



Tatabányai Árpád Gimnázium

Helyi tanterv

HT6-2020

Hat évfolyamos gimnázium

Osztályfőnöki

OSZTÁLYFŐNÖKI

7-12. évfolyam

Cél

Az oktatásnak mind társadalmi, mind gazdasági funkciója miatt – alapvető szerepe van abban, hogy az európai polgárok megszerezzék azokat a kulcskompetenciákat és az erre épülő kiemelt fejlesztési feladatokat, amelyek elengedhetetlenek a változásokhoz való rugalmas alkalmazkodáshoz, a változások befolyásolásához, a saját sorsunk alakításához.

Alapvető célként tűzhető ki az önmegismerés és önkontroll: a felelősség önmagunkért, az önállóság, az önfejlesztés igényének kialakítása.

Az egészséges életmódra nevelésnek minden tevékenységével szolgálnia kell a tanulók egészséges, testi, lelki és szociális fejlődését. Az egészséges életmódra nevelés az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értéként való tiszteletére is nevel.

Készítjük fel a diákokat a pozitív beállítódások, magatartások kialakítására, amelyek az egészséges életvitellel kapcsolatos szemléletét és magatartását fejlesztik.

Fejlesszük a beteg, sérült és fogyatékos emberek iránti elfogadó és segítőkész magatartást.

Készítjük fel a veszélyhelyzetek egyéni és közösségi szintű megelőzésére, kezelésére, hogy a káros függőségekhez vezető szokások kialakulását megelőzhessék.

Foglalkozzon az iskola a családi életre, a felelős örömteli párkapcsolatra történő felkészítéssel. Célként fogalmazzuk meg a konfliktusok kezelését, az életminőség javítását, az életvitel arányainak megtartását, az értelmi, érzelmi egyensúly megteremtését, a teljesebb élet megszervezését.

Váljanak nyitottá és megértővé a különböző szokások, életmódok, kultúrák iránt.

Alakuljon ki bennük a konfliktuskezelés, a humanitárius segítségnyújtás, az együttműködés képessége, a társadalmilag elfogadott viselkedési normák ismerete. A tanulók életvitelét meghatározó erkölcsi alapelveknek kell lennie egyéni és közös szinten egyaránt.

Készítsen fel az iskola, a gazdálkodással és pénzügyekkel kapcsolatos képességek fejlesztésére, az okos gazdálkodás képességének a kialakítására, továbbá arra, hogy tudjanak eligazodni a fogyasztási javak, szolgáltatások és viselkedésmódok között.

Értsék a fogyasztás gazdaságot mozgató szerepét, saját fogyasztói magatartásuk jelentőségét, felelősségét.

A környezettudatosságra nevelés átfogó célja, hogy elősegítse a tanulók magatartásának, életvitelének kialakítását.

Felelősséget vállaljanak egyéni vagy közös tetteikért.

Életmódjukban a természet tisztelete, a felelősség, a környezeti károk megelőzése válják meghatározóvá.

Alakuljon ki bennük az önművelés igénye és az egész életen át tartó tanulás eszközeinek megismerése, módszereinek elsajátítása.

Az osztályfőnöki óra funkciói

- a tanulók segítése önismeretük fejlesztésében, az önnevelés iránti igényük felkeltésében, személyiségük stabilizálásában, életpályájukra való felkészítésükben,
- személyiségüknek megfelelő és hatékony tanulási módszerek kialakítása
- a szociális képességek (a kapcsolatteremtés, a kommunikáció, az empátia, a tolerancia, a kooperáció, a konfliktuskezelés stb. képességeinek) fejlesztése főként az osztályban megélt saját élmények bázisán,
- szerepvállalás a tanulók iskolában és iskolán kívül szerzett élményeinek feldolgozásában, az ellentmondásos valóságban történő eligazodás segítésében, a felelős állampolgárrá nevelésben.

Tartalom

Az osztályfőnöki óra a pedagógus és osztálya együttlétének óraterveben rögzített intézményes kerete, amelynek jellege alapvetően különbözik a többi tanítási órától.

Ez az órátípus funkcióit csak abban az esetben töltheti be, ha egy nevelési folyamat szerves részévé válik.

Az osztályfőnöki óra tantervében szereplő tartalmak nem válhatnak ki más tantárgyakból elemeket, nem mentesíthetnek tantárgyakat, nem alkalmazhatók hagyományos ismeretközvetítésre. Az osztályfőnök lehetősége ezúttal abban áll, hogy építve a tanítási órán elsajátítottakra, elmélyítse, aktualizálja, értékmozzanatokkal ruházza fel a meglévő tudást.

Iskolánk helyi tantervébe a szaktárgyakon belül a nevelés számtalan területe épült be. Mindazon területek azonban, amelyek főként nem a hagyományos ismeretnyújtást szolgálják, hanem sajátos feladatot jelentenek megközelítésében és megvalósításában tanárnak, diáknak egyaránt, az osztályfőnöki órák foglalkozásaiban kapnak helyet.

Az osztályfőnököknek lehetőségük van arra, hogy az adott témakörök tartalmát bővítsék, illetve válasszanak a megadott tartalmak közül a körülményektől függően.

Az alábbiakban felsorolt témakörökön kívül minden évfolyamon a megfelelő helyre kerüljön a következő 5 óra:

- A nyárról, az előttünk álló tanévről beszélgetés, tisztségviselők megválasztása, balesetvédelem.
- Adventi, karácsonyi előkészületek.
- A félév értékelése.
- Osztálykirándulás előkészítése, értékelése.
- A tanév értékelése, nyári tervek, balesetvédelem.

Az egyes témakörök és a hozzájuk rendelt fejlesztési célok

1. **Önismeret**
A személyiségben rejlő lehetőségek és gátak feltárása, a személyiség stabilizálása, az önálló döntéshez szükséges képességek kialakítása.
2. **A tanulás tanítása**
A személyiségjegyekkel összehangolt egyéni tanulási módszerek, eljárások kialakítása valamennyi tantárgyban.
3. **Társas kapcsolatok**
Készség és képesség a tartalmas, harmonikus emberi kapcsolatok kialakítására és ápolására.
4. **Konfliktuskezelés**
Képesség a konfliktusok konstruktív módon történő kezelésére, a megélt konfliktusok hasznosítására az önismeret fejlesztésében, társas kapcsolatok minőségének javításában.
5. **Lelki egészség**
A lelki egészség (mentálhigiéné) iránti igény felkeltése, ennek kialakításához és megőrzéséhez szükséges készségek és képességek kialakulása.
6. **Testi egészség**
Az egészségnek, mint alapértéknek az elfogadása, az egészségmegőrzés igényének felkeltése, az egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, készség és képesség ezek leküzdésére.
7. **Viselkedéskultúra**
A mindennapi együttéléshez szükséges civilizációs szokások kialakulása és megszilárdulása.
8. **Pályaorientáció**
Képesség a munkaerőpiacon történő eligazodásra, az egyéni vágyaknak, törekvéseknek a lehetőségekkel történő összehangolása.
9. **Jelenismeret**
Eligazodás a jelen társadalmi változásaiban, ellentmondásaiban, saját álláspont kialakítása a történésekkel kapcsolatban.
10. **Gazdálkodáskultúra, fogyasztóvédelem**
Gazdálkodással és pénzügyekkel kapcsolatos képességek fejlesztése; tudatos, kritikus magatartás kialakítása és fejlesztése.

11. Felelős állampolgár nevelése

A jogok és kötelességek ismerete az iskolában és a társadalomban; a demokráciának, mint értéknek az elfogadása; közös szabályok, normák alkotásához és működtetéséhez szükséges szemlélet kialakulása; az általánosan érvényes normákhoz, a kodifikált törvényekhez való konstruktív viszonyulás; igény és szándék a saját előítéletekkel való szembesülésre, ezek leküzdésére, illetve a másság elfogadására.

12. Globális problémák

A világ problémái iránti egyéni felelősség belátása, a „gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan” gondolatának elfogadása, a kapcsolódó egyéni aktivitás terének megtalálása, a világ dolgai iránti érdeklődés, a folyamatos tájékozódás iránti igény felkeltése.

13. Helytörténet

Ismerkedjenek meg Tatabánya történetével, a város bányászati hagyományaival, tekintsék meg a bányászati hagyományokat bemutató Ipari Skanzen.

Az osztályfőnök:

- a mindennapi életben való eligazodáshoz szükséges ismeretek, készségek közvetítője;
- a különböző nevelési tényezők tevékenységének összehangolója;
- a tanórán kívüli értelmes, hasznos tevékenységek egyik szervezője;
- feladata az egyes tanulók és az osztályközösség kedvező fejlődésének szolgálata;
- nemétől függetlenül apai és anyai funkciókat is gyakorol osztálya kapcsolatrelációiban;
- a tanulókkal közösen tervezi, elemzi és alakítja az osztály életét, biztosítja annak bekapcsolódását az iskola egészének nevelési rendszerébe.

7. évfolyam

Évi óraszám: 34

Az órák felosztása:	Tantervi témákra 19 óra Kötelező témákra 5 óra Aktuális feladatokra 10 óra
TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Önismeret	Hogyan látjuk önmagunkat, illetve hogyan látnak bennünket mások? Ismerkedés, egymással, tanárokkal, az iskolával. A serdülő „saját én” keresése. Erényeink felismerése, erősítése, a kiküszöbölhető hibák korrigálása, önmagunk elfogadása, elfogadtatása. Az önfejlesztés igénye, lehetősége és módjai. Közösségfejlesztés módjai, lehetőségei, szerepe. Az önismerettel kapcsolatos beszélgetés köthető irodalmi vagy filmélményekhez, az erre önként vállalkozó tanulók önvallomásához.
Tanulás tanulása	Kudarok a tanulásban, a kudarcok elviselése, okainak keresése, a saját felelősség belátása, a kudarcok tanulságainak hasznosítása az önnevelésben. Az egészséges önbizalom, ambíció, céltudatosság. Az egészséges rivalizálás és a kíméletlen törtetés. Teljesítmény az iskolában, az iskolán kívül, vizsgán, versenyen. Szorgalom és lustaság. Napirend és időbeosztás.
Társas kapcsolatok	Egyén és közösség Az egyén és a közösség együttműködéséhez szükséges szabályozók ismerete, szerepük tisztázása (erkölcs, jog, törvények, szabályok, házirend stb.). Az egyéni és a közösségi érdekek összefüggései, az érdekek egybeesése, ellentétei. Az egyéniség sajátos színei, felszínre hozásának lehetőségei és gátjai a közösségben. A harmonikus társas kapcsolatok létrejöttéhez szükséges tulajdonságok, képességek (kedvesség, figyelmesség, udvariasság, kímélet, tisztelet, méltányosság, tapintat, humor, tolerancia, empátia, segítőkészség stb.). Becsület és becsületesség. Önzetlenség és önzés; nagylelkűség és irigység.
Konfliktuskezelés	A rivalizálás személyiségfejlődést segítő, illetve gátlásokat okozó és konfliktusokat eredményező formái. A másság elutasítása, bűnbakképzés; az egyén felelőssége e jelenségek kialakulásában, a kiközösítettek cselekvési tere és lehetőségei. Az agresszivitás, mint társadalmi (és világ) jelenség. Az agresszivitás lehetséges okai (frusztráltság, negatív minták,

	<p>eltömegesedés stb.). A demokrácia, mint potenciális konfliktusforrás. Az érdekek ütközése, érdekérvényesítés. Kompromisszum, konszenzus, vitakultúra, tárgyalási technikák. Demokrácia az osztályban, az iskolában (közös szabályok alkotása és működtetése, diákönkormányzat, a felelősség megosztása és vállalása stb.).</p> <p>A téma feldolgozásához hatékonyan alkalmazhatók aktuális újságcikkek, rádió- és tévéadások is. Az eredményes konfliktuskezeléshez, kommunikációhoz, tárgyaláshoz szükséges technikák tréning formájában is elsajátíthatók.</p>
Testi egészség	<p>Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mértéktelen kávé és alkoholfogyasztás. - Gyógyszerek, kábítószeresek. - Az alkoholizmus és a drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések). <p>Betegekkel, vakokkal, mozgássérültekkel szembeni magatartás. Beteg, gondozásra szoruló családtagok.</p>
Lelki egészség	<p>Emberismeret, empátiakészség, figyelmesség, tapintat, alkalmazkodási készség, rugalmasság, ugyanakkor az autonómia megőrzésére irányuló erő, belső stabilitás. Az önálló döntés képessége, a lehetőségek mérlegelése, személyes felelősségvállalás. A művészi önkifejezés, a humor, a játék, a műélvezet, mint a lelki egészség helyreállításának, a feszültségek oldásának hatékony eszköze. Élményképesség, érzelmi jelenlét mindabban, ami történik velünk, a pozitív és negatív élmények feldolgozásának képességei. Saját magunk tisztelete, méltósága, egyéniségünk színeinek vállalása. Az érzelmeink vállalása, s a velünk kapcsolatban álló emberek ösztönzése ezek vállalására. Az emberi kapcsolatok értéként való elfogadása, érzékenység az emberi gesztusok esztétikuma iránt. A lelki kiegyensúlyozottságot veszélyeztető tényezőkkel szembeni tudatos védekezés, a káros hatások ellensúlyozására törekvés.</p> <p>Ha az osztályban sikerült oldott hangulatot kialakítani, számítani lehet a diákok őszinte vallomásaira. Ennek feltétele az igény egymás meghallgatására, a bizalom, diszkréció. Bizonyos nagyon személyes témák megbeszélése történhet informális kiscsoportokban. Ha valaki nem kíván részt venni ilyen jellegű megbeszéléseken, legyen lehetősége kívül maradni.</p>
Viselkedéskultúra	<p>Közlekedési kultúra</p> <p>Tájékozódás ismeretlen városokban, országokban. A közlekedési szabályok ismerete. Magatartási követelmények gyalogosok, utasok és járművezetők számára, a kooperáció lehetősége a</p>

	<p>közlekedés során. A közlekedési balesetek megelőzése, segítségnyújtás a balesetet szenvedőknek. A közlekedési szabályok megszegésének, balesetokozásnak hatósági és jogi következményei. Kerékpáros közlekedés szabályai.</p>
Jelenismeret	<p>A múlt és a jelen kapcsolata. A hagyományok előremutató és visszahúzó szerepe, nemzeti sorsfordulók. A történelmi események, személyiségek megítélésének időszerű tanulságai. Hazánk jelenlegi állapota és belátható jövője.</p>
Globális problémák	<p>Európai identitástudat, európai hagyományok, az európai kulturális örökség. A kelet-közép-európai régió sajátos problémái.</p> <p>Számítógépes hálózatok, az Internet szerepe a nemzetközi kapcsolatok alakulásában.</p> <p>A fiatal korosztályok számára különösen lényeges a személyes felelősség felismerése, a saját cselekvési tér megtalálása és az egyéni aktivitás körének, intenzitásának felelős eldöntése (pl. a környezetvédelemmel kapcsolatos tevékenység megválasztásánál, a különféle szervezetekhez, csoportokhoz, közösségekhez való csatlakozásnál stb.).</p> <p>Gondolkozz globálisan cselekedj lokálisan - elv ismertetése, jelentőségének megvitatása a felnövekvő generációk egészséges környezetének biztosítása szempontjából.</p>

8. évfolyam

Évi óraszám: 34

Az órák felosztása:	Tantervi témákra 19 óra Kötelező témákra 5 óra Aktuális feladatokra 10 óra
TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Önismeret	Az eszményképek és szerepük az önevelésben. A serdülő „saját én” keresése. Erényeink felismerése, erősítése, a kiküszöbölhető hibák korigálása, önmagunk elfogadása, elfogadtatása. Felelősségvállalás saját személyiségünk alakításáért. Az önfejlesztés igénye, lehetősége és módjai. Közösségfejlesztés módjai, lehetőségei, szerepe. A szándék, a kitartás és a céltudatosság szerepe az önfejlesztésben.
Tanulás tanulása	Kudarok a tanulásban, a kudarcok elviselése, okainak keresése, a saját felelősség belátása, a kudarcok tanulságainak hasznosítása az önevelésben. Az egészséges önbizalom, ambíció, céltudatosság. Az egészséges rivalizálás és a kíméletlen törtetés. Teljesítmény az iskolában, az iskolán kívül, vizsgán, versenyen. Szorgalom és lustaság. Napirend és időbeosztás.
Társas kapcsolatok	Egyén és közösség Az egyén és a közösség együttműködéséhez szükséges szabályozók ismerete, szerepük tisztázása (erkölcs, jog, törvények, szabályok, házirend stb.). Az egyéni és a közösségi érdekek összefüggései, az érdekek egybeesése, ellentétei. Az egyéniség sajátos színei, felszínre hozásának lehetőségei és gátjai a közösségben. A harmonikus társas kapcsolatok létrejöttéhez szükséges tulajdonságok, képességek (kedvesség, figyelmesség, udvariasság, kímélet, tisztelet, méltányosság, tapintat, humor, tolerancia, empátia, segítőkészség stb.). Becsület és becsületesség. Önzetlenség és önzés; nagylelkűség és irigység.
Konfliktuskezelés	A rivalizálás személyiségfejlődést segítő, illetve gátlásokat okozó és konfliktusokat eredményező formái. A másság elutasítása, bűnbakképzés; az egyén felelőssége e jelenségek kialakulásában, a kiközösítettek cselekvési tere és lehetőségei. Az agresszivitás, mint társadalmi (és világ) jelenség. Az agresszivitás lehetséges okai (frusztráltság, negatív minták,

	<p>eltömegesedés stb.). A demokrácia, mint potenciális konfliktusforrás. Az érdekek ütközése, érdekérvényesítés. Kompromisszum, konszenzus, vitakultúra, tárgyalási technikák. Demokrácia az osztályban, az iskolában (közös szabályok alkotása és működtetése, diákönkormányzat, a felelősség megosztása és vállalása stb.).</p> <p>A téma feldolgozásához hatékonyan alkalmazhatók aktuális újságcikkek, rádió- és tévéadások is. Az eredményes konfliktuskezeléshez, kommunikációhoz, tárgyaláshoz szükséges technikák tréning formájában is elsajátíthatók.</p>
Testi egészség	<p>Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk.</p> <p>Mértéktelen kávé és alkoholfogyasztás.</p> <p>Gyógyszerek, kábítószeres.</p> <p>Az alkoholizmus és a drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések).</p> <p>Testápolás, szépségápolás serdülőkorban.</p> <p>A fejlődő szervezet „ellenségei”. Ép testben ép lélek.</p>
Lelki egészség	<p>Emberismeret, empátiakészség, figyelmesség, tapintat, alkalmazkodási készség, rugalmasság, ugyanakkor az autonómia megőrzésére irányuló erő, belső stabilitás. Az önálló döntés képessége, a lehetőségek mérlegelése, személyes felelősségvállalás. A művészi önkifejezés, a humor, a játék, a műélvezet, mint a lelki egészség helyreállításának, a feszültségek oldásának hatékony eszköze. Élményképesség, érzelmi jelenlét mindabban ami történik velünk, a pozitív és negatív élmények feldolgozásának képességei. Saját magunk tisztelete, méltósága, egyéniségünk színeinek vállalása. Az érzelmeink vállalása, s a velünk kapcsolatban álló emberek ösztönzése ezek vállalására. Az emberi kapcsolatok értéként való elfogadása, érzékenység az emberi gesztusok esztétikuma iránt. A lelki kiegyensúlyozottságot veszélyeztető tényezőkkel szembeni tudatos védekezés, a káros hatások ellensúlyozására törekvés.</p> <p>Ha az osztályban sikerült oldott hangulatot kialakítani, számítani lehet a diákok őszinte vallomásaira. Ennek feltétele az igény egymás meghallgatására, a bizalom, diszkréció. Bizonyos nagyon személyes témák megbeszélése történhet informális kiscsoportokban. Ha valaki nem kíván részt venni ilyen jellegű megbeszéléseken, legyen lehetősége kívül maradni.</p>
Viselkedéskultúra	<p>Közlekedési kultúra</p> <p>Tájékozódás ismeretlen városokban, országokban. A közlekedési szabályok ismerete. Magatartási követelmények gyalogosok, utasok és járművezetők számára, a kooperáció lehetősége a</p>

	<p>közlekedés során; az agresszivitás veszélyei, megelőzésének, kivédésének, kompenzálásának lehetőségei stb. A közlekedési balesetek megelőzése, segítségnyújtás a balesetet szenvedőknek. A közlekedési szabályok megszegésének, balesetokozásnak hatósági és jogi következményei. Kerékpáros közlekedés szabályai.</p>
Jelenismeret	<p>A múlt és a jelen kapcsolata. A hagyományok előremutató és visszahúzó szerepe, nemzeti sorsfordulóink. A történelmi események, személyiségek megítélésének időszerű tanulságai. Hazánk jelenlegi állapota és belátható jövője.</p>
Fogyasztóvédelem	<p>Meg kell ismertetni a tanulókkal a piac, a marketing és a reklám szerepét, alkalmassá téve őket az eligazodásra. Hangsúlyozni kell a minőség és a biztonság szerepét a fogyasztás során, valamint a gazdaságosságot és a takarékoságot.</p>
Globális problémák	<p>A fiatal korosztályok számára különösen lényeges a személyes felelősség felismerése, a saját cselekvési tér megtalálása és az egyéni aktivitás körének, intenzitásának felelős eldöntése (pl. a környezetvédelemmel kapcsolatos tevékenység megválasztásánál, a különféle szervezetekhez, csoportokhoz, közösségekhez való csatlakozásnál stb.) Gondolkozz globálisan cselekedj lokálisan - elv ismertetése, jelentőségének megvitatása a felnövekvő generációk egészséges környezetének biztosítása szempontjából.</p>

9. évfolyam

Évi óraszám: 34

Az órák felosztása:	Tantervi témákra 19 óra Kötelező témákra 5 óra Aktuális feladatokra 10 óra
TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Önismeret	Hogyan látjuk önmagunkat, illetve hogyan látnak bennünket mások? A serdülő „saját én” keresése. Erényeink felismerése, erősítése, a kiküszöbölhető hibák korrigálása, önmagunk elfogadása, elfogadtatása. Az önfejlesztés igénye, lehetősége és módjai. Az önismerettel kapcsolatos beszélgetés köthető irodalmi vagy filmélményekhez, az erre önként vállalkozó tanulók önvallomásához. Megfelelően képzett pedagógus vagy meghívott tréner önismeret-fejlesztő tréninget is tarthat az osztálynak. (Az önismereti tréningen való részvételre azonban a diákok nem kötelezhetők.)
A tanulás tanulása	A különböző tantárgyak tanulását segítő speciális ötletek, eljárások. Az eredményes tanulás mentálhigiénés feltételei (önismeret, önnevelés képessége, a megfelelő pszichés kondíció biztosítása, egészséges és megalapozott önbizalom, önellenőrzés képessége, önkritika, a tanuláshoz szükséges optimális fizikai állapot megteremtése, a megfelelő környezet kialakítása. Az eredményes tanuláshoz szükséges képességek attitűdök (akarati tulajdonságok, rendszeresség, igényesség, koncentrációs képesség, fejlett memória, kommunikációs képességek, kreativitás, igény a tanulásra, a tanulás önépítésként történő elfogadása stb.). Tanulási szokások, módok, technikák: - az önismereten alapuló tanulási módszerek kimunkálása.
Konfliktuskezelés	A konfliktus mint az emberi életben elkerülhetetlen és hasznosítható jelenség. A konstruktív konfliktuskezelés feltételei: – önismeret, saját tapasztalatok tanulságainak hasznosítása, saját felelősség belátása, pozitív énkép, egészséges önérvényesítés (nem agresszív, nem szubmisszív, hanem asszertív: mások szempontjait is figyelembe vevő viselkedés),

	<ul style="list-style-type: none"> – megfelelő kommunikációs készség, empátia, tolerancia, mások különbözőségének elfogadása, – az együttműködés készsége és képessége, – készség a közös problémák együttes megoldására. A konstruktív konfliktusmegoldás menete. – a probléma pontos körvonalazása, – közvetlenül és közvetve érintettek érzelmeinek, aggodalmainak és reményeinek feltérképezése, – szempontjainak feltárása, – megoldási alternatívák gyűjtése, – az összegyűjtött megoldási módok mérlegelése és a megfelelő kiválasztása, törekvés a „nincs vesztes” elv érvényesítésére, – meghatározott idő után az eredmény értékelése, – az osztályban előforduló konfliktusok tanulságai. <p>Célszerű a téma feldolgozását a tanulók élményeivel kezdeni, feltárni megélt konfliktusaikkal, saját konfliktuskezelési módjaikkal kapcsolatos stratégiáikat. Ez a témakör egységbe szervezhető az önismeret és a társas kapcsolatok fejlesztése című témakörökkel. A konfliktuskezelési technikák elsajátításához jól alkalmazhatók a drámapedagógia módszerei. A szemléletformálást segítheti szépirodalmi szemelvények, filmrészletek, történelmi események elemzése.</p>
Testi egészség	<p>Az egészségmegőrzés igényének felkeltése, az egészséges életmód szokásrendszerének kiépítése. A testi és lelki egészség összefüggései (pl.: az önfegyelem, az akaraterő, az énazonosság szerepe az egészség iránti igény kialakulásában, a pszichés zavarok testi jelei, a lelki egészség megerősítése esélyt ad az egészségkárosító szenvedélyek megelőzésére). A serdülés testi sajátosságai, a serdülőkori biológiai, pszichológiai érés folyamatának ismerete, megértése. Genetikai ismeretek, az öröklődés jelentőségének felismerése. Az egészséget fenyegető tényezők ismerete, törekvés ellensúlyozásukra (a környezet károsító hatása, helytelen életvitel, egészségtelen táplálkozási szokások, stressz stb.). Fertőzések, járványok. A betegségek megelőzésének módjai (környezeti ártalmak minimalizálása, személyes higiéné, az egészséges életmód szokásrendszerének kialakítása, törekvés a lelki egészség megteremtésére stb.). Balesetek megelőzése (a balesetveszély felismerése, balesetvédelmi szabályok ismerete, betartásuk, segítségnyújtás baleseteknél).</p> <p>A kapcsolódó beszélgetésekhez jó kiindulást jelenthet az osztály egészségi állapotának feltérképezése és az egyéni életvitel jellemzőinek összegyűjtése kérdőíves vizsgálatok keretében. Az egészséges életvitel szokásrendszerének szemléltetése történhet</p>

	kapcsolódó audio- és videoanyagokkal (a rádió és a televízió rendszeresen sugároz az egészségmegőrzést célzó műsorokat).
Lelki egészség (mentálhigiéné)	A serdülőkor, mint a személyiség kialakulásának döntő szakasza, az életkorból fakadó problémák, feszültségek (önállóvá válás, a döntés felelőssége, konfliktusok szülőkkel és pedagógusokkal, kortárs csoportok az iskolában és azon kívül stb.). Önismeret, önkontroll, önértékelés, önbizalom. Képességeink és korlátaink tudata, önnevelési készség és stratégia, gátlások leküzdése és kialakítása, saját idegrendszerünk, hangulataink ismerete, készség és képességek kezelésükre. Képességeinknek, ambícióinknak és kondícióinknak megfelelő optimális testi-lelki terhelésre törekvés, az alulterhelés és a túlterhelés veszélyei.
Viselkedéskultúra	Mindennapi kommunikáció Köszönések és megszólítások zűrzavara. Ismerkedés, bemutatás, bemutatkozás, a kapcsolat kezdeményezése. Beszélgetés, verbális és nonverbális jelek. A társalgás „szabályai” nagyobb társaságban. Nyelvi igényesség és igénytelenség. Nyelvi viselkedés jellegzetes helyzetekben. Udvariassági minták. Hagyomány és személyesség az udvariassági formulák használatában. Generációs különbségek a viselkedéskultúrában. Illemszabályok jellegzetes helyzetekben (pl.: vendégfogadásnál, vendégségben, étteremben, futballmérkőzésen, szórakozóhelyen, otthon, az iskolában, közlekedési eszközön, külföldi tartózkodás során stb.).
Gazdálkodáskultúra	A háztartási jövedelmek összetétele. (a családi pénzjövedelem forrásai). A háztartás kiadásai. A költségvetés készítésének lépései. A bevétel – kiadás tervezése. A takarékosági lehetőségek kihasználása. Az árak elemzése, az árak és a minőség összehasonlítása, észszerű döntés.
Helytörténet	Ismerkedjenek meg Tatabánya történetével, a város bányászati hagyományaival, tekintsek meg a bányászati hagyományokat bemutató Ipari Skanzent.

10. évfolyam

Évi óraszám: 34

Az órák felosztása:	Tantervi témákra 19 óra Kötelező témákra 5 óra Aktuális feladatokra 10 óra
TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Önismeret	Az önfejlesztés igénye, lehetősége és módjai. Az eszményképek és szerepük az önnevelésben. Felelősségvállalás, saját személyiségünk alakításáért. A szándék, a kitartás és a céltudatosság szerepe az önfejlesztésben.
A tanulás tanulása	A tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása, – folyamatos önellenőrzés – munka a tankönyvekkel, hagyományos és új információhordozókkal (könyvtár, lexikonok, kézikönyvek, számítógép, számítógépes hálózat stb.). A különböző tantárgyak speciális tanulási metodikájának tárgyalásába érdemes bevonni a szaktanárokat.
Társas kapcsolatok	A család, mint az egyén elsődleges mikroközössége. Szükség van-e a házasságra, a családra? A család történelmének kialakult funkciói. A különböző életkorú családtagok (kisgyerekek, serdülők, fiatal felnőttek, öregek) sajátos problémái, ezek tolerálása, kezelése. Konfliktusok a családban (nemzedéki konfliktusok, testvérkonfliktusok, szülő-gyermek konfliktusok, házastársi konfliktusok, a gazdasági problémákból eredő gondok stb.), ezek kezelésének, feloldásának lehetőségei. A serdülő sajátos szerepe a családban, felelősége a családi élet légköréért. A család külső kapcsolatai. A családi élet zavarai, a széteső család. A csonka család problémái, kapcsolattartás a különélő szülővel. Távol a családtól (élet a kollégiumban). Az önismeret-fejlesztésre építve együttesen is feldolgozható a téma tréning formájában. A problémák felvethetők a tanulók saját osztályban és családban megélt tapasztalatai mentén. A beszélgetés motiválható különböző kérdőívek tapasztalatainak ismertetésével, például a szociometriai vizsgálat eredményeinek bemutatásával.

Testi egészség	<p>Az egészséges ember.</p> <p>Mikor és miért vagyunk betegek? Beszélgetés a betegségről. Minek kell lennie a házipatikában?</p> <p>Népbetegség.</p> <p>Testkultúránk (testápolás, személyi higiénia, testfejlesztés, öltözködés).</p> <p>Napirend-pihenés-alvás.</p> <p>Táplálkozás.</p> <p>Káros szenvedélyek. A dohányzás, az alkoholizálás, a kábítószerhasználat.</p> <p>Fertőző betegségek.</p>
Lelki egészség	<p>A szorongás, a stressz, a feszültség, a fáradtság oldásának „technikái”.</p> <p>A megfelelő konfliktuskezelés, mint a lelki egészség feltétele és a megfelelő mentálhigiénés állapot, mint az eredményes konfliktuskezelés feltétele.</p> <p>A kudarcok tűrése, tanulságaik feldolgozásának, hasznosításának képessége.</p>
Viselkedéskultúra	<p>Civilizációs szokások</p> <p>Az ígéret, a megállapodás, a határidők betartása. Mások idejének, tulajdonságainak, nyugalmanak tiszteletben tartása (pontosság, tapintat, a „hangerő” megfelelő szabályozása).</p> <p>A kölcsönkapott értékek, tárgyak időben és sértetlenül történő visszaszolgáltatása.</p> <p>Kimentés, kiengesztelés, bocsánatkérés. Fokozott figyelem az arra rászorulókkal (idősekkel, betegekkel, kisgyermekesekkel, várandós nőkkel, nagy megrázkódtatást átélőkkel stb.). A velünk egyformán erősekkel az adódó terhek egyenlő elosztása.</p> <p>A testi és lelki erőszak kerülése és elutasítása.</p>
Pályaorientáció	<p>Ki milyen pályát szeretne választani az érettségi után? A jövőbeni munkaterülettel, munkakörrel kapcsolatos elvárások. A munkakör betöltésének feltételei. Az alkalmazotti minőségben végzett munka. A vállalkozói minőségben végzett munka.</p> <p>Hasznos lehet a diákok véleményét leírni a munkáról, a kapcsolódó saját és szüleik, ismerőseik révén szerzett tapasztalataikról, és ezek alapján indítani a kapcsolódó beszélgetést.</p> <p>A választott pálya követelményeit kinek-kinek össze kell vetni saját személyiségjegyeivel, e ponton ez a témakör szorosan kapcsolódik az Önismeret című témakörhöz. Célravezető az egyes tanulókat kis csoportos beszélgetések során szembesíteni önmagukkal és a választott pályán adódó követelményekkel (az 5-6 fős kiscsoportok szerveződése ez esetben szabad választás</p>

	<p>alapján történjék). Érdekes vitatéma lehet a vállalkozás helyzete hazánkban. Vitaindításul aktuális újságcikkek, tévé vagy rádióadások szolgálhatnak.</p>
Jelenismeret	<p>Szűkebb pátriánk múltja, hagyományai, jelen problémái.</p> <p>A haza közösségteremtő alkotóelemei: a nyelv, a táj, a kultúra, a történelem, a nemzeti szimbólumok, ünnepek, szokások, közös távlatok.</p> <p>A múlt és a jelen kapcsolata. A hagyományok előremutató és visszahúzó szerepe. Nemzeti sorsfordulóink. A történelmi események, személyiségek megítélésének korszakonkénti változásai. Történelmi kudarcaink időszerű tanulságai.</p> <p>Hazánk jelenlegi állapota és belátható jövője. Gazdasági változások, vállalkozások, munkanélküliség.</p> <p>Közvélemény, közhangulat.</p> <p>Ki hogyan éli/élte meg az elmúlt éveket?</p> <p>E témakör kapcsán megkísérelhetjük felszínre hozni a diákok gondolatait, érzéseit a jelen időszerű eseményeiről, ellentmondásos történéseiről, jelenségeiről.</p>
Fogyasztóvédelem	<p>A fogyasztói érdekvédelem lehetőségeit a gyakorlatban érvényesíteni tudja. Tudatos vásárlóvá nevelés. Termék, termék szerkezet, termékelemzés.</p>
Felelős állampolgárrá nevelés	<p>A civil társadalom kialakítása. Az emberek egyenlőségének elismerése, a faji, vallási, etnikai különbségek elfogadása, előítélet-mentesség. Az alkotmányosság, a törvényesség, az állampolgári jogok ismerete, gyakorlása, tisztelete. Nyitottság a hátrányos helyzetű rétegek ügye iránt, lehetőség szerinti bekapcsolódás problémáik megoldásába. Érdeklődés, fogékonyság a társadalom jelenségei, problémái iránt.</p>
Globális problémák	<p>Az emberiség globális problémái, mint minden egyes embert érintő gondok. A „gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan” szlogen értelmezése. A természeti környezet, az ökológiai egyensúly védelme. A szűkebb és tágabb környezetünkben megnyilvánuló agresszivitás elleni fellépés. Felelősségvállalás a jövő generációk sorsáért. A világon létező különböző nemzetek egyenjogúságának elismerése, egyetemes emberi jogok.</p>

11. évfolyam

Évi óraszám: 34

Az órák felosztása:	Tantervi témákra 19 óra Kötelező témákra 5 óra Aktuális feladatokra 10 óra
TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Önismeret	<p>Pozitív-negatív, reális-irreális énkép. A helyes önismeretre alapozott törekvés a saját testi, lelki és társas szükségletek mértéktartó és harmonikus kielégítésére, a személyiség folyamatos karbantartására. Élettervek, karriertervek. Felelősség önmön személyiségünk, saját sorsunk alakításáért. Hit önmagunk erejében, önbecsülésre törekvés. A belső személyi autonómia kialakításának fontossága.</p> <p>Az önismerettel kapcsolatos beszélgetés köthető irodalmi vagy filmélményekhez az erre önként vállalkozó tanulók önvallomásához. Megfelelően képzett pedagógus vagy meghívott tréner önismeret-fejlesztő tréninget is tarthat az osztálynak. (Az önismereti tréningen való részvételre azonban a diákok nem kötelezhetők.)</p>
Tanulás tanulása	<p>Kudarok a tanulásban, a kudarcok elviselése, okainak keresése, a saját felelősség belátása, a kudarcok tanulságainak hasznosítása az önnevelésben. Az egészséges önbizalom, ambíció, céltudatosság. Az egészséges rivalizálás és a kíméletlen törtetés. Teljesítmény az iskolában, az iskolán kívül, vizsgán, versenyen.</p> <p>Ebben az életkorban különösen fontos a felkészülés a munkába állásra, a vizsgahelyzetekre. Az iskolai tanulásban szerzett tapasztalatok elemzése, a folyamatos önértékelés, ennek szembesítése a tanárok és az osztálytársak véleményével jó eszköze lehet ennek a felkészülésnek.</p>
Társas kapcsolatok	<p>Egyén és közösség</p> <p>Az egyén és a közösség együttműködéséhez szükséges szabályozók ismerete, szerepük tisztázása (erkölcs, jog, törvények, szabályok, házirend stb.). Az egyéni és a közösségi érdekek összefüggései, az érdekek egybeesése, ellentétei. A közösségi és az egyéni érdek túlhangsúlyozásának káros következményei. Az érdekek képviselése, az érdekegyeztetés lehetőségei. Az egyéniség sajátos színei, felszínre hozásának lehetőségei és gátjai a közösségben. A harmonikus társas kapcsolatok létrejöttéhez szükséges tulajdonságok, képességek</p>

	(kedvesség, figyelmisség, udvariasság, kímélet, tisztelet, méltányosság, tapintat, humor, tolerancia, empátia, segítőkészség stb.).
Konfliktuskezelés	<p>A rivalizálás személyiségfejlődést segítő, illetve gátlásokat okozó és konfliktusokat eredményező formái. A másság elutasítása, bűnbakképzés; az egyén felelőssége e jelenségek kialakulásában, a kiközösítettek cselekvési tere és lehetőségei. Az agresszivitás mint társadalmi (és világ) jelenség. Az agresszivitás lehetséges okai (frusztráltság, negatív minták, eltömegesedés stb.). A demokrácia mint potenciális konfliktusforrás. Az érdekek ütközése, érdekérvényesítés. Kompromisszum, konszenzus, vitakultúra, tárgyalási technikák. Demokrácia az osztályban, az iskolában (közös szabályok alkotása és működtetése, diákönkormányzat, a hierarchikus struktúrák leépítése, a felelősség megosztása és vállalása stb.). A téma feldolgozásához hatékonyan alkalmazhatók aktuális újságcikkek, rádió- és tévéadások is. Az eredményes konfliktuskezeléshez, kommunikációhoz, tárgyaláshoz szükséges technikák tréning formájában is elsajátíthatók. A téma e ponton kapcsolható a jelenismerettel foglalkozó modulhoz.</p>
Testi egészség	<p>Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk.</p> <p>Mértéktelen kávé és alkoholfogyasztás.</p> <p>Gyógyszerek, kábítószer.</p> <p>Az alkoholizmus és a drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések).</p> <p>Betegekkel, vakokkal, mozgássérültekkel szembeni magatartás.</p> <p>Beteg, gondozásra szoruló családtagok.</p> <p>Célszerű meghívott előadókat megkérni, akik képesek a felmerülő konkrét problémák megválaszolására is.</p>
Lelki egészség	<p>Emberismeret, empátiakészség, figyelmisség, tapintat, alkalmazkodási készség, rugalmasság, ugyanakkor az autonómia megőrzésére irányuló erő, belső stabilitás. Az önálló döntés képessége, a lehetőségek mérlegelése, személyes felelősségvállalás. A művészi önkifejezés, a humor, a játék, a műélvezet, mint a lelki egészség helyreállításának, a feszültségek oldásának hatékony eszköze. Élményképesség, érzelmi jelenlét mindabban, ami történik velünk, a pozitív és negatív élmények feldolgozásának képességei. Saját magunk tisztelete, méltósága, egyéniségünk színeinek vállalása. Az érzelmeink vállalása, s a velünk kapcsolatban álló emberek ösztönzése ezek vállalására. Az emberi kapcsolatok értéként való elfogadása, érzékenység az emberi gesztusok esztétikuma iránt. A lelki</p>

	<p>kiegyensúlyozottságot veszélyeztető tényezőkkel szembeni tudatos védekezés, a káros hatások ellensúlyozására törekvés.</p> <p>Ha az osztályban sikerült oldott hangulatot kialakítani, számítani lehet a diákok őszinte vallomásaira. Ennek feltétele az igény egymás meghallgatására, a bizalom, a diszkréció. Bizonyos nagyon személyes témák megbeszélése történhet informális kiscsoportokban. Ha valaki nem kíván részt venni ilyen jellegű megbeszéléseken, legyen lehetősége kívül maradni, esetleg elhagyni a termet.</p>
Viselkedéskultúra	<p>Közlekedési kultúra</p> <p>Tájékozódás ismeretlen városokban, országokban. A közlekedési szabályok ismerete. Magatartási követelmények gyalogosok, utasok és járművezetők számára, a kooperáció lehetősége, a közlekedés során az agresszivitás veszélyei, megelőzésének, kivédésének, kompenzálásának lehetőségei stb.</p> <p>A közlekedési balesetek megelőzése, segítségnyújtás a balesetet szenvedőknek. A közlekedési szabályok megszegésének, balesetokozásnak hatósági és jogi következményei.</p> <p>Mivel a tanulók jelentős része szerez 16 éves kora után jogosítványt, illetve a közeljövőre tervezi ezt, különös hangsúllyal célszerű foglalkozni a járművezetőre vonatkozó viselkedési szabályokkal, azzal a veszéllyel, ami az ittas vezetés, a gyorsjárat, a volánál ülők agresszivitása jelent. Fontos téma a kerékpárosok és a gyalogosok felelőssége is a közlekedésben. Hatásos vitaindító lehet egy-egy aktuális baleseti hír.</p>
Jelenismeret	<p>A múlt és a jelen kapcsolata. A hagyományok előremutató és visszahúzó szerepe, nemzeti sorsfordulóink. A történelmi események, személyiségek megítélésének időszerű tanulságai. Hazánk jelenlegi állapota és belátható jövője.</p>
Globális problémák	<p>Európai identitástudat, európai hagyományok, az európai kulturális örökség. Az kelet-közép-európai régió sajátos problémái.</p> <p>Honvédelem és erőszakmentesség.</p> <p>Számítógépes hálózatok, az Internet szerepe a nemzetközi kapcsolatok alakulásában.</p> <p>A fiatal korosztályok számára különösen lényeges a személyes felelősség felismerése, a saját cselekvési tér megtalálása és az egyéni aktivitás körének, intenzitásának felelős eldöntése (pl. a környezetvédelemmel kapcsolatos tevékenység megválasztásánál, a különféle szervezetekhez, csoportokhoz, közösségekhez való csatlakozásnál stb.).</p>

12. évfolyam

Évi óraszám: 31

Az órák felosztása:	Tantervi témákra 16 óra Kötelező témákra 5 óra Aktuális feladatokra 10 óra
TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Tanulás tanulása	Az egészséges önbizalom, ambíció, céltudatosság. Teljesítmény az iskolában, iskolán kívül. Felkészülés a vizsgahelyzetekre.
Társas kapcsolatok	Az iskolán és a családon kívüli kötődések (sportegyesület, pöpegyüttesek, vallási bázisközösségek, szekták stb.), az ifjúsági szubkultúra hatásai: divat, beszédstílus, szabadidős programok, szokások, viselkedési formák. Szerelem, partnerkapcsolat. A tartalmas, gazdagító partnerkapcsolat kialakulásának feltételei (önkéntesség, egyenrangúság tudata, egymásra figyelés, a partner érzelmi, viselkedési szokásainak elfogadása, alkalmazkodás, a birtoklási igény elutasítása és leküzdése önmagunkban, felelősség, őszinteség stb.). Hullámhegyek és hullámvölgyek a tartós kapcsolatokban, veszekedés, konfliktusok. A kapcsolat megszakításának kulturált formái.
Testi egészség	Szexuális kultúra, saját test elfogadásának képessége. A szexuális élet megkezdése, biológiai és erkölcsi szempontok, felelősségvállalás egymás iránt, a fogamzásgátlás módjai és kockázatuk, a gyakran változtatott partnerkapcsolatok konfliktusai, veszélyei (telítődés, sekélyesség, fertőzésveszély), az abortusz körüli viták (mikor kezdődik az élet?), az optimális családtervezés” lehetősége. Szexuális rendellenességek, devianciák, homoszexualitás, a nemi betegségek és a nemi magatartás összefüggései, az AIDS. Speciális egészségügyi problémákhoz, a szexualitást érintő kérdések megvitatásához célszerű meghívott előadót (orvost, biológia tanárt) felkérni, aki kész a felmerülő konkrét problémák megválaszolására is. A tudnivalók nagy része elhangzik az érintett szakórán, de az egyéni problémák megbeszélésre ott nem mindig van idő. Az ezt igénylő diákok kapjanak lehetőséget a négy szemközti beszélgetésre.

Lelki egészség	Az önálló döntés képessége, lehetőségek mérlegelése, személyes felelősségvállalás. Az érzelmeink vállalása. Az emberi kapcsolatok értéként való elfogadása. A lelki kiegyensúlyozottságot veszélyeztető tényezőkkel szembeni tudatos védekezés.
Viselkedéskultúra	A kulturált viselkedés szabályai a munkahelyen. Álláskeresés, munkába állás, bemutatkozás, kapcsolat idősebb kollégákkal. A kulturált vállalkozói magatartás.
Pályaorientáció	Felkészülés a felsőfokú tanulmányokra. Tájékozódás a munkaerőpiacon, munkaerő-túlkínálat, munkanélküliség. Piacképes és nem piacképes tudások (idegen nyelv ismerete és az informatika aktuálisan kiemelt jelentősége, konvertálható tudások, a rugalmasság, kreativitás fontossága stb.). A pályázatkészítés gyakorlati kérdései, a szakmai önéletrajz összeállításának módszere. A munkaviszonnyal kapcsolatos legfontosabb fogalmak megismerése, munkajogi kérdések. A munkahelyi viselkedés alapvető normái. A munkanélküliség problematikája. A legfontosabb munkaügyi, munkajogi kérdésekhez és a munkaerőpiac aktuális jellemzőinek bemutatásához célszerű külső szakértőt igénybe venni. .
Felelős állampolgár nevelése	A demokrácia értéként való elfogadása. Az össztársadalmi, a helyi réteg (csoport), illetve egyéni érdek összehangolására való készség és képesség. Gyermeki jogok, emberi jogok, diákjogok. Az egyes emberek személyiségi jogainak tisztelete. Érdekelismerés, érdekképviselés, érdekérvényesítés, készség a társulásra, önszerveződésre. A kisebbségi vélemények létjogosultságának elismerése. Igény az erkölcsös és kulturált politizálásra, érdekérvényesítésre, vitára. A tévedés belátásának készsége, az ésszerű (nem elvtelen) kompromisszumra való alkalmasság. A konszenzuskeresés technikái. Önkormányzatok felépítése szerepe.