

A gyakorlat címe	Jobban tanulsz, ha jól vagy?
A gyakorlat típusa	kommunikációs; együttműködési
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható,
Eszközigény	papír, írószer, csomagolópapír, színes filctollak
A gyakorlat részletes leírása	<p>A tanár olyan helyzeteket említ személyes életéből, amikor nem volt ugyan beteg, de mégsem érezte jól magát. A tanulók is felidéznek ilyeneket. Megpróbálnak magyarázatokat is keresni ezekre az állapotokra. Közös megfogalmazzák, hogy a jól-lét egyszerre jelenti a fizikai és lelki egészséget, jó állapotot – olyan dolgok együttesét, amelyek nem hiányozhatnak az életből.</p> <p>A tanulók 3-4 fős csoportokat alkotnak. Mindegyik kap egy lapot, aminek a közepére felírják a „jól-lét” kifejezést. Átgondolják, hogy szerintük milyen fontos feltételei vannak ennek, és gondolattérképet készítenek az eszükbe jutó fogalmak felhasználásával. (pl. kellő mennyiségű és minőségű alvás, elegendő mozgás, jó minőségű és összetételű egészséges táplálék, elegendő szabadidő, megfelelő ápoltság, rendszeres orvosi ellenőrzés stb.).</p> <p>A külön-külön felvetett ötleteket egy nagy ábrán összesíti a csoport. A gyakorlat azzal végződik, hogy minden tanuló kiválaszt valamit a listáról, amivel kapcsolatban úgy érzi, tennivalója van.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Hogyan hat a fizikai gyengeség a lélek állapotára?</p> <p>Hogyan hat a lelki erő vagy a lelki gyengeség a test állapotára?</p> <p>Hogyan hat a jól-lét az akaratere és a teljesítőképességre?</p>
Kulcsszavak (címkék)	önreflexió, közös alkotás, elemzés, életpálya-építés, teljesítmény
Forrás	F. Schrupp, S.Freiburg, D.Skadden: Life lessons, Research Press, Champaign, Illinois, 1993