

## OSZTÁLYFŐNÖKI

9-12. ÉVFOLYAM (Esti tagozat)

Cél

**Az osztályfőnöki óra funkciói:**

- a tanulók segítése önismeretük fejlesztésében, a reális önértékelés és önfejlesztés iránti igényük felkeltésében, személyiségük stabilizálásában,
- szükség szerint a fiatal felnőttek életpályájára való felkészítése,
- a szociális képességek (a kapcsolatteremtés, a kommunikáció, az empátia, a tolerancia, a kooperáció, a konfliktuskezelés stb. képességeinek) fejlesztése, főként a korábbi tanulástörténetekkel összefüggő, az osztályban megélt saját élmények bázisán,
- a tanulók támogatása az iskolában és iskolán kívül szerzett élményeiknek feldolgozásában, az ellentmondások feloldásában, a valóságban történő eligazodás segítésében,
- a tanulók felelős állampolgárrá nevelése
- tanulók informálása az iskolai élettel összefüggésben
- tanulói jogviszonnyal összefüggő ügyek intézése (pl. hiányzások, igazolások, diákigazolvány)
- szervezési feladatok

**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 követelménytéljesítés iskolai eljárásrend szerinti értékelésére.

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

Jelen tanterv a Nemzeti Alaptanterv általános és részletes követelményei alapján, kultúraterületenkénti csoportosításban jelöli ki az osztályfőnöki órák témaköreit és tartalmait, mindazon által megfelelő kereteket biztosít az intézmény jellegéből adódó oktatásszervezési feladatok elvégzéséhez is.



**AZ EGYES TÉMAKÖRÖKHÖZ RENDELT FEJLESZTÉSI CÉLOK**

1. ÖNISMERET

- a személyiségben rejlő lehetőségek és gátak feltárása, a személyiség stabilizálása, az önálló döntéshez szükséges képességek kialakítása

2. A TANULÁS TANULÁSA

- 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, TÁRSADALMI BŰNMEGELŐZÉS, ÁLDOZATTÁ VÁLÁS MEGELŐZÉSE

- képesség a konfliktusok konstruktív módon történő kezelésére, a megélt konfliktusok hasznosítására az önismeret fejlesztésében, társas kapcsolatok minőségének javításában
- a bűnözés egyes formáinak megismertetése,
- a bűnelkerülés lehetőségei
- jogismeret és jogtudatos magatartás kialakítása

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 összehangolására

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, a 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.

## 9. ÉVFOLYAM

Éves óraszám: 36 óra

Heti óraszám: 1 óra

Tanév eleji teendők: 3 óra

Félévi, év végi teendők: 1+1 óra

Szabadon tervezhető: 1 óra

### 1. Önismeret (6 óra)

#### Tartalom

Hogyan látjuk önmagunkat, illetve hogyan látnak bennünket mások? Az egyén „saját én” keresése. Erényeink felismerése, erősítése, a kiküszöbölhető hibák korrigálása, önmagunk elfogadása és elfogadtatása. 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.

Az önismerettel kapcsolatos beszélgetés köthető irodalmi vagy filmélményekhez, az erre önként vállalkozó tanulók önvallomásához. Megfelelően képzett pedagógus vagy meghívott tréner önismeretfejlesztő tréninget is tarthat az osztálynak. **Az önismereti tréningen való részvételre azonban a diákok nem kötelezhetők!**



**2. A tanulás tanulása (6 óra)****Tartalom**

**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**; – **a tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása**; – folyamatos önellenőrzés– munka a tankönyvekkel, munkalapokkal, hagyományos és új információhordozókkal (könyvtár, lexikonok, kézikönyvek; számítógép, számítógépes hálózat stb.).

Célszerű az első osztályt ezzel a témakörrel indítani, esetleg összekapcsolni az önismeret fejlesztését célzó témakörrel. **A különböző tantárgyak speciális tanulási metodikájának tanulókkal való megismertetése minden szaktanárnak is a feladata.** E témakörből az osztályban tanító tanárok munkacsoportjával közösen az első tanítási héten projekt is szervezhető, amelynek megvalósítása a tanórákon és az osztályfőnöki órán folyamatosan történhet.

**3. Társas kapcsolatok (6 óra)****Tartalom**

- a) **Társas kapcsolatok az osztályban.** Az együttes élmények, tevékenységek, közös célok közösséget teremtő ereje. A szervezett és a spontán kialakuló kiscsoport együttes jelenléte az osztályban, az ezek közötti feszültségek (érdekellentétek, rivalizálás, vezetési hibák, merev hierarchia stb.) Sztárok és magányos „arcnélküli” tanulók, baráti párosok, csoportok. Feszültségek és konfliktusok tanulók és tanulócsoporthoz között (kiközösítés, érdek- és értékellentétek, féltékenykedés stb).
- b) **A család** mint az egyén elsődleges mikroközössége. Szükség van-e a házasságra, a családra? A család történelmileg 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 problémák stb.), ezek kezelésének, feloldásának lehetőségei. A felnőtt tanuló sajátos helyzete a családban, felelőssége a családi élet légköréért és vállalásaiért. A család külső kapcsolatai. A családi élet zavarai, a széteső család. A csonka család problémái, kapcsolattartás a különélőkkel (szülő, gyermek). Távol a családtól (munkavállalás).



- c) *Önismeretfejlesztésre* 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.

#### **4. A konfliktuskezelés (6 óra)**

##### **Tartalom**

A konfliktus mint az emberi életben elkerülhetetlen és hasznosítható jelenség.

##### *d) A konstruktív konfliktuskezelés feltételei:*

- önismeret, saját tapasztalatok tanulságainak hasznosítása, saját felelősség belátása, pozitív énkép, egészséges önértékelés (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.



##### *e) 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.

**5. Lelki egészség (mentálhigiéné) (6 óra)****Tartalom**

- A felnőtt életkorból fakadó problémák, feszültségek (létfenntartás, családalapítás, gyermeknevelés, a döntések felelőssége, konfliktusok az együttélők között, nézeteltérések a munkatársakkal, a pedagógusokkal, stb.)
- Önismeret, önkontroll, önértékelés, önbizalom.
- Képességeink és korlátaink tudata, önnevelési készség és stratégia, gátlások leküzdése és kialakítása, saját idegrendszerünk, hangulataink ismerete, készség és képesség kezelésükre.
- Képességeinknek, ambícióinknak és kondícióinknak megfelelő optimális testi-lelki terhelésre törekvés, az alulterhelés és a túlterhelés veszélyei.
- A szorongás, a stressz, a feszültség, a fáradtság oldásának „technikái”.
- A megfelelő konfliktuskezelés mint a lelki egészség feltétele, és a megfelelő mentálhigiéné állapot, mint az eredményes konfliktuskezelés feltétele.
- A kudarcok tűrése, tanulságaik feldolgozásának, hasznosításának képessége.

Erre a témakörre valamennyi modulban történik utalás, és természetes az összekapcsolódás a testi egészséggel foglalkozó részlettel.

Önálló témakörként történő szerepeltetését – kiemelt jelentősége mellett – a pedagógiai gyakorlatban általánossá vált elhanyagolása indokolja.

**10. ÉVFOLYAM**

**Éves óraszám: 36 óra**

**Heti óraszám: 1 óra**

**Tanév eleji teendők: 3 óra**

**Félévi, év végi teendők: 1+1 óra**

**Szabadon tervezhető: 1 óra**

**1. Testi egészség (6 óra)****Tartalom**

- a) Az egészségmegőrzés igényének felkeltése, az egészséges életmód szokásrendszerének kiépítése.*
- b) A testi és lelki egészség összefüggései (pl.: az önfegyelem, az akarat erő, az érzékenységre az egészség iránti igény kialakulásában);*
- c) A pszichés zavarok testi jelei. (A lelki egészség megerősítése esélyt ad az egészségkárosító szenvedélyek megelőzésére).*



- d) *Saját testünk, szervezetünk működésének ismerete, mint az önismeret szerves része (egyéni hajlamok, jellegzetes betegségtünetek felismerése, a hipochondria tudatosítása).*
- e) *Az egészséget fenyegető tényezők ismerete, törekvés ellensúlyozásukra (a környezet károsító hatása, helytelen életvitel, stressz, egészségtelen táplálkozási szokások, szülői felelősség, stb).*
- f) *Fertőzések, járványok. A betegségek megelőzésének módjai (környezeti ártalmak minimalizálása, személyes higiéné, az egészséges életmód szokásrendszerének kialakítása, törekvés a lelki egészség megteremtésére stb).*
- g) *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).

## **2. Viselkedéskultúra (6 óra)**

### **Tartalom**

- h) *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).
- i) *Civilizációs szokások*
  - Az ígéret, a megállapodás, a határidők betartása.
  - Mások idejének, tulajdonságainak, nyugalmának tiszteletben tartása (pontosság, tapintat, a „hangerő” megfelelő szabályozása).
  - A kölcsön kapott értékek, tárgyak időben és sértetlenül történő visszaszolgáltatása.
  - Kimentés, kiengesztelés, bocsánatkérés.



- Fokozott figyelem az arra rászorulókkal (idősekkel, betegekkel, kisgyermekesekkel, várandós nőekkel, nagy megrázkódtatást átélőkkel stb).
- A velünk egyformán erősekkel az adódó terhek egyenlő elosztása.
- A testi és lelki erőszak kerülése és elutasítása.

A témakör kapcsolódik a *Társas kapcsolatok* témakörhöz.

A különböző korszakok, népek és generációk udvariassági szabályait célszerű irodalmi szemelvények esetleg filmrészletek segítségével szemléltetni.

A diákokkal is gyűjtethetők példák napi élményeikből, olvasmány- és filmélményeikből bizonyos viselkedési normák betartására, illetve megszegésére.

### **3. Jelenismeret (6 óra)**

#### **Tartalom**

- j) Szűkebb pátriánk múltja, hagyományai, jelen problémái
- k) A haza közösségteremtő alkotóelemei: a nyelv, a táj, a kultúra, a történelem, a nemzeti szimbólumok, ünnepek, szokások, közös távlatok
- l) A múlt és a jelen kapcsolata. A hagyományok előremutató és visszahúzó szerepe. Nemzeti sorsfordulóink. A történelmi események, személyiségek megítélésének korszakonkénti változásai. Történelmi kudarcaink időszzerű tanulságai.
- m) Hazánk jelenlegi állapota és belátható jövője. A rendszerváltás óta eltelt időszak tapasztalatai. Pluralizmus, többpártrendszer, parlamenti demokrácia.
- n) Gazdasági változások, privatizáció, vállalkozások, munkanélküliség.
- o) Közvélemény, közhangulat. Ki hogyan éli/élte meg az elmúlt éveket?

A témakör kapcsán megkísérelhetjük felszínre hozni a tanulók gondolatait, érzéseit a jelen időszzerű 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.

### **5. Felelős állampolgár nevelése (6 óra)**

#### **Tartalom**

- p) A civil társadalom kialakítása.
- q) Az emberek egyenlőségének elismerése, a faji, vallási, etnikai különbségek elfogadása, előítéletmentesség.
- r) Az alkotmányosság, a törvényesség, az állampolgári jogok ismerete, gyakorlása, tisztelete.
- s) Nyitottság a hátrányos helyzetű rétegek ügye iránt, lehetőség szerinti bekapcsolódás problémáik megoldásába.
- t) Érdeklődés, fogékonyság a társadalom jelenségei, problémái iránt.





Az egyes fogalmak körüljárásához felhasználhatók a történelemben és az állampolgári ismeretek című részműveltségi terület keretében tanultak. Ezek segítségével sokoldalúan megvilágítható például a jog, a demokrácia fogalma, annak jelenlegi értelmezése, aktuális megvalósulásának nehézségei, buktatói.

### **6. Globális problémák (6 óra)**

#### **Tartalom**

- a) Az emberiség globális környezeti problémái, mint minden egyes embert érintő gondok:
  - Üvegházhatás – globális felmelegedés – klímaváltozás
  - Az ózonréteg elvékonyodása
  - Savas eső, talajpusztulás, erdőirtás
  - A **„Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan”** szlogen értelmezése.
  - A természeti környezet, az ökológiai egyensúly védelme mindannyiunk kötelessége.
  - A „fenntartható fejlődés” és az „ökológiai lábnyom” értelmezése.
- b) A szűkebb és tágabb környezetünkben megnyilvánuló agresszivitás elleni fellépés:
  - minta nyújtása
  - bűnmegelőzés, biztonságtechnikai lehetőségek
  - a nevelés fontossága
  - odafigyelés másokra
  - gyengébbek védelme, segítségnyújtás
  - másság elfogadása, tolerancia
- c) Felelősségvállalás a jövő generációk sorsáért.
- d) A világon létező különböző nemzetek egyenjogúságának elismerése, egyetemes emberi jogok.
- e) A háború és béke kérdése a XX. század végén. Az erősödő terrorizmus. Iskolai erőszak.

#### *Gyakorlati javaslatok, ötletek*

Az előző két témakörhöz hasonlóan, ezúttal is a napi aktualitások, illetve a tanórákon felmerülő problémákhoz kapcsolódóan felmerülő kérdések köré célszerű elrendezni a tematikát, tág teret hagyva a tanulók önálló véleményének.





Éves óraszám: 36 óra  
Heti óraszám: 1 óra  
Tanév eleji teendők: 3 óra  
Félévi, év végi teendők: 1+1 óra  
Szabaddon tervezhető: 1 óra

### 1. Önismeret (6 óra)

#### Tartalom

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 önvallomásához. Megfelelően képzett pedagógus vagy meghívott tréner önismeretfejlesztő tréninget is tarthat az osztálynak. **(Az önismereti tréningen való részvételre azonban a diákok nem kötelezhetők.)**

### 2. A tanulás tanulása (6 óra)

#### Tartalom

- Kudarok a tanulásban, a kudarcok elviselése, okainak keresése, a saját felelősség belátása, a kudarcok tanulságainak hasznosítása az önnevelésben.
- Az egészséges önbizalom, amabíció, céltudatosság.
- Az egészséges rivalizálás és a kíméletlen törtetés.
- Teljesítmény az iskolában, az iskolán kívül, vizsgán, versenyen

#### *Gyakorlati javaslatok, ötletek*

Tanulóink életkorában különösen nehéz lehet munka, család mellett megfelelni az iskolai elvárásoknak is. Különösen fontos annak ismerete, hogy milyen egyéni lehetőségeik vannak a felkészülésre, a különböző vizsgahelyzetekre. Az iskolai tanulásban szerzett tapasztalatok elemzése, a folyamatos önértékelés, ennek szembesítése a tanárok és az osztálytársak véleményével, jó eszköze lehet a korábbi tanulási kudarcok feltárásának és az önmegismerésnek is.



### **3. Társas kapcsolatok (6 óra)**

#### **Tartalom**

##### *a) 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 képviselése, 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).
- Az iskolán és a családon kívüli kötődések (sportegyesület, klubtagság, vallási bázisközösségek, szekták stb.),
- Mikor-, mezo-, és makroközösségek hatásai: megjelenés, beszédstílus, nyilvánulások, 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.

A saját élményeken kívül vitaindítók lehetnek a témához kapcsolódó filmek, szemelvények, újságcikkek. Mivel e témák az egyének intimszféráját érintik, különösen célszerű kívülről hozott, esetleg fiktív esetekkel bemutatni, ezek közvetítésével megvitatni a kapcsolódó problémákat.

### **4. A konfliktuskezelés, társadalmi bűnmegelőzés, áldozattá válás elkerülése (6 óra)**

#### **Tartalom**

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, a hierarchikus strukturák leépítése, a felelősség megosztása és vállalása stb).



### Társadalmi bűnmegelőzés, áldozattá válás:

A társadalmilag elfogadott viselkedésmódok és a bűnözés egyes formáinak megismertetése, veszélyeztetett rétegek és korosztályok, bűnelkerülés lehetőségei, jogismeret és jogtudatos magatartás kialakítása.

A téma feldolgozásához hatékonyan alkalmazhatók aktuális újságcikkek, rádió- és tv-adások 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 segítséget ad a Gordon-módszer.

## **5. Lelki egészség (mentálhigiéné) ( 6 óra)**

### **Tartalom**

Emberismeret, empátiakészség, figyelmeség, 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 a 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 tanulók őszinte vallomásaira. Ennek feltétele az egymás meghallgatásának igénye, 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.**



## 12. ÉVFOLYAM

Éves óraszám: 31 óra

Heti óraszám: 1 óra

Tanév eleji teendők: 3 óra

Félévi, év végi teendők: 1+1 óra

Szabadon tervezhető: 1 óra

Érettségi ügyintézés: 2 óra (tájékoztató, jelentkezés)

### 1. Testi egészség (5 óra)

#### Tartalom

- Az ember biológiai szükségletei. A Maslow –piramis értelmezése.
- Az egészség megőrzésének lehetőségei, a jó kondíció titka.
- Korunk nagy dilemmái, kihívásai:
  - az abortusz körüli viták (mikor kezdődik az élet?)
  - őssejt, klónozás
  - az AIDS
- Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk:
  - Mértéktelen kávé- és alkoholfogyasztás
  - Gyógyszerek, kábítószeresek
  - Az alkoholizmus és a drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések)
- Betegekkel, vakokkal, mozgássérültekkel szembeni magatartás.
- Beteg, gondozásra szoruló családtagok

Speciális egészségügyi problémákhoz, a szexualitást érintő kérdések megvitatásához célszerű meghívott előadót (orvost, biológianárt) felkérni, aki kész a felmerülő konkrét problémák megválaszolására is. A tudnivalók nagy része elhangzik az érintett szakórán, de az egyéni problémák megbeszélésére ott nem mindig van idő. Az ezt igénylő diákok kapjanak lehetőséget a négy szemközti beszélgetésre.

### 2. Viselkedéskultúra (4 óra)

#### Tartalom

- 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.



- A járművezetőkre vonatkozó viselkedési szabályok, az ittas vezetés, a gyorsajtás, a volánnál ülők agresszivitásának veszélyei. A kerékpárosok és a gyalogosok felelőssége a közlekedésben.

### **3. Pályaorientáció (5 óra)**

#### **Tartalom**

- 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 (munkavállalói kompetenciák, az idegen nyelvismeret és a számítástechnika aktuálisan kiemelt jelentősége, konvertálható tudások, a rugalmasság, kreativitás fontossága stb).
- A pályázatkészítés gyakorlati kérdései, a szakmai önéletrajz összeállításának módszere.
- Az állásinterjú.
- 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 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.

### **4. Felelős állampolgár nevelése (4 óra)**

#### **Tartalom**

A demokrácia értéként való elfogadása. Az osztársadalmi, 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, érdekvényesítés, készség a társulásra, önszerveződésre.

A kisebbségi vélemények létjogosultságának elismerése. Igény az erkölcsös és kulturált politizálásra, érdekvényesítésre, vitára. A tévedés belátásának készsége, az ésszerű (nem elvtelen) kompromisszumra való alkalmasság. A konszenzuskeresés technikái.



## **5. Globális problémák (5 óra)**

### **Tartalom**

Európai identitástudat, európai hagyományok, az európai kulturális örökség. A kelet-közép-európai régió sajátos problémái. Az Európai Unió. Az uniós állampolgárok jogai.

Kisebbségek a nagyvilágban.

A globalizáció ártalmas mellékhatásai. A globális életforma jellemzői.

A 21. század gazdasági problémái.

Számítógépes hálózatok, az INTERNET szerepe a nemzetközi kapcsolatok alakulásában.

A számítógépes bűnözés.

