

OSZTÁLYFŐNÖKI ÓRÁK

Az osztályfőnöki órák sajátos szerepet töltenek be a tantárgyak rendszerében. Fejlesztési céljaik, tevékenységeik közvetlenül szolgálják a nevelést, mintegy szintetizálva az egyes tantárgyakban közvetített fejlesztési, nevelési célokat, az iskolai nevelési folyamatot, lehetőséget biztosítva a tanítási órákon elsajátítottak elmélyítésére, aktualizálására, a tudásanyagának értékmozzanatokkal történő felruházására.

Az osztályfőnöki óra az osztályfőnöki tevékenység tanórai keretként, a tanulók közösségi életének fórumaként segíti a tanulók megismerését, az egyéni sajátosságokhoz illeszkedő személyiségfejlesztést.

A tantárgy tematikai egységei szorosan kapcsolódnak a fejlesztési területekhez, azaz minden tematikai egység az egyes fejlesztési területek szempontjából kiemelt jelentőségű: közösség és személyiség – erkölcsi nevelés, önismeret és társas kultúra fejlesztése, családi életre nevelés; tanulás és munka – a tanulás tanítása, pályaorientáció; ember és társadalom – állampolgárságra, demokráciára nevelés, felelősségvállalás másokért, önkéntesség, nemzeti öntudat, hazafias nevelés; egészséges életmód – testi, lelki egészség, médiatudatosság.

Az osztályfőnöki órák célja a gyermekközösségeknek és az egyes tanulók személyiségének fejlesztésével a közösség és az egyén egymáshoz, valamint a társadalomhoz való helyes viszonyának megalapozásával, a tanulók erkölcsi tulajdonságainak, meggyőződésének formálásával, az egyéni és a közösségi érdekek összehangolásával fejleszteni a szociabilitást, a testi-lelki harmóniát, a tanulók társas, egyéni és iskolai kapcsolatait, a szabálytudat erősítését.

Az osztályfőnöki órán folyó munka hozzájárul – az egyéni szükségletek mentén – az énkép, az önértékelés alakításához, a közösen kialakított magatartási és viselkedési szokások elsajátításához, az önbizalom, az öntudatos és a környezetért is felelős magatartás, a világgal szembeni pozitív beállítódás, a demokrácia tisztelete, a tolerancia, az őszinte kommunikáció, az értelmes kockázatvállalás attitűdjeinek kialakulásához.

Az osztályfőnöki órákon kiemelt szerepet kap az önismeret, az önelfogadás és az önfejlesztés. Biztosítani kell a szociális érzékenység légkörét, a konfliktusok kezelésének konkrét megoldásait segítő feladatokat. Az értékek életünkben meghatározó szerepének, az értékek védelmével kapcsolatos felelősségnek a tudatosítása mellett a közvetlen környezet humán értékeinek keresése is a feladatok közé tartozik. Lehetőséget kell teremteni a serdülőkor testi-lelki változásaival kapcsolatos saját élmények, vélemények megvitatására.

Enyhén értelmi fogyatékos tanulók esetében kiemelt jelentősége van annak, hogy a tanulók közvetlen és közvetett úton is szerezzenek tapasztalatokat a felelős állampolgári viselkedésről, a környezettudatos, fenntartható fejlődésről. Olyan helyzetek megteremtése is feladat, melynek során felkészítjük a tanulókat a pályaválasztásra, a reális életcélok megfogalmazására. Tapasztalatokat gyűjthetnek a munka világról, a szakmákról, ezáltal segíthetjük a pályaválasztásukat, a reális életcélok megfogalmazását, célkitűzését.

Az osztályfőnöki órák a tantervi tartalmakon túl jelentős színterei az aktuális kérdések, események feldolgozásának. A kerettanterv olyan arányos tartalom meghatározást érvényesít, amely lehetővé teszi az egyes közösségek, az eltérő felkészültségű, fejlettségű, érettségű tanulók számára a válogatást, a felhasználó által történő konkretizálást, olyan tevékenységmegválasztást, amely az aktualitásokhoz illeszkedő feldolgozást is lehetővé teszi.

5–6. évfolyam

A két évfolyam fókuszában az áll, hogy a tanulói aktivitást serkentő módszerek alkalmazásával támogassa a tanulók önmagukért és a társakért való felelősségvállalását, annak megélését, hogy a társak és az egyén egymásra vannak utalva, ennek következményeként a másokért vállalt felelősséget átérzik, vállalásaikért helyt állnak, elfogadják, hogy a szabályok értük és a közösség védelméért vannak.

A tanulók felismerik jellemző tulajdonságaikat, jártasságot szereznek a konfliktuskezelés demokratikus technikáinak alkalmazásában. Segítséggel keresnek olyan, az egyéni jellemzőikhez illeszkedő kikapcsolódást, szabadidős tevékenységet, amely hozzásegíti őket a testi, lelki egészség megteremtéséhez, képesek lesznek felismerni és segítséggel megfogalmazni érdeklődési körüket, amelyeket hozzá tudnak rendelni egyes tevékenységekhez, foglalkozásokhoz. Az osztályfőnöki órák fókuszálnak a családban betöltött szerepekre, a családi tevékenységrendszer jellemzőire, az egyes szerepekhez illeszkedő felelősségvállalás jellemzőire és arra, hogy a tanulók gyakorolják a különbségtételt a jóra ösztönző és a destruktív megnyilvánulások, jellemzők között.

(A javasolt órakeretek a helyi sajátosságokhoz igazodva szabadon változtathatóak.)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Közösség és személyiség	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	Az én és mások reláció felismerése, az évfolyamszintű társas kapcsolatok alakulásának figyelemmel kísérése, megállapítások, észrevételek megtétele. Az iskolai szabályok betartásának, a szabályok alkalmazásának képessége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Megfigyelőképesség fejlesztése, a tanuló saját viselkedésének, reakcióinak, cselekedeteinek önmegfigyelésen alapuló értékelése. Kommunikáció, véleménynyilvánítás képességének fejlesztése. A kulturált vita és konfliktuskezelés készségeinek fejlesztése. Beleérző képesség, tolerancia fejlesztése, a saját és a mások cselekedeteiért érzett felelősségérzet felkeltése. Kooperatív technikák alkalmazása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> nyitottság, együttműködés, kommunikáció, figyelem, empátia, önkifejezés, véleményalkotás, -nyilvánítás, vitakészség, felelősség.	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
1. Önismeret: tulajdonság, viselkedés, önmegfigyelésen alapuló felismerés, befolyásolás 2. Közösségek, amelyekben élnek: iskola, évfolyam,	Saját élmények gyűjtése, feldolgozása. Tulajdonságlista készítése, értelmezése. Az évfolyam mint közösség. A közösség életét befolyásoló szabályok szerepe az iskolai életben. Drámajátékok: konfliktus, vita, feloldás, megbeszélés, viszonyulás a témához. Társas kapcsolatok az évfolyamban, a	<i>Hon-és népismeret:</i> az én világom.

család	<p>kapcsolatok kialakulása, változásai, alapvető illemszabályok betartása.</p> <p>A család mint egység, kapcsolatok, szerepek, feladatok.</p> <p>Helyem az évfolyamközösségben, a családban.</p> <p>A közösség céljai, feladatai, az együttműködő közösség, a közös célok elérésének segítő és akadályozó tényezői. Együttműködésen, munkamegosztáson alapuló ismeretszerzés.</p> <p>Felelősségtudat, lelkiismeretesség a társainkhoz, a családtagokhoz fűződő viszonyban. Öszinteség, segítőkészség.</p> <p>Helyzetgyakorlatok, szituációs játékok.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Önismeret, tulajdonság, viselkedés, társas kapcsolat, vélemény, együttműködés, érték, elfogadás, viszony, szabálykövetés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulás és munka	Órakeret 13 óra
Előzetes tudás	<p>Az önmegfigyelés, mások megfigyelése alapján megállapítások megtétele, következtetések levonása.</p> <p>Irányított, önálló tanulás, munkavégzés képessége. Különböző foglalkozások ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanulás iránti motiváció, pozitív attitűd fejlesztése.</p> <p>Az önállóság iránti igény, a felelősségérzet fejlesztése, erősítése.</p> <p>Egyéni tanulási módszerek alkalmazásának alapozása, fejlesztése.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> együttműködés, bizalom, önkifejezés, kitartás.</p>	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>1. A tanulás: motívumok, a tanulást segítő és nehezítő tényezők. A tanulás tervezése, egyéni tanulási stílus, tanulási stratégiák.</p> <p>2. A munka: munkavégzés a családban, az iskolában. A munka és a személyiség, munkasiker, kudarc, munkafegyelem. A tanulás és a munka értékelése, önértékelés, külső értékelés.</p>	<p>A különböző tantárgyak tanulását segítő speciális ötletek, eljárások.</p> <p>Tanulási szokások, módok, technikák, az önismereten alapuló tanulási módszerek kialakítása, kimunkálása, a tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása.</p> <p>A tanulás megtervezése, naplóvezetés a tapasztalatokról, következtetések, változtatások, célkitűzések segítségével történő megfogalmazása, folyamatos értékelés. Különböző</p>	<p><i>Életvitel és gyakorlati ismeretek:</i></p> <p>foglalkozások, mesterségek; család, háztartási munka.</p>

	<p>foglalkozások ismerete, a végzésükhöz szükséges tudáselemek összegyűjtése, elemzése.</p> <p>Kedvelt tevékenységek, összefüggések ezek és egyes foglalkozások között (pályatükör).</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Figyelem, koncentráció, értékelés, önértékelés, tervezés, szervezés, választás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Én és a társadalom	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	A tanuló ismeri és egymástól jól elkülöníti az egyes társadalmi szinteket. Felismeri helyét és ismeri szerepeit a különböző közösségekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Együttműködésen alapuló aktív részvétel a különböző szinteken zajló társadalmi eseményekben. Egymásra figyelés, alkalmazkodás erősítése különböző közösségekben. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> konstruktív kommunikáció, tolerancia, bizalom, együttérzés, a közvetlen környezet értékeihez való ragaszkodás, érdeklődés az életkorának megfelelő állampolgári szerepvállalás iránt.	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Életem szinterei: az otthon, az iskola, a lakóhely</p> <ul style="list-style-type: none"> – A családban: a család fogalma, típusai, tagjai, feladatai – Az iskolában: közösségek, szerepek, feladatok – A lakóhelyen: helyi társadalmi események, a részvétel lehetőségei 	<p>A család és annak szerepe az egyén egészséges, harmonikus fejlődésében; a család feladatai: szeretet, érzelmi biztonság.</p> <p>Munkamegosztás a családban, szokások, ünnepek a családban.</p> <p>Alkalmazkodás az iskola rendjéhez, társakhoz, tanárokhoz; az iskola törvénye: a Házirend; az iskola hagyományainak megismerése, ápolása.</p> <p>Az iskolai és otthoni élet összehasonlítása, egyezőségek, különbségek, ezek eredete, a különbségek elfogadása.</p> <p>A helyi társadalmi eseményekről tájékozódás a médiumokon keresztül, személyes részvétel.</p> <p>Nemzeti ünnepeink: március 15.; augusztus 20.; október 23., az ünnepek helyi aktualitásai,</p>	<p><i>Hon-és népismeret:</i> az én világom.</p>

	helytörténeti vonatkozások, történelmi emlékhelyek megismerése, személyes részvétel. A lakóhelyi környezet kulturális értékei, hagyományai, természeti kincsei, a megismételhetetlenségéből is adódó ragaszkodás, a megóvás felelőssége. Az összefogás jelentősége az értékek védelme érdekében. Emlékhelyek, múzeumok, kulturális események látogatása. Természetvédelmi „örjárat”.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Család, családtag, családi és nemzeti ünnep, hagyományápolás, érték.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészséges életmód	Órakeret 13 óra
Előzetes tudás	A tanuló ismeri legjellemzőbb tulajdonságait, különbséget tesz pozitív és negatív tulajdonságok, viselkedések között. Fogékony mások véleményére, képes kulturált véleményalkotásra. Képes megfigyelni érzéseit, nyitott mások érzései iránt. Ismeri az egészséges táplálkozás, a sport jelentőségét.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A lelki egészség (mentálhigiéné) iránti igény felkeltése, ennek kialakításához és megőrzéséhez szükséges készségek, képességek kialakítása. Az egészségmegőrzés igényének kialakítása, az egészségkárosító szokások kialakulásának megelőzése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> önismeret, önértékelés, akaraterő, válogatás, rendszerezés, ok-okozati összefüggéslátás.	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Lelki egészség: énerősítés, belső egyensúly. Testi egészség: étkezés, testedzés, sport, kikapcsolódás, regenerálódás.	Önmaga bemutatása, „ez vagyok – ez voltam”: fotók a múltból, a családról, a gyermekkorról. Adatok gyűjtése önmagáról. Pozitív tulajdonság, képesség. Pozitív tulajdonságok erősítése, negatív tulajdonságok leküzdésének technikái. Helyzetgyakorlatok, szituációs játékok. A lélek egészsége, stressz, veszélyek. A segítség, a segítség szerepe, a segítségkérés formái, a hozzá kapcsolódó viselkedés.	<i>Természetismeret:</i> az ember megismerése és egészsége.

	<p>A test, lelki egészséget veszélyeztető szokások, szenvedélyek. Esetek, filmélmények megvitatása. Viselkedésszabályozás a lelki egészség megőrzése érdekében. Szabadidő eltöltésének, a személyiséget építő lehetőségeinek felismerése, kikapcsolódás, stresszoldás, szórakozás, tanulás. Választás és döntés, azok következményeinek megbeszélése. Irodalmi példák gyűjtése. Dramatikus játék. Építem önmagam: egészséges életrend, napirend, szellemi, fizikai munka, a feltöltődés helyes aránya, igényes szórakozás, sport, mozgás, a test és lélek egyensúlya.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Én-énerő, lelki egészség, testi egészség, akaratérő, stressz, kikapcsolódás, segítségkérés.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p>Fejlődött a tanuló önismerete, reális önértékelése. Kialakult a nyitottság a társas kapcsolatokra, fejlődött a szociális érzület. Felelősséget érez cselekedeteiért, vállalásaiért, megfelelően érzékeli és értékeli a sikert, a kudarcot. Felismeri az iskolai konfliktusokat, törekszik a megoldásra. Megszilárdul az iskolai követelmények szerinti normatartás. Tanulását (segítséggel) megtervezi. Felkészüléséhez figyelembe veszi az előzetes értékeléseket, tapasztalatokat. Különbséget tesz kedvelt és kevésbé kedvelt tevékenységek között, elfogadja, hogy nem csupán a kedvelt tevékenységeket kell elvégezni. Fokozódott kitartása, fejlődött felelősségérzete, feladattudata. Ismeri és tiszteli a közösségi hagyományokat, részt vesz ápolásukban. Közvetlen környezete természeti és kulturális értékeit ismeri, megóvásukban aktívan részt vesz. Ismeri a lelki és testi egészségmegőrzés érdekében legcélravezetőbb technikákat. Különbséget tud tenni pozitív és negatív tulajdonságok között. Képes erőfeszítéseket tenni, akarati tényezőket mozgósítani a változásért, a változtatásért. Elfogadja, hogy vannak olyan helyzetek, amikor segítséget kell kérni.</p>
---	--

7–8. évfolyam

A tanulókat aktivizáló módszerek megtartásával az osztályfőnöki órák sajátos szerepet töltenek be annak támogatásában, hogy a tanulók megértsék a törvények szerepét mindennapi életünkben, elfogadják azok szükségszerűségét, az értékek és a szabályok viszonylagosságát, a normakövetés fontosságát. Helyzeteket kell teremteni ahhoz, hogy tudjanak érvelni, meggyőzni, mások véleményét elfogadva kiállni meggyőződésük mellett, vagy elvetni azt, átérezhessék a felelősségvállalás jelentőségét, felismerjék, hogy kiknek tudnak segítséget nyújtani. Csoportos feladathelyzetekben teremtünk lehetőséget arra, hogy megfogalmazhassák véleményüket és fogadják el mások érvelését.

Enyhén értelmi fogyatékos tanulók esetében kiemelt jelentősége van a pályaorientáció támogatásának, annak, hogy tájékozódjanak a továbbtanulással kapcsolatban, segítséggel ismerjék fel érdeklődési körüket, összeegyeztessék azt a (szakma)tanulási lehetőségekkel.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Közösség és személyiség	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	Önismeret, a tanuló saját legjellemzőbb tulajdonságainak ismerete, készség a változásra, a változtatásra. Tudatos szabálykövetés képessége. Közösségi feladatok vállalása, teljesítés értékelése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A vitakészség fejlesztése, érvelés, meggyőzés, mások véleményének elfogadása, kiállás a meggyőződés mellett/elvetés. Az előítéletes magatartás, a sztereotip megnyilvánulások észrevétele, annak a felismerése, hogy a sztereotípiák kialakulásában nagyon fontos szerepet tölt be a viselkedésünk.</p> <p>Az egyéni és a közösségi érdek viszonyának, a szabályok, törvények szerepének mindennapi életünkben, az értékek és a szabályok viszonylagosságának, a normakövetés fontosságának felismertetése. A felelősségvállalás, a segítségnyújtás képességének fejlesztése. Segítségelfogadás képességének továbbfejlesztése.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> önállóság, kreativitás, bizalom, önbizalom, önbecsülés, konfliktuskezelés, problémamegoldó képesség, konszenzusképesség, kudarctűrés, elfogadás.</p>	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
1. Önismeret. 2. A társas kapcsolatok szerepe a közösségben. <ul style="list-style-type: none"> – Iskolai közösségek – A családi közösség – Közösségi élet a helyi társadalomban. 	<p>A helyes önértékelés kialakítása bírálat, önbírálat alapján. A bírálat segítő aspektusainak elfogadása.</p> <p>Elvárások önmagával és mások elvárásai a tanulóval szemben. Saját korlátainak a megismerése, felismerése.</p> <p>Reális célok kitűzése a személyiség pozitív megváltoztatására a fokozatosság érvényesítésével.</p>	<p><i>Erkölcstan:</i> Erkölcsi személyiség, emberi társaság. Társas kapcsolatok.</p>

	<p>Tolerancia a másság iránt, értékek megismerése, elfogadás. Megbeszélés: csoportok az évfolyamban, klikkek és barátok; sztárok és magányosok. Kortárs csoportok: konfliktusok csoporton belül, csoport helyzet, alkalmazkodás, tűrőképesség fogalmainak tisztázása. Egyéni képességek a közösség szolgálatában, kooperáció fontosságának, az egymásra utaltságnak a felismerése. A család, mint a nevelés legfőbb színtere: érzelmi védelem; generációk együttélése, egymás tiszteletben tartása; demokrácia a családban. Konfliktusok a családban, a türelem, megértés, odafigyelés szerepe a konfliktus kezelésében, feloldásában. Az emberi együttélés írott és íratlan szabályai, a szabályok szintjei és egymásra épülésük: szokás, erkölcs, jog; a szabályok megszegésének büntetése. A helyesen kialakult értékek, magatartási normák megerősítése; az egyéni és a közérdek érvényre jutását szolgáló tevékenységekre való rávilágítás. Az önkormányzat működése az évfolyamban és az iskolában. Közéletiség, demokrácia, egyéni és közösségi részvétel.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Empátia, tolerancia, konfliktus- és kudarctűrő-képesség, egyéni képesség, egyéni érdek, közösségi érdek, egyéni cél, közösségi cél, elvárás, változás, változtatás, közéletiség, demokrácia, elfogadás, együttműködési készség.</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Tanulás és munka</p>	<p>Órakeret 13 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanuló képes önálló tanulásra/tanulásához segítség kérésére, megtervezi tanulásának módját, önellenőrzést végez. Ismeri az életében reálisan választható foglalkozások jellemzőit. Pozitív attitűddel rendelkezik a pályaválasztáshoz, a munka világának megismeréséhez.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tanulás időbeosztásának, a fegyelemnek, a kitartás képességének fejlesztése. A tanulás pozitív, az életet gazdagító tevékenységként való elfogadtatása, belső késztetés a tanulásra. A tanulás és a pályaválasztás közötti összefüggés beláttatása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> alkalmazkodóképesség, rugalmasság, kitartás, kudarctűrés.</p>	
<p>Ismeretek</p>	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>1. Tanulás: önértékelés, célkitűzések, tervek és végrehajtás. 2. Pályaválasztás: a munka szerepe, felkészülés.</p>	<p>A tanulmányi és magatartási helyzet értékelése (helyzetelemzés és célmeghatározás a tanulók önértékelése alapján). Érdeklődés, jellem, motiváció a pályaválasztásban. Pályaválasztási elképzelések, érdeklődési területek, vonzódások. Reális pályakép a képességek, adottságok szerint, mérlegelés. A szakmatanulási lehetőségek megismerése – szakiskolák, speciális szakiskola. Jövőkép kialakítása, az értékteremtés sokszínűsége.</p>	<p><i>Erkölcstan:</i> az emberi társadalom.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Célkitűzés, terv, teljesítmény, munkavégzés, pályakép, pályaválasztás.</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Én és a társadalom</p>	<p>Órakeret 16 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanuló ismeri, egymástól biztonságosan elkülöníti a társadalom különböző egységeit, az ember társadalomban való létezésének alapjait, alapvető törvényszerűségeit (iskolai, családi környezetében ismeri a szabályok szükségességét). Jól tájékozódik közvetlen környezetében a természeti és kulturális értékekben. Megbecsülésük, megóvásuk érdekében aktivitásra képes.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az állampolgárság, a demokrácia fogalmak lényegi tartalmi elemeinek felismertetése saját tapasztalatok, élmények alapján. A demokratikus döntéshozásban való részvétel lehetőségeinek, alapvető szabályainak megismertetése. A lakóhelyhez, az országhoz való tartozás érzése, az identitástudat erősítése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> érdeklődés, médiumokból való tájékozódás, értékek felismerése, hagyományörzés, pozitív viszonyulás mások véleményéhez, a változáshoz.</p>	

Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
1. Állampolgárság: jogok és kötelességek 2. Mindennapi demokrácia 3. Értékeink, védelmük	<p>„Állampolgár vagyok”, joggyakorlás és kötelesség-végrehajtás egyensúlyának felismerése.</p> <p>Az iskolai önkormányzat tevékenységében való részvétel. Vélemények megfogalmazása, döntés-előkészítő folyamatokban való részvétel.</p> <p>Politika, politizálás, politikai események, fejlődő demokrácia, médiumok használata. Viták felmerülő problémákról.</p> <p>Hírfigyelés, elemzés.</p> <p>Kulturális örökségünk, amire, akikre büszkék lehetünk.</p> <p>Életünk a „megsebzett bolygón”, a környezetvédelem szükségességének megértése; a környezeti ártalmak számbavétele, megelőzés.</p> <p>Magyarország leggyakrabban látogatott idegenforgalmi nevezetességei, földrajzi helyek, nemzeti parkjaink: képek gyűjtése, rendszerezés, filmek elemzése.</p>	<p><i>Erkölcstan:</i> az emberi társadalom.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> állampolgári jogok, kötelességek, politika, intézmények.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország földrajzi adottságai.</p> <p><i>Természetismeret:</i> környezetvédelem, természetvédelem.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Állampolgár, demokrácia, döntés, kulturális örökség, természetvédelem.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészséges életmód	Órakeret 13 óra
Előzetes tudás	A tanuló érzéseiben, viselkedésében felismeri a pozitívumokat, negatívumokat egyaránt, nyitott a változásra, változtatásra. Ismer különböző technikákat a lelki és testi megőrzés érdekében, megvalósításuk érdekében képes erőfeszítéseket tenni.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A serdülőkor legjellemzőbb testi-lelki változásainak felismertetése, a lelki bántalmak, sérelmek kezelésének képessége. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> önmegfigyelés, véleménynyilvánítás, konfliktuskezelés, empátia, tolerancia, elfogadás, erkölcs.	

Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<ol style="list-style-type: none"> 1. A serdülőkor testi, lelki jellemzői. 2. Konfliktusok a családban. 3. Kortárs csoportok. 4. A lelki és testi egészség összefüggései. 	<p>A serdülőkor biológiai és higiéniai problémái, a serdüléssel járó biológiai és pszichológiai változások, önmaga változásának, alakulásának leírása. Nyitottság, zárkózottság.</p> <p>Családi konfliktusok (generációs, életmódbeli, szokásokból eredő), megoldások keresése.</p> <p>Kortárs konfliktusok: rivalizálás különböző területei.</p> <p>Konfliktuskezelési technikák gyakorlása: vita, meggyőzés, konfrontáció. Empátia, elfogadás, tolerancia.</p> <p>Testkultúra a serdülőkorban, ízlés, ízléstelenség, egyéni stílus.</p> <p>Ismerkedés – kapcsolatteremtés, kortársak azonos érdeklődése.</p> <p>Párkapcsolat, a kapcsolatteremtés feltételei, az ismerkedés illemtana. Szituációs játékok, helyzetgyakorlatok.</p> <p>A testi egészség érdekében tett erőfeszítések, helyes táplálkozás, sport, testmozgás, pihenés, kikapcsolódás. Anyaggyűjtések különböző médiumokból.</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az ember megismerése és egészsége.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> sportágak, mozgásfajták.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> kapcsolatok, felelősség.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viselkedés, konfliktus, belátás, megértés, vita, egészségmegőrzés, higiénia.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p>Reális önértékelés, önfejlesztési igény kialakulása. A kritika elfogadása, a felelősség felismerése, készség személyiségének fejlesztésére. A közösségért érzett felelősség felismerése, érvényesítése.</p> <p>Saját helyének, szerepének felismerése adott közösségben, törekvés az önérvényesítés és a közösség érdekeinek összeegyeztetésére.</p> <p>Az egyéni adottságoknak megfelelő konfliktuskezelés a környezetben.</p> <p>Az iskola, a tágabb közösség elvárásainak megfelelő normatartás.</p> <p>Reális pályaválasztási célkitűzés, iskolaválasztás.</p> <p>Egyéni adottságaihoz mért erő kifejtés, én-erő mozgósítás a kitűzött célok megvalósítása érdekében.</p> <p>Alapvető állampolgári tájékozottság a közvetlen környezet</p>
---	---

	<p>demokratikus közéletében.</p> <p>Egyéni adottságokhoz igazodó részvétel a természeti értékek védelmében, a kulturális hagyományok ápolásában.</p> <p>A serdülőkor legjellemzőbb megnyilvánulásainak ismerete, képesség önmaga, reakciói elemzésére, következtetések levonására, a szükséges változtatások érdekében erőfeszítések tételére.</p> <p>A testi és lelki egészségi állapot szoros összefüggésének belátása, a megőrzésük érdekében leggyakrabban használható technikák ismerete, törekvés alkalmazásukra.</p>
--	---