

OSZTÁLYFŐNÖKI

7-12. évfolyam

Cél

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 kodifikált intézményes kerete, amelynek jellege alapvetően különbözik a többi tanítási órától.

Ez az órátípus a későbbiekben körvonalazott funkcióit csak abban az esetben töltheti be, ha egy – gazdag extracurriculumokkal telített – nevelési folyamat szerves részévé válik.

A tanterv – az osztályfőnöki óra sajátos jellegéből adódóan – nem tartalmazhat követelményeket, hiszen ez a foglalkozási forma nem alkalmazható számonkérésre, a követelményteljesítés iskolai ceremónia szerinti értékelésére.

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 tudásokat.

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.

A témakörök órakereteit tekintettel az évi alacsony óraszámra csak ajánlasként adjuk meg, kivéve a Testi és lelki egészségünkét (az kötelezően minimum 10 óra), hiszen ezek a foglalkozások más tanórákénál erősebben kötődnek az adott körülményekhez, a tanulócsoporthoz összetételéhez, kapcsolatrendszeréhez, érdeklődéséhez.

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 kell beilleszteni a következő 5 órát:

- A nyárról, az előttünk álló tanévről beszélgetés, tisztségviselők megválasztása, balesetvédelem.
- Adventi, karácsonyi előkészületek.
- A félév értékelése.
- Osztálykirándulás, színházlátogatás 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. **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.
11. **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.
12. **Helytörténet**
ismerkedjenek meg Tatabánya történetével, a város bányászati hagyományaival, tekintsék meg a bányászati hagyományokat bemutató Ipari Skanzent.

Az osztályfőnök:

- a mindennapi életben való eligazodáshoz szükséges ismeretek, készséges közvetítője
- a különböző nevelési tényezők tevékenységének összehangolója
- a tanórán kívüli értelmes, hasznos tevékenységek egyik szervezője
- „...elsősorban osztályfő, akárcsak a jó családfő. Nem a főnöki szerepe a döntő, hanem a saját osztályához való felelős viszonya, a tanuló személyes ismerete, a kapcsolat gondozása, a minél mélyebb megismerésre törekvés, amely lehetővé teszi „gyermekeink” képességeiről, korlátairól, előnyeiről és hátrányairól, tehetségéről való hiteles képalkotást” (Bagdy Emőke: Főnök-e az osztályfőnök? Új Ped. Szemle 1993. 3. p. 6-8.)
- Feladata: az egyes tanulók és az osztályközösség kedvező fejlődésének szolgálata.
- Nemétől függetlenül apai és anyai funkciókat is gyakorolnia kell, ha osztálya kapcsolatrelációiban, gyermekeinek testvérhelyzeti viszonylataiban is jól akar működni.
- a tanulókkal közösen tervezi, elemzi és alakítja az osztály életét, biztosítja annak bekapcsolódását az iskola egészének nevelési rendszerébe.

7. évfolyam

Évi óraszám: 37

TÉMAKÖRÖK

Önismeret 3 óra

TARTALMAK

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 3 óra

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 4 óra

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 4 óra

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 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.

Testi egészség 8 óra

Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk.

- Mértéktelen kávé és alkoholfogyasztás.
- Gyógyszerek, kábítószer.
- Az alkoholizmus és a drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések).

Betegekkel, vakokkal, mozgássérültekkel szembeni magatartás.

Beteg, gondozásra szoruló családtagok.

Lelki egészség 4 óra

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.

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.

Viselkedéskultúra 2 óra

Közlekedési kultúra

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. A közlekedési balesetek

megelőzése, segítségnyújtás a balesetet szenvedőknek. A közlekedési szabályok megszegésének, balesetokozásnak hatósági és jogi következményei. Kerékpáros közlekedé

Jelenismeret 2 óra

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.

Globális problémák 2 óra

Európai identitástudat, európai hagyományok, az európai kulturális örökség. Az kelet-közép-európai régió sajátos problémái. Számítógépes hálózatok, az Internet szerepe a nemzetközi kapcsolatok alakulásában.

A fiatalok 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.

Aktuális feladatok 5 óra

8. évfolyam

Évi óraszám: 37

TÉMAKÖRÖK

Önismeret 3 óra

TARTALMAK

Az eszményképek és szerepük az önnevelésben.

A serdülő „saját én” keresése.

Erényeink felismerése, erősítése, a kiküszöbölhető hibák korrigálása, 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 3 óra

Kudarcok 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 4 óra

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 4 óra

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 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.

Testi egészség 7 óra

Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk.

Mértéktelen kávé és alkoholfogyasztás.

Gyógyszerek, kábítószeresek.

Az alkoholizmus és a drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések).

Testápolás, szépségápolás serdülőkorban.

A fejlődő szervezet „ellenségei”. Ép testben ép lélek.

Lelki egészség 4 óra

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.

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.

Viselkedéskultúra 2 óra

Közlekedési kultúra

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. A közlekedési balesetek megelőzése, segítségnyújtás a balesetet szenvedőknek. A közlekedési szabályok megszegésének, balesetokozásnak hatósági és jogi következményei. Kerékpáros közlekedés

Jelenismeret 2 óra

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.

Globális problémák 3 óra

A fiatalok 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.

Aktuális feladatok 5 óra

9. évfolyam

Évi óraszám: 37

TÉMAKÖRÖK

Önismeret 3 óra

TARTALMAK

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 önvallozásához. 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 7 óra

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.

Társas kapcsolatok 5 óra

Társas kapcsolatok az osztályban. Az együttes élmények, tevékenységek, közös célok közösséget teremtő ereje. A szervezet (az intézményes struktúra: az ODB) és a spontán kialakuló kiscsoport együttes jelenléte az osztályban, az ezek közötti feszültségek (érdekellentétek, rivalizálás, vezetési hibák, merev hierarchia stb.). Sztárok és magányos „arc nélküli” tanulók baráti párosok, csoportok. Feszültségek és konfliktusok tanulók és tanulócsoporthoz között (kiközösítés, érdek- és értékellentétek, féltékenykedés stb.).

Konfliktuskezelés 4 óra

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 figyelembevevő viselkedés),

- 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.

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.

Testi egészség 4 óra

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).

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 kapcsolódó audio- és videoanyagokkal (a rádió és a televízió rendszeresen sugároz az egészségmegőrzést célzó műsorokat).

Lelki egészség (mentálhigiéné) 5 óra

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 azok 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 2 óra

- 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 formulák
Hagyomány és személyesség az udvariassági formulák használatában.
Generációs különbségek a viselkedéskultúrában.
Illemszabályok jellegzetes helyzetekben (pl.: vendégfogadásnál, vendégségben, étteremben, futballmeccsen, szórakozóhelyen, otthon, az iskolában, közlekedési eszközön, külföldi tartózkodás során stb.).

Helytörténet 2 óra

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

Aktuális feladatok 5 óra

10. évfolyam

Évi óraszám: 37

TÉMAKÖRÖK

Önismeret 3 óra

TARTALMAK

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 4 óra

A tantárgyankénti speciális tanulás technikák alkalmazása,
- folyamatos önellenőrzés – munka a tankönyvekkel,
munkalapokkal, hagyományos és új
információhordozókkal (könyvtár, lexikonok,
kézikönyvek, számítógép, számítógépes hálózat stb.).
A különböző tantárgyak speciális tanulási metodikájának
tárgyalásába érdemes bevonni a szaktanárokat.

Társas kapcsolatok 3 óra

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,
öregék) sajátos problémái, ezek tolerálása, kezelése.
Konfliktusok a családban (nemzedéki konfliktusok,
testvérkonfliktusok, szülő-gyermek konfliktusok,
házastársi konfliktusok, a gazdasági problémákból eredő
problémák stb.), ezek kezelésének, feloldásának
lehetőségei. A serdülő sajátos szerepe a családban,
felelőssége 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 5 óra

Az egészséges ember.
Mikor és miért vagyunk betegek? Beszélgetés a
betegségről. Minek kell lennie a házipatikában?
Népbetegség.
Testkultúránk (testápolás, személyi higiénia, testfejlesztés,
öltözködés).
Napirend-pihenés-alvás.
Táplálkozás.
Káros szenvedélyek. A dohányzás. Az alkoholisálás. A
kábitószerezés.

Fertőző betegségek.

Lelki egészség 5 óra

A szorongás, a stressz, a feszültség, a fáradtság oldásának „technikái”.

A megfelelő konfliktuskezelés, mint a lelki egészség feltétele és a megfelelő mentálhigiénés állapot, mint az eredményes konfliktuskezelés feltétele.

A kudarcok tűrése, tanulságaik feldolgozásának, hasznosításának képessége.

Viselkedéskultúra 4 óra

Civilizációs szokások

Az ígéret, a megállapodás, a határidők betartása. Mások idejének, tulajdonságainak, nyugalmanak tiszteletben tartása (pontosság, tapintat, a „hangerő” megfelelő szabályozása).

A kölcsönkapott értékek, tárgyak időben és sértetlenül történő visszaszolgáltatása.

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.

A testi és lelki erőszak kerülése és elutasítása.

Pályaorientáció 2 óra

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.

Hasznos lehet a diákok véleményét leírni a munkáról, a kapcsolódó saját és szüleik, ismerőseik révén szerzett tapasztalataikról, és ezek alapján indítani a kapcsolódó beszélgetést.

A választott pálya követelményeit kinek-kinek össze kell vetni saját személyiségjegyeivel, e ponton ez a témakör szorosan kapcsolódik az Önismeret címűhöz. 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 alapján történjék). Érdekes vitatéma lehet a vállalkozás helyzete hazánkban. Vitaindításul aktuális újságcikkek, tévé vagy rádióadások szolgálhatnak.

Jelenismeret 2 óra

Szűkebb pátriánk múltja, hagyományai, jelen problémái.

A haza közösségteremtő alkotóelemei: a nyelv, a táj, a kultúra, a történelem, a nemzeti szimbólumok, ünnepek, szokások, közös távlatok.

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.

Hazánk jelenlegi állapota és belátható jövője. A rendszerváltás óta eltelt időszak tapasztalatai. Pluralizmus, többpártrendszer, parlamenti demokrácia.

Gazdasági változások, privatizáció, vállalkozások, munkanélküliség.

Közvélemény, közhangulat.

Ki hogyan éli/élte meg az elmúlt éveket?

E témakör kapcsán megkísérelhetjük felszínre hozni a diákok gondolatait, érzéseit a jelen időszerű eseményeiről, ellentmondásos történéseiről, jelenségeiről. Az egyetlen hivatalos világnézet hegemoniájának megszűnésével, a pluralizmus legitimizációjával eltűntek a politikai, világnézeti kérdéseket érintő elvárt válaszok, s a felmerülő témákról zajló viták az egymással eltérő nézetek ütköztetését, a saját álláspont kialakítását segíthetik.

Felelős állampolgárrá nevelés 2 óra

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.

Globális problémák 2 óra

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.

A háború és béke kérdése a XX. század végén.

Aktuális feladatok 5 óra

11. évfolyam

Évi óraszám: 37

TÉMAKÖRÖK

Önismeret 3 óra

TARTALMAK

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 önnön személyiségünk, saját sorsunk alakításáért. Hit önmagunk erejében, önbecsülésre törekvés. A belső személyi autonómia kialakításának fontossága.

Az önismerettel kapcsolatos beszélgetés köthető irodalmi vagy filmélményekhez az erre önként vállalkozó tanulók önvalloomásához. Megfelelően képzett pedagógus vagy meghívott tréner önismeret-fejlesztő tréninget is tarthat az osztálynak. (Az önismereti tréningen való részvételre azonban a diákok nem kötelezhetők.)

Tanulás tanulása 3 óra

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.

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.

Társas kapcsolatok 4 óra

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. A közösségi és az egyéni érdek túlhangsúlyozásának káros következményei. Az érdekek képviselete, az érdekegyeztetés lehetőségei. 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.).

Konfliktuskezelés 4 óra

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. A konfliktus kreatív kezeléséhez is segítséget ad a Gordon-módszer.

Testi egészség 8 óra

Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk.

- Mértéktelen kávé és alkoholfogyasztás.
- Gyógyszerek, kábítószer.
- Az alkoholizmus és a drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések).

Betegekkel, vakokkal, mozgássérültekkel szembeni magatartás.

Beteg, gondozásra szoruló családtagok.

Célszerű meghívott előadók megkérni, aki képes a felmerülő konkrét problémák megválaszolására is.

Lelki egészség 4 óra

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.

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, esetleg elhagyni a teremt.

Viselkedéskultúra 2 óra

Közlekedési kultúra

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. A közlekedési balesetek megelőzése, segítségnyújtás a balesetet szenvedőknek. A közlekedési szabályok megszegésének, balesetokozásnak hatósági és jogi következményei.

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, avval a veszéllyel, ami az ittas vezetés, a gyorsajtás, a volánnál ülők agresszivitása jelent. Fontos téma a kerékpárosok és a gyalogosok felelőssége is a közlekedésben. Hatásos vitaindító lehet egy-egy aktuális baleseti hír.

Jelenismeret 2 óra

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.

Globális problémák 2 óra

Európai identitástudat, európai hagyományok, az európai kulturális örökség. Az kelet-közép-európai régió sajátos problémái, az Európához való csatlakozás kérdései. Honvédelem és erőszakmentesség. A katonai szolgálatot megtagadók megítélése. Számítógépes hálózatok, az Internet szerepe a nemzetközi kapcsolatok alakulásában.

A fiatalok 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.).

Aktuális feladatok 5 óra

12. évfolyam

Évi óraszám: 32

TÉMAKÖRÖK

Tanulás tanulása 3 óra

Társas kapcsolatok 3 óra

Testi egészség 7 óra

Lelki egészség 3 óra

TARTALMAK

Az egészséges önbizalom, ambíció, céltudatosság. Teljesítmény az iskolában, iskolán kívül. Felkészülés a vizsgahelyzetekre.

Az iskolán és a családon kívüli kötődések (Sportegyesület, popegyüttesek, 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.

Szexuális kultúra

- saját test elfogadásának képessége,
- az önkielégítés, mint természetes jelenség, és mint örömpótlék, sajátos menekülés,
- a petting szerepe az egyén pszichoszexuális fejlődésében,
- a szexuális élet megkezdése, biológiai és erkölcsi szempontok, felelősségvállalás egymás iránt, a fogamzásgátlás módjai és kockázatuk,
- a gyakran váltogatott 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 szemközt beszélgetésre.

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 2 óra

A kulturált viselkedés szabályai a munkahelyen. Álláskeresés, munkába állás, bemutatkozás, kapcsolat idősebb kollégákkal. A kulturált vállalkozói magatartás.

Pályaorientáció 5 óra

Tájékozódás a munkaerőpiacon, munkaerő-túlkínálat, munkanélküliség. Információszerzés a munkaügyi központoktól. Álláskeresési módszerek, technikák, az álláskeresés során követendő magatartási és viselkedési normák (a felkészültség mellett az első benyomás nagy jelentősége, a megfelelő öltözék, az alapvető illemszabályok ismerete). Piacképes és nem piacképes tudások (az idegen nyelv ismeret és a számítástechnika aktuálisan kiemelt jelentősége, konvertálható tudások, az rugalmasság, kreativitás fontossága stb.). A pályázatkészítés gyakorlati kérdései, a szakmai önéletrajz összeállításának módszere. A munkaviszonnyal kapcsolatos legfontosabb fogalmak megismerése (a munkaviszony alanyai, a munkaviszony létesítése és megszűnése, munkajogi kérdések). A munkavégzés alapvető szabályainak megismerése. A munkahelyi viselkedés alapvető normái, felkészülés az új munkahelyen történő beilleszkedésre (kezdeti nehézségek, konfliktusok). A munkanélküliség problematikája. A pályakezdőket megillető munkanélküli ellátások rendszere, képzési, továbbképzési lehetőségek igénybevétele, a képzés szabályai.

A legfontosabb munkaügyi, munkajogi kérdésekhez és a munkaerőpiac aktuális jellemzőinek bemutatásához célszerű külső szakértőt igénybe venni. A munkába állás jellegzetes szituációit érdemes szerepjáték formájában eljátszani a diákokkal (pl. bemutatkozás az első munkanap első órája, reagálás az idősebb kolléga kioktató hangvételére, segítségkérés tapasztaltabb kollégától stb.).

Felelős állampolgár nevelése 4 óra

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, érdekképviselet, 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 konszenzuseresés technikái. Hadkötelezettség. Önkormányzatok felépítése szerepe.

Aktuális feladatok 5 óra