (a magas cukor-, szénhidrát tartalom felpörgeti az egyébként is rendkívüli aktivitással rendelkező gyermeket),

20. Sikerek megünneplése,

21. Omega-3 zsírsavakban gazdag ételek készítése.

22. Telefonos applikációk használata (additude – additude.com – legfrissebb ADHD-val kapcsolatos applikációk megjelenítése):

i. Myhomework - házi feladat nyomon követése,

ii. Corkulous – jegyzet,

iii. Soundnote – határidőnapló,

iv. Ébresztőóra – tanulás alatt 10 perces időtartamokban szól, az idő-, tempótartás végett,

v. How do you feel if... - érzelmi önszabályozás,

vi. Epicwin – célkitűzések, eléricskor felrobbanva.

23. A reggelen legyenek kiegyensúlyozott arányban a komplex szénhidrátok (gabonapehely, kenyér), fehérje (joghurt, sajt, tojás), gyümölcs,

24. Auditív figyelem fejlesztése - szófigyelő játék (egy mesében adott szóra taps/koppantás/felállás/leülés),
25. Mandalaszínezés,
26. Játékidő biztosítása,
27. Lelki ellenállás tanítása:
 - Átfogalmazás (a negatív események helyett pozitív tanulási alkalmak),
 - Különbségtétel a történések, dolgok közt (mikre van hatásunk, mikre nincs),
 - A bonyolult feladatok kihívásokként, nem kudarclehetőségként való számontartása,
 - A csalódás, kudarc csak átmeneti, nem állandó állapot,
 - Döntési lehetőségek figyelembe vétele (áldozat helyett szereplő legyen).
28. Írd le a tájat! Séta körben megállva kérjük meg a gyermeket, mondja el mit látott útközben. Ha nem sikerül, forduljon meg, mondja el úgy, hogy látja mi mellett haladt el.
29. Eső és napsütés. A lap egyik oldalára esőfelhőt rajzoljunk, a másikra napot. Az eső alá soroljuk fel a rossz történeteket, melyek szomorúságot okoznak, a nap köré a boldogságot, örömet okozó élményeket, érzéseket.
30. Érezd az illatot! Különböző fűszerek szagoltatása először képpel/névvvel, majd csukott szemmel.
31. Bónuszrendszer (jelek, matricák gyűjtése, jutalomra váltása bizonyos szám felett),
32. Függőágyban hintázás (ellazít, nyugtat),
33. Dühűző. (Egy darab papírra írja rá a tanuló, ami miatt dühöt érez. Tépje szét a papírt kis darabokra, majd gyúrjon galacsinokat, dobálja be a kukába, papírkosárba. A gyakorlat közben szabad kiabálni. Addig folytassuk, míg a gyermek igényli!)
34. Akció-reakció-érzés tisztázása, 1-10-es skálán, vagy mérleghinta módszerrel. Ok-okozat felfedezése, megoldáskeresés.
35. Otthoni szabadidős órarend készítése, időbeosztás a feladatoknak megfelelően.
36. Érzelmi képek használata az érzések kifejezésére.

37. Idő múlásának érzékelését támogató gyakorlatok (homokóra, kedvenc dal hallgatása).
38. Érzelmek játéka (Milyen, amikor.....? Érzés bemutatása mimikával, nonverbális jelekkel).
39. Szabályok felállítása, betartása, következetesség,
40. Egyértelmű következmények,
41. Azonnali visszajelzés,
42. Viccmesélés,
43. Intelligencia-jellemzők figyelembevétele (4. Melléklet).
44. Szabadulás a feszültségtől (5 perc: ugrálás/végtagrázás, lassú mozgás, nyugalom, pihenés zenére, 5 perc zene nélküli csend),
45. Lazító, stresszoldó masszázások,
46. Hangszertanulás, zeneóra,
47. Hasznos feladatok találása otthon és az iskolában,
48. Nyugalmi zóna kialakítása: kellemes tapintású kövek, illóolaj, halk, meditációs zene,
49. Megfelelő mennyiségű alvás,
50. Fejlesztő számítógépes játékok használata,
51. Pozitív dolgok keresése a mindennapokban. (Ettrich– Murphy-Witt, 2009; Gilles, 2016; Taylor, 2006; Armstrong, 2017: 244)

d. Szülő-gyermek kapcsolat

1. Fokozatosan támogassák tanuló autonómiáját. Bár a hiperaktivitás, figyelemhiány miatt fokozott ellenőrzésre van szükség, ezzel ellentmond a gyermek függetlenségre törekvése.
2. Rendszeres közös program szervezése. (például: olvasás, séta, főzés, barkácsolás, kirakós, zenehallgatás, biciklizés, fogócskázás, társasjáték stb.)
3. Családterápia megfontolása,
4. házimunka beosztása (táblázatos formában, kinek, mit, mikor kell csinálni),
5. konkrét célok, szabályok, következmények kitűzése,
6. kiszámítható, strukturált környezet biztosítása,
7. reális elvárások, visszajelzés, dicséret. (Ranschbur, 2009; Armstrong, 2017; Gilles, 2016; Taylor, 2006)

1.12. Iskolai megsegítés lehetőségei

A következő feltételek megteremtése hozzájárulhat a tanuló iskolai teljesítményének javulásához:

- állandóság fenntartása, gyakori ülőhelyváltás elkerülése
- megfelelő ülőhelyválasztás: tanár előtt, első sorban
- ne legyenek olyan tárgyak az asztalon, melyek elvonják a gyermek figyelmét, (csak a tanszerek)
- nyugodt, állandó padtárs jelenléte
- szigorú, határozott pedagógus
- egyszerű, érthető, követhető utasítások
- tanári segítség a beilleszkedésben, kiközösítés megelőzésében
- a pedagógus és diák együttműködése érdekében a tanár ismerje meg a gyermek hobbijait, érdeklődési körét
- sok dicséretben kell részesíteni a gyermeket, egy-egy részfeladat után is, ezzel hozzájárulva a megfelelő önbizalom létrejöttéhez
- szabályrendszer az osztályban, mely mindenkire érvényes
- amennyiben szükséges, a pedagógus tájékoztassa a gyerekeket, szülőket a hiperaktivitás jellemzőiről, tüneteiről. (Neuhaus, 1996; Szücs, 2003)

1.13. Iskolai oktatási módszerek

Ilyés (2008) tanulmányában megállapítja, hogy a hagyományos, frontális munkaforma, melyet ma is az iskolák nagyrészt alkalmaznak nem veszi figyelembe az egyéni különbségeket (pl: mozgásigény kislégítése), mely hatására a gyermek szorongása, agressziószintje növekszik. A differenciált oktatás ezzel szemben reflektál a tanulók közti különbségekre, hasonlóságokra, önbecsülés megfelelő szintjére. Az alternatív iskolák (Waldorf-, Montessori iskolák) előtérbe helyezik a személyiségfejlesztést a teljesítményorientációval szemben.

„A differenciálás funkciója: az eltérő személyiségvonású, fejlettségű tanulók eljuttatása egy bizonyos egységes műveltségi alapszinthez, az egységes alapszintre és egyéni adottságokra, irányultságokra építve pedig a lehetőségek felső határáig fejleszteni a személyiséget.” (Ilyés, 2008:15)

A különböző órátípusokon (új ismereteket feldolgozó óra, tudást elmélyítő/ alkalmazó/ gyakorló óra, ismétlő/ összegző tanóra, ellenőrző/számonkérő tanóra, rendhagyó tanóra,

kombinált óra) alkalmazott változatos szervezési és munkaformák hozzájárulhatnak a célok megvalósulásához, a gyermekek érdeklődésének, motivációjának fenntartásához.

A tanulók és a tanár közti kommunikációt illetően beszélhetünk:

- a. frontális munkáról,
- b. kooperatív tanulásról,
- c. egyéni munkáról,
- d. csoportmunkáról,
- e. páros munkáról,
- f. projekt tanulásról, melyek megvalósulhatnak iskolai környezetben, vagy az iskolán kívüli tanítás, tanulás által.

A korábban sokat alkalmazott frontális munkát napjainkban kezdi kiegészíteni a kooperatív tanulás, melyben elengedhetetlen a társak egyenlő részvétele, egymásrataltsága, az egyéni felelősségvállalás és a párhuzamos interakciók (egyidőben zajló társas kölcsönhatások) megvalósulása. A diákoknak együtt kell működniük a célok elérése érdekében, különböző véleményeket kell figyelembe venniük a megfelelő eredmény, cél elérése érdekében. Ebben a munkaformában mindenki mindenkivel beszél, kommunikál. Előnye, hogy aktív és dinamikus. A tanulók megtanulják egymás tiszteletét, elfogadását, meghallgatását, értékelését a hatékony időfelhasználás mellett. A pedagógus számára több időt igényel ennek a típusú munkaformának az előkészítése, értékelését az önértékelő kártyák segítségével is megvalósíthatja hatékony módon. (Tóth– Horváth, 2021)

Önértékelő kártya – kooperatív csoportmunkához

Karikázd be, hogy milyennek láttad a csoportod munkáját!				
Név	Dátum		Csoport	
	kiváló	nagyon jó	elfogadható	amatőr megoldás
a csoporttagok részvétele	minden csoporttag elkötelezetten dolgozott	legalább a csoport háromnegyede aktív volt	legalább a csoport fele képviseli és elfogadja a csoport gondolatait	csak egy- két fő aktív a csoportban
a felelősség megosztása	a felelősség egyformán megosztott	a felelősség megosztás a legtöbb csoporttagot érinti	a felelősség megosztás a csoport felét érinti	kizárólag egy-két személyhez kötődik bizalom

az interakciók minősége	egymásra figyelés és konstruktivitás jellemző; a tagok reflektálnak egymás elképzeléseire, megbeszélik gondolataikat	a tagok hozzáértően kommunikálnak; barátságosan beszélgetnek a feladatról	néhányan valós interakciót folytatnak, figyelnek egymásra, néhányan másról beszélgetnek	kevés interakció, rövid párbeszéd, vannak figyelmetlenek, vagy rendetlenek
csoporton belüli szerepek	minden tagnak jól körülhatárolt és elfogadott szerepe van; a csoporttagok végrehajtják az azokhoz rendelt feladatokat	minden tagnak jól körülhatárolt szerepe van, de a szerepek nem tiszták	vannak kijelölt szerepek, de nem koherens és világos a rendszer	nincsenek átgondolt és kijelölt szerepek a csoportban
Egyebek, megjegyzések:				

Önértékelő kártya – csoportmunkához (befejezetlen mondatokkal)

Név:	Dátum:
Fejzd be a következő mondatokat!	
Nekem a(z) tetszett a legjobban, mert	
Saját csoportunk munkájában jó volt az, hogy	
Ügyesebbek lehettünk volna abban, hogy	
Úgy érzem, hogy azzal járultam hozzá a feladat megoldásához, hogy	
Legközelebb azon változtatnék, hogy	

Önértékelő kártya – a koncentrációhoz

Gondold át, és írd a táblázatba, hogy a tevékenység során mire tudtál koncentrálni, mi zavart, min szeretnél változtatni?		
amire tudtam koncentrálni	ami zavart a koncentrációban	amin változtatni szeretnék

1. ábra: Önértékelő kártya – kooperatív csoportmunkához, csoportmunkához, koncentrációhoz

Forrás: Értékelés a hatékony tanulásért című pedagógus továbbképzés anyaga

A tanulók érdeklődési körére, szervezőképességére, problémamegoldó képességeire irányul a projekttanulás. A belső (intrinzik) motiváció kialakulása ennél a munkaformánál különösen magas, hisz a gyermekek maguk tervezik- és valósítják meg elképzeléseiket, s értékelik saját munkájukat. Pozitívuma, hogy megtanítja a tanulókat az információk megkeresésére, kommunikációra, egymás tiszteletére, felelősségvállalásra és értékelésre. Nem csak a tanteremen használatos tudást tudják így elsajátítani a gyerekek, hanem a mindennapi életben szükséges ismereteket is a környezetükkel, társadalommal kapcsolatosan. (Tóth–Horváth, 2021)

Egy másik napjainkban egyre népszerűbb nevelésfilozófiai irányzat az élménypedagógia, mely alapja az élménynek a tanulással való összekapcsolása.

„az élmény általánosan: egy esemény, megtapasztalás, érzelem-komplexumának különböző erősségű lenyomata, emléke bennünk, valahol a lélek táján. Kifejezhető, átadható élet-darab, ami bárkivel megtörténhet.” (Lovász, 2005, 11)

Az élménypedagógia fő célja a gyermek aktív cselekvésen, tapasztalati úton történő tanítása, nevelése. A szociális kompetencia, önismeret, önértékelés fejlesztése mellett a passzív befogadás helyett az aktív cselekvés kerül előtérbe. A tanulási motivációt a megismerő tevékenységen keresztül teremti meg az információszerzés, -átadás, -rendszerezés és felhasználás folyamataiban is egyaránt. Fő jellemzői közé tartozik a játékoság, problémamegoldás, több érzékszerv együttes bevonása, érzelmek kifejezése és a közösségi élmény biztosítása. Kiemelkedő szerepe van a kreativitásnak is, a keretet adó szabályok mellett a gyerekek önálló megoldásain van a hangsúly.

Az élménypedagógia öt legfontosabb gondolata:

1. Kérdezz
2. Ötletelj!
3. Válassz!
4. Cselekedj!
5. Értékelj!

(http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Pedagogus_mestersgV2/92_lmnypedagogia.html 2023. 11. 14.)

Hiperaktív gyermekeknél (jellemző a magas szintű kreativitás) a fent említett munkaformák és pedagógiai módszerek rendkívül hatásosak lehetnek megfelelő oktatási stratégiákkal párosítva.

Vajda Barnabás (2018, 32-34) rendkívül jól foglalja össze táblázatos formában a pedagógusok oktatási módszereit, valamint a tanuló munkamódszereit:

1. Alapmódszerek	2. Motiváló módszerek	3. Stratégiák, komplex módszerek
1/A. Tapasztalatokon alapuló tanulás/tanítás: - megfigyelés - élethelyzetekből való tudatos tanulás	2/A. Motiváló közös tevékenység: - ötletbörze - pármunka - csoportmunka	3/A. Kutató-felfedező (exploratív) módszer - kísérlet - oknyomozás - terepmunka
1/B. Frontális tanítás - tanári előadás - előadás illusztrációval vagy bemutatóval beszélgetés kérdve kifejtő módszer	2/B. Véleménycsere és vita: - irányított véleménycsere - szabad vita	3/B. Esettanulmány - közvetlen vizsgálat alapján készített írásbeli munka
1/C. Munkáltatás: - házi feladat memorizálás	2/C. Motiváló munkáltatás: - önkéntes házi feladat - portfólió-készítés - plakátkészítés - tárgy-, vagy eszközkészítés - kiállítás a tanulók munkáiból	3/C. Projektmódszer - projekt, mely komplex módon magába foglalja a témaválasztástól kezdve a kutatáson át a vizsgálati eredmények megjelenítését
1/D. Individualizáció - egyéni, önálló tanulás egyénire szabott feladat - beszámoló	2/D. Didaktikus Játék és dramatizáció: - régi játék felelevenítése - párbeszéd (valós, vagy fiktív szerepjáték) - eseménysor megelevenítése	3/D. Információs-kommunikációs technikával (IKT) támogatott tanítás-tanulás: - számítógép - internet használata - interaktív tábla - e-learning - önálló munka film- és hangdokumentumokkal
1/E. Képességfejlesztés - tankönyvbeli kérdések, feladatok és gyakorlatok megoldása	2/E. Motiváló képességfejlesztés: - képességfejlesztő munkafüzet	

- feladatrendszerrel (munkáltató tankönyv, munkafüzet, feladatgyűjtemény) segített tanítás/tanulás	- didaktikailag előkészített elemzés	
1/F. Múzeum meglátogatása		3/F. Irodalmi helyszín vagy múzeum látogatása, előre megszabott feladatsorral kísérvé

2. ábra: Oktatási módszereik, munkamódszerek

Forrás: Vajda 2018, 32-34. oldal

2. Magyar Nemzeti Alaptanterv (NAT)

„Az Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI) 110/2012. (VI. 4.) Kormányrendeletében a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról rendelkezett. Az alaptantervben szereplő kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről az 51/2012. (XII. 21.) határozat szól, melynek mellékletei közt megtalálhatóak a sajátos nevelési igényű tanulókat oktató nevelési-oktatási intézmények számára, az általános iskolák, gimnáziumok, szakiskolák stb. számára kiadott kerettantervek. 2020-ban módosításokat végeztek a Nemzeti Alaptantervben. Megváltoztak a tantárgyak nevei, a kötelező óraszámok, illetve a tanulók napi és heti terhelésének mutatói.”

(<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1200051.EMM×hift=20180831&txtreferer=A1400017.EMM>, Samu, 2022;

https://www.petroczigabor.hu/cikkek/igazgato_kollegaknak/modositott_nat_bevezetese.html)

Az alaptantervben meghatározott fő fejlesztési területek a következők:


1. anyanyelvi kultúra,
2. anyanyelvi ismeretek;
3. irodalmi kultúra,
4. irodalmi ismeretek szövegértés;
5. szövegalkotás;
6. olvasóvá nevelés;
7. mérlegelő gondolkodás,
8. véleményalkotás.

A Nemzeti Alaptantervhez tartozó, jelenleg is érvényes (NAT 2020-as) tartalmi szabályzókat megtekinthetjük az Oktatási Hivatal honlapján (<https://www.oktatas.hu/>), a

köznevelés címszó alatt. Ezen belül érhetőek el a különböző iskolatípusok és osztályfokok számára készített kerettantervek.

A kerettanterv az általános iskola 5-8. évfolyama számára című részre kattintva megtalálhatóak az említett osztályfokok tantárgyainak kerettantervei, melyek Word dokumentumként letölthetők.

KÖZÉRDEKŰ ADATOK | ÜGYINTÉZÉS | PÁLYÁZATOK | HIRDETMÉNYEK | SAJTÓSZOBA | ÁLLÁSHIRDETÉSEK | KAPCSOLAT **BEJELENTKEZÉS / REGISZTRÁCIÓ**

 **OKTATÁSI HIVATAL** 

Keresés

KÖZNEVELÉS **FELSŐOKTATÁS** **SZAKKÉPZÉS** **TOVÁBBKÉPZÉS** **NYELVVIZSGA** **KÉPESÍTÉSEK ELISMERTETÉSE** **KIR HIVATALI ÜGYEK**

Köznevelés < Kerettantervek < A 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozók < Kerettanterv az általános iskola 5–8. évfolyama számára <

Kerettanterv az általános iskola 5–8. évfolyama számára

(A tantárgy nevére kattintva a kerettanterv letölthető Word-dokumentumként.)

- Magyar nyelv és irodalom 5–8. évfolyam
- Matematika 5–8. évfolyam
- Történelem 5–8. évfolyam
- Állampolgári ismeretek 8. évfolyam
- Hon- és népismeret 5–8. évfolyam
- Etika 5–8. évfolyam
- Természettudomány 5–6. évfolyam
- Kémia 7–8. évfolyam
- Fizika 7–8. évfolyam
- Biológia 7–8. évfolyam
- Földrajz 7–8. évfolyam
- Élő idegen nyelv 5–8. évfolyam (angol, német)
- Ének-zene 5–8. évfolyam
- Vizuális kultúra 5–8. évfolyam
- Dráma és színház 5–8. évfolyam
- Technika és tervezés 5–7. évfolyam
- Digitális kultúra 5–8. évfolyam
- Testnevelés 5–8. évfolyam
- Közösségi nevelés (osztályfőnöki) 5–8. évfolyam

CÍMKÉK

kerettanterv

AJÁNLOTT TARTALMAK

- Tájékoztató a kerettantervek alkalmazásáról
- Kerettanterv az általános iskola 1–4. évfolyama számára
- Kerettanterv a gimnáziumok 9–12. évfolyama számára
- Irányelvek és alapprogramok
- Kerettantervek egyes iskolatípusra, pedagógiai szakaszra, tantárgyra, vagy sajátos köznevelési feladat teljesítéséhez

3. ábra: Kerettanterv az általános iskola 5-8. évfolyama számára

Forrás: https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_5_8

2023. 11. 14.

A magyar nyelv és irodalom tantárgy 34 oldalas kerettanterve az 5-8. évfolyam számára tartalmazza a tantárgy többszörös feladatát és célját, és a kötelező törzsanyagokat az egyes évfolyamok számára.

A tantárgy feladatai és céljai közt szerepelnek a következő elemek:

- A diákok megismerjék kultúrájukat, érzelmi kötődést kialakítva, megértsék az emberi és közösségi kapcsolatokat.
- Váljanak olvasó, nyitott, érdeklődő és gondolkodó emberekké.
- Rendelkezzenek olvasási és értelmezési és asszociációs stratégiákkal.
- Kiemelt cél a tanulók műveltségi szintjének folyamatos növelése, az elsajátított ismeretek rendszerezése, értelmezése, előzetes ismereteikkel való összekapcsolása, rendszerezése.

- Képesek legyenek kreativitásuk és helyesírási ismereteik által a szövegalkotásra, egyre bővülő szókincsük és kifejezőkészségük segítségével.
- Tudják alkalmazni az adott kommunikációs helyzethez illő nyelvhasználatot.
- Alakuljon ki belső motivációjuk az önfejlesztésre, folyamatos fejlődésre.
- Ismerjék meg a tananyag által előírt memoritereket, tudják azokat értően előadni.
- Fontos feladat a tanulás tanulásának elsajátítása, a diákok megsegítése.

Az órakeret minimum 80%-át a kötelező törzsanyagra kell fordítani. Az órák 20%-ának tananyaga, munkaformája, célja a szaktanár döntésére van bízva. Itt van lehetőség előadó meghívására, múzeumlátogatásra, projektmunkákra, egyéb költők, írók, kortárs alkotók bemutatására.

Az 5-6. osztályban az egyes tanulási szakaszok közti átmenetet a témák, motívumok biztosítják. Kiemelt szerepe van a szövegértésnek, a szövegalkotás tovább fejlesztésének, új technikák, stratégiák elsajátításának. Feladat az irodalmi műfajok megismerése, elbeszélésmódok, műfaji sajátosságok azonosítása, alapvető verstani jellemzők megismerése. Cél, hogy megfelelő szóhasználattal, stilisztikai- és helyesírási ismeretekkel rendelkezzenek egyes helyzetekben, írásbeli és szóbeli kommunikáció terén is. A nyelvtanoktatás a grammatikai ismeretek szövegközpontú elsajátításán alapszik. Elsődleges feladat a magyar nyelv írásban és szóban történő helyes használatára való törekvés, nyelvtani szabályok elsajátítása.

A 7-8. évfolyamon az érzelmi nevelés mellett tovább folytatódik a kompetenciák fejlesztése, ismeretek bővítése. A magyar nyelv szerkezetének ismerete, a grammatikai szabályok magabiztos használata lehetővé teszi számukra hogy a szóbeli, írásbeli és digitális kommunikációban az adott szituációnak megfelelően, a magyar nyelv szabályai szerint fejezzék ki magukat. Cél a személyiségfejlesztés, mely az együttműködési készség megalapozásával, kooperatív munkában való részvétellel, beleérző képesség, kifejezőkészség magasabb szintre emelésével valósul meg. A nyelvi tananyag a szövegértést, szövegalkotást helyezi előtérbe, az egyszerű és összetett mondatok, állandósult szókapcsolatok tudatos használata által. A tanulók ismereteket szereznek a magyar nyelv, világ nyelvei közt elfoglalt helyéről, sajátos jellemzőiről.

A magyar nyelv és irodalom tantárgy tananyagi követelményei előtt fontos, hogy a tanulók elsajátítsák a tanulás elemei közt az elemző olvasás, lényegkiemelés, vázlatírás képességét, tudjanak kulcsszavakat kiemelni, gondolati ábrát elkészíteni, önállóan szöveget

alkotni. Csak ezen képességek után lehet hatékony tanulásról, tananyagi tudás elsajátításáról beszélni.

A következő táblázatokban összefoglaltam a 2020-as Magyar Nemzeti Alapterv alapján az 5-6. és 7-8. évfolyam magyar irodalom és nyelvtan tantárgy törzsanyagának követelményeit.

2.1. Magyar nyelvtan

5-6. osztály	7-8. osztály
Törzsanyag (óraszám 80%-a)	Törzsanyag (óraszám 80%-a)
<p>I. Kommunikáció alapjai</p> <p>A jelek világa</p> <p>A kommunikáció fogalma, tényezői</p> <p>A kommunikáció nem nyelvi jelei</p> <p>A kommunikációs kapcsolat</p> <p>A beszélgetés</p>	<p>I. Kommunikáció, a digitális írásbeliség fejlesztése</p> <p>Kommunikáció szóban és írásban</p> <p>Alkalmi beszéd, ünnepi beszéd, köszöntő</p> <p>Hozzászólás, felszólalás, kiselőadás</p> <p>Vita és érvelés</p> <p>Kommunikációs zavar</p> <p>A tömegkommunikáció szerepe, feladatai, tájékoztató és véleményközlő műfajai</p> <p>Reklám, hirdetés, apróhirdetés</p>
<p>II. Helyesírás, nyelvhelyesség – játékosan</p> <p>Hang és betű, az ábécé</p> <p>Betűrend, elválasztás</p> <p>Helyesírásunk alapelvei: a kiejtés elve</p> <p>Helyesírásunk alapelvei: a szóelemzés elve</p> <p>Helyesírásunk alapelvei: a hagyomány elve</p> <p>Helyesírásunk alapelvei: az egyszerűsítés elve</p>	<p>II. Mondat a szövegben – egyszerű mondat részei, az alá- és mellérendelő szószerkezetek, a szóösszetételek</p> <p>A mondat a szövegben, a mondatok csoportosítása</p> <p>Az állítmány</p> <p>Az alany</p> <p>A tárgy</p> <p>Határozók</p> <p>Hely-, idő-, állapot- és módhatározó</p> <p>Eszköz-, társ-, részes-, ok-, cél-és állandó határozó</p> <p>A jelzők</p>

	<p>Minőség-, mennyiség-, birtokos és értelmező jelző)</p> <p>A mellé- és alárendelő szó szerkezet</p> <p>Az egyszerű mondat szerkezete</p> <p>Az egyszerű mondat helyesírása</p> <p>Szóképzés</p> <p>Alárendelő szóösszetételek</p> <p>Mellérendelő szóösszetételek</p>
<p>III. Állandósult szókapcsolatok</p> <p>Szólások</p> <p>Szóláshasonlatok</p> <p>Közmondások</p> <p>Szállóigék</p> <p>Köznyelvi metaforák</p>	<p>III. A magyar nyelv társadalmi és földrajzi változatai, ritkább szóalkotási módok – játékos feladatokkal</p> <p>A köznyelv és csoportnyelvek</p> <p>Nyelvjárások</p> <p>Ritkább szóalkotási módok</p> <p>Mozaikszók, ikerszók és szórövidülések</p>
<p>IV. A nyelvi szintek: beszédhang, fonéma, szóelemek, szavak, szóösszetételek</p> <p>Hang és betű, az ábécé</p> <p>Betűrend, elválasztás</p> <p>Helyesírásunk alapelvei: a kiejtés elve</p> <p>Helyesírásunk alapelvei: a szóelemzés elve</p> <p>Helyesírásunk alapelvei: a hagyomány elve</p> <p>Helyesírásunk alapelvei: az egyszerűsítés elve</p> <p>Szólások</p> <p>Szóláshasonlatok</p> <p>Közmondások</p> <p>Szállóigék</p> <p>Köznyelvi metaforák</p> <p>Hangképzés, fonéma</p> <p>A magánhangzók csoportosítása</p> <p>Magánhangzótörvények:</p> <p>Hangrend</p> <p>Illeszkedés</p>	<p>IV. Könyvtárhasználat</p>

<p>Mássalhangzótörvények:</p> <p>Részleges hasonulás</p> <p>Írásban jelöletlen és jelölt teljes hasonulás</p> <p>Összeolvadás</p> <p>Rövidülés</p> <p>Kiesés</p> <p>A szavak szerkezete:</p> <p>Egyszerű és összetett szavak</p> <p>Szótő és toldalékok</p> <p>A képző, a jel, a rag</p>	
<p>V. Hangalak és jelentés</p> <p>Egyjelentésű szavak</p> <p>Többjelentésű szavak</p> <p>Azonos alakú szavak</p> <p>Rokon értelmű szavak</p> <p>Ellentétes jelentésű és hasonló alakú szavak</p> <p>Hangutánzó, hangulatfestő szavak</p>	<p>V. Készüljünk a felvételre!</p>
<p>VI. Szövegértés és szövegalkotás a gyakorlatban</p> <p>Felelet, szóbeli beszámoló, vázlat</p> <p>A leírás</p> <p>Az elbeszélés</p> <p>A párbeszéd</p> <p>A levél (hagyományos, elektronikus)</p> <p>A plakát, a meghívó</p> <p>A jellemzés</p>	<p>VI. Szövegértés és szövegalkotás a gyakorlatban</p> <p>A szöveg megszerkesztettsége, szerkezeti egységei</p> <p>Szövegtípusok és műfaji, retorikai, stilisztikai jellemzői</p> <p>Az érv és a cáfolat</p>
<p>VII. Könyv- és könyvtárhasználat, a kultúra helyszínei</p> <p>A hagyományos és digitális könyv- és könyvtárhasználat</p> <p>Sajtótermékek jellemző jegyei</p>	<p>VII. Összetett mondat a szövegben</p> <p>A mellérendelő összetett mondat</p> <p>Az alárendelő összetett mondatok</p> <p>A sajátos jelentés tartalmú mellékmondat</p> <p>Az összetett mondat helyesírása</p> <p>Az idézés</p>

<p>VIII. Szófajok a nagyobb nyelvi egységekben: a mondatokban és a szövegben. A szófajokhoz kapcsolódó helyesírási, nyelvhelyességi, szövegalkotási, szövegértési tudnivalók</p> <p>Szóelemek, szófajok</p> <p>Az ige fogalma</p> <p>Az igeidők</p> <p>Az igemódok</p> <p>Az ige ragozása</p> <p>A leggyakoribb igeképzők</p> <p>Az igék helyesírása</p> <p>A határozószó</p> <p>A főnév</p> <p>Személynevek és helyesírásuk</p> <p>A földrajzi nevek és helyesírásuk</p> <p>Az állatnevek, égitestek, márkanevek és helyesírásuk</p> <p>Az intézménynevek, címek, díjak és helyesírásuk</p> <p>A melléknév</p> <p>A melléknevek helyesírása</p> <p>A számnév</p> <p>A számnév helyesírása</p> <p>A névmások</p> <p>A személyes és birtokos névmás</p> <p>A kölcsönös és visszaható névmás</p> <p>A mutató és kérdő névmás</p> <p>A vonatkozó, határozatlan és általános névmás</p> <p>Az igenevek:</p> <p> A főnévi igenév</p> <p> A melléknévi igenév</p>	<p>VIII. Nyelvtörténet, a nyelvrokonság kérdései – játékosan</p> <p>A nyelvek osztályozása nyelvtípusok szerint</p> <p>Nyelvünk eredete, rokonsága</p> <p>Nyelvtörténet, nyelvemlékek</p> <p>Nyelvújítás</p>
--	---

A határozói igenév Viszonyozók, mondatszók	
---	--

4. ábra: Magyar nyelv tantárgy tananyagának törzsanyaga 5-8. évfolyam számára.

Forrás: Magyar Nemzeti Alaptanterv,

https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_5_8

2023. 10. 15.

A fenti táblázatot megfigyelve elmondható, hogy mind az 5-6., 7-8. osztály magyar nyelv tananyagában találunk kommunikációval, köznyelvel, könyvtárhasználattal, szövegértéssel, szövegalkotással kapcsolatos tananyagot.

2.2. Magyar Irodalom

5-6. osztály	7-8. osztály
Törzsanyag (óraszám 80%-a)	Törzsanyag (óraszám 80%-a)
I. Család, otthon, nemzet Weöres Sándor: Ó, ha cinke volnék Petőfi Sándor: Egy estém otthon Füstbe ment terv Magyar vagyok Arany János: Családi kör Kányádi Sándor: Nagyanyó-kenyér Fehérlófia Az édig erő fa (magyar népmese) Arany János: Rege a csodaszarvasról Görög mítosz: Daidalosz és Ikarosz Bibliai történetek A világ teremtése Noé, Jézus születése, A betlehemi királyok	I. Korok és portrék a. Középkor István király intelmei Imre herceghez (részletek) b. Reneszánsz, humanizmus, reformáció Mesék Mátyás királyról: Hogyan került holló Mátyás király címerébe? (Kóka Rozália gyűjtése alapján) Janus Pannonius: Pannonia dicsérete Balassi Bálint: Egy katonaének Balassi Bálint: Hogy Juliára találta, így köszöne néki Irodalom és színház vagy film kapcsolata A reneszánsz dráma Shakespeare: Szentivánéji álom vagy Romeo és Júlia vagy később tárgyalva: Molière: A képzelte beteg

	<p>c. Irodalmunk a 17-18. században</p> <p>Zrínyi Miklós: Szigeti veszedelem (részletek: I./1-21.versszak)</p> <p>Mikes Kelemen: Törökországi levelek (részletek)</p> <p>d - e. Klasszicizmus és romantika</p> <p>Csokonai Vitéz Mihály: A Reményhez</p> <p>Berzsenyi Dániel: Levéltöredék barátnémhoz</p> <p>Kölcsey Ferenc: Huszt</p> <p>Kölcsey Ferenc: Emléklapra</p> <p>Kölcsey Ferenc: Himnusz</p> <p>Kölcsey Ferenc: Parainesis (részletek)</p> <p>Vörösmarty Mihály: Szózat</p> <p>Vörösmarty Mihály: Ábránd</p> <p>Petőfi Sándor: Szabadság, szerelem</p> <p>Petőfi Sándor: Nemzeti dal</p> <p>Petőfi Sándor: Szeptember végén</p> <p>Arany János: A fülemile</p> <p>Arany János: A tölgyek alatt vagy Epilógus</p> <p>Jókai: A huszti beteglátogatók</p> <p>Jókai Mór: A nagyenyedi két fűzfa</p> <p>Mikszáth Kálmán: A néhai bárány</p> <p>Mikszáth Kálmán: Szent Péter esernyője vagy A két koldusdiák</p>
<p>II. Petőfi Sándor: János vitéz</p>	<p>II. Magyar vagy világirodalmi ifjúsági regény</p> <p>Jules Verne: Kétévi vakáció vagy</p> <p>Tonke Dragt: Levél a királynak vagy</p> <p>Mándy Iván: Az enyedi diák vagy</p> <p>Csukás István: Vakáció a halott utcában</p>

<p>III. Szülőföld, táj</p> <p>Petőfi Sándor: Szülőföldemen</p> <p>Petőfi Sándor: Az alföld</p> <p>Petőfi Sándor: Úti levelek (részlet)</p> <p>Nagy László: Balatonparton</p> <p>Weöres Sándor: Tájkép</p>	<p>III. Kárpát-medencei irodalmunk a 20. század első felében</p> <p>a. Líra a 20. század első felének magyar irodalmában</p> <p>Ady Endre: Góg és Magóg fia vagyok én...</p> <p>Ady Endre: Őrizem a szemed</p> <p>Ady Endre: Üzenet egykori iskolámba</p> <p>Babits Mihály: Ádáz kutyám</p> <p>Kosztolányi Dezső: Mostan színes tintákról álmodom</p> <p>Juhász Gyula: Milyen volt...</p> <p>Dsida Jenő: Hálaadás</p> <p>József Attila: Rejtelmek</p> <p>József Attila: Kertész leszek</p> <p>József Attila: Születésnapomra</p> <p>Reményik Sándor: Templom és iskola</p> <p>Áprily Lajos: Március</p> <p>Radnóti Miklós: Nem tudhatom</p> <p>b. Epika a 20. század első felének magyar irodalmában</p> <p>Kós Károly: Az országépítő (részlet)</p> <p>Karinthy Frigyes: Röhög az egész osztály</p> <p>Móricz Zsigmond: Pillangó vagy Légy jó mindhalálig</p> <p>Herczeg Ferenc: Pro libertate (részlet)</p> <p>Tamási Áron: Ábel a rengetegben (részlet)</p> <p>Nyirő József: Uz Bence (részlet)</p> <p>c. „Vérző Magyarország” – Trianon a magyar irodalomban</p> <p>Reményik Sándor: Mi a magyar?</p>
--	---

<p>IV. Molnár Ferenc: A Pál utcai fiúk</p>	<p>IV. Kárpát-medencei irodalmunk a 20. század második felében</p> <p>a. Líra a 20. század második felének magyar irodalmában</p> <p>Szabó Lőrinc: Tücsökzene (részletek)</p> <p>Nagy László: Ki viszi át a Szerelmet</p> <p>Weöres Sándor: A társ</p> <p>Kányádi Sándor: Két nyárfa</p> <p>Kányádi Sándor: Öreg iskola ünnepére</p> <p>Wass Albert: Üzenet haza (részlet)</p> <p>b. Epika a 20. század második felének magyar irodalmában</p> <p>Sütő András: Anyám könnyű álmot ígér (részlet)</p> <p>Tamási Áron: Bölcső és bagoly (részlet)</p> <p>Örkény István: Egyperces novellák (részletek)</p> <p>c. Dráma a 20. század második felének magyar irodalmában</p> <p>Irodalom és színház vagy mozgókép</p> <p>Egy szabadon választott drámai alkotás</p>
<p>V. Választható magyar ifjúsági vagy meseregény</p> <p>Móra Ferenc: Csilicsali Csalavári Csalavér</p> <p>Szabó Magda: Tündér Lala</p> <p>Fekete István: A koppányi aga testamentuma</p> <p>Fekete István: Bogáncs</p> <p>(Egy kiválasztása kötelező.)</p>	<p>V. A 20. századi történelem az irodalomban</p> <p>(világháborúk, holokauszt, romaholokauszt, a kommunista diktatúra áldozatai, 1956)</p> <p>Irodalom és mozgókép</p> <p>Szabó Magda: Abigél</p> <p>Pilinszky János: Francia fogoly (részlet)</p> <p>Choli Daróczi József: Dal</p> <p>Irodalom és mozgókép</p> <p>George Orwell: Állatfarm</p>

	Illyés Gyula: Egy mondat a zsarnokságról (részlet)
<p>VI. Hősök az irodalomban</p> <p><i>V.1. Hagyomány és irodalom</i></p> <p>Arany János: Mátyás anyja</p> <p>Arany János: A walesi bárdok</p> <p>Hősök–mondák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beckó vára vagy Csörsz árka • Szent László legendája vagy Lehel kürtje <p>A párok közül az egyik kötelező, a másik a választható művek közé kerül.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kittenberger Kálmán: Oroszlánvadászataimból (részlet) vagy Széchenyi Zsigmond: Csui (részlet) (Választható) • Torna vára (Felvidék) vagy Tordai hasadék (Erdély) vagy A Lendvai vár (Muravidék) vagy délvidéki Mátyás-mondák <p>V.2. Irodalom és mozgókép</p> <p>Fazekas Mihály: Lúdas Matyi</p>	<p>VI. Szórakoztató irodalom</p> <p>Irodalom és mozgókép</p> <p>Agatha Christie egy Poirot-novellája</p>
VII. Arany János: Toldi	
<p>VIII. Szeretet, hazaszeretet, szerelem</p> <p>Bibliai történetek</p> <p>Mária és József története</p> <p>Jézus tanítása a gyermekekről (karácsonyi ünnepkör)</p> <p>Kölcsey Ferenc: Himnusz</p> <p>Vörösmarty Mihály: Szózat</p> <p>Petőfi Sándor: Honfidal</p>	

Csokonai Vitéz Mihály: Tartózkodó kérelem Petőfi Sándor: Reszket a bokor, mert... Radnóti Miklós: Bájoló	
IX. Gárdonyi Géza: Egri csillagok	
X. Választható világirodalmi ifjúsági regény Daniel Defoe: Robinson Crusoe vagy Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg	
Kötelező olvasmányok: Petőfi Sándor: János vitéz Molnár Ferenc: A Pál utcai fiúk Választható magyar ifjúsági vagy meseregény (a táblázatban felsorolt művek közül a szaktanár jelöli ki) Arany János: Toldi Gárdonyi Géza: Egri csillagok Választható világirodalmi ifjúsági regény (a táblázatban felsorolt művek közül a szaktanár jelöli ki)	Kötelező olvasmányok: Jókai Mór: A nagyenyedi két fűzfa Mikszáth Kálmán: Szent Péter esernyője vagy A két koldusdiák Mikszáth Kálmán: A néhai bárány Móricz Zsigmond: Pillangó vagy a Légy jó mindhalálig William Shakespeare: Szentivánéji álom vagy Romeo és Júlia vagy Molière: A képzelt beteg Szabó Magda: Abigél

5. ábra: Magyar irodalom tantárgy tananyagának törzsanyaga 5-8. évfolyam számára.

Forrás: Magyar Nemzeti Alaptanterv,

https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_5_8

2023. 10. 15.

A magyar irodalom tantárgy tananyagát megfigyelve megállapítható, hogy az 5-6., 7-8. osztály számára is szerepelnek lírai és epikai alkotások is a törzsanyagban. Mind a négy osztályfok tudásanyagában szerepelnek a versek és regények mellett rövidebb epikai alkotások is, például az 5-6. osztályban mesék, mítoszok, mondák, Bibliai történetek, a 7-8. osztályban intelmek, levéltöredékek, novellák.

Munkámban a kötelező törzsanyagot (órák 80%-a) vettem alapul, mivel a 20%, mely a szaktanár döntésén múlik iskolánként, osztályonként, csoportonként, akár diákonként (az egyéni differenciálás által) is eltérő lehet.

II. Kutatás

2.1. A kutatás célja

Szakedolgozatom kutatási részében a Magyar Nemzeti Alapintérv, 5-8. osztályos tanulók számára létrehozott magyar nyelv és irodalom tantárgyak kerettanterveinek törzsanyagát dolgozom fel a hiperaktivitás-figyelmzavaros gyermekek számára készített fejlesztőfüzetek feladatainak figyelembevételével, változatos oktatási módszerek, tanulási munkamódszerek alkalmazásával.

Az előzőekben feltárt szakirodalmi háttér, s eddigi munkatapasztalataim is azt bizonyítják, hogy a hiperaktivitás-figyelmzavaros gyermekek eltérő gondolkodásmóddal, látásmóddal, szükségletekkel rendelkeznek mint hasonló korú társaik.

Az egyes területeken megmutatókozó nehézségeik miatt speciális bánásmódot, differenciált oktatást igényelnek. Nagy szerep jut ebben a pedagógusnak, aki a gyermek képességprofiljához, képességstruktúrájához alakítja a feladatokat.

Dolgozatomban ebből kifolyólag nem az volt a célom, hogy egy-egy adott gyermek fejlettségének/állapotának megfelelő nehézségű feladatokat állítsak össze (hiszen az aktuális állapottal maga a tanító pedagógus van tisztában), hanem az, hogy a korábban megjelent fejlesztő füzetekből ötleteket gyűjtsek és a kerettanterv követelményeit figyelembe véve új, magyar nyelv és irodalom tantárgyspecifikus, használható feladatokat, játékokat állítsak össze.

Céljaim közt szerepelt, hogy megvizsgáljam a korábbi feladatok alkalmazhatóságát a magyar nyelv és irodalom órákon. Tapasztaltam, hogy az ADHD-s gyermekeknek mekkora nehézséget jelent egy-egy tanóra végig ülése, figyelmüknek a feladatra irányítása, mások szereplésének kivárása. Kutatásom célcsoportja az 5.8. osztályos figyelemhiányos-figyelmzavarral küzdő tanulók tartoznak, így az ő fejlettségi szintjükhöz illeszkedő feladatokat kerestem.

Célom, hogy feltárjam az általam készített feladatok használhatóságát, s általuk segítsen az 5-8. osztályos hiperaktivitás-figyelmzavarral küzdő tanulókat a tanulásban, iskolai teljesítményük javításában.

Emellett szeretném feltérképezni a gyermekek véleményét, a csoportos, kooperatív munkaformákról, projektfeladatokról, élménypedagógiával kapcsolatban.

2.2. Kutatási minta kiválasztása

Kutatásom célcsoportja, a Magyarország különböző területein élő, 5-8. osztályos hiperaktivitás tanulás-zavaros gyermekek voltak.

A szakirodalomban a környezet és mindennapi élet, iskola területén használatos technikákat, taktikákat ismertem meg azonban nem találtam a magyar nyelv és irodalom órákhoz kapcsolódó feladatokat. Több, magyar nyelv és irodalom tantárgyat tanító kollégával történt konzultáció során információt szereztem a gyermekek fő nehézségeiről az említett tantárgyakon.

2.3. Törzsanyag feldolgozása

A NAT magyar nyelv és irodalom kerettantervének törzsanyagát átolvasás, megvizsgálás után a 2.1. és 2.2. pontban táblázatba foglaltam. Áttekintve látható, hogy az évfolyamok tananyagai közt vannak azonos témakörök, hasonló szerkezeti felépítésű elemek, mint a kommunikáció, szövegértés, versfeldolgozás, -elemzés, rövidebb epikai alkotások (mese, monda, mítosz, Bibliai szövegek) megismerése, illetve regények feldolgozása. Az általam készített játékokat, gyakorlatokat, feladatokat ezen témakörök, területek elsajátításának könnyítésére, a jegyzet készítésére és a tananyag emlékezetesebbé tételére kidolgoztam ki a szakirodalomban foglalt szükségleteknek megfelelően.

2.3.1. Gyakorlatok az iskolában

1. Szabályok felállítása, következetesség
2. Jutalomrendszer (pirospontok/kisötösök – nagyötös) kidolgozása, ismertetése
3. Egyértelmű következmények ismertetése
4. Azonnali visszajelzés
5. Rövid, egyértelmű utasítások adása
6. Tanórán 15-20 percenként:
 - ujjfitness (hüvelykujjhoz mutató-, középső-, gyűrűs-, kisujj érintése felváltva
 - gyermekjóga (egyensúly) gyakorlatok
 - szóláncvariációk
 - számsorisméltés
 - lézőgyakorlatok
 - nyújtózás a figyelem koncentrálásának elősegítésére, fokozott motoros nyugtalanság kielégítésére, megfelelő mozgástér biztosítása
7. Óra végi önreflexió labdadobálással

8. Napirend, melyben az aktuális változások jelölve vannak
9. Órák közben és –után, valamint a nap végén értékelés, visszajelzés a tanulmányokról, viselkedésről (szöveges, vagy jellel kifejezett, például ☺)
10. Önreflexió önértékelő kártyákkal (1. ábra / tudtam, tanultam, tudni akarom szavak kiegészítése a tananyagtartalomból)
11. Hétvége gondolatnapló vezetése a tanulással kapcsolatban (mit hogy csinált az egyén, hogy csinálhatta volna jobban)
12. Babrálólabda (olyan tárgyak engedélyezése, mellyel a gyermek csendben foghat, mozgathat a tanóra alatt)
13. Egy-egy feladatra szánt idő konkrét meghatározása, kivetített stopperórával az idő múlásának jelzése
14. Leckeírás idejének meghatározása, stopperrel mérése, időkorlát betartása esetén pozitív visszajelzés, jutalom
15. Döntési lehetőség leckeválasztás terén
16. Házi feladatos füzet használata
17. Rendszeres szellőztetés
18. Kiscsoportos feladatok végzése
19. Önálló kutatást igénylő projektfeladatok bevezetése
20. Szabad "tombolótér" biztosítása
21. Fontos információk színekkel történő kiemelése
22. Év elején, majd havonta tanulási célok kitűzése
23. Társak felvilágosítása az ADHD jellemzőiről, társuk eltérő viselkedéséről

2. 3.2. Kommunikáció

1. Kommunikációs játékok, gyakorlatok verbális és nonverbális elemekkel a törzsanyag közé iktatva
(https://www.katped.hu/sites/default/files/jo_kommunikacios_gyakorlatok.pdf 2023. 10. 16.)
2. Szituációs gyakorlatok a mindennapi életből vett példákkal
3. Gyakorlatok a kommunikációs csatornákat megjelenítve
4. Írásbeli kommunikáció gyakorlása példamondatok alapján különböző helyzetekre vetítve
5. A digitális kommunikációs csatornák használatának előnyei, veszélyei vitaként elemezve

2.3.3. Versfeldolgozás, -elemzés, szövegértés, rövidebb epikai alkotások (mese, monda, mítosz, Bibliai szövegek) feldolgozása

1. Motiváló feladatok az óra elején:
 - a. Tippelj a cím alapján
 - b. Találd ki a történet végét az első mondat elolvasása után
 - c. Utolsó mondat elolvasása, mi történhetett a történetben?
 - d. Jósold meg a történetet a táblára írt szavak alapján
 - e. Töltsd ki a hiányzó részeket a szövegből
 - f. Kérdések a falon (az elolvasandó szöveggel kapcsolatban)
2. Mi hiányzik? Vers hiányos szövegének kiegészítése
 - Szöveg alapján
 - Vershallgatás után
 - Emlékezetből önállóan
3. Elolvasás után (számozással könnyítve) verssorok, novellarészletek sorba rendezése.
4. Fuss és jegyezz!
 - Vers/ elbeszélés kifüggesztése az udvaron
 - Gyerekek párokba rendezése
 - A pár egyik tagja, elfut, elolvas egy verssort, visszafut, leírja, míg társa fut és újabb verssort jegyez meg, írja le.
 - A leggyorsabb páros, aki helyesen írja le a verset, nyer
5. Suttogó szólánc
 - A gyerekek csapatba rendezése után váltófutás szerűen beállítjuk, elrendezzük őket.
 - Az első gyerek elfut a kifüggesztett szöveghez, az előzetesen (feladatlapon feltüntetett) kérdés alapján megkeresi a választ, majd fut társához, fülébe súgja a választ, aki futva viszi tovább következő osztálytársához.
 - Amikor a suttogott mondat az utolsó gyerekhez ér, leírja, s futva indul a szöveghez a lapon szereplő, következő kérdésre keresve a választ.
 - A gyerekek a röplabdában használatos forgószabály szerint váltják helyüket.
6. Kategorizálás
 - Verseket, elbeszéléseket a megfelelő műnembe, műfajba sorolása
 - Minden műfaj külön színt kap, a művet a megfelelő színnek kell beírni a füzetbe
7. Verseket összehasonlítása szempontrendszer alapján

8. Vers-, meseírás: kontrolált tevékenységtől a szabad tevékenység felé
 - Üres helyek pótlása
 - Sorok sorba rendezése
 - Szavakból vers/történet írása
9. Elbeszélés történetének lerajzolása poszterként, majd bemutatás
10. Történet (például monda, ballada, novella) folytatása
11. Elbeszélő költemények esetén kérdések írása a versszakok mellé, ezeket megválaszolva a történet könnyebben felidézhető
12. Rímes versike írása a prózai szövegekről
13. Prózai szövegek párbeszédes formára történő átírása
14. Szövegek összehasonítása (vers/próza eredeti szövegének elolvasása, átírt szövegekkel való összehasonlítása, olvasva/ hallás után)
15. Vers/ meserészlet/novellarészlet – kép párosítása
16. Dráma bevezetés (mozgások utánzása, arcjáték másolása)
17. Történet eljátszása szöveghűen/ saját szavakkal
18. Bingó (történet helyszíneivel, cselekvéseivel, szereplőkkel)
19. Társtaláló (történetek szereplői – jellemzők kis papíron kiosztva, meg kell találni a személyleírás/monológok gazdáit)
20. Jelölések:
 - Aláhúzással: szereplők
 - Szaggatott vonallal helyszínek
 - Kérdőjellel: nehéz, magyarázatot igénylő részek
 - Felkiáltójellel: fontos részek, mely tetszik, vagy kiegészítés, megjegyzés fűzhető hozzájuk
21. Keresd a választ (kérdések elolvasása a szöveg megismerése előtt)
22. Történet közbeni kérdések:
 - Igaz-hamis
 - Történet mondatainak sorba rendezése
23. Idővonal készítése a történet eseményeivel kapcsolatban
24. Összeadás és kivonás ábra: Egy szereplő jó tulajdonságainak összeadása, rossz tulajdonságainak kivonása (logikai-matematikai intelligencia bevonása a tanulásba) (<https://refpedi.hu/mrn2017/02/> 2023. 09. 16.)
25. Történet eléneklése / rap előadás
26. 5 perc oda 5 perc vissza:

- a csoport 5 percig sétál egy irányba, miközben a pedagógus felolvassa számukra a vers/ mese/ elbeszélés felét.
 - A tanulók figyelnek a szövegre és a környezetükre, megjegyzik a hallottakat.
 - Majd visszasétálnak, a tanár olvassa a történet/vers másik felét.
 - Visszaérve a történetet el kell mesélniük, mit hallottad odafelé, mit visszafelé jövet.
27. Ötletkehely (A tanulók bedobhatják ide azoknak a verseknek, elbeszéléseknek, témaköröknek a címét, mellyel szívesen foglalkoznának)
28. Olvasószőnyeg (Külön pokróc/szőnyeg, ami az osztály imádság szőnyege lesz. Az osztály a szőnyegre ül, míg az óra verset felolvassa a pedagógus. Körben ülve megoszthatják gondolataikat is.
29. Legfontosabb: Legyenek csöndben, pihenjenek meg Istenben.

2.3.4. Regények feldolgozása

1. Olvasási ütemterv készítése naptár-szerűen (sikeresség/elmaradás jelölése)
2. Fejezetenként:
 - a. 5 mondat összefoglaló írása
 - b. pókhálóábra készítése írása
 - c. rajzok készítése (akár egyszerű vonalas ábrákkal)
3. Idővonal készítése az eseményekről
4. Szereplők jellemének bemutatása színek, hangok, illatok segítségével hívásával
5. Szereplőkhöz szín kapcsolása, cselekményeiknek, a cselekvések helyszíneinek azonos színnel való jelölése a szövegben
6. Olvasónapló helyett kérdések válaszainak kikeresése az egyes fejezetekből
7. Színes, rajzos, vázlatos összefoglaló készítése A/4-es lapra, majd bemutatása
8. Események eljátszása
9. Ki vagyok?
 - Szereplő eljátszása nonverbális kommunikáció segítségével
 - Fel kell hívni a gyerekek figyelmét, hogy nézzék végig, míg társuk előad, csak utána találgassanak
 - otthoni felkészülés szükséges
10. A regény alapján készített film megnézése, összehasonlítása az eredeti művel.

2.4. A kutatás menete

A kapcsolatfelvételhez a közösségi médiát segítségül hívva, a Facebook Pedagógusok, Magyartanárok számára üzemeltetett csoportjaiba írt bejegyzésben érdeklődtem kollégáimtól, van-e osztályukban ADHD-s gyermek. Az igen választ adó pedagógusokat kértem meg az általam készített feladatok kipróbálására, az elért eredmények, véleményük visszajelzésére. Korábbi kutatásaim adatgyűjtési nehézségeiből kiindulva kétlépcsős kapcsolatfelvételt terveztem meg. A korábbi években többször előfordult, hogy a feladatok megoldása után nem érkezett visszajelzés, mert elfeledkeztek róla a résztvevők. Ez okból kifolyólag jelenlegi munkám első körében a pedagógusoknak a 2.2. pontban szereplő feladatokat küldöm/küldtem ki, s 3-4 hét elteltével fogom küldeni a tapasztalatokat gyűjtő kérdőívet. A kutatás jelenleg a kapcsolatfelvétel, fázisában tart, jelenleg 38 pedagógus végzi a feladatokat Magyarország több oktatási intézményében.

Felhasznált irodalom

American Psychiatric Association (2014): DSM-5: referencia-kézikönyv a DSM-5 diagnosztikai kritériumaihoz. Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft., Budapest. ISBN:9786155443015

American Psychiatric Association (APA) (2016): DSM-5 diagnosztikai és klasszifikációs rendszer. Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft., Budapest. ISBN: 9786155443336

Amstrong, Thomas, Phd (2017): Tényleg ADHD-s a gyermekem? 101 figyelemfejlesztő módszer gyógyszerek, beskatulyázás és kényszerítés helyett. Jaffa kiadó, Budapest. ISBN: 9786155715914

Cordula Neuhaus (1999): Hiper és hipoaktivitás, figyelemzavar. Kairosz Kiadó, Budapest.

Dr. Franz, Silvia (1998): A hiperaktív gyerek. Trivium Kiadó, Budapest, 25-33. oldal ISBN: 9637570519

Dr. Pulay Attila József (2017): Felnőttkori ADHD: tünettan, komorbiditás, kórlefolyás és terápia. Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika Felnőtt ADHD Ambulancia, Budapest.

Dr. Ranschburg Jenő (1998): Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 101. oldal.

Ettrich, Christine – Murphy-Witt Monika (2009): A hiperaktív, figyelemhiányos gyerek. Segítség az ADHD megértéséhez és kezeléséhez. Móra Könyvkiadó, Budapest.

F. Földi Rita (1997): Hiperaktivitás és tanulási zavarok. Comenius Oktató és Kiadó Bt., Budapest.

F. Földi Rita (2004): Hiperaktivitás és tanulási zavarok. Comenius Bt., Pécs 15,19 oldal. ISBN: 9638643277

F. Földi Rita (2005): A hiperaktivitás organikus és lelki háttere. Comenius Bt., Pécs, 26. oldal.

Gácsér Magdolna (2003): Pedagógiai Pszichiátria. APC-Stúdió, Gyula, 71. oldal.

Gilles, Diederichs (2016): Pillegyerekek. Gyakorlatok hiperaktív gyerekek részére. Saxum Kiadó, Budapest. ISBN: 9789632482675

Gyarmathy Éva (2002): A hiperaktivitás kezelése. In: Új pedagógiai Szemle, 2002. 11. szám, 84-89. oldal.

Gyarmathy Éva (2007): Diszlexia. A specifikus tanítási zavar. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest.

Hallowell, Edward M. – Ratey, John J. (1994): Szétszórtság. Ursus Libris Kft., Budapest. ISBN 9879639718654

Harald Simon (2004): Hiperaktív vagy indigó? Mérték Kiadó Kft., Budapest, 31. oldal.

Hartmann, Thom (1993): Betegség, vagy adottság? Pro Novum Kft., Budapest. ISBN: 9630602989

Ilyés Katalin (2008): A hagyományos és a differenciált oktatásban részesülő, hiperaktivitás jelét mutató gyerekek összehasonlító vizsgálata. Iskolakultúra, 9-22. oldal.

John, Taylor F, Ph.D. (2019): Túlélőkönyv ADHD-s gyerekeknek. Geobook Hungary, Szentendre. ISBN: 9786155015489

Jones, Maggie (2000): Hiperaktív gyermekek. Édesvíz kiadó, Budapest, 173. oldal. ISBN: 9635285264

Kiss Erzsébet (2007): A hiperaktív gyerek és a pedagógus. A pedagógiai eljárások hatékonysága. Fejlesztő Pedagógia, 6. szám, 53-68. oldal.

Kolozsváry Judit (2002): "Más" gyerek, "más" szülő, "más" pedagógus. Okker Kft, Budapest.

Kulcsár Zsuzsanna (1993): Gyermekkori hiperaktivitás I-II. Magyar Pszichológiai Szemle, 3-4. 270-298. oldal.

Lovász Károly (2005): Élménypedagógia. Lectum Kiadó, Szeged, 11. oldal. ISBN: 9638664940

Maggie Jones (2001): Hiperaktív gyermekek. Édesvíz kiadó, Budapest, 173. oldal.

Mártonné Tamás Márta (2002): Fejlesztő pedagógia. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 32-37. oldal.

Neuhaus, Cordula (1999): Hiper- és hipoaktivitás, figyelemzavar. Akadémiai Nyomda, Martonvásár, 11-13. oldal.

Paul H. Wender (1999): A hiperaktív gyermek, serdülő és felnőtt. Medicina Kiadó, Budapest. 17-19, 25-27, 51. oldal

Pócs Zsuzsa (2016): Szakmailag elismert fejlesztő mozgásterápiák. Alapozó terápia. Katedra, Budapest, 17. oldal.

Ranschburg Jenő (2009): Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest.

Ranschburg Jenő (2009): Nyugtalan gyerekek. Hiperaktivitás és agresszió a serdülőkorban. Saxum Kiadó, Budapest. ISBN: 9789632480855

Samu Lilla (2022): Zelk Zoltán meséinek alkalmazhatósága tanulásban akadályozott diákok fejlesztésében. Szakdolgozat, Selye János Egyetem, Komárno.

Sarkady Kamilla - Zsoldos Márta (1992/93) Konceptcionális kérdések a tanulási zavar körül. Magyar Pszichológiai Szemle, 1992/9, 3-4. szám, 259-270. oldal.

Selikowitz, Mark (2010): ADHD a hiperaktivitás-figyelemzavar tünetegyüttes. Geobook Hungary Kiadó, Szentendre. ISBN: 9786155015014

A Magyar Országos Jógainió pedagógus-továbbképzési programjának jegyzete. Szőnyeges gyakorlatsorok. Kézikönyv jógainstruktoroknak.

Szücs Mariann (2003): Esély vagy sorscsapás? A hiperaktív, figyelemzavarral küzdő gyermekek helyzete Magyarországon. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 29-30. oldal. ISBN: 9631944670

Szücs Marianna (2003): Esély vagy sorscsapás? Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest, 227. oldal

Tóth Péter – Horváth Kinga (2021): Didaktika. Bevezetés az oktatás elméletébe. Selye János Tanárképző kar, Komárom. ISBN: 9788081224034

Vajda Barnabás (2018): Bevezetés a történelemdidaktikába és a történelemmetodikába. Selye János Tanárképző kar, Komárom. 32-33. oldal ISBN: 9788081222399

Wender, Paul H. (1997): A hiperaktív gyermek, serdülő és felnőtt. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest.

Weyhreter, Helmut (2001): Figyelj oda jobban! A koncentrációképesség zavarai és a fejlesztés lehetőségei. Deák és Társa kiadó, Pápa.

Dömörör Ágnes (2018): Maradj mozgásban. Gyermeklélek, 2018. 3. szám, 106-113. oldal.

Digitális források

A módosított Nemzeti alaptanterv bevezetésével kapcsolatos szakmai teendők.

https://www.petroczigabor.hu/cikkek/igazgato_kollegaknak/modositott_nat_bevezetese.html

2022.09.23.

A tanulási problémák csoportosítása, és jellemzőik.

http://okt.ektf.hu/data/szlahorek/file/kezek/03_david_04_15/622a_tanulsi_problmk_csoportos_tsa_s_jellemzik.html

2023. 11. 12.

Csenki Laura PhD előadása: https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2016/12/Csenki-Laura_Gyermek-%C3%A9s-serd%C3%BCI%C5%91kori-k%C3%B3rk%C3%A9pek.pdf

2023. 10. 23.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders:
https://ia800900.us.archive.org/0/items/info_munsha_DSM5/DSM-5.pdf

2023. 11. 13.

Dr. habil. Gyarmathy Éva: Atipikus hiperaktívak és a tipikus tehetségesek mítosza
<http://real.mtak.hu/8810/1/Atipikus%20hiperaktivak%20es%20a%20tipikus%20tehetsegsek%20mitosza.pdf>

2023. 11. 13.

Dr. Pulay Attila József (2017): Felnőttkori ADHD: tünettan, komorbiditás, kórlefolyás és terápia

https://semmelweis.hu/pszichiatria/files/2016/10/adhd_el%C5%91ad%C3%A1s_magyar_20170403.pdf 2023. 11. 08.

Élménypedagógia.

http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Pedagogus_mestersgV2/92_lmnyepedaggia.html

2023. 11. 14.

Kommunikációs játékok, gyakorlatok verbális és nonverbális elemekkel.

https://www.katped.hu/sites/default/files/jo_kommunikacios_gyakorlatok.pdf

2023.10.23.

Labancz Dániel klinikai szakpszichológus előadása.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rxyh37S9twk>

2023. 11. 13.

Bernadette Stankard: Imádságra nevelés lehetőségei a többszörös intelligencia elmélet felhasználásával.

<https://refpedi.hu/mrn2017/02/>

2023. 09. 16.

Oktatási Hivatal honlapja.

<https://www.oktatas.hu/>

2023. 11. 12.

Oktatási Hivatal: Kerettantervek.

https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat

2023. 11. 12.

Oktatási Hivatal: Kerettantervek, általános iskola 5-8. évfolyam számára.

https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_5_8

2023. 11. 14.

Pszichológiai

értelmező

szótár:

http://www.banki.hu/~tkt/segedanyagok/pszichologia/2009/Pszichologiai_ertelmezo_szotar.pdf
df 3. oldal

2023. 10. 26.

51/2012 (XII. 21.) EMMI rendelet a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről.

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1200051.EMM×hift=20180831&txtreferer=A1400017.EMM>

2023. 11. 12.

Mellékletek

1. melléklet: Gyerek erősségeinek megfelelő tanulási módszer választása

HA A GYEREKED EZEN DOLGOZIK	ÉS HA EZ AZ ERŐSSÉGE	AKKOR LEGYEN EZ A TANULÁSI MÓDSZERE
Helyesírás	Művészi hajlamok	Javasold, hogy készítsen képeket a szavakból (például küllők rajzolása a <i>bicikli</i> szó hurkaiba)
Szótanulás	Színészi hajlamok	Javasold, hogy játssza el a szavak jelentését
Fogalmazás a nyári szünetről	Imádja a lovakat	Vesd fel, hogy írjon arról a lótenyésztő telepről, amelyet nyáron meglátogatott
A szorzótábla megtanulása	Sportok (kosárlabda)	Mondja fel a szorzótáblát ($2 \times 3 = 6$), miközben kosárba dobál
Felkészülés a történelemdolgozatra	Jó szociális képességek	Javasold, hogy alakítsanak tanulócsoportot az osztálytársaival
Egy természet-tudományi fogalom megtanulása	Kézügyesség	Javasold, hogy csináljon egy modellt vagy kísérletet a fogalom illusztrálásához

Forrás: Armstrong, Thomas, Phd (2017): Tényleg ADHD-s a gyermekem? 101 figyelemfejlesztő módszer gyógyszerek, beskatulyázás és kényszerítés helyett. Jaffa kiadó, Budapest. 201.oldal.

2. melléklet: Heti jutalompontrendszer

HETI PONTREND								
.....-tól-ig								
Megállapodás	Max. pontszám	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pluszpont								
Összes pont/nap								
Összes pont/hét		Összes pont/hét		Pont				

Forrás: Ettrich, Christine – Murphy-Witt Monika (2009): A hiperaktív, figyelemhiányos gyerek. Segítség az ADHD megértéséhez és kezeléséhez. Móra Könyvkiadó, Bp. 134.o.

3. melléklet: Fejlődési táblázat

Fejlődési táblázat

Ez a táblázat segíthet az ADHD okozta problémáid megoldásában. Jelölj ki 3 célt, amelyek elérése szükséges ehhez, aztán pontozd magad, hogy a hét egyes napjain hogyan teljesítettél. A pontozás így néz ki:

- 0 – Nem dolgoztam ezen.
- 1 – Kicsivel közelebb jutottam a célhoz.
- 2 – Nagyon közel jutottam a célhoz.
- 3 – Készen vagyok, elértem a célot.

1. cél: _____

Vasárnap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat

Megjegyzés: _____

2. cél: _____

Vasárnap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat

Megjegyzés: _____

3. cél: _____

Vasárnap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat

Megjegyzés: _____

Forrás: John, Taylor F, Ph.D. (2019): Túlélőkönyv ADHD-s gyerekeknek.

Geobook Hungary, Szentendre. 107. oldal

4. melléklet: Intelligenciatípusok

AZ INTEL- LIGENCIA NEVE	LEHETSÉGES KARRIEREK	A GYEREK ÍGY TANUL A LEGKÖNNYEBBEN EZZEL
Nyelvi	Író, szerkesztő, hivatásos szónok, ügyvéd	Olvasással, írással, beszéddel, memorizálással
Logikai/ matematikai	Tudós, matematikus, programozó, adat- elemző, orvos	Logikai problémamegoldással, adatok elemzésével, statisztikák értelmezésével, hipotézisek felál- lításával
Képi	Művész, építész, grafikus, illusztrátor, vágó	Rajzzal, vizualizálással, vizuális média segítségével
Testi	Sportoló, táncos, színész, kézműves	Kézzelfogható példákkal, eljátszás- sal, mozgásos tanulással

AZ INTEL- LIGENCIA NEVE	LEHETSÉGES KARRIEREK	A GYEREK ÍGY TANUL A LEGKÖNNYEBBEN EZZEL
Zenei	Zeneszerző, kar- mester, DJ, hang- mérnök	Ritmikus tanulással, zenehallga- tással, dalírással
Társas	Menedzser, há- zassági tanácsadó, szakszervezeti vezető, politikus	Másokkal kommunikálva, koope- rálva, csapatmunkával
Személyes	Pszichoterapeuta, életmód-tanácsadó, vállalkozó	Önreflexióval, célkitűzésekkel, érzelmi tanulással
Természeti	Tengerbiológus, állatorvos, állatte- nyésztő, erdész	A természetben, növények vagy ál- latok gondozása közben, ökológiai megközelítéssel

Forrás: Amstrong, Thomas, Phd (2017): Tényleg ADHD-s a gyermekem?
101 figyelemfejlesztő módszer gyógyszerek, beskatulyázás és kényszerítés helyett.

Jaffa kiadó, Budapest. 261-262. oldal.

5. melléklet: 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozók

KÖZNEVELÉS | FELŐOKTATÁS | SZAKKÉPZÉS | TOVÁBBKÉPZÉS | NYELVVISZGA | KÉPESÍTÉSEK ELISMERTETÉSE | KIR HIVATALI ÜGYEK

Köznevelés < Kerettantervek < A 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozók <

A 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozók

Bevezető
Kerettanternv az általános iskola 1–4. évfolyamára
Kerettanternv az általános iskola 5–8. évfolyamára
Kerettanternv a gimnáziumok 9–12. évfolyamára
Kerettanternv a gimnáziumok 7–12. évfolyamára
Kerettanternv a szakképzés területére
Kerettanternv az iskolarendszerű felnőttoktatás 1–12. évfolyamára
Kerettanternv egyes iskolatípusra, pedagógiai szakaszra, tantárgyra, vagy sajátos köznevelési feladat teljesítéséhez
A nemzetiségi nevelés-oktatás kerettanternvei
Kerettanternv a sajátos nevelési igényű tanulók oktatásához
Irányelvek és alapprogramok
Mintatanmenetek
Módszertani bevezető prezentációk az egyes tantárgyak tanításához

CÍMKÉK
kerettanternv, NAT

AJÁNLOTT TARTALMAK

- Kerettanternv egyes iskolatípusra, pedagógiai szakaszra, tantárgyra, vagy sajátos köznevelési feladat teljesítéséhez
- Kerettanternv az általános iskola 5–8. évfolyama számára
- Kerettanternv a gimnáziumok 9–12. évfolyama számára
- Kerettanternv az általános iskola 1–4. évfolyama számára
- Irányelvek és alapprogramok

Forrás: https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettanternvek/2020_nat

2023. 11. 14.

6. melléklet: Gyermekjoga gyakorlatok

tulipán (JGy 86. oldal)

Üljünk egyenes háttal, törökülésben.

Belégzés közben lassan nyújtsuk a fej fölül a két kart, tegyük össze a tenyerünket és nyújtózkodjunk felfelé.

Maradjunk rövid ideig ebben a helyzetben, majd hajoljunk jobbra-balra, előre-hátra úgy, ahogy a szél a virágot hintáztatja.

Kilégzés közben eresszük le a karunkat. Ismételjük kétszer.

Hatása: erősíti a hát- és vállizmokat, elősegíti a gerinc mozgékonyágát.



KONCENTRÁCIÓS ÉS EGYENSÚLYGYAKORLAT

1/6 hősi állás (JGy 130. oldal)

Álljunk egyenesen.

Belégzés közben emeljük fel a karunkat és tegyük össze a tenyerünket a fejünk fölött. A nyújtott kart kissé húzzunk hátra, nyújtózkodjunk felfelé. a tekintet a kézre irányul.

Kilégzés közben lassan, egyenes háttal guggoljunk le, a testsúly a lábujjakon van. A kar maradjon felfelé nyújtva. Nézzünk előre.

Normál légzés közben egyensúlyozzunk a lábujjakon. Az összetett kezünket lassan vigyük a mellkashoz. Maradjunk ebben a helyzetben, amíg kellemes.

Belégzés közben újra egyenesedjünk fel, a kezünket nyújtsuk a fejünk fölé.

Kilégzés közben lassan engedjük le a karunkat oldalsó középtartáson át.

Hatása: Jó egyensúly- és koncentrációs gyakorlat, erősíti a láb- és hátizmokat.



KONCENTRÁCIÓS ÉS EGYENSÚLYGYAKORLAT

szélvész – forgás

A gyerekek álljanak fel és széttárt karral, egyre gyorsulva forogjanak a tengelyük körül, míg csak el nem szédülnek. Akkor üljenek le és várják meg, míg ez elmúlik.

Hatása: fejleszti az egyensúlyérzékét, harmonizálja az idegrendszert.



Forrás: Szőnyeges gyakorlatsorok. Kézikönyv jógainstruktoroknak.

A Magyar Országos Jógaunió pedagógus-továbbképzési programja