

TREVA-Életrevalók Programja

Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak

1. Bevezetés (köszöntő, célcsoport, célkitűzés, feladat-meghatározás, a programcsomag részei, a tananyag struktúrájának ismertetése, tanítási-tanulási folyamat ismertetése – a résztvevő tanulási útja, tanulási időszükséglet, tanulási tanácsok).

2. A továbbképzési program megnevezése

TREVA - Életrevalók Programja - erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak.

2.2. A továbbképzés célja

Cél, hogy az elméleti és gyakorlati oktatásban résztvevő pedagógusok, tanárok – továbbiakban Résztvevők - elsajátítsák a TREVA – Életrevalók Programját és képzett oktatókká váljanak, hogy:

1.) megfelelően értelmezve az erőszakmentes önvédelem célját és a köznevelési intézményekben való használatának jelentőségét, készségszinten elsajátítsák a T1, T2, T3 és TREVA P szintek anyagát

2.) az 1.) pontban meghatározott ismervek alapján a Résztvevők képesek legyenek átadni a T1, T2, T3 és TREVA P oktatási anyagát az alsó-, a felsőtagozatos, a középiskolás tanulók és a pedagógusok számára.

A cél tehát, hogy az oktatási intézményekbe bevezetett TREVA – Életrevalók Programja erőszakmentes önvédelmi rendszerét a pedagógusok és a tanulók is készségszinten elsajátítsák, csökkentve és visszaszorítva ezáltal az iskolákban előforduló erőszakos helyzeteket

3. Tartalom

<p>1. oszlop A téma/résztéma/altéma kifejtése, részösszefoglalások/összefoglalás, (tananyag-prezentáció)</p>	<p>2. oszlop A megfelelő tematikai egységekhez tartozó módszerek, munkaformák és tevékenységek megnevezése és tömör jellemzése Gyakorló/önellenőrző feladatok, (ajánlott) megoldás</p>	<p>3.oszlop A továbbképzés alapl médiumához kapcsolódó kiegészítő médiumok, szemléltető anyagok, eszközök</p>	<p>Az ellenőrzés – értékelés tematikai egységeként (ahol erre szükség van)</p>		<p>A tematikai egységekénti foglalkozások és a munkaformák óráinak száma</p>	
			<p>4. oszlop Az ellenőrzés módjának rövid ismertetése A beküldendő ellenőrző feladatok és az azokhoz tartozó feladatlapok</p>	<p>5. oszlop Az értékelés szempontjainak megnevezése</p>	<p>Becsült tanulási idő* (45 perces óra)</p>	<p>összesen hány nap vagy hét? Határidő</p>
<p>Jelenléti szakasz</p>						

<p>I.A továbbképzés indítása.</p> <p>A program céljának, követelményeinek ismertetése.</p> <p>A program céljának, követelményeinek ismertetését követően 2 x 4 óra gyakorlati felkészítéssel kezdődik, amely során a pedagógusok megismerkednek a TREVA erőszakmentes önvédelmi módszereivel.</p>	<p>Személyes tájékoztató, a képzés bemutatása, a program felépítéséről, a tanfolyami anyag kialakulásának háttéréről, a képzőismerteti követelményeket, tájékoztatja a Részvevőket az oktató által javasolt tanulási formákról, az ütemtervről, a tananyagok feldolgozásáról, technikai tájékoztató (jegyzetelés, egyes részek többszöri megtekintése, gyakorlás a 2x4 órás személyes bemutatón, ellenőrző kérdések) tájékoztatást nyújt az idői igényekről és a záró követelményekről</p> <p>A résztvevők megkapják jelenléti szakasz utáni távoktatásos szakasz anyagához a hozzáférést és az instrukciókat. (lásd résztvevői ütemterv 2. sz melléklet.)</p>	<p>A jelenléti képzésen: nem szükséges eszköz.</p> <p>A gyakorlati felkészítés kiegészítő képzési anyagához az első 8 óra gyakorlati foglalkozást követően megkapják a regisztrációs linket az oldalhoz és le tudják tölteni a tananyagot illetve meg tudják nézni a videókat.</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorkok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalo.kprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja instruktori kezikonyv 2023.pdf Oktatóvideók https://www.eletrevalo.kprogramja.hu/oktatovideook/ 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5 Jelenléti</p>	<p>jelenléti szakasz</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--------------	----------------------	--------------------------

<p>2. A test gyenge/érzékeny pontjainak ismertetése</p>	<p>Teljes csoportos gyakorlat keretében a foglalkozásvezető irányításával a test gyenge pontjainak megismerése.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A jelenléti képzésen szabad tér a gyakorlatok elvégzéséhez. • Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezikonyv_2023.pdf 28. oldal 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5</p>	
<p>3. Testhelyzetek, mozgásformák</p> <p>3.1. Alapállások, testhelyzetek (T1)</p> <p>3.2. Mozgások (T1)</p> <p>3.3. Védések, testvédekezések (T1)</p> <p>3.4. Készségek – Biztonságos esés és felállás (T1)</p>	<p>A Résztevők az oktató segítségével megismerik az alapvető testhelyzeteket, mozgásformákat és testvédekezéseket, amelyeket párban történő gyakorlás során sajátítanak el.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A jelenléti képzésen szabad tér a gyakorlatok elvégzéséhez. <p>Kiegészítő Kapcsolódó online anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oktatóvideók https://www.eletrevalokprogramja.hu/oktatovideo/k/ 1., 2., 3., 6. videók 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>1</p>	

<p>4. Támadások, védek 1.</p> <p>4.1. Támadások – ütések (T3)</p> <p>4.2. Támadások – Rúgás (T3)</p> <p>4.3. Védek – Nem kívánatos érintések (T1)</p> <p>4.4. Védek – Lökés, ütés (T1)</p>	<p>A Résztvevők az oktató segítségével megismerik az alapvető támadások típusait, azok elhárításának módjait és azokat párban történő gyakorlás során sajátítják el.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A jelenléti képzésen szabad tér a gyakorlatok elvégzéséhez. <p>Kiegészítő képzési anyag:online</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oktatóvideók https://www.eletrevalokp.rogramja.hu/oktatovideo/k/ 21., 22., 4., 5. videók 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>1</p>	
<p>5. Támadások, védek 2</p> <p>5.1. Védek – Hajfogás. hajhúzás (T1)</p> <p>5.2. Védek – Karfogás (T1)</p> <p>5.3. Védek – Ruhafogás (T1)</p> <p>5.4. Készségfejlesztés – Távoli harc (T2)</p>	<p>A Résztvevők az oktató segítségével megismerik a küzdőállás alapvető testhelyzeit, mozgásformáit, a testvédekezéseket, illetve a támadó technikákat, amelyeket párban történő gyakorlás során sajátítanak el.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A jelenléti képzésen szabad tér a gyakorlatok elvégzéséhez. <p>Kiegészítő képzési anyag online:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oktatóvideók https://www.eletrevalokp.rogramja.hu/oktatovideo/k/ 7., 22., 4., 5. videók 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>1</p>	
<p>6. Támadások, védek 3.</p> <p>6.1. Védek – Vagyontárgyak védelme (T2)</p> <p>6.2. Készségfejlesztés – Eszközhasználat (T1)</p> <p>6.3. Készségfejlesztés – Birkózás, belharc (T2)</p> <p>6.4. Készségfejlesztés – Földharc (T2)</p>	<p>A Résztvevők az oktató segítségével megismerik a küzdőállás alapvető testhelyzeit, mozgásformáit, a testvédekezéseket, illetve a támadó technikákat, amelyeket párban történő gyakorlás során sajátítanak el.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A jelenléti képzésen szabad tér a gyakorlatok elvégzéséhez. <p>Kiegészítő képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oktatóvideók https://www.eletrevalokp.rogramja.hu/oktatovideo/k/ 7., 22., 4., 5. videók 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>1</p>	

<p>7. Támadások, védek:</p> <p>7.1. Készségfejlesztés – Több támadó (T1)</p> <p>7.2. Védek – Medvefogás (T2)</p> <p>7.3. Védek – Marokfojtás (T1)</p> <p>7.4. Védek – Alkarfogás, lerántás (T1)</p>	<p>A Résztvevők az oktató segítségével megismerik a küzdőállás alapvető testhelyzeteit, mozgásformáit, a testvédekezéseket, illetve a támadó technikákat, amelyeket párban történő gyakorlás során sajátítanak el.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A jelenléti képzésen szabad tér a gyakorlatok elvégzéséhez. • Kiegészítő képzési anyag: • Oktatóvideók https://www.eletrevalokpogramja.hu/oktatovideo/k/ • 23., 10., 11., 12. videók 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>1</p>	
<p>8. Támadások, védek:</p> <p>8.1. Védek – Alkarfojtás (T3)</p> <p>8.2. Védek – Rúgások véde (T2)</p> <p>8.3. Védek – Földrevitel (T1)</p> <p>8.4. Védek – Földön (T2)</p>	<p>A Résztvevők az oktató segítségével megismerik a küzdőállás alapvető testhelyzeteit, mozgásformáit, a testvédekezéseket, illetve a támadó technikákat, amelyeket párban történő gyakorlás során sajátítanak el.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A jelenléti képzésen szabad tér a gyakorlatok elvégzéséhez. • Kiegészítő képzési anyag: • Oktatóvideók https://www.eletrevalokpogramja.hu/oktatovideo/k/ • 13., 14., 15., 16. videók 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>1</p>	
<p>9. Támadások, védek:</p> <p>9.1. Védek – Harmadik fél védelme (VIP) (T2)</p> <p>9.2. Védek – Késes támadás (T2)</p> <p>9.3. Védek – Botos támadás (T2)</p>	<p>A Résztvevők az oktató segítségével megismerik a küzdőállás alapvető testhelyzeteit, mozgásformáit, a testvédekezéseket, illetve a támadó technikákat, amelyeket párban történő gyakorlás során sajátítanak el.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A jelenléti képzésen szabad tér a gyakorlatok elvégzéséhez. • Kiegészítő képzési anyag: • Oktatóvideók https://www.eletrevalokpogramja.hu/oktatovideo/k/ • 17., 19., 15., 20. videók 	<p>A Résztvevők a a távoktatásos szakasz kezdetétől számított 45 nap múlva gyakorlati vizsgát tesznek az önvédelmi módszerek helyes ismertetésével.</p>	<p>A Résztvevők ismerik és megfelelően alkalmazzák az erőszakmentes önvédelem célját és az az oktatási intézményekben való használatának jelentőségét,</p>	<p>1</p>	
<p>Távoktatásos szakasz</p>						

<p>10. Mentális felkészítés – önvédelmi alapismeretek</p> <p>10.1. Az erőszak és az agresszió fogalma</p> <p>10.2. Az erőszak dinamikája – emberi ragadozók felismerése</p> <p>10.3. Taktikai megoldások</p>	<p>Leírás: A képzési program egyik legfontosabb lépése, a tanulók mentális felkészítése, az erőszakos viselkedésformák, az emberi ragadozók bemutatása, a félelmeinkkel való szembenézés és az azokra adott szellemi és fizikai válasz kontrollálási képességének és lehetőségeinek megismerése. Képzés formája: egyéni, on-line felkészülés</p>	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) <p>https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezikonyv_2023.pdf 9-11. oldal</p>	<p>önellenőrzés</p>	<p>A fogalmak pontos ismerete</p>	<p>1</p>	
<p>11. Az iskolai erőszak típusai</p> <p>11.1. Bullying</p> <p>11.2. Cyberbullying</p> <p>11.3. Konfliktusok</p> <p>11.4 Erőszakos viselkedés</p> <p>11.5. Erőszakos viselkedés</p> <p>11.6. Stressz</p> <p>11.7. Társadalmi vagy kulturális tényezők</p>	<p>A témakör az iskolán belül előforduló erőszakos helyzeteket és azoknak a tanulókra, illetve a környezetre gyakorolt hatásait ismerteti.</p>	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) <p>https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezikonyv_2023.pdf 12-20. oldal</p>	<p>önellenőrzés</p>	<p>A bullying fogalmának helyes értelmezése , a típusok ismerete</p>	<p>2</p>	

<p>12. Mit tehetünk pedagógusként az iskolai bántalmazás ellen?</p>	<p>A fejezet részletesen taglalja a pedagógusok lehetőségeit az iskolán belül kialakult erőszakos helyzetek kezelésére és gyakorlati példák segítségével útmutatást kínál azokra.</p>	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 21-23. oldal 	<p>Önellenőrző feladat reflexió írása</p>	<p>A lehetőségek ismerete, a gyakorlatban történő alkalmazás szakszerűsége és relevanciája.</p>	<p>2</p>	
<p>13. Erőszakmentes önvédelem</p> <p>13.1. Az önvédelem hatásköre</p> <p>13.2. Az önvédelem etikája</p> <p>13.3. Az önvédelemhez való jog</p>	<p>Az iskolán belül és iskolán kívül előforduló támadási típusok jellemzői és azok hatékony és biztonságos megoldásait mutatja be a Résztevők számára, továbbá részletesen megfogalmazza az önvédelem és a jog által biztosított lehetőségeket, illetve korlátokat.</p>	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 23-24. oldal 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>1</p>	<p>1</p>

<p>14. A veszélyhelyzetek megelőzése és elkerülése</p> <p>14.1. Megelőzés és elkerülés</p>	<p>A veszélyhelyzetek megelőzése és elkerülése két fontos és alapvető fogalom az önvédelem terén. Bár a két fogalom gyakran használatos egybefüggően, azonban különböző jelentéssel bírnak. A témakör a veszélyes helyzetek elől való kitérés lehetőségeit részletezi.</p>	<p>Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg.</p> <p>Képzési anyag: Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokpogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezikonyv_2023.pdf 24-26. oldal</p>	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>1</p>	
<p>14.2. Együttműködés vagy ellenszegülés</p>	<p>Az agresszor vagy emberi ragadozók felismerését követően, a kialakult veszélyhelyzetek hatékony kezelési módjait ismerteti a Résztevők számára.</p>	<p>Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg.</p> <p>Képzési anyag: Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokpogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezikonyv_2023.pdf 26. oldal</p>	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5</p>	

14.3. Lefagyás és pánik	A témakör a veszélyhelyzetek által kiváltott legveszélyesebb reakció, a lefagyás vagy pánik elkerülési módjait ismerteti a Részvevők számára.	Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag: • Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 26. oldal	nem szükséges	Nincs	0,5	3
14.4. Elmenekülés	Az elmenekülés lehetővé teszi a személy számára, hogy elkerülje a közvetlen fizikai kontaktust a támadóval vagy a veszélyforrással, és lehetőséget biztosít a helyzet megnyugtatóan történő feloldására.	Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg. Képzési anyag: Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_konv_2023.pdf 15. Oktatóvideók https://www.eletrevalokprogramja.hu/oktatovideo 27. oldal	nem szükséges	Nincs	0,5	

14.5. Verbális konfliktuskezelés	A verbális konfliktuskezelés egy hatékony módja annak, hogy megoldjuk a konfliktusokat anélkül, hogy erőszakot vagy agressziót kellene alkalmazni. A témakör a konfliktuskezelés verbális megoldásait ismerteti a Részvevők számára.	Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag: • Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 27. oldal	nem szükséges	Nincs	0,5	
15. Konfliktuskezelés a fizikai dimenzióban (védekek)	Fontos tudni, hogy a fizikai védekezés csak akkor javasolt, ha az elkerülés vagy menekülés nem lehetséges vagy nem lehetséges hatékonyan végrehajtani. Azonban, ha egy támadás elkerülése nem megoldható, a védekezés az egyetlen lehetőség a komolyabb sérülések elkerülésére. A témakör a védekezés lehetőségeit ismerteti a Részvevők számára.	Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg. Képzési anyag: Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_konnyv_2023.pdf Oktatóvideók https://www.eletrevalokprogramja.hu/oktatovideo 27. oldal	nem szükséges	Nincs	2	

<p>15.1. Kemény (ellen- vagy megelőző) támadás</p>	<p>Bizonyos helyzetek akár a személy életére is veszéllyel lehetnek, ilyen esetekben szükséges lehet támadást, illetve ellentámadást alkalmazni a támadó tevékenységének megakadályozása céljából. A témakör az támadások lehetőségeit ismerteti a Résztevők számára.</p>	<p>Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg. Képzési anyag: Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokpogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_k_ezikonyv_2023.pdf Oktatóvideók https://www.eletrevalokpogramja.hu/oktatovideok/ 21. és 22. oktatófilm</p>	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>1</p>	
<p>15.2. Az emberi testen található a gyenge pontok (A támadás során hatékonyan felhasználható pontok)</p>	<p>A témakör emberi testen található azon gyenge pontokat ismerteti a Résztevők számára, amelyek egy esetleges támadás során hatékonyan felhasználhatóak a védekező fél részéről.</p>	<p>Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg. Képzési anyag: Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokpogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_k_ezikonyv_2023.pdf 28. oldal</p>	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5</p>	

<p>16. Harmadik személy védelme</p> <p>16.1. Mit tehetünk egy másik személy védelme érdekében?</p>	<p>A harmadik személy védelme során az a cél, hogy segítsünk másoknak, akik éppen támadás alatt állnak vagy veszélyben vannak. A témakör ennek a lehetőségeit ismerteti a Résztevők számára.</p>	<p>Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg.</p> <p>Képzési anyag: Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_k_ezikonyv_2023.pdf 28. oldal Oktatóvideók https://www.eletrevalokprogramja.hu/oktatovideo_k/ 17. oktatófilm</p>	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5</p>	
<p>17. Emberi agresszorok</p>	<p>A fejezet az agresszió és az agresszivitást kiváltó okok pszichikai hátterével ismerteti meg a Résztevőket.</p>	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg.</p> <p>Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) <p>https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 29. oldal</p>	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>2</p>	

<p>18. Veszélyes helyzetek 18.1. Veszélyes helyzetek felismerése</p>	<p>A fejezet a veszélyes helyzetek elkerülésének érdekében a potenciálisan veszélyes agresszorok felismerésének módszereivel ismerteti meg a Résztvevőket.</p>	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag: • Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 30. oldal</p>	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>1</p>	
<p>19. A környezet 19.1. Interakcióban a környezettel</p>	<p>A normális és biztonságos létezés egyik legfontosabb tényezőjét - a környezettel való interakciót - ismerteti a fejezet a Résztvevőkkel.</p>	<p>Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg. Képzési anyag: Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_konv_2023.pdf 31. oldal</p>	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5</p>	

<p>20. Önvédelmi eszközök</p> <p>20.1 Különböző önvédelemre alkalmas tárgytipusok</p>	<p>Az önvédelemre használható eszközök széles választéka segíthetnek a fiataloknak a veszélyes helyzetek elkerülésében, ezen eszközöket és használatukat ismerteti meg a fejezet a Résztevőkkel.</p>	<p>Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg. Képzési anyag: Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokpogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_k ezikonyv_2023.pdf 32. oldal</p>	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5</p>	
<p>21. Veszélyhelyzetek</p> <p>21.1. Egyedül, partnerrel és társasággal</p>	<p>Egyedül vs. társasággal. A lehetséges támadások kockázatait ismerteti a fejezet a Résztevők számára.</p>	<p>Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg. Képzési anyag: Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokpogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_k ezikonyv_2023.pdf 34. oldal</p>	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5</p>	

<p>22. Belső tényezők</p>	<p>Belső tényezők ismertetése a Résztevők számára, amelyek befolyásolhatják az önvédelmi szituációk felismerését, kezelését és sikeres megoldását.</p>	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 35. oldal 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5</p>	
<p>23. Lelki- és tudatállapotok 23.1. Jeff Cooper féle színskála</p>	<p>Jeff Cooper amerikai tengerészgyalogosról elnevezett éberségi skála a mentális felkészítésünk egyik alappillére. Ennek részleteit és gyakorlati jelentőségét ismertetjük a Résztevők számára.</p>	<p>Az oktatás on-line és gyakorlati képzési formában valósul meg. Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezikonyv_2023.pdf 35. oldal 	<p>Önellenőrző feladat</p>	<p>A Cooper féle színskála ismerete</p>	<p>1</p>	

<p>23.2. Tudatmódosítók</p>	<p>A tudatmódosító szerek az emberi tudatállapokra gyakorolt hatásait és annak veszélyeit ismerteti a fejezet a Résztevők számára.</p>	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 36. oldal 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5</p>	
<p>24. Az önvédelem szempontjából fontos tényezők 24.1. Testi adottságok</p>	<p>A testi adottságok és fizikai jellemzők önvédelemre gyakorolt hatásait ismerteti a fejezet a résztvevőkkel.</p>	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 38. oldal 	<p>nem szükséges</p>	<p>Nincs</p>	<p>0,5</p>	

25. Felszerelés / ruházat	A társadalmi normáktól való eltérés, kirívó ruházat és a nagyértékű kiegészítők használatának kockázatát ismerteti a fejezet a Résztevők számára.	Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag: • Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 39. oldal	nem szükséges	Nincs	0,5	
26. Viselkedés	Az önvédelmi szempontok alapján javasolt biztonságos viselkedés szabályaival ismerteti meg a fejezet a Résztevőket.	Az oktatás on-line képzési formában valósul meg. Képzési anyag: • Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf 39. oldal	nem szükséges	Nincs	0,5	

26.1. Jártasság	Az önvédelmi ismeretek hasznosságára hívja fel a fejezet a résztvevők figyelmét.	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg.</p> <p>Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) <p>https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf</p> <p>40. oldal</p>	nem szükséges	Nincs	0,5	
27. Következmények, teendők 27.1.Mit lehet és kell tenni támadás után?	A tanulókat ért támadást – legyen az verbális vagy fizikai – követően történő tájékoztatás módjaival kapcsolatban ismerteti meg a fejezet a Résztvevőket.	<p>Az oktatás on-line képzési formában valósul meg.</p> <p>Képzési anyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak (Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára) <p>https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezi_konyv_2023.pdf</p> <p>40. oldal</p>	nem szükséges	Nincs	0,5	

4. A kötelező és ajánlott irodalom felsorolása a pontos könyvészeti adatokkal (szerző, cím, kiadó, helység, évszám), az elolvasandó oldalak számának és az elérhetőség pontos megadásával, egyéb ismerethordozók (film, hanganyag, képanyag stb.) meghatározása és elérhetőségük pontos megnevezése

- Kötelező irodalom:
 - Balázs György – Topánka Szilárd: Erőszakmentes önvédelmi képzés iskolásoknak – Kézikönyv instruktorok és pedagógusok számára. Oktatási anyag (56 oldal). Budapest, 2023 https://www.eletrevalokprogramja.hu/wp-content/uploads/2023/04/TREVA-Eletrevalok - Programja_instruktori_kezikonyv_2023.pdf
- Kötelező gyakorlati ismertető
 - TREVA - Oktatófilmek (27 db)
<https://www.eletrevalokprogramja.hu/oktatovideo/> (az oktatóanyag szerzői joggal védett, azokat csak regisztrációt követően lehet megtekinteni)

5. Ajánlott és felhasznált irodalom:

- Rory Miller: Szemtől szemben az erőszakkal (Lunarimpex Bt. 2014.)
- Evy Poumpouras: Golyóálló (XXI. Század Kiadó, 2021)
- Pintér Márton: Kézikönyv emberi ragadozókhöz – Nem csak nőknek – (Krav Maga Akadémia Budapest és a Meanwhile Bt., 2021)
- Gerhát Réka: Bullying: Mit tehetünk pedagógusként az iskolai bántalmazás ellen?! (Megoldaskozpont.com 2020.04.20)

6. Összefoglalás a teljes tananyaghoz

A program fiatalok önvédelmi felkészítése kapcsán jött létre.

Számos pedagógus kísérte figyelemmel a munkánkat és segítettek nekünk tapasztalataikkal, a megtörtént helyzetekről szóló beszámolókkal, javaslataikkal. A kutatás során az is nyilvánvalóvá vált, hogy az iskolákon belül egyre inkább jelenlévő erőszakos megnyilvánulásokkal, helyzetekkel kapcsolatban nincsenek a gyakorlatban hatékonyan működő eszközeik az alábbi problémák kezelésére vagy azok teljeskörű megoldására. A pedagógusok az alábbi megoldandó problémákkal szembesültek és ezekre a kérdésekre várták a választ:

- Miként tudják megállítani az iskolákban jelenlévő erőszakot (bullying)?
- Hogyan tudják megvédeni diákjaikat egy durva helyzet során?
- Hogyan képesek megvédeni saját magukat egy feldühödött diákkal vagy szülővel szemben?

Pedagógusok beszámolóí alapján megvizsgáltuk azokat a veszélyes szituációkat, amelyek munkájuk során előfordultak vagy azokat tapasztalták és amelyekre hatékony, a gyakorlatban működő megoldásokat szerettek volna kapni és az adott szituációkra építve kidolgoztunk számukra is önvédelmi megoldásokat.

A fenti problémákat összevetve, azokat lépésről-lépésre kidolgozva megvalósítottuk az TREVA-Életrevalók Programját, amely átfogó megoldást kínál az iskolán belüli (és azon kívüli) erőszak kezelésére.

Az újonnan kifejlesztett, erőszakmentes önvédelmi rendszer pedig a fiatalok által az életrevalók szó középső betűinek a felhasználásával a (Éle)TREVA(lók) nevet kapta.

A mai napig sehol a világon nem működik hasonló, speciálisan iskolai környezetre fejlesztett önvédelmi rendszer.

A TREVA - Életrevalók Programjának erőszakmentes önvédelmi rendszere a valós helyzetekre kialakítva, átfogó megoldást nyújt mind a tanulók, mind pedig a pedagógusok számára, így intézményekbe történő bevezetése és használata forradalmi változást jelent az iskolákon belüli erőszak megállításában. A TREVA – Életrevalók Programjának fentiekben bemutatott tematikája régióként, felhasználói csoportonként és országonként eltérhet a felmerülő igények és az adott régióra jellemző sajátosságok esetén.

A tematikai egységek, az azokhoz tartozó módszerek, munkaformák: A képzés gyakorlati felkészítéssel indul, amelyet önálló távtanulósos szakasz követ.

A továbbképzés specialitása többek között az, hogy a résztvevő pedagógusok számára is a mindennapi életben és pedagógiai gyakorlatukban is alkalmazható stratégiákat nyújt. A képzés első 8 órájában gyakorlati foglalkozások keretén belül próbálhatják ki az önvédelmi technikákat.

A tanúsítvány kiadásának feltételei: Gyakorlati vizsga sikeres teljesítése; valamint a tervezet elkészítése és határidőre történő leadása megfelelt minősítéssel, 8 órás személyes foglalkozáson és a 4 óra időtartamú záróvizsgán kötelező a részvétel.

A TREVA – ÉLETREVALÓK PROGRAMJA szerzői joggal védett program, a Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatala által kiadott 010703 nyilvántartási szám alatt bejegyezve.