

PORTFÓLIÓ

Oláh Dóra

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Pedagógus szakvizsga szakirányú továbbképzés

Mentori, vezetőtanári feladatokra való felkészítés

A „Z” generációs pályakezdő pedagógusok megismerése

Belső konzulens: Bencéné dr. Fekete Anikó Andrea
egyetemi docens

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:** Neveléstudományi Intézet

Készítette: Oláh Dóra
BZHTVZ
Levelező tagozat

Kaposvár

2024

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS.....	2
2. A PORTFÓLIÓ ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNAK SZAKMAI HÁTTERE	3
2.1. A szakmai életút bemutatása	3
2.2. A szakmai és személyes indítékok, elvárások a képzéssel kapcsolatban	7
2.3. Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek	8
2.4. Személyes célok, feladatok a képzés során	11
3. A SZAKMAI FEJLŐDÉST ELŐSEGÍTŐ TANULÁSI EREDMÉNYEK	12
3.1. A kompetenciák fejlődését támogató dokumentumok reflektív bemutatása	12
3.2. A szakmai fejlődés tényeinek összegzése	29
3.3. Összegző reflexió a szakmai fejlődésről.....	30
4. TOVÁBBI TANULÁSI ÉS FEJLŐDÉSI CÉLOK MEGFOGALMAZÁSA	32
4.1. A képzésen tanultak beépítésének lehetőségei a saját munkába	32
4.2. Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése, reflektálás	32
4.3. További szakmai tervek	32
5. FELHASZNÁLT IRODALOM	33
MELLÉKLETEK.....	35

1. BEVEZETÉS

Úgy vallom, egy pedagógusnak lételeme az élethosszig tartó tanulás. A diploma megszerzésével nem dőlhetünk hátra, folyamatosan képeznünk kell magunkat. Ahogy változik a világ, változnak a generációk, nekünk is meg kell tudnunk újulni.

Portfólióm összeállításakor igyekeztem bemutatni, hogy a kétéves képzés alatt honnan-hova jutottam. Milyen kompetenciákkal rendelkezem, és ez hogyan, miként alakult a tanulmányaim alatt. Összegyűjtöttem azokat a dokumentumokat, melyek segítettek a szakmai ismereteim bővítésében. Legyen szó beadandó dolgozatról, online kurzusról vagy akár a csoporttársak által megosztott tapasztalatokról, véleményekről, melyek mind-mind építő jellegűek voltak. Ezeken az interaktív órákon tanulhattunk a legtöbbet egymástól. Örömemre szolgált, hogy minden korosztályt felöleltünk, a bölcsődétől az egyetemig, hiszen mindnyájunk más intézményből érkezett. Fontosnak tartom az egyes generációk jellegzetességének megismerését, ezáltal tudjuk egymást jobban megérteni, elfogadni.

Végiggondoltam a szakmai életutamat, hogy a pedagógusi pályán eltöltött tíz évem során milyen nehézségekkel, kudarcokkal és sikerekkel, megoldásokkal találkoztam. Minden egyes tapasztalat nagyban befolyásolta a személyiségem fejlődését, pedagógussá válásomat. Igazán izgalmas volt visszaemlékezni a pályám elejére, mik voltak akkor a problémák, meghatározó élmények és jelenleg miként módosult, alakult.

A szakirányú továbbképzés számomra egy plusz megerősítés volt abban, hogy a helyemen vagyok, azt csinálom, amit szeretek, és amit mindig is szerettem volna. Imádok tanítani és szeretném átadni a tudásomat, a lelkesedésemet nemcsak a gyerekeknek, hanem a végzős hallgatóknak, pályakezdő pedagógusoknak is. Mentornak lenni nagy felelősség, ám egyúttal megtisztelő feladat valakit elindítani az útján.

2. A PORTFÓLIÓ ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNAK SZAKMAI HÁTTERE

2.1. A szakmai életút bemutatása

Gyermekkorom óta azt hallom, tanárnak lenni nem csupán hivatás – elhivatottság. Mi sem bizonyítja jobban, minthogy már általános iskolában tudtam, testnevelő tanár és edző szeretnék lenni. Óvodás korom óta sportolok, és mai napig tart a mozgás iránti szeretetem. A sport által sokféle embertípussal találkoztam, akik nagy hatást gyakoroltak rám. Minél többféle embert ismertem meg, annál inkább körvonalazódott bennem, hogy milyen pedagógus szeretnék, illetve nem szeretnék lenni. A tanárok és edzők között voltak és vannak is pozitív és negatív példaképeim egyaránt. A legnagyobb hatással azonban a testnevelő tanáraink és tanítónő édesanyám voltak rám, valószínűleg ezért is orientálódtam ebbe az irányba. Szeretnék én is olyan nevelést biztosítani a gyerekeknek, mint amelyet ők adtak nekem. Így nem volt kérdés, hogy a gimnázium elvégzése után a Testnevelési Egyetemre adtam be jelentkezésemet testnevelő-edző (torna sportágban) szakra, majd továbbtanultam mesterképzésen testnevelő-gyógytestnevelő szakon. Fontosnak tartottam, hogy minél sokszínűbben képezzem magam, ezért elvégeztem a Testnevelési Egyetem Továbbképző Intézetében (TFTI) egy sportedző képzést, aerobik sportágban. A sportág új volt számomra, azonban rokonsportága a ritmikus gimnasztikának, tornának és táncnak. Nem melleleg belekóstolhattam a szabadidősportba is csoportos órák vonatkozásában. Voltak fenntartásaim az OKJ-s képzésekkel kapcsolatban, azonban nagy meglepetésemre igazán magasak voltak a követelmények és fizetős képzés ellenére bizony voltak, akik megbuktak. Teljes mértékben egyetértek, hiszen emberek testével, egészségével foglalkozni hatalmas felelősség, amit nem lehet félvállról venni.

Edzői tevékenységemet korán el tudtam kezdeni, hiszen az egyetemi tanulmányaim mellett már dolgoztam kisgyerekekkel egy mozgásstúdióban, mint ritmikus gimnasztika edző. Ugyanezen a helyen kisfiúknak tartottam képességfejlesztő tornát, valamint idősebbeknek gerinctréninget. Ezen kívül sportági gyakorlat keretén belül torna edzéseket vezényeltem az egyetemi oktatók mellett segédedzőként.

Úgy érzem, ezek a lehetőségek hatalmas szakmai fejlődéssel jártak, hiszen iskolai tanítási gyakorlatokon a gyerekekkel való jó kapcsolatomat minden mentorom észrevette. Ráadásul tapasztalatot szereztem kicsiktől a felnőttekig egyaránt.

A mesterképzés 5 félévből állt, mely során a 4. félévben 2x6 hetes (heti 1 alkalommal) tanítási gyakorlaton vettünk részt testnevelés tantárgyból. Először egy budai elitgimnáziumban tanítottam, majd a szöges ellentéte következett, egy 7. kerületi – amolyan „való világos” iskola. Szerencsésnek érzem magam, hogy mindkét oldalt megtapasztaltam. Emellett gyógytestnevelésből is jártunk több iskolába hospitálni és tanítani. Az utolsó félévem az összefüggő tanítási gyakorlat volt. Jeleztem az egyetem felé, hogy itthon, Kaposváron szeretném végezni. Testnevelésből abban a gimnáziumban, ahova jómagam is jártam négy évig. Ez a Kaposvári Munkácsy Mihály Gimnázium, ahol német emeltszintű tagozaton érettségiztem 2008-ban. Bevallom, azért is szerettem volna a gyakorlatomat itthon befejezni, mert már korábban a terveim között szerepelt, hogy egyszer majd itt fogok tanítani. Gyógytestnevelésből a tanítási gyakorlatomat a Noszlopy Gáspár Közgazdasági Szakközépiskolában töltöttem.

Úgy gondolom tökéletes időpontban zártam le egyetemi tanulmányaimat 2013 januárjában, hiszen a mindennapos testnevelés miatt egyből lehetőségem volt a második félévben Alma materemben tanítani óraadóként. Nem ért nagy változás, hiszen már 2013 augusztusa óta aktív részese voltam az iskolai életnek. Az évnyitó tánc megkoreografálása, az iskola 95. jubileumi évfordulójának lebonyolítása, a torna edzések levezetése, a Látványsport Fesztiválra való felkészítés már az én feladatom volt. Így csak folytatnom kellett a megkezdett munkát. Ehhez második félévben jöttek a diákolimpiákra való kísérek. (úszás, röplabda) Ugyanebben az évben nagy lehetőséget kaptam a mentor tanáromtól. Portugáliába utazhattam vele és az iskola röplabda csapatával az ISF Iskolai Röplabda Világbajnokságra. Soha nem gondoltam volna, hogy volt tornászként röplabda másodedzőként fogok a kispadon ülni. Nemcsak szakmailag tanultam sokat, hanem egy ilyen nagy sportesemény lebonyolítását is megfigyelhettem. Igazán jó nemzetközi kapcsolatokat építettem ki, akikkel mai napig tartom a kapcsolatot. Sportnapon külön blokkot kaptam, melyben főleg a lányokat mozgattam meg, táncos – aerobikos mozgásformákkal. Az évet a testnevelés érettségivel zártuk, ahol igyekeztem segíteni a gyakorlati, illetve az elméleti vizsga lebonyolításában is.

A 2014/2015-ös tanév is megannyi feladatot hozott magával. Ettől a tanévtől kezdve kineveztek teljes állásban és osztályfőnök helyettesnek a 9. c osztálynál. Rögtön kaptam is feladatot: fecskeavatóra készítek táncos műsort. Előtte azonban még én szerveztem meg a fecsketábor sportnapját. A Látványsport Fesztiválon ebben az évben is indultam. Immáron könnyebben ment a tagok kiválasztása, hiszen már javában folytak a vezetésemmel a tornaedzések az iskolában. Így számomra egyértelmű volt, hogy velük indulok ezen a megmérettetésen is. Ez maga után vont számos fellépést is.

Büszkeséggel tölt el, hogy egyik tornász lányom az iskolából a biztatásomra újra elkezdett ritmikus gimnasztikázni. Általános iskolában volt a csapat tagja, aztán abbahagyta. Akkoriban viszont az iskolai tornacsapatom és az egyesületi csapatom tagja is volt. Egy másik iskolai tanítványom is a tornacsapatom tagja lett, pedig már korábban abbahagyta a fitness sportágat, feladta a sportot is. Ő ma edzőként tevékenykedik. Fantasztikus érzés, hogy mekkora hatással vagyunk növendékeinkre. Természetesen ez hatalmas felelősség is. Részt vettem az iskolával Rókaüzők Váltófutóversenyen is, melyen a tanítványokkal egy csapatban futottam. Ebben az évben az úszó csapatot is én kísértem diákolimpiára. Az iskolában ettől az évtől hirdették meg az MTDK-t (Munkácsy Tudományos Diákköri Konferencia), ahol mentoráltam egy tanulót, aki ide szeretett volna továbbtanulni. A felvételin is bizottsági tag voltam. Két továbbképzésen is részt vettem. Az évet a sportnappal (Desedán futással), a testnevelés érettségivel és a 9. c osztály évfárára kreált táncával zártam.

A 2015/2016-os tanév újabb feladatot adott nekem. A munkaközösség-vezető és egyben mentor tanárom megbízott munkaközösség-vezető helyettesnek. Ez egy nem hivatalos felkérés volt, azonban szívet melengető gesztus és presztízs értékű. Mivel szoros kapcsolatot ápolunk, így nem jelentett sokkal nagyobb terhet, hiszen eddig is segítettem neki bármiben és én is mindenben számíthattam rá. Az év elején tanmeneteket, munkatervet írtunk közösen. Bátran kérdezhettem az akkor íródott portfóliómmal kapcsolatban, hiszen nyakamon volt a minősülés. Támogatott minden ehhez kapcsolódó feladatomban, így többször hospitáltam nála és konzultáltam vele. A fecsketábor sportnapjának megszervezését ismételten rám bízta. Ez nagyon jól esett. A portfólió írás mellett ebben az évben is indultam a Rókaüzők csapatában, valamint indítottam csapatot Látványsport Fesztiválon. Ez az időszak nagyon tanulságos volt számomra. Egyetemen mindig attól féltem, hogy a labdajátékok oktatása lesz a legnehezebb feladat számomra. Ahogy elkezdtem tanítani, rá kellett jönnöm, majdhogynem ez az utolsó dolog, amivel foglalkoznom kell. Megfelelő tudásanyagot kaptunk az egyetemen. Egyetlen dologra nem készített fel, hogy lelkileg lesznek néha nehéz feladatok. Hihetetlen mennyire szeretetre éhes tanuló van, akik megosztják velem problémáikat, mert úgy érzik, bennem bízhatnak. Nem könnyű nem hazavinni ezeket az élményeket. Hatalmas felelősséget tapasztalok most rajtunk, hiszen minden egyes nap találkozunk a gyerekekkel.

Két év tanítás után minősülhettem Gyakornokból Pedagógus I. fokozatba. Sokan ódzkodtak a pedagógus életpálya modelltől, azonban nekem adott egy új impulzust. Örömmel töltött el, hogy mennyi mindent fel tudtam mutatni az addigi munkámból. Emlékezetes számomra a 2 bemutató órám is. Egyrészt az osztályaim hozzáállása - szerintem jobban

izgultak, mint én -, másrészt a bírálók értékelése. Teljesen zavarba jöttem, amikor legalább 30 percen keresztül dicsértek. Korábban a TF-en nem ehhez voltam hozzászokva, hanem a hibák sorolásához 30 percen keresztül. Ennek ellenére mégsem maradt meg rossz emlékként, hiszen a kritikát bírni kell és tanulni belőle.

A későbbi éveim is hasonló aktivitással zajlottak. A kiugrás a 2019/2020. tanév volt, hiszen munkaközösség-vezetővé váltam. A korábbi munkaközösség-vezető és mentorom nyugdíjba vonult. A legfiatalabb voltam a munkaközösségünkben, nem volt egyszerű feladat. Immáron a saját kollégáim előtt kellett kivívnom a tiszteletet. Ráadásul egy különleges helyzetbe csöppentem bele, hiszen a tanév tavaszán megjelent a koronavírus, ami a digitális oktatást hozta magával. Ebben senkinek nem volt tapasztalata korosztálytól és letanított évek számától függetlenül. A digitális oktatást továbbképzésekkel használtam ki, sokkal egyszerűbb volt ezeken részt venni az online térben.

A 2020/2021. tanév újabb feladatot kaptam. Sportakadémia és angol-informatika osztályban lettem osztályfőnök. 29 főnök 26 fiú. Amennyire tartottam tőle, annyira élveztem. Női sportág edzőjeként és lányok testnevelő tanáraként új kihívás volt fiúkkal foglalkozni. Emlékszem, Budapesten a kisfiú torna is a kedvenceim közé tartozott.

Szerencsésnek mondhatom magam, hiszen nemcsak testnevelőként, hanem edzőként is tevékenykedem. Ez a két hivatás szoros összefüggésben áll egymással és egyik segíti a másikat. Természetesen edzésen sokkal teljesítmény-centrikusabb vagyok, hiszen versenyzőkről van szó. Korábban gyengeségeim közé soroltam a kiállást és a halk hangomat. Na, ez mostanra teljesen megváltozott. Az egyesületben az óvodás korúaktól a kisiskolásokig foglalkozom gyerekekkel. Ahhoz, hogy eredmények szülessenek változtatnom kellett. Úgy érzem így vagyok igazán egyensúlyban. Egyik nélkül nem menne a másik.

Lehetőségem volt gyógytestnevelést oktatni pár szemeszteren át a korábbi Kaposvári Egyetemen (mai MATE). Egy pályázatban is részt vettem, melyben az volt a feladatom, hogy minél nagyobb tömeget mozgítsak meg, szánjanak időt a mozgásra az egyetemi hallgatók. Zenés-táncos mozgásformákat tartottam, nagy sikerrel. Ez az időszak számomra nagyon intenzív és meghatározó volt tanítás terén. Elmondhattam huszonévesen, hogy már van tapasztalatom szinte minden korosztállyal. Foglalkoztam már óvodás, általános iskolás, középiskolás, egyetemista korúakkal, valamint még Budapesten idősebbekkel.

Az iskolai életre visszatérve sajnos negatívumként, sőt gátló tényezőként említhetem több kollégám nem túl pozitív személyiségét. Nem szeretnék olyan pedagógus lenni, akinek már kín a tanítás. Az se a gyerekeknek, se a kollégáknak nem jó, de legfőképpen saját magának. Kicsit hiányolom a tanári karból a fiatalos lendületet, a motivációt, a tetterre kész hozzáállást, ami a testnevelés közösségben viszont szerencsére megvan. Szeretném megtartani ezt az elhivatott, optimista, jó kedélyű hozzáállásomat a magam részéről.

Korábban hiányoltam magamból a kreativitást. Mostanra viszont sokat változtam. Kellenek az új feladatok és kihívások ahhoz, hogy elkerüljem a korai kiégést. Nyitott vagyok mindenféle továbbképzésre, amit hasznosnak tartok. Ezért is jelentkeztem mentor tanári képzésre. Szeretném átadni a lelkesedésemet a hallgatók és a pályakezdő pedagógusok felé. Motiválni őket erre a pályára, nem pedig kedvüket szegni. Ehhez viszont nélkülözhetetlen a generációk megismerése és megértése. Innovatív pedagógusnak kell lennem.

Jelenleg itthon töltöm szülési szabadságomat. Bízom benne, hogy kisfiam születésével még nagyobb tapasztalattal bírok majd, amit tudok hasznosítani a későbbi pályafutásom során.

2.2. A szakmai és személyes indítékok, elvárások a képzéssel kapcsolatban

A 326/2013. (VIII. 30.) kormányrendelet 3 §. értelmében a mentorálás célja, hogy a mentor felkészítse a gyakornokot a pedagógus-életpálya feladataira. Úgy vélem, az előmenetelemhez szükségem van további tanulmányokra és mostanra értem meg a mentori szerepkörre. Számomra egy rendkívül kedves és meghatározó emlék a mentorommal való kapcsolat. Meghozta a kedvem a tanításhoz, folyamatosan motivált, nem tántorított el az iskolai élettől. Az is igaz, hogy nem is tudott volna. Ahhoz túlságosan régóta dédelgetett álmom volt a tanítás. Nagyon tetszett, hogy képes volt megújulni, úgymond „haladni a korral”. Más generáció szülöttei vagyunk, mégis tudtunk együtt dolgozni. Nem szégyellte, hogy előfordult, tőlem is lesett el újdonságot. Akkor elhatároztam, én is ilyen mentor szeretnék majd lenni! Sajnos azt tapasztaltam iskolámban (és a médiában is), hogy számos motiválatlan pedagógus lebeszélni szeretné a jövő nemzedékét a tanári pályáról. Pedig egy gyönyörű hivatás.

Az egyik kedvenc Vekerdy Tamás idézetem: "Csak a jó minőségű tanár lehet mesterré, csak az a tanár, aki maga is élvezi, amit csinál, akinek a számára a tanítás, az együttlét a gyerekekkel, a világra való rácsodálkozás élmény és öröm. Aki nem a biztos, egyetlen válaszokat tudja, hanem akit a bizonytalan sokféleség csábít állandó továbbkutatásra." (Vekerdy, 2013)

2.3. Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek

A pedagógusok önértékelése elengedhetetlen a minőségi oktatás javítása érdekében. Ahhoz, hogy előre tudjunk lépni a pedagógusi életpálya modell ranglétráján, szükségünk van kompetencia alapú önvizsgálatra.

Személy szerint büszke vagyok arra, hogy az ország legjobb sportegyetemén szereztem a diplomám. Szaktárgyi tudásom vitathatatlan, hiszen magas szintű sporttudományi képzést kaptunk. Emellett kiemelt hangsúlyt fektettek a sportági oktatás-módszertani és pedagógiai-pszichológiai tárgyak oktatására is.

Folyamatosan képezem magam, részt veszek továbbképzéseken. A COVID ideje alatt létrejött online testnevelési csoportoknak vagyok a tagja, ahonnan naprakész információkat tudok gyűjteni, valamint „jó gyakorlatokat” adhatunk át egymásnak.

A testnevelés munkaközösséggel, a diákokkal jó kapcsolatot ápolok. Nyithatnék jobban viszont a többi kolléga irányába. Szülőkkel szemben távolságtartónak érzem magam.

A leginkább fejlesztendő területemnek az adminisztratív jellegű feladatokat és a digitális tananyagok, IKT eszközök használatát gondolom. Ide sorolnám még az egyéni bánásmódot igénylő tanulókat is, hiszen az eddigiek során nem volt velük sok tapasztalatom.

Az ellenőrzési modell kilenc kompetencián keresztül történik. Ezek alapján szeretném bemutatni a kiemelkedő, illetve a fejlesztendő területeimet.

1. Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi tudás, tantervi tudás	
<i>Erősségek</i>	<i>Gyengeségek</i>
Rendelkezem magas szintű szaktárgyi ismerettel. Oktatás-módszertani tudásom, szaknyelv használatom kiemelkedő. Problémamegoldó képességemet alkalmazom. A differenciált oktatás híve vagyok. Tanulóimat az önálló gondolkodásra és aktív munkavégzésre ösztönzőm.	Digitális tananyagok, IKT eszközök használata.

2. Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók	
<i>Erősségek</i>	<i>Gyengeségek</i>
A tantervhez mindig célokat tűzök ki. Differenciáltan tanítok, minden tanulót önmagához mérek. Bízatom őket, hogy maximumot hozzák ki magukból.	Digitális tananyagok, IKT eszközök használata.

3. A tanulás támogatása	
<i>Erősségek</i>	<i>Gyengeségek</i>
Töreksem az óra optimális légkörét létrehozni és fenntartani. Figyelembe veszem a tanulók adottságait, aktuális állapotukat, melyeket rugalmasan kezelem. Igyekszem őket bevonni az órába, ötleteikre fokozott figyelmet fordítani. A sport az életre nevel, ezért figyelem kísérem a tanórán kívüli tevékenységüket is. Nyitott vagyok az új tanulási-tanítási módszerekre.	Több, bátrabb eszközhasználat.

4. A tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése, a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló többi gyermekkel, tanulóval együtt történő sikeres neveléshez, oktatásához szükséges megfelelő módszertani felkészültség	
<i>Erősségek</i>	<i>Gyengeségek</i>
A testi nevelésre is gondot fordítok, nemcsak a test képzésére, az oktatásra. Az életkori sajátosságokat figyelembe veszem. A hibajavítást építő jellegűen alkalmazom.	Kevés tapasztalattal rendelkezem a különleges bánásmódot igénylő gyerekekkel szemben.

5. A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység, osztályfőnöki tevékenység	
<i>Erősségek</i>	<i>Gyengeségek</i>
Határokat szabok, melyeket következetes betartók-betartottok, ezáltal kevesebb a konfliktus. Bizalomteljes légkört alakítok ki.	Kihasználhatnám és felhasználhatnám jobban a testnevelés órán könnyebben alkalmazható csapatépítő játékokat.

6. Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése	
<i>Erősségek</i>	<i>Gyengeségek</i>
Minden tanulót önmagához mérten értékelek.	Több időt fordíthatnék az értékelésre. Alkalmazhatnék több elméleti oktatást is.

7. A környezeti nevelésben mutatott jártasság, a fenntarthatóság értékrendjének hiteles képviselése és a környezettudatossághoz kapcsolódó attitűdök átadásának módja	
<i>Erősségek</i>	<i>Gyengeségek</i>
Mindig felhívom a figyelmet a környezettudatosságra. Van öltözőfelelősöm. Ellenőrzöm a higiénia szabályok betartását.	Projektekben való részvétel.

8. Kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás	
<i>Erősségek</i>	<i>Gyengeségek</i>
A szakmai munkaközösségben, iskolai rendezvényeken aktív vagyok.	Szülőkkel való kommunikációban lehetnék türelmesebb. A nevelőtestülettel nem vagyok kommunikatív. Sokszor nem vagyok kompromisszum-kész.

9. Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért	
<i>Erősségek</i>	<i>Gyengeségek</i>
Iskolai rendezvények aktív részese vagyok. Megbízható vagyok, és igényes a munkámra. Határidőket betartom.	Több figyelmet fordíthatnék az önértékelésemre.

(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat, 2013.)

2.4. Személyes célok, feladatok a képzés során

Személyes célként azt tűztem ki magamnak, hogy minél többet raktározzak el az órákon hallottakból és azokat hasznosítsam a későbbiek során. A képzés számomra folyamatos önvizsgálattal is járt. A beadandó dolgozataimat igyekeztem igényesen megírni. Fontosnak tartom, hogy hiteles képesítést szerezzek mentor tanárként. Szeretném a jövő generációját alaposan felkészíteni az iskolai életre, a pedagógusi pályára.

3. A SZAKMAI FEJLŐDÉST ELŐSEGÍTŐ TANULÁSI EREDMÉNYEK

3.1. A kompetenciák fejlődését támogató dokumentumok reflektív bemutatása

Szeretném ismertetni a pedagógus kompetenciákat, melyek után bemutatom a kompetencia alapú fejlődésemet a szakmai tapasztalataim során.

1. „Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás”

A pedagógus képes olyan feltételeket biztosítani a saját műveltségterülete, tantárgya, alapvető fogalmi fejlődésének, összefüggéseinek, megismerési, probléma-megoldási módszereinek, tantervi követelményeinek, valamint tanulási sajátosságainak ismeretében, melyek hatására a tanulók ki tudják alakítani a gyakorlatban használható tudásukat. Képes a tapasztalati és elméleti tudásának az integrált alkalmazására. Ismeri a diákok előzetes tudását, melyre tud építeni. Amennyiben felmerül megértési nehézség, leküzdi azt. Képes a különböző céloknak megfelelő stratégiák; a motivációt, differenciálást, tanulói aktivitást biztosító, a tanulók gondolkodási, probléma-megoldási és együttműködési képességének fejlesztését segítő módszerek, szervezési formák kiválasztására és megvalósítására. A hagyományos és az információs és kommunikációs technikára épülő eszközöket, digitális tananyagokat hatékonyan és szakszerűen alkalmazza. A speciális szakmai kompetenciák fejlesztési lehetőségeivel tisztában van és átlátja. Rendelkezik ismeretekkel a tantárgyakon átívelő fejlesztési lehetőségekről. *(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat, 2013.)*

2. „Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók”

Az iskolával szemben megfogalmazott szülői és fenntartói igények, a tanulói személyiség fejlesztésére vonatkozó tantervi célkitűzések, a tanulók életkora, képességei, érdeklődése, előzetes tudása és tapasztalatai, szociális felkészültsége és az elsajátítandó tudás sajátosságai közötti összhang megteremtésével képes pedagógiai munkájának megtervezésére a tanmenet, a tanulási-tanítási egység terve/tematikus terv és az óraterv/foglalkozásterv szintjén.

Korszerű a szaktárgyi ismereteiben. Képes meghatározni a tanítandó tartalmakat és ezek struktúráját, logikai felépítését, kiválasztani a tanulás-tanítás megfelelő stratégiáit. *(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat, 2013.)*

3. „A tanulás támogatása”

Ismeri és alkalmazza a legalapvetőbb tanulási-tanítási stratégiákat, valamint a tanulóközpontú tanulási környezet jellemzőit. Tudatában van a különböző tanulási környezetek tanulási eredményességre gyakorolt hatásaival. Figyelembe veszi a tanulók ötleteit, sajátos igényeit, kezdeményezéseit. Fontos számára, hogy egy bizalomteljes légkört alakítson ki. Képes a tanulási képességek fejlesztésére. Érdekli az élethosszig tartó tanulás. Motiválja tanulóit. Törekszik bevonni a tanulókat a tanulási folyamatuk tervezésébe és értékelésébe. Fenntartja az érdeklődést. Figyelemmel kíséri a tanulók tanórai, tanórán kívüli és iskolán kívüli tevékenységét. *(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat, 2013.)*

4. „A tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése, a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló többi gyermekkel, tanulóval együtt történő sikeres neveléséhez, oktatásához szükséges megfelelő módszertani felkészültség”

A pedagógus képes elősegíteni a tanulók értelmi, érzelmi, szociális és erkölcsi fejlődését. Rendelkezik olyan módszerekkel, melyekkel hatékonyan meg tudja ismerni tanulóit és ezek segítségével elemezni tudja pedagógiai gyakorlatát. *(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat, 2013.)*

5. „A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység, osztályfőnöki tevékenység”

A pedagógus képes olyan pedagógiai helyzeteket teremteni a csoport és a csoportfejlődés pszichológiai, szociológiai, kulturális sajátosságainak ismeretében, amelyek elősegítik a tanulók és a tágabb közösségek iránti elkötelezettségét. Ezek alapján nyitottá válnak a demokratikus társadalomban való aktív részvételre, a helyi a nemzeti és egyetemes emberi értékek elfogadására. Tudatosan szervezi a tanulói közösségeket, a konfliktusok építő megoldását segíti, valamint az iskolai demokráciát előmozdítja. *(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat, 2013.)*

6. „Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése”

Az értékelés folyamatáról, formáiról és módszereiről szakszerű tudása van. Alapvető értékelési és mérésmetodikai szabályokkal, összefüggésekkel tisztában van, és elfogadja ezek szükségességét a pedagógiai tevékenységek elemzésében, értékelésében. Képes az értékelés különböző céljainak és szintjeinek megfelelő értékelési formák és módszerek meghatározására, az értékelés eszközeinek megválasztására. A differenciálás szempontjait figyelembe veszi és elősegíti a tanulók részvételét saját fejlődésük értékelésében. Az etikai normákat betartja. *(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat, 2013.)*

7. „A környezeti nevelésben mutatott jártasság, a fenntarthatóság értékrendjének hiteles képviselete és a környezettudatossághoz kapcsolódó attitűdök átadásának módja”

A fenntarthatóságra nevelés pedagógiai dokumentumait ismeri. Megfelelő ismerete van a környezeti nevelésről, a fenntarthatóságról, melyeket hitelesen be is épít a hétköznapi életbe. Képes a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével a fenntartható rendszereket bemutatni és rávilágítani a globális kihívásokra és ezek megoldásaira. Fontosnak tartja a környezettudatos, felelős magatartást. Aktív cselekedésre bátorítja tanulóit. *(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat, 2013.)*

8. „Kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás”

Képes a partneri együttműködésre az intézmény minden résztvevőjével. Segítő szándékú a kommunikációja. A konfliktusok feltárására és megoldására nyitott. Felismeri nehézségeit, képes fejlődni. Nem fél segítséget kérni. Szaknyelvet pontosan, precízen használja. Szakirodalmat olvas. *(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat, 2013.)*

9. „Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért”

Saját szakmai szerepvállalásával tisztában van. Fontos számára a saját személyiségfejlesztése, lelki egészsége. Reflektív saját munkájával szemben. Folyamatosan fejleszti önmagát. Szakirodalmat olvas, képes egyszerűbb kutatási módszerek használatára. *(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat. 2013)*

Egy pedagógusnak a fent bemutatott kompetenciákkal kell rendelkeznie. Egy mentornak pedig még szélesebb körű ismereteknek, attitűdöknek kell a birtokában lennie. Ehhez elengedhetetlen a generációk ismerete, hiszen mindig más korosztály mentorálását kapja feladatául. Ezért is örültem, hogy „*A pedagógusok és a pályakezdő pedagógusok problémái*” című tárgyhoz azt a feladatot kaptuk, hogy készítsünk interjút hallgatókkal vagy kollégákkal. Szerencsém volt, mivel jelenleg két testnevelés szakos hallgató is a féléves tanítási gyakorlatát tölti az iskolámban, ezért meginterjúvoltam őket. Tanulságos beszélgetés volt. A kutatásom címe: Interjú a végzős hallgatók nehézségeiről. Kérdeztem őket az egyetemi tanulmányaik hasznosságáról, a mentoruk munkájáról, nehézségeikről, valamint véleményüket a pedagógusi pálya vonzóbbá tételéről. Mindkettő lány a Testnevelési Egyetemről, testnevelő-gyógytestnevelő-egészségfejlesztő tanár szakról érkezett. Egyikük nálunk érettségizett, tehát ismerősen mozgott az iskolában. A kutatás eredménye szerint mindketten azt válaszolták, hogy az elméleti képzéssel elégedettek, azonban több gyakorlatra lenne szükségük gyerekekkel. Nehézségük a fegyelmezés és az értékelés. Nagy segítségükre van a mentor tanáruk. Panaszkodtak az egyetemi tanároktól jövő túlzott elvárásról, mely sok esetben kedvüket szegte a tanítástól.

Hiányzik nekik a visszacsatolás, hogy kapjanak megerősítést azzal kapcsolatban, hogy nem baj, ha hibáznak, majd itt megtanulják, hisz azért vannak most ebben az élethelyzetben. Főként a támogatás ezen formája hiányzott nekik. A bérek rendezése óta vonzóbbnak találják a pedagógus pályát. A javaslatuk az volt, hogy több gyakorlatot szeretnének a gyerekekkel már az egyetemi tanulmányaik elején. Jelenleg sajnos 3,5 év után találkoznak gyerekekkel, ezáltal nem ad az oktatás reális képet a pályáról szerintük. Több lelkesítést, építő jellegű kritikát szeretnének. Több segítségre van szükségük a fegyelmezés és az értékelés terén.

Személyes véleményem pedig az, hogy a tanárképző szakokon a pszichológiai alkalmassági vizsgálatot a felvételi követelmények közé tenném. Úgy vettem észre, nagyon hígult ez a pálya. Sajnos több olyan pedagógus ismerősöm van, akit egyszerűen alkalmatlannak tartok a tanításra. Nem szakmai tudásra gondolok, hanem mentális állapotra. A másik véleményem viszont az, hogy a „mai fiatalok” túl gyorsan akarnak mindent. Az interjúból is az derült ki számomra, hogy már is a legnagyobb falattal, a gyerekekkel akarnak kezdeni. Holott mennyivel megnyugtatóbb, először a csoporttársak előtt hibázni. Hiányolom az alázatot, a lépcsőfokokon való lépegetést. Mindent azonnal akarnak. Ezt szokták meg a felgyorsult világban. Az említett egyetemi órán a csoporttársak ajánlottak két könyvet, valamint ezekről egy podcast beszélgetést. Miután meghallgattam, rögtön be is szereztem a könyveket. Tömérdek érdekes, találó témát feszeget. Úgy érzem, ez a könyvajánló hozzásegített a 4. kompetenciám fejlődésében. Különösen abban, hogy megértsem és tiszteletben tartsam a gyermekek sajátosságait, és tudatosan keressem a bennük rejlő értékeket. Nem rosszabbak az újabb generációk, csak mások. Minden gyermek individuális. Steigervald Krisztián generációkutató segítő kart nyújt megérteni a különböző generációk világát és abban eligazodni. Nem gondoltam volna, hogy eljön az idő, amikor én is olyan kliséket puffogtatok, mint „mai fiatalok”, aztán a jól ismert „bezzeg az én időmben”, „régén minden jobb volt”. Ahogy idősödünk, úgy egyre változik a világ és jönnek az új generáció megnevezések. Steigervald Krisztián szerint a következőképp osztotta fel a generációkat:

Generációk	Születtek	2020-ban
veterán/építő	1945 előtt	75 évesek és idősebbek
baby boomer	1946-1964	56-74 évesek
X	1965-1979	41-55 évesek
Y	1980-1994	26-40 évesek
Z	1995-2009	11-25 évesek
alfa	2010-től	maximum 10 évesek

1. táblázat – Generáció gyostalpaló (Steigervald Krisztián: *Generációk harca - Hogyan értjük meg egymást?* című könyv, 44. oldal, 2020.)

Steigervald Krisztián könyvének logikája alapján a korcsoportok 15-18 éves periódust ölelnek fel, melyek meghatározzák a generációk viselkedés jegyeit egy adott körülmény kapcsán. Ilyen körülmény például a háború, háztartási gépek megjelenése, walkman, internet. E szerint ma 6 generáció él együtt: veterán/építő, baby boomer, X, Y, Z és az alfa. A generációkutatóval való podcast-es beszélgetés rávilágított arra, hogy foglalkoznunk kell a különböző generációk jellegzetességével, valamint hogy hogyan érthetnénk meg egymást. E szerint a „veteránok” háborút éltek át, a „baby boomerek” újjáépítést, az „X”-esek a technológia feltörekvését, az „Y-„nál az „énközpontúság” jelent meg, a „Z” már az internet világába született, az „alfánál” az okos eszközök jelentik a mindenséget. Ezek közül az „Z”-be szeretnék jobban belemélyedni, hiszen velük fogok a közeljövőben együtt dolgozni, őket fogom mentorálni. Ehhez fel kell készülnöm a jellegzetességeikre.

Természetesen minden ember más, nem szabad általánosítani, azonban minden gyermek abba az aktuális állapotba születik, ami éppen zajlik. Neki az a normális. Például én 1989-ben születtem, tehát „Y” generáció közé tartozom, nálunk a mobiltelefon, az internet csak kamasz koromban fejlődött ki. A „Z” és „alfa” generációknak meghatározó az életükben, hiszen beleszülettek ebbe a modern technológia világába. Ezt jelentős különbségnek tartom. Amennyi előnye van, annyi hátránya is. Vekerdy Tamás, magyar pszichológus szerint: „Nem mi használjuk a kütyüinket, hanem azok minket. Úgy élünk, ahogy parancsolnak nekünk.” (Vekerdy, 2019) A kütyük igencsak nagymértékben befolyásolták a kommunikációt. Gondolok itt a személytelen beszélgetésekre (chat), a szemkontaktus hiányára, a szlenges, kevésbé választékos beszédre. Azt mondják, minden embernek megvan a maga heppje.

Nekem ez a **köszönés**. Tudom, amióta világ a világ, az idősebb korosztály talál kivetnivalót a fiatalabbakban. Ahogy a szüleim korosztálya az enyémmre, úgy az enyém is a tőlünk fiatalabbakra és így tovább. Azt gondolom, az „Y” generáció a kütyük nélküli gyermekkorban - egy bizonyos szempontból - sokkal bátrabb volt. Vezetékes telefonon felhívtuk a barátainkat, amit a szülők vettek fel, köszöntünk, bemutatkoztunk, majd elmondtuk, kit keresünk, kivel szeretnénk beszélni. Ugyanez személyesen. A „Z” és „alfa” generációnak ez már teljesen hihetetlen. Képzeljük el, hogy becsöngettünk, ahol szintén köszönni kellett az ajtót nyitó szülőnek és elmondani, mit szeretnénk. Köszönni „Csókolom”-mal vagy ha már ciki volt, akkor „Jó napot kívánok”-kal. A chates beszélgetések korszakában a köszönés teljesen elavult, hiszen longitudinális, nincs köszönés-elköszönés, valamint totálisan személytelen. Útmutatást kell nekik adnunk a helyes köszönést és megfelelő beszédstílust illetően. Ehhez folyamatosan szükségünk van az 1. és 2. pedagógiai kompetenciához.

A másik probléma viszont a saját”, Y” illetve sok esetben az „X” generációtól jön. Beadandó dolgozataimban, melyekben esetleírás volt a feladat, illetve „*Esetmegbeszélés*” nevű tantárgy keretén belül több élményemet is el tudtam mesélni ezzel a témával kapcsolatban. Személyes tapasztalatom az egyesületben - ahol edzői tevékenységet folytatok -, hogy az egyik, nálam 10 évvel idősebb kolléganő engedi, hogy tegezzék a gyerekek. Én viszont nem engedem. Nemcsak a korkülönbség miatt és az edző - tanítvány kapcsolat miatt, hanem mert pedagógus vagyok. Szinte minden évben továbbtanul ritmikus gimnasztikázó tanítványom a gimnáziumba, ahol tanítok. Jeleztem ennek a kolléganőnek, hogy nekem ez így kellemetlen, hogy ő engedi a tegezést, én pedig nem. Ha viszont én is engedem, akkor az iskolában lesz kellemetlen. Nemcsak nekem, de a gyerekeknek is. Edzésen „szia”, iskolában „Jó napot kívánok, Tanárnő”? Persze, hogy elröhögik magukat az osztálytársak előtt.

Egyébként engem pedagógus édesanyám mindig úgy nevelt, soha ne tegezzek le nálam idősebbet, se magasabb rangút, még ha fiatalabb, akkor sem. Éppen emiatt, amikor bekerültem az iskolába, ahol diák voltam, akkor sem tegeztem le senkit, pedig kollégák lettünk. Mindig megvártam, hogy szóljanak. Úgy vettem észre, ez nagyon tetszett a nevelőtestületnek, mert érezték, hogy tisztelettel fordulok feléjük.

Két évvel ezelőtt ugyanebben a helyzetben volt egy fiatal kolléganőm, „Z” generációs. Ő azonban nemcsak hogy letegezett mindenkit, de sok esetben nem is köszönt. A vezetőség és a kollégák is nekem jelezték – mint munkaközösség vezetőnek -, hogy szóljak neki, „neveljem meg”. Szintén egy „Z” generációs fiatal kollégám pedig átvett egy osztályt, mert az előző

osztályfőnök elment az iskolából. Az első szülői értekezletre bement és köszönt, hogy „Sziaztok!”. Több szülő jelezte, hogy ez elég illetlen volt, ráadásul a viselkedése túl baráti, túl közvetlen volt. Teljesen komolytalan volt a viselkedése. Ráadásul egy végzős osztályról volt szó, ahol igen komoly dolgokról kellett volna beszélni. Innentől kezdve már megingott a bizalom a szülőkben.

Egy másik esetben viszont én hibáztam, amelyből tanultam és ez volt az első és utolsó eset ilyen szempontból. Pályám elején az egyik tanítványommal nagyon jó kapcsolatot áptunk, minden koreográfiámban szerepelt négy éven át. Amikor leérettségizett, engedtem, hogy tegezzen. Ezek után úgy érzem, megváltozott a viszony. Sokkal lazább, szemtelenebb stílust engedett meg magának. Egyszer a semmiből becsengetett hozzám, hogy segítsék neki, nézzem meg, látok-e karcolást az autóján. Nekiment egy autónak és az apjától nagyon tartott, hogy meglátja. Jóban voltunk, igaz, de nem barátok. Meg kell húzni a határokat, a gyerekeknek korlátokra van szükségük. Nem vagyok híve a partneri kapcsolatnak a tanítványaimmal szemben.

A következő történetben, mikor osztályfőnök voltam, pont az ellenkezője történt. Az egyik osztályomba járó fiú szüleit be kellett hívnom elbeszélgetésre, mert számos probléma akadt a tanulóval. Nemcsak tanulmányi, hanem magatartásbeli nehézségekkel is küzdött. Ez az eset a 4. és 8. kompetenciámat erősítette. Próbáltam hatékony segítséget nyújtani és szülővel higgadtan, tényszerűen kommunikálni. Amikor felvázoltam a helyzetet, akkor az édesapa pont az előbb említett szófordulatot használta, hogy ez az iskola nem elég partner a gyerekekkel. Mire mondtam, hogy nem is. Tudnia kell a gyermeknek, hogy hol a helye, kivel beszél.

Ha tetszik, ha nem, van egy **hierarchia**. Úgy gondolom, egy családban is meg kéne ennek lennie. Pedagógus édesanyával, orosz edzővel a sportolói pályafutásom alatt, az ország legjobb sportegyetemén szerzett diplomával mást nem is hozhattam volna otthonról.

Sajnos manapság a neveléshez szükséges tekintély megszűnőben van, ez derült ki a beszélgetés végén. Tulajdonképpen nincs otthon szigor, következmény. Egyre divatosabb lett baráti viszonyt ápolni szülőként a gyermekkel. Ezáltal a „Z” generáció elvárja, hogy megszűnjön az alá-fölérendelt viszony. Már babaruhákon is megjelentek a nagyon hangzatos „Apa és fia legjobb barátok” feliratok. Megtörtént eset, kisfiam születésekor kaptunk ilyen ruhát. Mondanom sem kell, hogy egyszer sem adtam rá. Teljesen szembemegy az elveimmel. Már pedig azokból nem engedek sem szülőként, sem pedagógusként. Egyébként sikeres volt

az elbeszélgetés végül, mert egy tükröt tartottunk a szülők elé. Ehhez az ő intelligenciájuk is kellett, hogy elfogadják, nekik is változtatni kell és csupán segítő szándék vezérelt.

Osztályfőnökként a legtöbb gondot a közösségépítésre fordítottam. Törekedtem osztályfőnöki órákon minél több játékkal kezelni a konfliktusokat. (5. kompetencia) Meglepő volt, hogy annak ellenére, hogy főleg fiú osztály, mégis nagyon komolyan vették a játékokat. A legemlékezetesebb az volt, amikor azt kértem, rajzoljanak bármit, ami az ő életüket jellemzi. Ezt a játékot itt tanultam az egyetemen „*Játék és tanulás*” órán. Olyan buzgón rajzoltak, hogy így még nem láttam őket. Ezzel a játékkal pár problémásabb tanulónál sikerült kiugrasztanom a nyulat a bokorból. Egy rajz kapcsán éreztem, hogy szakember segítségét kell kérnem. A szülő támogató volt.

Talán a legtöbb konfliktus mégis a munkaközösség vezetésével járt. Helyettesként már bizonyítottam, hogy rendelkezem az 1. és 2. kompetenciákkal, hiszen segítettem órarend tervezésben, tanmenet készítésben, illetve megbizonyosodtak már szaktárgyi tudásomról mikor még hallgató voltam. Úgy vélem, a munkám során a 8. és 9. kompetenciám e téren fejlődött a legtöbbet. A pedagógustársaimat be kellett vonnom a munkába, melyhez az együttműködés nélkülözhetetlen volt. Rendszeresen tartottam munkaközösség megbeszéléseket, ahol szakmai témákról vitáztunk, egyeztettünk. Kompromisszum késznek kellett lennie mindkét oldálnak sok esetben. A legnehezebb feladat a mindennapos testnevelés kiváltható óráinak ellenőrzése volt, a sportolói igazolások *határidő*re történő begyűjtése. A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 27.§ (11) bekezdésében foglaltak szerint a mindennapos testnevelés heti öt órájából legfeljebb heti két óra váltható ki.

1) iskolai sportkörben való sportolással,

2) versenyszerűen sporttevékenységet folytató igazolt, egyesületi tagsággal rendelkező vagy amatőr sportolói sportszerződés alapján sportoló tanuló kérelme alapján a tanévre érvényes versenyengedélye és a sportszervezete által kiállított igazolás birtokában a sportszervezet keretei között szervezett edzéssel, (igazolt versenyzők)

3) egyesületben legalább heti két óra sportszervezetben sporttevékenységet folytató tanuló kérelme alapján – amennyiben délután szervezett testnevelés órával ütközik – a félévre érvényes, a sportszervezet által kiállított igazolással. (nem versenyző, hobbi sportolók)

Ezeket az igazolásokat szeptember közepéig szoktam bekérni a diákoktól. A Kréta rendszerben névsort kell készíteni, kik vesznek részt az adott testnevelés órán. Amennyiben felmentést kap az illető a tanóráról, nem kell a névsorban szerepelnie. Az intézménynek rendbe kell tenni ezeket a névsorokat határidőre a fenntartó felé, validnak kell lennie. Tehát adminisztráció szempontjából is szükséges a határidő betartása ahhoz, hogy elinduljon az év. Rendszeresen problémám akadt a késői leadások miatt. Kezdetben amiatt, hogy gyengekezű voltam és hagytam pár nap csúszást, ezáltal nem készültek el időre a névsorok. Másrészt „amit a másiknak lehet, azt nekem is” elven több diák késve adta le az igazolásokat. Ebből okulva a következő évben már nem engedtem semmi áron a nyomásra. A nyomást értem sajnos a kollégák alatt. Ugyanis megjelentek az osztályfőnökök, hogy „de ő olyan rendes gyerek”. Nem vagyok híve a kivételezésnek, így nem hagytam magam. Természetesen ebből pedig sértődés lett. Azt viszont észrevettem, hogy az elmúlt években elenyésző volt a próbálkozások száma. Ebből azt tanultam, hogy a következetesség elengedhetetlen a gyerekekkel szemben. Pontosabban emberekkel szemben, hiszen a saját kollégáim is szembe mentek velem a gyerekért. Felmerült bennem a kérdés, hogy ha most engedünk, mi lesz később? Egy középiskolának illik már megtanulni, mi az a határidő. Mindig azzal szoktam példálózni, hogy végzősként, amikor beadják a jelentkezésüket az egyetemekre, annak is van egy határideje. Ha lekési, akkor bizony jövőre nem megy egyetemre. A *„Mentori feladatok az intézményben”* nevű kurzuson szóba jöttek az egyetemi hallgatók. Ugyanezek a problémák merültek fel, hogy a hallgatók késnek, nem érnek be órára és vizsgára, lekésik a határidőket. Az a szomorú, hogy pedagógusnak készülnek. Feltehetőleg ez is egy generációs probléma. Hallgattam egy rádiós műsort, amiben épp a „Z” generációról volt szó munkavállalás céljából. Az illető munkahelyet keresett friss diplomásként. Délelőtt 9 órakor lett volna az állásinterjú, mire a fiatal közölte, hogy neki az nem jó, mert fodrászhoz megy, de 10 órára már oda tud érní. Elképesztő. Meg egyébként is ő „ennyi pénzért nem dolgozik”. Miért is dolgozna, amíg apa, anya eltartja?

Meglepően olvastam a KSH adatokat, mely szerint átlagosan 27 évesen költöznek el otthonról az emberek. Náluk már nem a munkaalapú a társadalom a cél, hanem a boldogság. Kitolódott a nyugdíj korhatár, ezáltal úgy érzik, van még idejük. Hova sietni?

Edzésen egyébként szintén küzdünk a kamaszokkal. Dunát lehetne rekeszteni a kifogásokból. Lehet, hogy ez amúgy is jellemző a kamaszokra, de mi legalább megpróbáltunk hihető sztorikat kitalálni. Ők meg szemrebbenés nélkül: kávéztam, körmösnnél voltam... Természetesen minden megbánás nélkül, bocsánatkérés nélkül.

Néha úgy érzi az ember, hogy nekem kell összetennem a két kezem, hogy ő megjelent edzésen. Elvárják, hogy alkalmazkodjak hozzájuk.

Sokan használják azt a kifejezést, hogy a „gyerekistenek korát éljük”. Egyrészt a túlzott engedékenységgel, túlféltéssel az ok, másrészt pont a nemtörődömséggel. Utóbbira nézve egy felmérés adott tanúbizonyságot, melyről a korábban említett podcast-es beszélgetésben esett szó. E szerint a családok napi hét percet beszélgetnek átlagban. Hét perc mire elég? Pont egy faggatásra, hogy mi volt a suliban, amire általában az a válasz, hogy semmi. Elszomorító. Aztán meglepődünk, hogy mennyi figyelem,- és magatartászavaros gyermek van. Az előbb említett okokból is van tapasztalat sajnos bőven, amikor túlféltik a gyereket. Hozzá-viszik őket mindenhol kocsival, nehogy egy lépést is meg kelljen tenniük önállóan. Tehát amikor közlöm az osztállyal, hogy lesétálunk korcsolya órára, akkor legtöbbször néznek rám riadtan, miről beszélek. Ha nem a saját szememmel látom és nem a saját fülemmel hallom, nem hiszem el, amikor még a pályám elején egyszer megjelent egy fiú kabát nélkül decemberben. Kérdeztem tőle, hol a kabátja? „Ja, az nincs.” Érkezett a válasz. „Mi az, hogy nincs?” – kérdeztem. „Hát, anyukám hozott autóval és jön értem. Minek kabát?” Ebben az is a szomorú, hogy azóta eltelt pár év és ez már nem kirívó eset. Tömegével kezdődik így a korcsolya szezon. Szó szerint meg kell tanítanunk őket időjárásnak megfelelően öltözködni. Ráadásul erőltetett menetben szoktunk lemenni a Jégcsarnokba, szűk időkeretünk van, mégis mindig valakikre várni kell, hogy elindulhassunk. Nem számít, hogy 30 ember vár. Egyébként nagyon tanulságos pedagógusként, amikor sétálunk az utcán a gyerekekkel. Egyrészt meg kell őket tanítani közlekedni csoportosan az utcán. Együtt megyünk, együtt jövünk. Figyelünk egymásra. Másrészt pedig fülelni kell a beszélgetéseikre, sokat lehet belőlük tanulni, megismerni az érdeklődési körüket. Ez egy sokkal kötetlenebb óra, mint a többi. Tanóra elején szoktunk pár feladatot adni a gyerekeknek, aztán szabadon lehet korcsolyázni. Ilyenkor lehet velük igazán kommunikálni. A külső helyszínes órákon –talán mert nem az iskola falain belül vagyunk – sokkal nyitottabbak a gyerekek. Ezek az órákon érzem, hogy a 7. kompetencia érvényesül a legjobban, hiszen itt van lehetőségünk igazán felhívni a figyelmet a környezeti nevelésre. Viselkedésükkel, gondolkodásmódjukkal befolyásolják a fenntarthatóságot, a jövőjüket.

Azt gondolom, nemcsak a kommunikáció, a komoly dolgokról való őszinte beszélgetés hiányzik nekik, hanem hogy kisgyermekkorukban feladatot kapjanak. Nem kell helyettük mindent megcsinálni. Mi, a bátyámmal úgy nőttünk fel, hogy gyalog közlekedtünk iskolába, zeneiskolába, edzésre. Sőt, boltba is elmentünk. Egyedül. Asztalt kellett terítenünk.

Szennyest a kosárba tenni. Reggel mi főztük a teát. Egyáltalán volt feladatunk. Most, ha már egy őszi szép időben kimegyünk az udvarra a gyerekekkel, már jön a szülői üzenet, hogy megfázik a gyereke, mit képzelek, hogy októberben kint tesizünk. (Megtörtént eset.) Az meg aztán vérlázító, hogy a betonon volt olyan gyakorlat, amiben le kellett tenni a kezüket. A kulcsin a minden. Köröm, haj, smink, minél több lájk. Nem akar beszélgetni, látni, csak a virtuális világban élni. Ahol minden gyorsan elérhető. Folyamatosan megoszlik a figyelmük, hiszen az interneten mindig elterelődnek a gondolatok az újra és újra felbukkanó ablakok miatt. Nem tudnak egy dologra összpontosítani.

Az egészséges életmódot csak hallomásból ismerik. E-cigi, energia ital, mert ők fáradtak... Nem értek egyet a manapság nagyon hangzatos „Fogadd el magad úgy, ahogy vagy” jelisével sem. Gondolok itt például, hogy a reklámokban egyre több molett hölgy van. Amennyiben az illető egészségtelen életet él, mozgásszegény életmódot folytat, nem figyel a táplálkozására, abban az esetben ne fogadja el magát. Változtasson! Úgy érzem, manapság megvetnek bennünket, testnevelőket, ha az egészségtudatos magatartásról kezdünk el beszélni. Egyből megkapjuk, hogy cinkeljük a kevésbé sportos gyerekeket. Holott ez nem igaz. Mit várnak tőlünk, mit is mondhatnánk? A túlsúly betegség. Nem fogunk tapsolni annak, aki szívja a cigit és a reggelt energiatallal kezdi, mert éjszakáig a telefonját nyomkodja.

Hihetetlen nagy szükség van a mindennapos testnevelésre. „*Mens sana in corpore sano*” – ép testben ép lélek, ahogy a régi latin közmondás tartja, mely az ókori görögökhöz nyúlik vissza. Jó példát mutattak arra, hogy a testedzésnek egészségvédő szerepe van. (Pikó B.-Keresztes N., 2007) Egy testnevelőnek a tantárgyi és egyéni értékek tekintetében feladata, hogy a diákokat olyan kapcsolatba hozza a mozgással az iskolai testnevelés segítségével, ami által kialakíthatja a pedagógia egyik kulcsfogalmát az élethosszig tartó tanulás, vagyis sportolás elvét. Fontos elérnünk, hogy a gyerekekben kialakuljon a mozgásszeretet és a mozgásigény. A testnevelő tanári hivatás az egyetlen olyan foglalkozás, amely közvetlen, direkt csatornákon keresztül szolgálja az egészségfejlesztést és ennek keretén belül kapják meg a diákok az elméleti és gyakorlati ismereteket az egészséges életmód megteremtéséhez. Mindannyian tudjuk, hogy a társadalom egészsége, a gyermekeink jövője a sport szerepétől függ leginkább. (Bognár, 2010) A szakemberek is egyetértenek azzal, hogy a mozgásszegény életmód a megváltozott életvitel következménye. A testedzés feladata az általános fittség emelése, a sportos, cselekvő, aktív életvitel kialakítása. A testnevelésnek és a sportnak egyedülálló szerepe van a mozgató, légzési, szív és keringési rendszer, a mozgásszabályozás fejlesztésében, a

civilizációs ártalmak megelőzésében, a mozgásszervi elváltozások javításában. Terhelés hatására a mozgatórendszer részei (izmok, ízületek, inak, csontok), a légző, a szív,- és keringési rendszer, valamint a kondicionális és koordinációs képességek is fejlődnek. Nő a vér, a tápanyag –és oxigénellátottság, a tüdő légző felülete, az izomtömeg, az izomerő. Fokozza az izomrostok anyagcseréjét, a vérkeringést, az emésztést. Az idegrendszerre nyugtató hatású, a mozgás elvonja a figyelmet a problémáról. Javul a szervezet ellenálló képessége, az állóképesség, a mozdulatgyorsaság, a mozgáskoordináció. A rendszeres mozgás jótékony hatásai (szomatikus, pszichés és pszichoszociális) széles körben ismertek. (Kiss É. Zs., 2003; Pluhár – Keresztes – Pikó, 2004; Sallis – McKenzie és mtsai, 1997.) A fizikailag aktív fiataloknál kisebb mértékben fordulnak elő túlsúly problémával küzdők. Kevesebb közöttük a dohányzó, egészségesebben táplálkoznak, valamint hasznosabban töltik el szabadidejüket, kevesebbet ülnek a televíziók előtt. Ezeket hazai és külföldi tanulmányok is igazolták. Többre értékelik a barátságot, a belső értékeket, így a becsületességet, lelki békét, családot, így az egészséget is. Jobb közérzetről, jobb edzettségi állapotról számolnak be. Prof. Dr. Radák Zsolt soraival szeretném bizonyítani, hogy a rendszeres mozgás jelentősen javítja az agyi funkciók többségét: „A testedzés csodás hatása, vagy úgy is lehetne mondani, hogy a fizikai inaktivitás rendkívül káros nemcsak a keringési és mozgató rendszerekre, de az agyi működésre is. A testedzés fontos része volt a humán evolúciónak és genetikai állományunk optimális működéséhez szükség van arra, hogy legyőzzük lustaságunkat és tudatosan építsük szellemi és testi képességeinket, melyek összefüggnek! Civilizációnk egyik legkártékonyabb hatása, hogy odaragaszt bennünket székeinkhez, de ennek káros hatásai is vannak.” (Radák, 2011)

Nemcsak az emberek fizikai aktivitására gyakorol hatást, hanem a személyiségre is, mely megalapozza az egészséges életmódot. Elősegíti a tanulók szocializációját, a pozitív gondolkodást. Jó irányba befolyásolja a belső tulajdonságokat, az élet minőségét. Fejleszti az egyén esztétikai érzékét, tűrő,- és alkalmazkodási képességét, az önbizalmat. Segíti a szorongás, a depresszió oldódását, csökkenti a stressz kedvezőtlen hatásait. Javítja az önértékelést és az ön-hatékonytársaságot. Fokozza a belső kontroll, az autonómia, az öndetermináció kialakulását. Teljesítményorientáltságra, szabálykövető magatartásra sarkallja a fiatalokat. Nem hiába tulajdonítanak kitüntetett szerepet minden társadalomban a sportnak, melyet fiataloknál az iskolai testnevelésen és a diáksporton keresztül valósíthatunk meg. Gondoljunk csak bele, melyik órán van a tanulónak ilyen személyes kapcsolata a tanárával? Ezen az órán tud kitárulkozni. Ha valaki nem érti a feladatot, az nyilván való, nem lehet hazudni. Sok órán nem jut idő a visszakérdezésre, testnevelés órán pedig a tanár és az osztálytársak előtt mindenkinek be kell mutatnia a feladatát. A tanulók a testnevelési órán aktív társas, szociális kapcsolatba

kerülnek egymással, ami a szociális szférájuk működését is jelenti. Mindenkit lát, mindenkit megszólít, mindenkinek segít, mindenkinek javítja a feladat végrehajtását, ami állandó értékelést is jelent, ami a többi órán elképzelhetetlen. (Makszin, 2014) Igyekszem figyelembe venni az egyéni sajátosságokat. A szabály nálam egyszerű: nincs felmentés. Amennyiben lányoknál megjelenik a legnagyobb kifogás (menstruáció), a legnagyobb lelkesedéssel adok nekik külön feladatot, célzottan görcsök enyhítésére. (2. és 3. kompetencia) A testnevelés számomra több más tantárgyanknál, mert őszinte a gyermek, nem tud elbújni. Egy játékszituációban – ahol megfigyeljük a gyermek önmagáról – ismerhetjük meg igazán a személyiségét. Hogy viszonyul a társaihoz, hogy old meg és kezel konfliktusokat, problémákat. Ki kell emelni a társas támogatást is, pl. segítségadást. Amikor a diák rá van szorulva társa segítségére (bizalom), vagy amikor neki kell társának segítséget adnia. (segítőkészség) Nem egy esetről hallottam, amikor más tantárgyat tanító tanár dicsérte a tanulót, majd testnevelés órán derült ki, agresszióra hajlamos. A testnevelés az egyetlen tantárgy, amely kifejezetten a testi fejlődésre, a pszichomotoros kultúra fejlesztésére, a higiéniaára összpontosít. Kiemelt fejlesztése ezért indokolt! A tisztaság, a testápolás, a mosakodás, a bőr, haj, a körmök ápolása mind-mind a higiéniaához, az egészség megőrzéséhez szükséges. A környezeti higiénia (pl. öltözők, zuhanyzók, létesítmények tisztasága, az uszodák megfelelő vízminősége) legalább annyira fontos, mint a testi, ami testnevelés órán még nagyobb szerepet játszik. Testnevelés óra után fontos a zuhanyzás, a testápolás, a tiszta felszerelésben mozgás, egymás ruháinak, cipőinek nem hordása, stb. Nem hiába szokás a fehér zokni és póló (esetleg tornadressz, hogy jól látszon az izomzat), hiszen ez a tisztaság mintaszobrára. A higiéniai szokásoknak is az életkornak, az életvitelnek és az egészségi állapotnak megfelelőnek kell lenniük. Itt is megjelenik a környezeti nevelés. (8. kompetencia)

Kedvenc tanóráim közé tartozik a zenés jellegű mozgásformák oktatása. Jellemzően aerobik, zumba, tánc, zenére történő erősítés, köredzés, jóga van a repertoáromban. Elmondhatatlanul szokták élvezni a lányok. Többször előfordult, hogy egy-egy táncosabb lábú tanítványt megkértem, hogy tartsanak ők is ilyen órát. Sőt, fordítva is volt, hogy ők kértek meg, hadd vezessenek le egy ilyen órát. Nagyon szórakoztató óra volt, sokat tanultam én is tőlük. Rendkívül komolyan vették a feladatukat és szerencsére a társaik is nagyon segítőkészek voltak. Sokat jelentett számukra például, hogy ők hozhattak zenét. Az én generációm zenéje már nem biztos, hogy nekik tetszik. Az órát tartó tanítványok többsége rájött, hogy milyen nehéz feladat kiállni egy osztály elé és erőteljes hanggal vezényelni. Pont a napokban vettem észre egy közösségi oldalon, hogy egy ilyen lelkes – már végzett - tanítványom most kezdett el jóga

órákat tartani. Remélem, hogy hozzásegítettem abban, egy lökettel támogattam, amikor esélyt adtam neki egy jóga óra megtartására, mikor még gimnazista volt. Szerettem bevonni a gyereket ilyen órákba, vagy akár játékok szabályváltoztatásában, mert ezáltal tudom támogatni a tanulásukat, kreativitásukat. (2. és 3. kompetencia)

Értékeléseim során mindig azt veszem figyelembe, hogy a tanuló önmagához képest hozza ki magából a maximumot és fejlődjön. Töreksem a differenciálásra mind a tanóra közben, mind az értékelés folyamán. Nem az a cél, hogy az osztályzatért tanuljon, hanem a mozgás örömeért. Az egyik legfontosabb értékelésnek az önértékelést tartom, amit igyekszem minél többször használni óráim során. (6. kompetencia) Ehhez szeretném megosztani az egyik esetleírást, amit „*A pedagógus szerepei és munkatevékenysége*” című órára készítettem. A tanulóval - akiről a tanulmány szólni fog - 2014-től 2018-ig foglalkoztam. Testnevelést tanítottam neki. Az eset a 2014/2015-ös tanévben történt, mikor ő 9. évfolyamos volt, tehát 14 éves. Ekkor voltam pályakezdő tanár, az előző félévben csak óraadóként tanítottam az iskolában.

Probléma: Kötélmászás tananyagnál tartottunk ismétlés szinten, hiszen ezzel már az előző tanévben, az általános iskolában kellett volna találkozniuk. Nagy meglepetésemre, a vártnál sokkal jobban ment. Szerencsémre sokan megtanulták már az előző iskolájukban. A biztonság kedvéért azért használtam tanulói segítségadást, hiszen annyira még nem ismertem a tanulók képességeit. Mindenkit egyesével végignéztam. Utolsóként jött az említett tanuló. Kijelentette, hogy már pedig ő nem mászik fel, mert nem tud. Először még higgadt voltam, próbáltam motiválni, felajánlottam az én segítségemet. A lány hajthatatlan volt, egyre dacosabb lett, mire én dühbe jöttem. Pályakezdőként és neveltetéséből fakadóan nem gondoltam volna, hogy valaki szembe mer szegülni – pláne egy „fecske” – a pedagógussal.

Kicsit erélyesebben rászóltam, mire ő kijelentette, hogy különben is ő színésznő lesz, soha az életben nem lesz szüksége a kötélmászásra. Rögtön felháborodtam, elkezdtem volna érvelni, de ő folyamatosan közbeszólt és visszabeszélt. Ez az, amit már nem tűrtem és felemeltem a hangom. Közben visszabeszélt, hogy különben sem szereti, ha hozzáérnek, neki ne segítsen senki.

Megoldás: A megoldás kulcsának – mint sok másik esetben - a kommunikációt tartottam. Szerencsére sikerült lecsillapodnom, félrehívtam beszélgetni. Elmondtam neki, hogy ha úgy áll a dolgokhoz, hogy „nem tudom”, akkor nem is fogja tudni. A volt edzőmet idéztem neki, aki

mindig kijavított bennünket, hogy mondjuk inkább azt, hogy „nem tudom még”. Abban benne van a lehetőség, hogy később majd menni fog, Engem nem konkrétan a kötélmászás érdekelt elsősorban, hanem a hozzáállás, az akaraterő, a kitartás. Nőjön az önmagával és teljesítményével kapcsolatos igény szintje. A félelmet le kell küzdeni, nem feladni. A problémákat megoldani kell, nem meghátrálni előlük. Ilyen az élet. Nem hiába mondják, hogy a sport az életre nevel. Ebben hiszek. Lehet neki ez csak egy kötélmászás, de felnőtt korában majd más lesz a probléma. Ráadásul vannak nagyobb gondok is az életben. Ha erre így reagál, akkor más nehézségre hogyan fog? A másik, amiben nem értettem vele egyet az az, hogy nem lesz rá szüksége. Pont egy színésznőnek ne lenne erre szüksége? Abban a szakmában minden elképzelhető, bármilyen jelenetet el kell tudnia játszani. Nem hiába tanítanak akrobatikát is színész hallgatóknak. Amin ledöbbsentem, hogy nem szereti, ha hozzáérnek. Mindnyájan tudjuk, egy színésznőnek sokszor sokkal intimebb jelenetet is elő kell tudnia adni, mint egy kötélmászás vagy annak segítségadása. Teljesen egyet értett, közben az osztálytársai is nagyon kedvesek voltak, hiszen bátorították, biztosították arról, hogy ott lesznek mellette és segíteni fognak. A lány – ha pár fogást is tett csak meg, de – felmászott a kötéltre. Óra végén odajött elnézést kérni. Azzal indokolta viselkedését, hogy általános iskolában se ment neki soha és mindig egyest kapott és kinevették a többiek. Megértettem a problémáját, de elmondtam neki, hogy ez egy másik iskola, más környezet, más követelményrendszer. A múlt, az múlt. Most pedig a jelen van. Beismertem, hogy az elején én is türelmetlenül reagáltam. Ötöst adtam neki, hiszen önmagához mértén maximálisan elvégezte a feladatot. Ráadásul a félelmét is legyőzte.

Tapasztalatok: Úgy érzem a kötélmászás minden osztály számára mumus. Félnék tőle. Azt vettem észre, nehezen tűrik a segítségadást először, feltehetőleg a kiszolgáltatott állapot miatt. Ennek ellenére nélkülözhetetlennek tartom, hiszen nagy szerepe van a személyiségfejlődésben, az egymáshoz való viszonyuláshoz, közösségi élethez szükséges tulajdonságok javulásához. Érdekesnek tartom, hogy több tanulónak ez mély nyomot hagyott a lelkében általános iskolában.

Következtetések: Egyértelműen a kommunikáció segített. Akkor mérgesedett el a helyzet, amikor ingerültebbé váltam. Ahogy lenyugodtam és félrehívtam, egészen más volt a légkör. A problémákat meg kell beszélni. Fontosnak tartom a kérdezést, az őszinte érdeklődést. Éreznie kell a tanulónak, hogy érte vagyunk. Nem kérek tőle lehetetlent, elengedhetetlen a kölcsönös bizalom. Nagyon örültem, hogy osztálytársai is motiválták, hiszen ennek a korosztálynak az

egyik legnagyobb befolyásoló tényező a barátok, társak. Az eset után elgondolkoztam, hogy nem volt-e baj, hogy egy tanulóra ekkora hangsúlyt fektettem az órán, de rájöttem, hogy semmi az a pár perc, mert lehet, ez a probléma egy életen át tartott volna. Így most megoldottuk. Nagy szónak tartom, hogy odajött elnézést kérni, mert nem könnyű beismerni, hogy hibáztunk – kortól függetlenül.

„*A nevelési, oktatási intézmény hatékonysága*” kurzuson az iskolánk rendszerszemléletű elemzése, értékelése volt a feladatunk. Ebben azt írtam, hogy testnevelő tanárként számomra az első és legfontosabb fejlesztési terület az infrastruktúra lenne a testnevelés órákhoz. Iskolánkban a mindennapos testnevelés megszervezését példaértékűnek találom, nemcsak a zökkenőmentes megvalósítás miatt, hanem a sokszínűsége miatt is. A nagy tanulói létszám ellenére kicsi tornaterem áll a rendelkezésünkre a mindennapos testneveléshez. 1db térelválasztóval lehatárolható, legfeljebb két munkacsoport számára használható egyidejűleg a tornaterem. A karzaton egy kisméretű kondicionáló terem (mely erőteljesen felújításra szorul véleményünk szerint!), illetve a szabadtéren 1 db aszfaltozott röplabda és kosárlabda pálya (töredezett mindkettő és a röplabda pályán a vonalak alig látszanak már), ill. 1 db salak borítású pálya van a birtokunkban. Annak ellenére, hogy nem szenvedünk hiányt munkaterületben, mégis meglehetősen rossz állapotban vannak, újításra szorulnak és csupán 4 öltöző társul mindehhez. Több osztály egyidejű órarendi beosztása miatt létrejött zsúfoltság a város sportintézményeinek: Jég- és RG csarnok, valamint a felújított Körcsarnok használatával oldódott meg, melyet nagyon szeretnek a diákok, hiszen új impulzusokat adhatnak a hétköznapijokba. Ők már az a generáció, akik hamar megunnak valamit, mindig új és új kell. Így legalább a helyszín tekintetében is sokszínűbb tud lenni az óra. Mind az 5 testnevelés óra unalmas lenne nekik tornateremben. Ezeknek a külső helyszínes óráknak az a nehézsége, hogy már szünetben indulunk, szó szerint, ha esik, ha fúj. A szerencsénk viszont a tökéletes földrajzi elhelyezkedés, hiszen a közelben vannak ezek a létesítmények és a csodálatos Berzsenyi park. A testnevelés munkaközösségünk 0. órától 8. óráig dolgozik nap, mint nap. Ez csökkenthető lenne tanulónak és pedagógusnak is egyaránt, ha egy időben több csoportnak tudnánk órát tartani. Ehhez azonban több öltöző és nagyon tornaterem lenne szükséges. Ráadásul szinte mindannyiunk maximum óraszámában dolgozik. Testnevelő tanárként másik szívügyem a sportakadémiai képzésünk sorsa. Sok esetben azt érzem, hogy a kollegák előítélettel vannak a sportolók iránt. Jelenleg a 10. évfolyamos sportakadémiai osztálynak vagyok az osztályfőnöke. Egy nagyon jó kedélyű, eleven osztály, de nem buták. Ennek ellenére azt érzem, sokkal jobban büntetik őket egy-egy elhibázott cselekedetért. A házirend egyformán vonatkozik mindenkire.

Részemről nincs probléma azzal, ha büntetik az osztályom tanulóit, de a másik osztályokra is ugyanaz vonatkozik. Ebből több problémám is akadt. Megértő fülekre viszont nem nagyon találok. Az elmúlt tanévekben látok sajnos változást rossz irányba a diákok magatartásában is. Úgy vélem, a Covid idején történő online oktatás túl nagy szabadságot adott a gyerekeknek, melyet az iskolában is folytatnak. Sajnos ez a fajta „lazulás” pedagógusra is vonatkozik egyaránt. Határok már pedig minden ember számára kellenek, nemcsak diákoknak. A hitvallásom nagyon egyszerű: A tanár tanítson-neveljen, a diák pedig tanuljon. Ezek az értékek sajnos kezdenek felborulni. Igenis meg kell tartani a hierarchikus rendet, különben káoszt szül. Elég csak az öltözködésüket megnézni. Sajnálom, hogy nincs már az iskolai egyenruha, valamint hogy nincs tiltva a haspóló és a rövidnadrág. Télen meg pláne. A korábbi fűtési állapotoknál abban reménykedtem, hogy talán sikerül szó szerint felöltöztetni a tanulókat. Tévedtem. Lassan versenystálló lesz az iskolákból is, mi sem mutatja jobban, mint hogy folyamatosan nő a tanulók létszáma. Ne csodálkozzunk, ha egyre kezelhetetlenebbek a gyerekek. Furcsának tartom, hogy egy hatosztályos osztályban, a 7.a -ban elfogadható a 40 fő. Ide főleg különlegesen jó képességű tanulókat várnánk. Csodálnám, ha mind a 40 fő ilyen lenne. Hiányolom a hazafias nevelést a hétköznapiakban, valamint a hagyományaink megőrzését segítő viselkedés kultúrát is. Nem kell mindig mindenben megújulni, ha egyszer jól működik. A hatékony időkihasználást is fontos fejlesztési területnek tartanám. Említettem a dolgozatomban, hogy minden hónapban többször értekezletünk van. Ezzel azonban az időtartam a probléma. A mai világban nagyon sok információt e-mailben is el lehet küldeni és csak a lényegi dolgokat megvitatni személyesen.

3.2. A szakmai fejlődés tényeinek összegzése

A kétéves képzés nagyban befolyásolta a szakmai fejlődésemet. Egy olyan folyamaton mentem keresztül, melynek során új ismeretekre tettem szert. Nemcsak a magam számára ösztönző, hanem iskolám és kollégáim számára is. Úgy vélem, sokkal naprakészebb lettem a nevelés-oktatás területén. A feladatok során rákényszerültem a gyorsabb, hatékonyabb munkára. Törekedtem beilleszkedni a csoportba és tőlük minél többet tanulni, ellesni. A kurzusok személyiségfejlesztő hatása vitathatatlan, hiszen nagyobb önbizalmat szereztem. Rávilágítottak erősségeimre, gyengeségeimet pedig fejlesztettem. Az IKT eszközök használatában és az adminisztrációban sokat fejlődtem. Főleg a kezdetekben már amiatt, hogy leporoltam laptopomat és újra elővettem a beadandó dolgozatokhoz. A különleges bánásmódot igénylő

tanulókkal kapcsolatban kevés jártassággal bírtam, azonban az órákon elhangzottak és a csoporttársak által megosztott tapasztalatok sokat segítettek abban, hogy e téren fejlődjek. Úgy gondolom, kellenek az új kihívások annak érdekében, hogy elkerüljem a korai kiégést és elérjem a potenciálomat. Nem csupán önmagam számára volt hasznos a képzés, hanem iskolám is nyert vele, hiszen lett egy sokoldalúbb, innovatív pedagógusa és reményeim szerint mentora.

3.3. Összegző reflexió a szakmai fejlődésről

A portfóliómban bemutatott beadandók és esettanulmányok is tükrözik a fejlődésemet a pedagógusi pályám tíz éve során. Szaktárgyi tudásom nőtt és tapasztalataim által mind szakmailag, mind személyiségileg is fejlődésen mentem keresztül. Egy nagyon fontos tulajdonsággal kell még rendelkeznie egy jó pedagógusnak, ez pedig: az alázatosság. Tudnom kell, hogy mi a tehetségnek az a szintje, ahol az én szakmai tudásom véget ér. Felismerem, ha másnak kell átadnom a kiválóságokat. A tehetség kihívást jelent számomra, növeli a kreativitásomat. Figyelembe veszem az egyéni sajátosságokat és nyitott vagyok arra, hogy az egyediségeknek olyan egyedi programot találjak ki, amelyik csak rá szabott. Jobb, ha személyesebb tanár-diák kapcsolat alakul ki és nem korlátozódik a tanóra és az iskola falai közé, azonban mégis meg kell tartanom egy egészséges távolságot. Meg kell találnom az arany középutat. Példaképként kell viselkednem és élnem. Nem azért, és nem azzal válhatok példává, mert vétlen, és nem hibázó személy vagyok. Hanem azért és azzal, hogy nyíltan vállalom a hibáimat, szembenézek velük, elfogadom magamat a hibáimmal együtt, amelyek javítására törekszem. Pontosán ettől, hogy vállalom nyitottságomat, ettől leszek igazán hiteles. Igyekszem észrevenni, ha a diáknak problémája van, például válnak a szülei. Legalább ötször annyit dicsérek, mint amennyit szidok. Ebben sokat változtam. Korábban mindig csak a rosszat vettem észre és sajnos mondhatni elfelejtettem dicsérni. Azt gondolom, olyan pedagógus vagyok, aki nem arra kíváncsi, mit nem tud a diák, hanem arra, amit tud. Nem fogok ki annak a szeretethálózatnak az építésében, amely a diákjaimnak nyit új és új utakat. Ezzel kulturálisan domináns személyiséggé válhatok. Arra törekszem, hogy energiákat szabadítsak fel, amelyek létéről sem a diákjaim, sem pedig szüleik még csak nem is álmodtak. (Csermely, 2015a) Valójában együtt tanulunk a diákkal. Igyekszem mindenben a pozitívat keresni és értékként felmutatni a tudás, az egészséges életmód jelentőségét. Fontos, hogy elfogadtam saját magamat. Nem akarok valaki más lenni, máshoz hasonlítani. Nagyon nehéz volt átvenni a munkaközösség vezetését az elődömtől, aki 40 éve ott tanított és már kiteljesedett személyiség volt, gördülékenyen végezte munkáját. Nekem fel kellett fedeznem a hibáimat és korlátaimat. Meg

kellett tanulnom a saját kollégáimat irányítani határozottan, mégis csapatban gondolkodni, összetartani. A sportolói múltam ellenére annyira nem volt könnyű feladat, mint ahogyan gondoltam. Örülök, hogy tanítványaim bátran megnyílnak előttem, mélységes bizalmat kapok legtöbbször. Nem korlátozódik le a kapcsolatunk a tanórára, hanem legbelsőbb történeteiket is megosztják. Úgy érzem, ezáltal a diákok biztonságban érezhetik magukat. Megtisztelő, de hatalmas felelősség. Sokat fejlődtem abban, hogy ezeket a „titkokat” hagyjam az iskola falain belül, és ne vigyem haza. Hazudnék, ha azt mondanám, teljesen sikerül minden esetben, de mindenesetre igyekszem kizárni otthoni körülmények között. Bízom magamban, hogy azokra az emberi tartalmakra, amelyeket hordozok, szüksége van a tanulónak. Egész életemmel tanítok és nevelek. Nem kell teljesen elzártan élnem a tanítványoktól, hiszen az életem szinte egy nyitott könyv. Szemléletet ad, az ismeretek összefüggéseit, az ismerethálózat felépítését mutatja meg. Igyekszem jó tanár lenni, ösztönző, segítő, reflektív társ a közös felfedezésben, következetes és kiszámítható.

Nincsen az életemben kettős mérce. Saját magamat és minden diákomat ugyanazzal a mértékkel mérem. Igazodási pontot adok, amely létét és egyéniségét egy elbizonytalanodott világban különösen fontos értékévé emeli. (Csermely, 2015b)

A portfóliómat azzal kezdtem, hogy tudtam, milyen pedagógus-edző, ember nem szeretnék lenni. Ezt az elhatározást is fontosnak tartom.

Egyik legfontosabb ismérvem a lelkesedés. Minden, amiről beszélek (legyen az tárgy, ember, érzélem), örömmel és hittel teszem. Energiám sokszor kifogyhatatlan, mozgósítani szeretnék a szépre és a jóra. Rendelkezem belső tüzrel, amely elől nem lehet kitérni.

Motivációm, amelynek átható ereje keresztülr minden páncélon. A tanárok energiája az iskola, a közösség és az egész ország egyik legfőbb kincse – kellene, hogy legyen.

Nemcsak vágni kell a jó pedagógust, hanem törekszem azzá is válni. Ez egy olyan életcél, amelyért érdemes leélni egy szép, teljes életet. Sokak szerint a tanári pályára születni kell és nem mindenki alkalmas erre. Fontos személyiségjegyekkel és kompetenciákkal kell rendelkezni, olyan általános erkölcsi, érzelmi, akarat tulajdonságokat kell magaménak tudnom, amelyek alkalmassá tesznek a tanári pályára. A jó oktatás kulcsa a jó tanár. Egész életem át tartó mintát kell, hogy adjak tanítványaimnak viselkedésből, gondolkodásmódból, emberségből és tudásból egyaránt. Olyan mértékben kell a diákra hatnom, hogy azt soha ne felejtse el.

4. TOVÁBBI TANULÁSI ÉS FEJLŐDÉSI CÉLOK MEGFOGALMAZÁSA

4.1. A képzésen tanultak beépítésének lehetőségei a saját munkába

Úgy vélem, portfóliómban be tudtam mutatni, mennyi mindent hasznosítottam a két éves képzés során. Nemcsak beadandó dolgozataimban, hanem az órákon való részvételem során is olyan ismeretekre tettem szert, melyeket már rögtön be is építettem pedagógusi tevékenységembe, illetve a jövőben is tervezem. Szeretném kiemelni oktatóim munkája mellett a csoporttársak segítő attitűdjét és konstruktív ötletüket, magatartásukat. Mindannyian hozzásegítettek, hogy innovatív pedagógus legyek, különösen a generációs különbségek jegyében, amely elengedhetetlen lesz, hogy példaértékű mentor legyek. Mentori munkám során igyekszem reális elvárásokat támasztani leendő hallgatóim felé. Törekedni fogok a sikeres beilleszkedésükre, támogatásukra. Segítő kezet nyújtott a képzés abban, hogy már most rendelkezésemre áll mentori terv, illetve számos segédanyag.

4.2. Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése, reflektálás

A képzés során olyan ötlettárat kaptam és olyan új módszereket tanultam meg, melyek segítségével jó tanárrá és mentortanárrá válhatok. Ráeszméltem, mennyire fontos a saját munkám elemzése. Szeretnék reflektív pedagógussá válni, aki folyamatosan fejleszti szakmailag önmagát.

4.3. További szakmai tervek

Fontosnak tartom, hogy folyamatosan képezsem magam. Igyekszem minél több szakirodalmat olvasni. Szeretnék továbbra is továbbképzéseken részt venni. Fogékony vagyok az újabb szakmai kihívásokra, keresem az új impulzusokat. Ősszel szeretnék elvégezni egy egészség specifikus képzést, melynek Medical Exercise Specialist a neve. Úgy gondolom, minél sokrétűbb és szerteágazóbb ismeretekre teszek szert, annál hitelesebb sport szakember és pedagógus leszek a jövőben.

5. FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Bognár József (2010): *Pedagógiai és sportpedagógiai ismeretek*. Jegyzet. Budapest.
2. Csermely Péter (2015): *Milyen a jó tanár? Támogató cikk Csermely Pétertől*. Letöltés dátuma: 2024.04.18. forrás: <https://moderniskola.hu/2015/01/milyen-a-jo-tanar-tamogato-cikk-csermely-petertol/>
3. Dr. Ozsváth Ferenc (1988): *Testnevelés*. Budapest: Tankönyvkiadó.
4. Kiegészítő Útmutató a nevelő – oktató munkát közvetlenül segítő munkakörben alkalmazottak Pedagógus II. fokozatot célzó eljáráshoz.
https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/NOKS_2_kieg_utmutato.pdf (Letöltve: 2024. 03.31.)
5. Makszin Imre (2014): *A testnevelés elmélete és módszertana*, Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
6. Mentorok tevékenységének támogatása – Segédanyag a köznevelési intézményekben dolgozó pedagógusgyakornokok mentorainak
https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/pem/mentori_segedlet.pdf (Letöltve: 2024. 03.31.)
7. Nagy József (2019): *Vekerdy Tamás interjú*. 24 honlapja. Letöltés dátuma: 2024. 04.17.)
forrás: <https://24.hu/belfold/2019/01/26/vekerdy-tamas-interju/>
8. Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat, 2013.
https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/utmutato_a_pedagogusok_minositesi_rendszereben_6.pdf (Letöltve: 2024. 03.31.)
9. Oláh Dóra (2013): *A mindennapos testnevelés hatásvizsgálata*. [Szakdolgozat.] Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)
10. Pikó Bettina – Keresztes Noémi (2007): *Sport, lélek, egészség*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
11. Prof. Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár, az MTA doktora. (2011): Izmosabb agy, napi testnevelés, avagy az iskolapad fogsága. *Magyar edző* 2011/1. p. 25-26.
12. Sipos György (1977): *A testnevelés tanítása*. Budapest: Tankönyvkiadó.

13. Steigervald Krisztián (2020): *Generációk harca - Hogyan értsük meg egymást?* Budapest: Partvonal Könyvkiadó.
14. Steigervald Krisztián (2023): *Generációk harca a figyelemért – Hogyan tanuljunk egymástól egymásért?* Budapest: Partvonal Könyvkiadó.
15. Szárny és teher (2009): A magyar oktatás helyzetének elemzése – háttéranyag.
16. Tari-Keresztes Noémi (2009): *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata. [Doktori értekezés.]* Szeged: Semmelweis Egyetem. Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola. Magatartástudományi Program. forrás: http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/keresztesnoemi.d.pdf
17. Vekerdy Tamás (2013): *Jól szeretni.* Budapest, Kulcslyuk Kiadó, p. 101.
<https://www.citatum.hu/idezet/109922> (Letöltve: 2024.03.31.)
18. 2011. évi CXCV. (Köznevelési Törvény)
19. Központi Statisztikai Hivatal honlapja. Letöltés dátuma: 2024. 04. 15. forrás: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/fiatalok/atlagosan_27_evesen_koltozunk/index.html#tovbbiadatokinformcik

MELLÉKLETEK

A „Z” generációs pályakezdő pedagógusok megismerése

Oláh Dóra

Pedagógus szakvizsga szakirányú továbbképzés, Mentori, vezetőtanári feladatokra való felkészítés, Levelező

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus /Neveléstudományi Intézet

Belső témavezető: Bencéné dr. Fekete Anikó Andrea, egyetemi docens, Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus /Neveléstudományi Intézet

Gyermekkorom óta azt hallom, tanárnak lenni nem csupán hivatás – elhivatottság. Mi sem bizonyítja jobban, minthogy már általános iskolában tudtam, testnevelő tanár és edző szeretnék lenni. Úgy vallom, egy pedagógusnak lételeme az élethosszig tartó tanulás. A diploma megszerzésével nem dőlhetünk hátra, folyamatosan képeznünk kell magunkat. Ahogy változik a világ, változnak a generációk, nekünk is meg kell tudnunk újulni. A „Z” generációba mélyedtem bele a portfóliómban, hiszen velük fogok a közeljövőben együtt dolgozni, őket fogom mentorálni. Ehhez fel kell készülnöm a jellegzetességeikre, ezáltal tudjuk egymást jobban megérteni, elfogadni.

Portfólióm összeállításakor igyekeztem bemutatni, hogy a kétéves képzés alatt honnan-hova jutottam. Milyen kompetenciákkal rendelkezttem, és ez hogyan, miként alakult a tanulmányaim alatt. Összegyűjtöttem azokat a dokumentumokat, melyek segítettek a szakmai ismereteim bővítésében. Legyen szó beadandó dolgozatról, online kurzusról vagy akár a csoporttársak által megosztott tapasztalatokról, véleményekről, melyek mind-mind építő jellegűek voltak. Ezeken az interaktív órákon tanulhattunk a legtöbbet egymástól. A szakirányú továbbképzés nagyban befolyásolta a szakmai fejlődésemet. Egy olyan folyamaton mentem keresztül, melynek során új ismeretekre tettem szert. Nemcsak a magam számára ösztönző, hanem iskolám és kollégáim számára is. Úgy vélem, sokkal naprakészebb lettem a nevelés-oktatás területén. A feladatok során rákényszerültem a gyorsabb, hatékonyabb munkára. Törekedtem beilleszkedni a csoportba és tőlük minél többet tanulni, ellesni. A kurzusok személyiségfejlesztő hatása vitathatatlan, hiszen nagyobb önbizalmat szereztem. Rávilágítottak erősségeimre, gyengeségeimet pedig fejlesztettem. Az IKT eszközök használatában és az

adminisztrációban sokat fejlődtem. Főleg a kezdetekben már amiatt, hogy leporoltam laptopomat és újra elővettem a beadandó dolgozatokhoz. A különleges bánásmódot igénylő tanulókkal kapcsolatban kevés jártassággal bírtam, azonban az órákon elhangzottak és a csoporttársak által megosztott tapasztalatok sokat segítettek abban, hogy e téren fejlődjek.

Úgy gondolom, kellene az új kihívások annak érdekében, hogy elkerüljem a korai kiégést és elérjem a potenciálomat. Nem csupán önmagam számára volt hasznos a képzés, hanem iskolám is nyert vele, hiszen lett egy sokoldalúbb, innovatív pedagógusa és reményeim szerint mentora.

Úgy vélem, portfóliómban be tudtam mutatni, mennyi mindent hasznosítottam a két éves képzés során. Nemcsak beadandó dolgozataimban, hanem az órákon való részvételem során is olyan ismeretekre tettem szert, melyeket már rögtön be is építettem pedagógusi tevékenységembe, illetve a jövőben is tervezem. Szeretném kiemelni oktatóim munkája mellett a csoporttársak segítő attitűdjét és konstruktív ötletüket, magatartásukat. Mindannyian hozzásegítettek, hogy innovatív pedagógus legyek, különösen a generációs különbségek jegyében, amely elengedhetetlen lesz, hogy példaértékű mentor legyek. Mentori munkám során igyekszem reális elvárásokat támasztani leendő hallgatóim felé. Törekedni fogok a sikeres beilleszkedésükre, támogatásukra. Segítő kezet nyújtott a képzés abban, hogy már most rendelkezésemre áll mentori terv, illetve számos segédanyag.

A képzés során olyan ötlettárat kaptam és olyan új módszereket tanultam meg, melyek segítségével jó tanárrá és mentortanárrá válhatok. Ráeszméltem, mennyire fontos a saját munkám elemzése. Szeretnék reflektív pedagógussá válni, aki folyamatosan fejleszti szakmailag önmagát.

Fontosnak tartom, hogy folyamatosan képezsem magam. Igyekszem minél több szakirodalmat olvasni. Szeretnék továbbra is továbbképzéseken részt venni. Fogékony vagyok az újabb szakmai kihívásokra, keresem az új impulzusokat. Ősszel szeretnék elvégezni egy egészség specifikus képzést, melynek Medical Exercise Specialist a neve. Úgy gondolom, minél sokrétűbb és szerteágazóbb ismeretekre teszek szert, annál hitelesebb sport szakember és pedagógus leszek a jövőben.

NYILATKOZAT

OLA' H DÖRA (név) hallgató Neptun azonosítója: BZHTVZ
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő
védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem³

Kelt: Kaposvár, 2024. év április hó 13. nap

Bencsik József István
belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: OLAH DÓRA
A Hallgató Neptun kódja: BZHTVZ
A dolgozat címe: A „K” GENERÁCIÓS PAJÁRALEZDŐ PEDAGÓGUSOK HEGESZTÉSE
A megjelenés éve: 2024
A konzulens intézetének neve: MAGYAR AGRÁR- ÉS ÉLETTUDOMÁNYI EGYETEM
A konzulens tanszékének a neve: NEVELÉSTUDOMÁNYI INTÉZET (KAPOSVÁRI CAMPUS)

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védelmet követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: KAPOSVÁR, 2024 év április hó 13 nap

Olah Dóra

Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.