



## Közösségi nevelés (osztályfőnöki) 5-8. évfolyam

Helyi tanterv  
(„A”, „B”, „C”)



## Közösségi nevelés (osztályfőnöki)

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) óra célja olyan komplex tevékenység, amely magában foglalja az osztályközösségbe tartozó tanulók számára az iskolai értékek közvetítését, az osztályprogramok tervezését, szervezését és lebonyolítását, az osztály tanulmányi, magatartási helyzetének nyomon követését, s mindemellett feladata a Nemzeti alaptanterv kiemelt fejlesztési területeinek, nevelési céljainak, valamint a kulcskompetenciáknak a fejlesztése is.

A *Nemzeti alaptanterv* az Alaptörvénnyel összhangban fogalmaz meg olyan fejlesztési területeket és nevelési célokat, amelyek mellett, hogy az egyes műveltségi területek, illetve tantárgyak tartalmaiba beépülnek, azok részterületeivé válnak, így a közösségi nevelés (osztályfőnöki) órák témaköreit is tematizálják. A közösségi nevelés (osztályfőnöki) különösen eredményesen járul hozzá a tanuláshoz és a munkához szükséges képességek, készségek, ismeretek, attitűdök (ezen belül pedig a személyes és személyközi kompetenciák) együttes fejlesztéséhez, az egyéni és csoportos teljesítmény ösztönzéséhez, a közjóra való törekvés megalapozásához, valamint a nemzeti, közösségi összetartozás és a hazafiság megerősítéséhez is.

A tanuláshoz és munkához szükséges készségek közül a társas és kulturális tudatosság, az alkalmazkodókészség, a kezdeményezőkészség, az önmotiváció, a kíváncsiság, a kreativitás, a problémamegoldás, a kommunikáció és az együttműködés fejlesztésére a közösségi nevelés keretében kerül sor.

A személyes készségek közül kiemelt szerepet kap az önismeret, az önállóság, a magabiztosság, az asszertivitás, az önmenedzsment készségek építése, valamint az olyan készségterületek megerősítése, mint a proaktivitás, a kreativitás, a problémamegoldás, a stressz és kudarc kezelése.

A személyközi készségek közül a hatékony kommunikáció, a konfliktuskezelés, a csapatmunka, a döntéshozatal és az empátia támogatása mind szerepet kap a közösségi nevelés során.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) tananyaga – más műveltségi területek és tantárgyak kerettantervével ellentétben – nem elsősorban kulcsfogalmakban, hanem nevelési célokban megfogalmazható tartalmak köré épül, amelyeket az osztályfőnök vagy az osztályfőnöki munkaközösség feladata az adott tanulócsoporthoz, osztály igényeihez igazítani. A kerettantervben rögzített tananyag feldolgozásánál tehát az adott tanulócsoporthoz jellemzőit, a csoporttal kapcsolatos pedagógiai célokat és az iskola helyi sajátosságait kell figyelembe venni. Jelen kerettanterv tanulási eredményeit tehát a tanulók egyéni szükségletei, érdeklődése, a tanulók szűkebb és tágabb környezetének jellemzői alapján, a közös tanulási folyamat rugalmas alakításával lehet elérni.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettanterv öt fő témakörből áll, amelyek a kétévfolyamos szakaszokban szabadon csoportosíthatók:

1. egyén és közösség,
2. a tanulás tanulása,
3. egészségfejlesztés,
4. közlekedésbiztonság,
5. alkalmazkodás és biztonság.

Az egyén és közösség témakör a hagyományos osztályfőnöki fejlesztő, közösségépítő, szervező és értékelő munkát öleli fel. Ezen belül feladata a személyes és személyközi kompetenciák olyan komplex fejlesztése, amelynek révén a tanulócsoporthoz közösséggé válik, ahol a tanulók átélhetik a csoporthoz tartozás élményét, amely az egyéni problémák és az egyének közötti konfliktushelyzetek megoldására mintát mutat. A pedagógus munkája révén kialakuló csoportkohézió, valamint a közösség befogadó szemlélete a közösségfejlesztés eredményességének egyik leglényegesebb fokmérője. Fontos, hogy a közösségi nevelés során a pedagógus olyan tanulási környezetet alakítson ki, ahol az osztályközösségen, a tanulócsoporthoz tartozás élményét, amely az egyéni problémák és az egyének közötti konfliktushelyzetek megoldására mintát mutat. A pedagógus munkája révén kialakuló csoportkohézió, valamint a közösség befogadó szemlélete a közösségfejlesztés eredményességének egyik leglényegesebb fokmérője. Fontos, hogy a közösségi nevelés során a pedagógus olyan tanulási környezetet alakítson ki, ahol az osztályközösségen, a tanulócsoporthoz tartozás élményét, amely az egyéni problémák és az egyének közötti konfliktushelyzetek megoldására mintát mutat. A pedagógus munkája révén kialakuló csoportkohézió, valamint a közösség befogadó szemlélete a közösségfejlesztés eredményességének egyik leglényegesebb fokmérője. Fontos, hogy a közösségi nevelés során a pedagógus olyan tanulási környezetet alakítson ki, ahol az osztályközösségen, a tanulócsoporthoz tartozás élményét, amely az egyéni problémák és az egyének közötti konfliktushelyzetek megoldására mintát mutat.

gyógypedagógia, fejlesztő pedagógia), de az egyes érintett területek (például életpálya-tanácsadás, pályaorientáció) szakértő képviselőivel együttműködve, egymást segítve válhat eredményessé.

A tanulás tanulásának célja a tanulási motiváció megőrzése, felkeltése vagy fokozása, a tudás mint érték átadása, valamint az egyes tanulási stílusok megismerése és az ezekhez alkalmazkodó technikák kipróbálása és gyakorlása – mindezekben keresztül saját tanulási stratégiák kialakítása és felépítése. Az úgynevezett fejlődésfókuszú szemléletmód segíti azt, hogy a tanulók a tudás megszerzésébe fektetett munkát értékeljék, higgyenek saját fejlődési képességeikben, a teljesítményükre kapott visszajelzést pedig a továbblépéshez kapott segítségként értékeljék.

Az egészségfejlesztés célja a megfelelő egészségmagatartás megalapozása. Az ehhez szükséges ismeretek, minták átadása és az egészségmegőrzéshez szükséges motiváció felkeltése, ébren tartása vagy megerősítése a cél. Az egészségfejlesztés témái a személyes étellel, a segítő magatartás gyakorlásával, az intézményrendszerrel és a jövőképpel, valamint a környezettel kapcsolatos területeken nyújtanak iránymutatást a tanulóknak. Az egészségfejlesztéshez kapcsolódó óravázlatok és tananyagok a Nemzeti Köznevelési Portálon érhetők el.

A közlekedésbiztonság célja, hogy a tanulók olyan viselkedésformákat sajátítsanak el és olyan szokásokat alakítsanak ki, amelyek hozzájárulnak a társadalom tagjainak szabálykövető és biztonságos közlekedési magatartásához. A közlekedésbiztonság témáival való foglalkozás elősegíti a közösségi, a gyalogos és a kerékpáros közlekedés során bekövetkező balesetek megelőzését, továbbá felhívja a tanulók figyelmét a fenntartható közlekedési módok előnyben részesítésének fontosságára. A közlekedésbiztonsághoz kapcsolódó tananyagok és segédletek a KRÉTA felületen elérhetők.

Az alkalmazkodás és biztonság célja, hogy a tanulók megismerjék a bántalmazás típusait, tereit, a bántalmazásban résztvevők szerepeit felismerjék; megismerjenek és elsajátítsanak az életkoruknak megfelelő konfliktuskezelési és resztoratív sérelemkezelési módszereket. A témakör elősegíti a tanulók érzelmi intelligenciájának és szociális kompetenciáinak fejlesztését, az empátikus, biztonságos közösség kialakítását.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített fejlesztési területek és nevelési célok eléréséhez az alábbi módon járul hozzá:

**Az erkölcsi nevelés:** Az osztályközösség vagy tanulócsoporthoz való kötődés kialakítása, a közös csoportnormák kialakítása hozzájárul a tanulók erkölcsi érzékének, felelősségtudatának és igazságérzetének fejlesztéséhez. A resztoratív technikák megismerése, a békés konfliktuskezelés gyakorlása révén alapvető személyes készségek bontakoznak ki, amelyek mind a személyes életben, mind a munka világában alapot adnak a sikeres helytálláshoz.

**Nemzeti öntudat, hazafias nevelés:** a közösséghez tartozás megélése, az iskolához és azon belül az osztályközösséghez vagy tanulócsoporthoz való kötődés kialakítása teremti meg az alapját annak, hogy a tanulók az otthonot, a lakóhelyet, a szülőföldet, a hazát és népeit megismerjék és megbecsüljék. Az ünnepekre való készülődés, az ünnepekre és jeles napokra való reflexió a közösségi nevelés részét képezik, és mind a magyarságtudat, mind az egyetemes emberi civilizációhoz való kapcsolódás kialakításának fontos eleme.

**Állampolgárságra, demokráciára nevelés:** A közösségi normák gyakorlása, a közösség életében való aktív részvétel ennek a nevelési területnek megalapozó eleme. A méltányos, szabálykövető, erőszakmentes, egymás tiszteletén alapuló kommunikáció és együttműködés a demokratikus magatartás alapja. A közösségi nevelés során ehhez kap eszközöket a tanuló.

**Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése:** A közösségi nevelés fontos része a tanulók önismeretének elmélyítése és olyan befogadó közösség kialakítása, amely az egyéni kibontakozást segíti. Az egyes témakörökben kiemelt feladat annak tudatosítása, hogy az elsajátított magatartások, normák, szabályok és minták hozzásegítik a tanulót ahhoz, hogy felelős döntéseivel maga irányítsa egyéni fejlődését, sorsát és életpályáját. Az önismeret szolgál alapként a harmonikus közösségi élet kialakításához és a társas kultúra fejlesztéséhez is.

**A családi életre nevelés:** A harmonikus családi minták közvetítésén túl a közösségi nevelés során a felelős kapcsolatok, a konfliktuskezelés, a vitakultúra megalapozására is sor kerül. Ez hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló értékelje a családot mint közösséget, jelentőségét és fejlessze a család kiegyensúlyozott, eredményes működéséhez szükséges egyéni kompetenciáit.

**A testi és lelki egészségre nevelés:** A közösségi nevelés két kiemelt témaköre is ezt a fejlesztési területet célozza: az egészségfejlesztés, valamint az alkalmazkodás és biztonság. A közösségi nevelésnek különösen fontos szerepe van abban, hogy a családdal együttműködve felkészítse a tanulókat az

önállóságra, a testi és lelki (mentális) egészségük megőrzésére és fejlesztésének lehetőségeire, a betegséggel való megküzdés, együttélés módjaira, a különböző betegségekkel és fogyatékkal élőkkal szembeni tolerancia és empátia kialakítására, érzékenyítésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiénében, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, valamint a váratlan helyzetek kezelésében. A pedagógusok feladata, hogy segítsék a tanulókat a kockázatos magatartásokhoz és káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.

**Felelősségvállalás másokért, önkéntesség:** A közösségi nevelés közvetlenül gyakoroltatja a felelősségvállalást a csoport együtt vállalt feladatainak teljesítésében és a csoportnormák követésében, valamint felkészít az iskolai közösségi szolgálatban való részvételre is. A segítő magatartás gyakorlásához szükséges egyéni képességek (együttérzés, együttműködés, problémamegoldás, önkéntes feladatvállalás és -megvalósítás) kibontakoztatására a közösségi nevelés számos pedagógiai forráskönyvet kínál.

**Pályaorientáció:** Az életpálya-tervezés és -tanácsadás feladata az, hogy a tanuló rendelkezzen egyéni jövőképpel, legyen képes elhelyezni magát érdeklődésének és életkorának megfelelő módon a munka világa kínált lehetőségekben, és váljék képessé arra, hogy céljai eléréséhez erőfeszítéseket tegyen, beleértve az önmenedzsmenst, a kommunikációs, az együttműködési készségeket, valamint a vezetéssel, a vezetettséggel, a versengéssel és a kudarccal kapcsolatos magatartásmódokat, illetve megküzdési stratégiákat.

**Médiatudatosságra nevelés:** A mindennapi élet értelmes és értékeltű megszervezése és gyakorlása a közösségi nevelés alapfeladata, amelyben az új és hagyományos médiumok felhasználása és tartalmaira való reflexiók révén a médiatudatosságra nevelés is megvalósul – többek között az egyes témakörökhöz kapcsolódó tevékenységeken keresztül.

**A tanulás tanítása:** A pedagógus feladata, hogy a közösségi nevelés révén is erősítse a tudást és az annak megszerzéséhez vezető tanulási folyamatot, a tanulásba fektetett munkát értékelő közösségi szemléletet és értékrendet. Ezen belül kiemelt cél, hogy olyan szemléletmódot erősítsen, amely az elvégzett munkát, a kitartó szorgalmat, a folyamatos próbálkozást és fejlődést jutalmazza. Ezzel a tanuló számára a saját fejlődésébe vetett bizalmat és olyan értéket közvetít, amely a gyarapodásra és a fejlődési képességekre helyezi a hangsúlyt. Az egyéni fejlesztés fontos feladata az is, hogy a tanuló tanulási stratégiákkal és saját képességeinek megfelelő módszerekkel találkozzon, amelyek segítségével saját stratégiákat alakíthat ki. Ezek révén a tanuló képessé válik arra, hogy tudását számára megengedhető és eredményes módon fejlessze.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettanterve a Nemzeti alaptantervben rögzített kompetenciák közül kiemelten foglalkozik az alábbiakkal:

**A kommunikációs kompetenciák:** A komplex problémák felismerése, értelmezése és csoportos megoldáskeresés, az érvelés, a megbeszélés, a véleménycsere, az érvek ütköztetése módszerének alkalmazása mind a szóbeli, mind az írásbeli kifejezőképességet fejleszti. A tanulókat arra készíteti, hogy megtanulják véleményüket összefoglalni, érvekkel alátámasztani, mások véleményét mérlegelni, megbeszélni, közösen megoldásokat keresni.

**A személyes és társas kapcsolati kompetenciák:** A közösségben betöltött egyéni, egyedi szerep, továbbá a közösség működésének megfigyelése és értelmezése alapot ad e kompetenciák fejlesztésére. A közösségi nevelés során alkalmazott munkaformák – a kötetlen beszélgetésen, a különféle technikákkal vezetett csoportos megbeszéléseken, a páros munkákon, a csoportos feladatokon át a közösségi feladatok teljesítésének és a közösségi élmények megélésének és feldolgozásának mozzanataiig – egyenként is és összességében is hozzájárulnak a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztéséhez.

**Az alkotóképesség, a találmány, a saját ötleteket megvalósító alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:** A közösségi nevelésben a saját csoport-hagyományok megteremtése, az iskolai hagyományok megélése, továbbá a kerettantervi tartalmak feldolgozásához választott, tanulóközpontú munkaformák mind segítik e kompetenciaterület fejlesztését.

**Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák:** A közösségi nevelés fontos feladata, hogy foglalkozzon az életpálya-építési, pályaorientációs kérdésekkel, a jövő és jelen munkavállalói kompetenciák előrejelzésével, a fenntartható termelésre és szolgáltatásra való felkészüléssel. A tervező gondolkodás, az életpálya-építés mellett az egyes feladattípusok e terület részkompetenciáit megfelelően fejlesztik.

# Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettantervében az egyes tématerületeket évfolyampáronként kötelezően választható és szabadon választott témák feldolgozásával lehet teljesíteni. Ehhez központilag biztosított tartalmak feldolgozását javasoljuk.

Az intézmények pedagógiai programja és helyi tanterve lehetőséget biztosíthat arra is, hogy egy-egy tématerületet átfogóan, az egyes tantárgyak tartalmaiba építve vagy tanórán kívüli tevékenységek, továbbá témanapok, témahetek, átfogó iskolai projektek vagy epochák segítségével dolgozzanak fel. Ugyanakkor módszertani szempontból – különösen a közlekedés és a biztonság szempontjából, a megfelelő normakövetés és döntéshozatali képességek kialakításához – kiemelkedően fontos, hogy ezekkel a témakörökkel a tanulók a tanév során többször is találkozzanak.

<b>A 2020-as NAT-hoz illeszkedő heti óraszám évfolyamonként</b>	
5. évfolyam	1 óra
6. évfolyam	1 óra
7. évfolyam	1 óra
8. évfolyam	1 óra

## 5–6. évfolyam

Az 5–6. évfolyamon a közösségi nevelés (osztályfőnöki) alapvető feladata a felső tagozatra jellemző közösségi normák és működés gyakorlatának segítése, az osztályközösség építése, az egyén és a közösség kapcsolatának mélyítése, az egyéni és csoportos felelősség tudatosítása, és ezek megéléséhez megfelelő helyzetek, minták és eszközök biztosítása a tanulók számára.

Az egyén és közösség témakörben a hagyományos osztályfőnöki munka kap teret. Ennek – a szervezői, adminisztratív és értékelő munkán túl – kiemelt feladata az együttműködés és a kommunikáció kompetenciáinak fejlesztése. Emellett az osztályközösség vagy tanulócsoporthoz által vállalt feladat teljesítésén keresztül a konfliktusos, együttműködési helyzetekre adott minták és reflexiók, továbbá a folyamat értékelésének eszközei is érdemi fejlesztési lehetőséget kínálnak.

A tanulás tanulása témakörben a fejlődő szemléletmód megalapozása mellett saját tanulási stílus feltárása és az egyes tanulási stílusokhoz igazodó technikák gyakorlása áll középpontban.

Az egészségfejlesztés témakörben a táplálkozás, valamint a mozgás és a gerincvédelem témái segítik a tanulók tájékozódását, a helyes egészségmagatartás megalapozását.

A közlekedésbiztonság témakörében kiemelt hangsúllyal kell átadni a gyalogos közlekedéssel, illetve a közlekedési jelzések hierarchiájával, valamint a jelzőtáblák és az útburkolati jelek szerepével kapcsolatos ismereteket.

Az alkalmazkodás és biztonság témakörben a tanulók érzelmi intelligenciájának fejlesztése a cél. A tanulók megismerik a bántalmazás, a konfliktus és az agresszió fogalmait; megismernek és elsajátítanak az életkoruknak megfelelő konfliktuskezelési módszereket.

### 5. évfolyam

**Éves óraszám: 34 óra**

**Heti óraszám: 1 óra**

#### A témakörök áttekintő táblázata:

<b>Témakör neve</b>	<b>óraszám</b>
Egyén és közösség	19
A tanulás tanulása	3
Egészségfejlesztés	5
Közlekedésbiztonság	5
Alkalmazkodás és biztonság	2
<b>Összes óraszám:</b>	<b>34</b>

## **TÉMAKÖR: Egyén és közösség**

**ÓRASZÁM: 19 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- ismerkedés egymással és az osztály előtt álló feladatokkal,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- az elfogadott közösségi normák kialakítása,
- a befogadó közösség kialakítása,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporton belül,
- a kommunikáció fejlesztése problémahelyzetben és az együttműködés során,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,
- a helyi közösséggel kapcsolatos saját téma feldolgozása,
- a saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- ismerkedő, bizalom- és csoportépítő játékok,
- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- kreatív tabló vagy osztályfal készítése az osztály tagjainak jellemzőivel (például névnap, hobbi),
- a normák rögzítése szerződéskötés vagy közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- ünnepségre műsor készítése,
- karácsonyi előadás készítése (szülők, más tanulócsoporthoz, párhuzamos osztály számára),
- feladatfal készítése,
- helyi témához kapcsolódó tevékenységek megvalósítása (például: iskolatörténet feldolgozása, a nemzeti identitást erősítő programok szervezése, a sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése),
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése,
- helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések az együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban,
- drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák),
- játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán,
- osztálynap, -kirándulás szervezése,
- egyéni és társas reflektív gyakorlatok és játékok,
- az értékeléshez kapcsolódó feladatok és játékok,
- egyéni visszajelzések nyújtása,
- páros visszajelző gyakorlatok,
- csoportos beszélgetés,
- adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

## **TÉMAKÖR: A tanulás tanulása**

**ÓRASZÁM: 3 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- a rögzült és a fejlődésfókuszú szemléletmód közötti különbségek felismerése,
- a fejlődésfókuszú szemléletmód jellemzői,
- a hibák és a kudarc szerepe a tanulásban.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- önismereti gyakorlatok és feladatok,
- életutak és vallomások feldolgozása (tudósok, sportolók, színészek) – a munkába és fejlődésbe vetett hit megnyilvánulásai és eredményei,

- tanulói gyűjtőmunka kiemelkedően eredményes személyektől elhangzott, fejlődésfókuszú szemléletmód megnyilvánulásairól,
- szemléletmód gyakorlatok: már/még kifejezések gyűjtése, értelmezése, alkalmazása,
- csoportos gyűjtőmunka a közösségben alkalmazandó, a fejlődésfókuszú szemléletmódot megerősítő, bátorító kifejezésekről, megnyilvánulásokról, majd ezek gyakorlása,
- kudarc-megküzdés gyakorlatok, szituációs játékok.

## **TÉMAKÖR: Egészségfejlesztés**

**ÓRASZÁM: 5 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- kiemelt téma 1: a mozgás és a gerincvédelem:
  - osztálytermi tartáskorrekció, a lábizom-erősítés, a térdizom-egyensúly gyakorlatok, valamint a frissítő torna gyakorlása,
  - a gerincfájdalom lényegének és a mozgás gerincvédő szerepének megértése,
  - a relaxáció,
  - a specifikus mozgások stresszoldó és agyfélteke trenírozó hatásai,
  - a figyelem és a testtudat továbbfejlesztése,
  - a digitális eszközök (pl. okostelefon, tablet) használatának gerincre gyakorolt hatása,
  - a mozgás hatása a szív, az erek és a tüdő működésére, a hangulatra, valamint szerepe az ideális testsúly megőrzésében,
  - az egészséges pihenés és alvás (mennyiség, minőség).
- kiemelt téma 2: a táplálkozás:
  - az étrend minőségének hozzájárulása az aktuális egészségi állapothoz (pl. vashiány, fogszuvasodás, túlsúly), hatásai az idegrendszerre (a tanulás eredményessége, a koncentráció, az iskolai teljesítmény),
  - minőségi és mennyiségi szempontok a táplálkozásban,
  - az ajánlások ismerete és étlaptervezés, a táplálkozási piramis ismerete,
  - a reggeli étkezésnek szerepe van az egészséges táplálkozásban és a helyes életvitelben, az ideális reggeli,
  - a tej, tejkészítmények és tejtermékek fontossága, a gyermeki szervezetben betöltött szerepe,
  - az ételmiszerpazarlásnak a környezetre és a gazdaságra gyakorolt hatásai, az ételmiszerhulladék csökkentése, a maradékok biztonságos felhasználása, szolidaritás azokkal, akiknek nem biztosított a mindennapi, elegendő étel,
  - ismeretek az alapvető ételkészítési eljárásokról, elkészítési módokról (ezek egészségi, környezetvédelmi és balesetvédelmi vonatkozásairól), a konyhai higiénéről, továbbá a konyhai eszközök rendeltetésszerű és balesetmentes használatáról,
  - az étellel és italokkal terjedő fertőző betegségek említése és megelőzési lehetőségeik fontossága.
- kiemelt téma 3: a függőségek:
  - a dohányzás, a digitális függőség és a játékszenvedély kialakulásának megelőzésével kapcsolatos ismeretek.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- tanulói prezentációk készítése és megbeszélése,
- páros munka,
- beszélgetés meghívott szakemberrel (akár online interjú formájában is),
- mozgásos gyakorlatok és feladatok (testtartást és gerinctudatosságot fejlesztő torna, tartáskorrekciós gyakorlatok),
- a helyes állás és ülés gyakorlása, osztálytermi tartásjavító vagy lábizom-erősítő gyakorlatok végzése,
- relaxációs gyakorlatok és feladatok (villámrelaxáció, csoportos relaxáció),
- a koncentrációt és ügyességet fejlesztő osztálytermi mozgásos gyakorlatok végzése,
- közösségépítő és mozgásos játékok,

- az étlap elemzése és étlap összeállítása,
- egyéni és csoportos reflexió a saját étkezési szokásokra,
- poszter (reklám) készítése a tejtermékekről, illetve a főétkezések tápanyag- és nyersanyag arányairól, vagy különböző ételkészítési eljárásokról csoportmunkában, majd csoportos reflexiók,
- az élelmiszerhulladékokkal kapcsolatos feladatok megoldása,
- közös ötletelés és cselekvés az élelmiszerpazarlás megszüntetésének érdekében,
- reflektív feladatok a testkép és önértékelés témájában,
- infografika elemzése irányító kérdések segítségével,
- ismerkedés az alapvető ételkészítési eljárásokkal és elkészítési módokkal, a konyhai higiéniai előírásokkal, a konyhai eszközök, felszerelések rendeltetésszerű használatával és az alapvető balesetvédelmi szabályokkal.

## **TÉMAKÖR: Közlekedésbiztonság**

**ÓRASZÁM: 5 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- kiemelt téma 1: a gyalogos közlekedés, közösségi közlekedés,
  - a gyalogos közlekedés alapvető szabályai,
  - közlekedés rollerrel, illetve e-rollerrel,
  - a közösségi közlekedés alapvető szabályai.
- kiemelt téma 2: a kerékpáros közlekedés alapvető szabályai (jelzőtáblák, útburkolati jelek, jelzőlámpák stb. – a Közlekedő kisokos alapján),
- a közlekedési szabályok és viselkedési elvárások betartásának elfogadtatása,
- a baleset-megelőzés módjai és eszközei, a segítségnyújtás lehetőségei és korlátai,
- az utasbiztonsági rendszerek megfelelő használata személygépjárműben utazva,
- az érzékelési és útviszonyok forgalombefolyásoló szerepe,
- a mobileszközök használatának kockázatai a közlekedés során,
- a felelősség kérdése – mit tehetek a magam és mások biztonsága érdekében.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- ismerkedés a közlekedés különböző módjaival és eszközeivel,
- a közlekedéssel összefüggő jelek és jelzések értelmezése, az általuk közvetített információk feldolgozása páros munkában,
- a baleseti veszélyek és a biztonsági kockázatok felismerése és elhárítása csoportmunkában,
- a 112-es segélyhívó megismerése, mikor kell/szabad hívni, a hívásakor felmerülő kérdések,
- szituációk elemzése több résztvevő szempontjából,
- interaktív vetélkedők, versenyek kollaboratív felületek felhasználásával, összekötve gyakorlati és szituációs feladatokkal (például a BringaSuli alapján),
- a közlekedés és az egészségmegőrzés kapcsolatának felismertetése esetelemzéssel,
- a kész közös anyagok feldolgozása.

## **TÉMAKÖR: Alkalmazkodás és biztonság**

**ÓRASZÁM: 2 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- a közösségi normák kialakítása,
- az érzelmi intelligencia fogalmának megismerése, az érzelem-felismerés és -kifejezés gyakorlása,
- a bántalmazás, a konfliktus és az agresszió fogalma,
- a konfliktuskezelési módszerek megismerése és elsajátítása,
- javaslat: a külső és belső különbségek elfogadása, a sztereotípiák, a kirekesztés jellemzői
- az asszertív kommunikáció megismerése,
- a stresszkezelési stratégiák megismerése.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- páros munka,



- csoportmunka,
- szerepjáték, drámajáték,
- kérdőívek, tesztek kitöltése,
- szituációs gyakorlatok,
- naplórás, egyéni reflektív feladat,
- filmek (kisfilmek, filmrészletek) megtekintése és feldolgozása,
- osztályszabályzat készítése,
- vendégelőadók meghívása.

**6. évfolyam**  
**Éves óraszám: 34 óra**  
**Heti óraszám: 1 óra**

**A témakörök áttekintő táblázata:**

<b>Témakör neve</b>	<b>óraszám</b>
Egyén és közösség	19
A tanulás tanulása	2
Egészségfejlesztés	5
Közlekedésbiztonság	5
Alkalmazkodás és biztonság	3
<b>Összes óraszám:</b>	<b>34</b>

**TÉMAKÖR: Egyén és közösség**  
**ÓRASZÁM: 19 óra**

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- ismerkedés az osztály előtt álló feladatokkal,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- az elfogadott közösségi normák kialakítása,
- a befogadó közösség kialakítása,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporton belül,
- a kommunikáció fejlesztése problémahelyzetben és az együttműködés során,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,
- a helyi közösséggel kapcsolatos saját téma feldolgozása,
- a saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

**JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- ismerkedő, bizalom- és csoportépítő játékok,
- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- kreatív tabló vagy osztályfal készítése az osztály tagjainak jellemzőivel (például névnap, hobbi),
- a normák rögzítése szerződés-kötés vagy közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- ünnepekre műsor készítése,
- karácsonyi előadás készítése (szülők, más tanulócsoporthoz, párhuzamos osztály számára),
- feladatfal készítése,
- helyi témához kapcsolódó tevékenységek megvalósítása (például: iskolatörténet feldolgozása, a nemzeti identitást erősítő programok szervezése, a sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése),
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése,

- helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések az együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban,
- drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák),
- játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán,
- osztálynap, -kirándulás szervezése,
- egyéni és társas reflektív gyakorlatok és játékok,
- az értékeléshez kapcsolódó feladatok és játékok,
- egyéni visszajelzések nyújtása,
- páros visszajelző gyakorlatok,
- csoportos beszélgetés,
- adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

### **TÉMAKÖR: A tanulás tanulása**

**ÓRASZÁM: 2 óra**

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- a rögzült és a fejlődésfókuszú szemléletmód közötti különbségek felismerése,
- a fejlődésfókuszú szemléletmód jellemzői,
- a hibák és a kudarc szerepe a tanulásban.

#### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- önismereti gyakorlatok és feladatok,
- életutak és vallomások feldolgozása (tudósok, sportolók, színészek) – a munkába és fejlődésbe vetett hit megnyilvánulásai és eredményei,
- tanulói gyűjtőmunka kiemelkedően eredményes személyektől elhangzott, fejlődésfókuszú szemléletmód megnyilvánulásairól,
- szemléletmód gyakorlatok: már/még kifejezések gyűjtése, értelmezése, alkalmazása,
- csoportos gyűjtőmunka a közösségben alkalmazandó, a fejlődésfókuszú szemléletmódot megerősítő, bátorító kifejezésekről, megnyilvánulásokról, majd ezek gyakorlása,
- kudarc-megküzdés gyakorlatok, szituációs játékok.

### **TÉMAKÖR: Egészségfejlesztés**

**ÓRASZÁM: 5 óra**

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- kiemelt téma 1: a mozgás és a gerincvédelem:
  - osztálytermi tartáskorrekció, a lábizom-erősítés, a térdizom-egyensúly gyakorlatok, valamint a frissítő torna gyakorlása,
  - a gerincfájdalom lényegének és a mozgás gerincvédő szerepének megértése,
  - a relaxáció,
  - a specifikus mozgások stresszoldó és agyfélteke trenírozó hatásai,
  - a figyelem és a testtudat továbbfejlesztése,
  - a digitális eszközök (pl. okostelefon, tablet) használatának gerincre gyakorolt hatása,
  - a mozgás hatása a szív, az erek és a tüdő működésére, a hangulatra, valamint szerepe az ideális testsúly megőrzésében,
  - az egészséges pihenés és alvás (mennyiség, minőség).
- kiemelt téma 2: a táplálkozás:
  - az étrend minőségének hozzájárulása az aktuális egészségi állapothoz (pl. vashiány, fogszuvasodás, túlsúly), hatásai az idegrendszerre (a tanulás eredményessége, a koncentráció, az iskolai teljesítmény),
  - minőségi és mennyiségi szempontok a táplálkozásban,
  - az ajánlások ismerete és étlaptervezés, a táplálkozási piramis ismerete,
  - a reggeli étkezésnek szerepe van az egészséges táplálkozásban és a helyes életvitelben, az ideális reggeli,

- a tej, tejkészítmények és tejtermékek fontossága, a gyermeki szervezetben betöltött szerepe,
  - az élelmiszerpazarlásnak a környezetre és a gazdaságra gyakorolt hatásai, az élelmiszerhulladék csökkentése, a maradékok biztonságos felhasználása, szolidaritás azokkal, akiknek nem biztosított a mindennapi, elegendő ételem,
  - ismeretek az alapvető ételkészítési eljárásokról, elkészítési módokról (ezek egészségi, környezetvédelmi és balesetvédelmi vonatkozásairól), a konyhai higiénéről, továbbá a konyhai eszközök rendeltetésszerű és balesetmentes használatáról,
  - az étellel és italokkal terjedő fertőző betegségek említése és megelőzési lehetőségeik fontossága.
- kiemelt téma 3: a függőségek:
- a dohányzás, a digitális függőség és a játékszenvedély kialakulásának megelőzésével kapcsolatos ismeretek.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- tanulói prezentációk készítése és megbeszélése,
- páros munka,
- beszélgetés meghívott szakemberrel (akár online interjú formájában is),
- mozgásos gyakorlatok és feladatok (testtartást és gerinctudatosságot fejlesztő torna, tartáskorrekciós gyakorlatok),
- a helyes állás és ülés gyakorlása, osztálytermi tartásjavító vagy lábizom-erősítő gyakorlatok végzése,
- relaxációs gyakorlatok és feladatok (villámrelaxáció, csoportos relaxáció),
- a koncentrációt és ügyességet fejlesztő osztálytermi mozgásos gyakorlatok végzése,
- közösségépítő és mozgásos játékok,
- az étlap elemzése és étlap összeállítása,
- egyéni és csoportos reflexió a saját étkezési szokásokra,
- poszter (reklám) készítése a tejtermékekről, illetve a főétkezések tápanyag- és nyersanyag arányairól, vagy különböző ételkészítési eljárásokról csoportmunkában, majd csoportos reflexiók,
- az élelmiszerhulladékokkal kapcsolatos feladatok megoldása,
- közös ötletelés és cselekvés az élelmiszerpazarlás megszüntetésének érdekében,
- reflektív feladatok a testkép és önértékelés témájában,
- infografika elemzése irányító kérdések segítségével,
- ismerkedés az alapvető ételkészítési eljárásokkal és elkészítési módokkal, a konyhai higiéniai előírásokkal, a konyhai eszközök, felszerelések rendeltetésszerű használatával és az alapvető balesetvédelmi szabályokkal.

### **TÉMAKÖR: Közlekedésbiztonság**

**ÓRASZÁM: 5 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- kiemelt téma 1: a gyalogos közlekedés, közösségi közlekedés,
  - a gyalogos közlekedés alapvető szabályai,
  - közlekedés rollerrel, illetve e-rollerrel,
  - a közösségi közlekedés alapvető szabályai.
- kiemelt téma 2: a kerékpáros közlekedés alapvető szabályai (jelzőtáblák, útburkolati jelek, jelzőlámpák stb. – a Közlekedő kisokos alapján),
- a közlekedési szabályok és viselkedési elvárások betartásának elfogadtatása,
- a baleset-megelőzés módjai és eszközei, a segítségnyújtás lehetőségei és korlátai,
- az utasbiztonsági rendszerek megfelelő használata személygépjárműben utazva,
- az érzékelési és útviszonyok forgalombefolyásoló szerepe,
- a mobil eszközök használatának kockázatai a közlekedés során,
- a felelősség kérdése – mit tehetek a magam és mások biztonsága érdekében.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- ismerkedés a közlekedés különböző módjaival és eszközeivel,

- a közlekedéssel összefüggő jelek és jelzések értelmezése, az általuk közvetített információk feldolgozása páros munkában,
- a baleseti veszélyek és a biztonsági kockázatok felismerése és elhárítása csoportmunkában,
- a 112-es segélyhívó megismerése, mikor kell/szabad hívni, a hívásakor felmerülő kérdések,
- szituációk elemzése több résztvevő szempontjából,
- interaktív vetélkedők, versenyek kollaboratív felületek felhasználásával, összekötve gyakorlati és szituációs feladatokkal (például a BringaSuli alapján),
- a közlekedés és az egészségmegőrzés kapcsolatának felismertetése esetelemzéssel,
- a kész közös anyagok feldolgozása.

## **TÉMAKÖR: Alkalmazkodás és biztonság**

**ÓRASZÁM: 3 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- a közösségi normák kialakítása,
- az érzelmi intelligencia fogalmának megismerése, az érzelem-felismerés és -kifejezés gyakorlása,
- a bántalmazás, a konfliktus és az agresszió fogalma,
- a konfliktuskezelési módszerek megismerése és elsajátítása,
- javaslat: a külső és belső különbözőségek elfogadása, a sztereotípiák, a kirekesztés jellemzői
- az asszertív kommunikáció megismerése,
- a stresszkezelési stratégiák megismerése.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- páros munka,
- csoportmunka,
- szerepjáték, drámajáték,
- kérdőívek, tesztek kitöltése,
- szituációs gyakorlatok,
- naplórírás, egyéni reflektív feladat,
- filmek (kisfilmek, filmrészletek) megtekintése és feldolgozása,
- osztályszabályzat készítése,
- vendégelőadók meghívása.

## **7–8. évfolyam**

A 7–8. évfolyamon a közösségi nevelés (osztályfőnöki) célja a korábbiakban megkezdett közösségépítő és egyéni fejlesztő munka folytatása és bővítése, továbbá a felkészítés a továbbtanulásra.

Az egyén és közösség témakörben a hagyományos osztályfőnöki munka kap teret. Ennek – a szervezői, adminisztratív és értékelő munkán túl – kiemelt feladata az életpálya-tervezés és az azt megalapozó önismereti és pályaorientációs munka. Emellett a befogadó közösség gazdagítása, a helyi és a nemzeti hagyományok ápolása, az együttműködéshez szükséges személyes és személyközi készségek fejlesztése kerül előtérbe.

A tanulás tanulása témakörben a kudarcélmény feldolgozási módjai, a megküzdési stratégiák és a fejlődő szemléletmód továbbépítése mellett a saját tanulási stratégiák megalapozására is sor kerül, amelyek a későbbi sikeres továbbtanulást és vizsgázást is segítik.

Az egészségfejlesztés témakörben a káros szenvedélyek és az egészségügyi szolgáltatások témái segítik a tanulók tájékozódását és a helyes egészségmagatartás megalapozását.

A közlekedésbiztonság témakörében a kerékpáros közlekedésre és a közlekedés komplex rendszerként való értelmezésére szükséges helyezni a hangsúlyt.

Az alkalmazkodás és biztonság témakörben a tanulók megismerik a bántalmazás offline és online típusait és szerepeit. A tanulók megismerik a segítő szakemberek munkáját.

**7. évfolyam**

**Éves óraszám: 34 óra**

**Heti óraszám: 1 óra**

**A témakörök áttekintő táblázata:**

<b>Témakör neve</b>	<b>óraszám</b>
Egyén és közösség	19
A tanulás tanulása	3
Egészségfejlesztés	5
Közlekedésbiztonság	5
Alkalmazkodás és biztonság	2
<b>Összes óraszám:</b>	<b>34</b>

**TÉMAKÖR: Egyén és közösség**

**ÓRASZÁM: 19 óra**

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- életpálya-tervezés és tanácsadás,
- továbbtanulási tájékoztató és tanácsadás,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- az elfogadott közösségi normák következetes gyakorlása,
- befogadó közösség építése,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporton belül,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,
- a helyi közösséggel kapcsolatos saját téma feldolgozása,
- saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

**JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- az életpálya-tervező oldalak alkalmazása,
- az Oktatási Hivatal Pályaorientációs Mérő- és Támogatóeszköz (POM) használata,
- az egyéni készség- és képességmérő tesztek alkalmazása és megbeszélése,
- önismereti tesztek kitöltése és értékelése,
- „élő könyvtár” szervezése különféle szakmacsoportok képviselőivel vagy életpálya-tanácsadó szakemberekkel,
- tanulói kiselőadások az egyes szakmacsoportokról,
- a továbbtanulási lehetőségek és tanulási utak közös feltérképezése,
- egyéni és csoportos tanácsadás a továbbtanulásról,
- részvétel pályaorientációs programokon (például: Lányok Napja, Együtt a Jövő Mérnökeiért Szövetség interaktív gyárlátogatás, helyi vállalatok és középiskolák meglátogatása),
- a jövőbeli távlatos gondolkodást fejlesztő játékok alkalmazása,
- a jövőképről tanulói (vezetett vagy szabad) alkotó egyéni vagy csoportos munka,
- bizalom- és csoportépítő játékok,
- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- kreatív tabló vagy az osztályfal bővítése,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása,
- a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata,
- a normák rögzítése szerződés-kötés vagy a közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- ünnepségre műsor készítése,
- karácsonyi előadás készítése (szülők, más tanulócsoporthoz, a párhuzamos osztály számára),

- feladattal készítése,
- helyi témához kapcsolódó tevékenységek megvalósítása (például: iskolatörténet feldolgozása, nemzeti identitást erősítő programok szervezése, a sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése),
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése,
- helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban,
- drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák),
- játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán,
- osztálynap, -kirándulás szervezése,
- az értékeléshez kapcsolódó tevékenységek,
- egyéni visszajelzések nyújtása,
- páros visszajelző gyakorlatok,
- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

### **TÉMAKÖR: A tanulás tanulása**

**ÓRASZÁM: 3 óra**

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- a rögzült és fejlődésfókuszú szemléletmód megjelenési formáinak felismerése mások megnyilvánulásaiban és a saját életben,
- a fejlődésfókuszú szemléletmód gyakorlásának módjai,
- a kudarcok veszélyei és a kudarcokkal kapcsolatos megküzdés módjai,
- tanulási stratégiák és szerepük a folyamatos tanulásban és a vizsgára készüléskor,
- a vizsgára vagy versenyre készülés legfontosabb feladatai,
- tervezési módszerek (például SMART célok kitűzése).

#### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- a kitartó munka szerepe a tudományos vagy technikai felfedezésekben – esettanulmányok feldolgozása,
- a tudomány, a művészetek vagy az ipar területéről ismert kudarcok történetek feldolgozása,
- idézetek gyűjtése a kudarcokról és a sikerről,
- a kudarc-tűrési-képességet fejlesztő, illetve a kudarc értelmezését és kezelését segítő játékok (például siker vagy kudarc gyakorlat),
- tanulási stratégiák kipróbálása, majd vezetett reflexió ezek egyéni eredményességéről,
- a kipróbált tanulási technikák és stratégiák alapján saját tanulási stratégia készítése egyéni munkában,
- SMART cél kitűzése egyénileg, majd beszámoló a közösség számára.

### **TÉMAKÖR: Egészségfejlesztés**

**ÓRASZÁM: 5 óra**

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- kiemelt téma 1: az egészségügyi szolgáltatások:
  - a betegség az egészség pillanatnyi vagy tartós hiánya,
  - a háziorvosi ellátás igénybevételének feltételei, az egyes szakrendelések igénybevételének feltételei,
  - a fertőző betegségek hatásai,
  - a hepatitisz B és a HPV betegségek jellemzői, terjedési útjai, a megelőzési módjai, az ingyenes HPV elleni védőoltás jelentősége, a fertőzések terjedési útjai,
  - az immunrendszer tudatos felkészítése a kórokozók ellen,
  - az életveszélyes állapotok felismerése és a laikus ellátás alapjai,
  - az olyan súlyos állapotok felismerése, amikor mentő/ügyelet/háziorvosi ellátás szükséges – a kapcsolódó teendők megismerése,

- a leggyakoribb balesetek és a baleset-megelőzés alapjai,
- a laikus elsősegélynyújtás alapjai.
- kiemelt téma 2: a káros szenvedélyek:
  - az alkohol testre és lélekre gyakorolt hatásai, a kulturált alkoholfogyasztás fogalma és jellemzői, a nagyívás és rohamívás fogalma, az ittasság/részegség/alkoholmérgezés fogalma, valamint az alkohol és energiaital együttes fogyasztásának hatásai,
  - a kábítószerekkel és illegális szerekkel kapcsolatos alap- és jogi ismeretek,
  - a drogok testre és lélekre gyakorolt egészségi hatásainak megértése, valamint a szerfogyasztással kapcsolatos „tolerancia” fogalma,
  - a digitális függőség és a játékszenvedély káros hatásainak megvitatása,
  - az egészségkockázat és a személyes felelősség a drogfogyasztás tükrében, majd ennek tudatában a megfelelő döntések megalapozása,
  - a tanulók megküzdési és elutasítási stratégiájának fejlesztése, a „nem fogyasztás” mint követendő minta kialakítása,
  - a droghasználat miatt kialakult egészségi (lelki, testi) következmények,
  - a káros szenvedélyek témájában tanult szakkifejezések alkalmazása, a témával kapcsolatos fogalmakhoz példák társítása, a káros szenvedélyek kapcsán holisztikus szemlélet elsajátítása,
  - a dohányzás, a dohánytermékek, az új típusú elektronikus cigaretták fogyasztásának egészségi hatásai.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- kooperatív csoportmunkában információk gyűjtése és rendszerezése,
- szituációs játékok, helyzetgyakorlatok és szerepjátékok,
- önismereti és kooperációs gyakorlatok,
- beszélgetés meghívott szakemberrel (akár online interjú formájában is),
- páros gyakorlatok elsősegélynyújtás témakörben,
- rendhagyó óra szervezése az elsősegélynyújtás oktatására,
- az alkoholbevitellel kapcsolatos adatok értelmezése online alkalmazások segítségével,
- reflektív gyakorlatok,
- kisfilm megtekintése és csoportos beszélgetés,
- beszélgetés a védőoltásokról egészségügyi szakember bevonásával,
- dokumentumfilm megtekintése a védőoltásokról,
- az alkoholfogyasztás mintáinak közös megbeszélése,
- a segélykérés módjainak megbeszélése, a segélyhívás gyakorlása helyzetgyakorlatokon keresztül,
- teendőlista készítése allergiás reakció, allergiás roham, alkoholmérgezés eseteiben,
- a szerhasználattal kapcsolatos visszautasítási stratégiák megbeszélése és gyakorlása helyzetgyakorlatokban vagy akváriumgyakorlatokban,
- a káros szenvedélyek témakörben szókinésbővítés, a szerhasználattal kapcsolatos legfontosabb szakkifejezések és fogalmak megismerése,
- a rendőrségi program (Telefontanú) és a segélyhívó telefonszámok megismerése, a használat gyakorlása helyzetgyakorlatokon keresztül.

### **TÉMAKÖR: Közlekedésbiztonság**

**ÓRASZÁM: 5 óra**

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- kiemelt téma 1: közlekedés kerékpárral és rollerrel,
- kiemelt téma 2: a közlekedés mint komplex rendszer,
- a láthatóság fontossága a közlekedésben (gyalogosként, kerékpárosként, rolleren),
- a városi, közúti, vízi és légi közlekedés hasonló és különböző vonásainak megismerése,
- útvonaltervezés kerékpárral és közösségi közlekedési eszközökkel: különböző térképek, alkalmazások bemutatása, megismerése,
- az útviszonyokból és a látási viszonyokból eredő problémahelyzetek és megoldásuk (pl. jég),

- a közlekedés során felmerülő etikai dilemmák, konfliktushelyzetek.

## **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- a kerékpár karbantartási feladatainak összegyűjtése önálló információszerzéssel,
- a biztonságos kerékpáros közlekedéshez szükséges gyakorlati készségek fejlesztése szituációs gyakorlatok során (tantermen kívüli foglalkozás keretében),
- útvonalterv készítése kerékpártúrához digitális eszközök használatával,
- kockázatvállalás a közlekedésben – vagányság, kihívás, nemet mondás – esetfeldolgozás, csoportmunka,
- döntések és lélekjelenlét – szituációs gyakorlatok, játékos feladatok,
- cselekvőképes tudás, magabiztos közlekedési tudás és helyes morál kialakítása,
- a közlekedés során kialakuló konfliktusok megoldása, kommunikációs és szituációs gyakorlatok.

## **TÉMAKÖR: Alkalmazkodás és biztonság**

**ÓRASZÁM: 2 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- a közösségi normák kialakítása,
- közösségfejlesztés, az önértékelés fejlesztése, normatívák kidolgozása, a közösségi értékrend elfogadása (a másik nézőpontja), a közösségromboló és – építő magatartások felismerése,
- az agresszió megnyilvánulási formáinak megismerése,
- a bántalmazás típusainak, tereinek, szerepeinek felismerése,
- a cyberbullying típusainak megismerése, a netikett elsajátítása,
- a resztoratív sérelemkezelő módszerek alkalmazása,
- a vitakészség fejlesztése,
- az iskolapszichológus tevékenységének és más segítő szolgáltatásoknak a megismerése (pl. Kék Vonal),
- a bizalmi személy szerepe,
- a bullying szereplőinek (elkövető, áldozat, környezet) motivációja, felelőssége,
- jelzés vagy árulkodás,
- érzékenyítés – az egyéni és közös felelősség, a környezet szerepe,
- megoldási lehetőségek offline és online bullying esetén, a segítség lehetséges módjai, forrásai.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- páros munka,
- prezentáció készítése digitális és kollaboratív felületen,
- digitális történetmesélés,
- digitális bemutatók, látványos elemek, kisfilmek készítése és feltöltése,
- szakember meghívása a tapasztalati tanulás támogatásához,
- csoportmunka,
- szerepjáték, drámajáték,
- kérdőívek, tesztek kitöltése,
- szituációs gyakorlatok,
- prevenció médiatár kisfilmjeihez tartozó tanóra megtartása,
- esetfeldolgozás – csoportmunka.

## **8. évfolyam**

**Éves óraszám: 34 óra**

**Heti óraszám: 1 óra**

### **A témakörök áttekintő táblázata:**

<b>Témakör neve</b>	<b>óraszám</b>
Egyén és közösség	19
A tanulás tanulása	2
Egészségfejlesztés	5



Közlekedésbiztonság	5
Alkalmazkodás és biztonság	3
<b>Összes óraszám:</b>	<b>34</b>

**TÉMAKÖR: Egyén és közösség**

**ÓRASZÁM: 19 óra**

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- életpálya-tervezés és tanácsadás,
- továbbtanulási tájékoztató és tanácsadás,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- az elfogadott közösségi normák következetes gyakorlása,
- befogadó közösség építése,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporton belül,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,
- a helyi közösséggel kapcsolatos saját téma feldolgozása,
- saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

**JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- az életpálya-tervező oldalak alkalmazása,
- az Oktatási Hivatal Pályaorientációs Mérő- és Támogatóeszköz (POM) használata,
- az egyéni készség- és képességmérő tesztek alkalmazása és megbeszélése,
- önismereti tesztek kitöltése és értékelése,
- „élő könyvtár” szervezése különféle szakmacsoportok képviselőivel vagy életpálya-tanácsadó szakemberekkel,
- tanulói kiselőadások az egyes szakmacsoportokról,
- a továbbtanulási lehetőségek és tanulási utak közös feltérképezése,
- egyéni és csoportos tanácsadás a továbbtanulásról,
- részvétel pályaorientációs programokon (például: Lányok Napja, Együtt a Jövő Mérnökeiért Szövetség interaktív gyárlátogatás, helyi vállalatok és középiskolák meglátogatása),
- a jövőbeli távlatos gondolkodást fejlesztő játékok alkalmazása,
- a jövőképről tanulói (vezetett vagy szabad) alkotó egyéni vagy csoportos munka,
- bizalom- és csoportépítő játékok,
- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- kreatív tabló vagy az osztályfal bővítése,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása,
- a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata,
- a normák rögzítése szerződéskötés vagy a közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- ünnepségre műsor készítése,
- karácsonyi előadás készítése (szülők, más tanulócsoporthoz, a párhuzamos osztály számára),
- feladattal készítése,
- helyi témához kapcsolódó tevékenységek megvalósítása (például: iskolatörténet feldolgozása, nemzeti identitást erősítő programok szervezése, a sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése),
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése,
- helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban,
- drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák),
- játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán,
- osztálynap, -kirándulás szervezése,

- az értékeléshez kapcsolódó tevékenységek,
- egyéni visszajelzések nyújtása,
- páros visszajelző gyakorlatok,
- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

## **TÉMAKÖR: A tanulás tanulása**

**ÓRASZÁM: 2 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- a rögzült és fejlődésfókuszú szemléletmód megjelenési formáinak felismerése mások megnyilvánulásaiban és a saját életben,
- a fejlődésfókuszú szemléletmód gyakorlásának módjai,
- a kudarcckerülés veszélyei és a kudarcral kapcsolatos megküzdés módjai,
- tanulási stratégiák és szerepük a folyamatos tanulásban és a vizsgára készüléshben,
- a vizsgára vagy versenyre készülésh legfontosabb feladatai,
- tervezési módszerek (például SMART célok kitűzése).

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- a kitartó munka szerepe a tudományos vagy technikai felfedezésekhben – esettanulmányok feldolgozása,
- a tudomány, a művészetek vagy az ipar területéről ismert kudarcrtörténetek feldolgozása,
- idézetek gyűjtése a kudacról és a sikerről,
- a kudarcrtúrés-képességet fejlesztő, illetve a kudarc értelmezését és kezelését segítő játékok (például siker vagy kudarc gyakorlat),
- tanulási stratégiák kipróbálása, majd vezetett reflexió ezek egyéni eredményességéről,
- a kipróbált tanulási technikák és stratégiák alapján saját tanulási stratégia készítése egyéni munkában,
- SMART cél kitűzése egyénileg, majd beszámoló a közösség számára.

## **TÉMAKÖR: Egészségfejlesztés**

**ÓRASZÁM: 5 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- kiemelt téma 1: az egészségügyi szolgáltatások:
  - a betegség az egészség pillanatnyi vagy tartós hiánya,
  - a háziiorvosi ellátás igénybevételeének feltételei, az egyes szakrendelések igénybevételeének feltételei,
  - a fertőző betegségek hatásai,
  - a hepatitisz B és a HPV betegségek jellemzői, terjedési útjai, a megelőzési módjai, az ingyenes HPV elleni védőoltás jelentősége, a fertőzések terjedési útjai,
  - az immunrendszer tudatos felkészítése a kórokozók ellen,
  - az életveszélyes állapotok felismerése és a laikus ellátás alapjai,
  - az olyan súlyos állapotok felismerése, amikor mentő/ügyelet/háziiorvosi ellátás szükséges – a kapcsolódó teendők megismerése,
  - a leggyakoribb balesetek és a baleset-megelőzés alapjai,
  - a laikus elsősegélynyújtás alapjai.
- kiemelt téma 2: a káros szenvedélyek:
  - az alkohol testre és lélekre gyakorolt hatásai, a kulturált alkoholfogyasztás fogalma és jellemzői, a nagyivás és rohamivás fogalma, az ittasság/részegség/alkoholmérgezés fogalma, valamint az alkohol és energiatital együttes fogyasztásának hatásai,
  - a kábítószerekkel és illegális szerekhel kapcsolatos alap- és jogi ismeretek,
  - a drogok testre és lélekre gyakorolt egészségi hatásainak megértése, valamint a szerfogyasztással kapcsolatos „tolerancia” fogalma,

- a digitális függőség és a játékszenvedély káros hatásainak megvitatása,
- az egészségkockázat és a személyes felelősség a drogfogyasztás tükrében, majd ennek tudatában a megfelelő döntések megalapozása,
- a tanulók megküzdési és elutasítási stratégiájának fejlesztése, a „nem fogyasztás” mint követendő minta kialakítása,
- a droghasználat miatt kialakult egészségi (lelki, testi) következmények,
- a káros szenvedélyek témájában tanult szakkifejezések alkalmazása, a témával kapcsolatos fogalmakhoz példák társítása, a káros szenvedélyek kapcsán holisztikus szemlélet elsajátítása,
- a dohányzás, a dohánytermékek, az új típusú elektronikus cigaretták fogyasztásának egészségi hatásai.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- kooperatív csoportmunkában információk gyűjtése és rendszerezése,
- szituációs játékok, helyzetgyakorlatok és szerepjátékok,
- önismereti és kooperációs gyakorlatok,
- beszélgetés meghívott szakemberrel (akár online interjú formájában is),
- páros gyakorlatok elsősegélynyújtás témakörben,
- rendhagyó óra szervezése az elsősegélynyújtás oktatására,
- az alkoholbevitellel kapcsolatos adatok értelmezése online alkalmazások segítségével,
- reflektív gyakorlatok,
- kisfilm megtekintése és csoportos beszélgetés,
- beszélgetés a védőoltásokról egészségügyi szakember bevonásával,
- dokumentumfilm megtekintése a védőoltásokról,
- az alkoholfogyasztás mintáinak közös megbeszélése,
- a segélykérés módjainak megbeszélése, a segélyhívás gyakorlása helyzetgyakorlatokon keresztül,
- teendőlista készítése allergiás reakció, allergiás roham, alkoholmérgezés eseteiben,
- a szerhasználattal kapcsolatos visszautasítási stratégiák megbeszélése és gyakorlása helyzetgyakorlatokban vagy akváriumgyakorlatokban,
- a káros szenvedélyek témakörben szókincsbővítés, a szerhasználattal kapcsolatos legfontosabb szakkifejezések és fogalmak megismerése,
- a rendőrségi program (Telefontanú) és a segélyhívó telefonszámok megismerése, a használat gyakorlása helyzetgyakorlatokon keresztül.

### **TÉMAKÖR: Közlekedésbiztonság**

**ÓRASZÁM: 5 óra**

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- kiemelt téma 1: közlekedés kerékpárral és rollerrel,
- kiemelt téma 2: a közlekedés mint komplex rendszer,
- a láthatóság fontossága a közlekedésben (gyalogosként, kerékpárosként, rolleren),
- a városi, közúti, vízi és légi közlekedés hasonló és különböző vonásainak megismerése,
- útvonaltervezés kerékpárral és közösségi közlekedési eszközökkel: különböző térképek, alkalmazások bemutatása, megismerése,
- az útviszonyokból és a látási viszonyokból eredő problémahelyzetek és megoldásuk (pl. jég),
- a közlekedés során felmerülő etikai dilemmák, konfliktushelyzetek.

### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- a kerékpár karbantartási feladatainak összegyűjtése önálló információszerzéssel,
- a biztonságos kerékpáros közlekedéshez szükséges gyakorlati készségek fejlesztése szituációs gyakorlatok során (tantermen kívüli foglalkozás keretében),
- útvonalterv készítése kerékpártúrához digitális eszközök használatával,
- kockázatvállalás a közlekedésben – vagányosság, kihívás, nemet mondás – esetfeldolgozás, csoportmunka,

- döntések és lélekjelenlét – szituációs gyakorlatok, játékos feladatok,
- cselekvőképes tudás, magabiztos közlekedési tudás és helyes morál kialakítása,
- a közlekedés során kialakuló konfliktusok megoldása, kommunikációs és szituációs gyakorlatok.

### **TÉMAKÖR: Alkalmazkodás és biztonság**

**ÓRASZÁM: 3 óra**

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:**

- a közösségi normák kialakítása,
- közösségfejlesztés, az önértékelés fejlesztése, normatívák kidolgozása, a közösségi értékrend elfogadása (a másik nézőpontja), a közösségromboló és – építő magatartások felismerése,
- az agresszió megnyilvánulási formáinak megismerése,
- a bántalmazás típusainak, tereinek, szerepeinek felismerése,
- a cyberbullying típusainak megismerése, a netikett elsajátítása,
- a resztoratív sérelemkezelő módszerek alkalmazása,
- a vitakészség fejlesztése,
- az iskolapszichológus tevékenységének és más segítő szolgáltatásoknak a megismerése (pl. Kék Vonal),
- a bizalmi személy szerepe,
- a bullying szereplőinek (elkövető, áldozat, környezet) motivációja, felelőssége,
- jelzés vagy árulkodás,
- érzékenyítés – az egyéni és közös felelősség, a környezet szerepe,
- megoldási lehetőségek offline és online bullying esetén, a segítség lehetséges módjai, forrásai.

#### **JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**

- páros munka,
- prezentáció készítése digitális és kollaboratív felületen,
- digitális történetmesélés,
- digitális bemutatók, látványos elemek, kisfilmek készítése és feltöltése,
- szakember meghívása a tapasztalati tanulás támogatásához,
- csoportmunka,
- szerepjáték, drámajáték,
- kérdőívek, tesztek kitöltése,
- szituációs gyakorlatok,
- prevenció médiatár kisfilmjeihez tartozó tanóra megtartása,
- esetfeldolgozás – csoportmunka.