

Közösségi nevelés (Osztályfőnöki) tanterv

Toldy Ferenc Gimnázium

7. évfolyam

A 7. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 34 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Egyén és közösség	19
A tanulás tanulása	5
Közlekedésbiztonság	10
Összes óraszám:	34

TÉMAKÖR: Egyén és közösség

JAVASOLT ÓRASZÁM: 19 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- adminisztratív és szervezési feladatok,
- az elfogadott közösségi normák következetes gyakorlása,
- befogadó közösség építése,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporton belül,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- az egyéni készség- és képességmérő tesztek alkalmazása és megbeszélése,
- önismereti tesztek kitöltése és értékelése,
- bizalom- és csoportépítő játékok,
- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- kreatív tabló vagy az osztályfal bővítése,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása,
- a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata,
- a normák rögzítése szerződéskötés vagy a közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- ünnepségre műsor készítése,
- karácsonyi előadás készítése (szülők, más tanulócsoporthoz, a párhuzamos osztály számára),
- feladatfal készítése,

- helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban,
- drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák),
- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

TÉMAKÖR: A tanulás tanulása

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- a kudarckerülés veszélyei és a kudarccal kapcsolatos megküzdés módjai,
- tanulási stratégiák és szerepük a folyamatos tanulásban és a vizsgára készüléskor,
- a vizsgára vagy versenyre készüléskor legfontosabb feladatai,

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- a kitartó munka szerepe a tudományos vagy technikai felfedezésekben – esettanulmányok feldolgozása,
- a tudomány, a művészetek vagy az ipar területéről ismert kudarctörténetek feldolgozása,
- idézetek gyűjtése a kudarcról és a sikerről,
- a kudarctűrés-képességet fejlesztő, illetve a kudarc értelmezését és kezelését segítő játékok (például siker vagy kudarc gyakorlat),
- tanulási stratégiák kipróbálása, majd vezetett reflexió ezek egyéni eredményességéről,
- a kipróbált tanulási technikák és stratégiák alapján saját tanulási stratégia készítése egyéni munkában,

TÉMAKÖR: Közlekedésbiztonság

JAVASOLT ÓRASZÁM: 10 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

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

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

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

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

8. évfolyam

A 8. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 34 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Egyén és közösség	19
Egészségfejlesztés	10
Alkalmazkodás és biztonság	5
Összes óraszám:	34

TÉMAKÖR: Egyén és közösség

ÓRASZÁM: 19 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- életpálya-tervezés és tanácsadás,
- továbbtanulási tájékoztató és tanácsadás,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoponton belül,
- saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- az életpálya-tervező oldalak alkalmazása,
- az Oktatási Hivatal Pályaorientációs Mérő- és Támogatóeszköz (POM) használata,
- az egyéni készség- és képességmérő tesztek alkalmazása és megbeszélése,
- tanulói kiselőadások az egyes szakmacsoportokról,
- a továbbtanulási lehetőségek és tanulási utak közös feltérképezése,
- egyéni és csoportos tanácsadás a továbbtanulásról,
- részvétel pályaorientációs programokon (például: Lányok Napja, Együtt a Jövő Mérnökeiért Szövetség interaktív gyárlátogatás, helyi vállalatok és középiskolák meglátogatása),
- a jövőbeli távlatos gondolkodást fejlesztő játékok alkalmazása,
- a jövőképről tanulói (vezetett vagy szabad) alkotó egyéni vagy csoportos munka,
- normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása,
- a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata,
- ünnepségre műsor készítése,
- karácsonyi előadás készítése (szülők, más tanulócsoporthoz, a párhuzamos osztály számára),
- feladattal készítése,

- helyi témához kapcsolódó tevékenységek megvalósítása (például: iskolatörténet feldolgozása, nemzeti identitást erősítő programok szervezése, a sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése),
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése,
- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

TÉMAKÖR: Egészségfejlesztés

JAVASOLT ÓRASZÁM: 10 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- kiemelt téma 1: az egészségügyi szolgáltatások:
 - az életveszélyes állapotok felismerése és a laikus ellátás alapjai,
 - az olyan súlyos állapotok felismerése, amikor mentő/ügyelet/háziorvosi ellátás szükséges
 - a kapcsolódó teendők megismerése,
 - a leggyakoribb balesetek és a baleset-megelőzés alapjai,
 - a laikus elsősegélynyújtás alapjai.
- kiemelt téma 2: a káros szenvedélyek:
 - az alkohol testre és lélekre gyakorolt hatásai, a kulturált alkoholfogyasztás fogalma és jellemzői, a nagyivás és rohamivás fogalma, az ittasság/részegség/alkoholmérgezés fogalma, valamint az alkohol és energiatartalmú italok együttes fogyasztásának hatásai,
 - a kábítószerekkel és illegális szerekkel kapcsolatos alap- és jogi ismeretek,
 - a drogok testre és lélekre gyakorolt egészségi hatásainak megértése, valamint a szerfogyasztással kapcsolatos „tolerancia” fogalma,
 - a digitális függőség és a játékszenvedély káros hatásainak megvitatása,
 - az egészségkockázat és a személyes felelősség a drogfogyasztás tükrében, majd ennek tudatában a megfelelő döntések megalapozása,
 - a tanulók megküzdési és elutasítási stratégiájának fejlesztése, a „nem fogyasztás” mint követendő minta kialakítása,
 - a droghasználat miatt kialakult egészségi (lelki, testi) következmények,
 - a dohányzás, a dohánytermékek, az új típusú elektronikus cigaretták fogyasztásának egészségi hatásai.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- kooperatív csoportmunkában információk gyűjtése és rendszerezése,
- szituációs játékok, helyzetgyakorlatok és szerepjátékok,
- önismereti és kooperációs gyakorlatok,
- beszélgetés meghívott szakemberrel (akár online interjú formájában is),
- az alkoholbevitellel kapcsolatos adatok értelmezése online alkalmazások segítségével,
- reflektív gyakorlatok,
- kisfilm megtekintése és csoportos beszélgetés,
- az alkoholfogyasztás mintáinak közös megbeszélése,
- a segélykérés módjainak megbeszélése, a segélyhívás gyakorlása helyzetgyakorlatokon keresztül,
- teendőlista készítése allergiás reakció, allergiás roham, alkoholmérgezés eseteiben,

- a szerhasználattal kapcsolatos visszautasítási stratégiák megbeszélése és gyakorlása helyzetgyakorlatokban vagy akváriumgyakorlatokban,
- a káros szenvedélyek témakörben szókincsbővítés, a szerhasználattal kapcsolatos legfontosabb szakkifejezések és fogalmak megismerése,

TÉMAKÖR: Alkalmazkodás és biztonság

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

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

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

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

9. évfolyam

A 9. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 34 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
--------------	---------

Egyén és közösség	24
A tanulás tanulása	5
Alkalmazkodás és biztonság	5
Összes óraszám:	34

TÉMAKÖR: Egyén és közösség

JAVASOLT ÓRASZÁM: 24 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- adminisztratív és szervezési feladatok,
- elfogadott közösségi normák kialakítása,
- befogadó közösség kialakítása,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporton belül,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- a helyi közösséggel kapcsolatos saját téma feldolgozása,

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- közös társasjáték készítése
- a normák rögzítése szerződéskötés vagy közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- helyi témához kapcsolódó tevékenységek megvalósítása (például: iskolatörténet feldolgozása, nemzeti identitást erősítő programok szervezése, sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése),
- helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban,
- osztálynap, -kirándulás szervezése,
- egyéni és társas reflektív gyakorlatok és játékok,
- egyéni visszajelzések nyújtása,
- páros visszajelző gyakorlatok,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

TÉMAKÖR: A tanulás tanulása

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- a tanulás szerepe, az élethosszig tartó tanulás fogalma és jelentősége,
- a tudásalapú társadalom fogalma, jelentősége,
- tanulási stratégiák és szerepük a folyamatos tanulásban és a vizsgára készüléskor,
- a vizsgára vagy versenyre készüléskor legfontosabb feladatai,
- tervezési módszerek (például SMART célok kitűzése),
- a hibák és a kudarc szerepe a tanulásban.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- önismereti gyakorlatok és feladatok,
- életutak és vallomások feldolgozása – a tanulás szerepe és jelentősége, az élethosszig tartó tanulás,
- adatok értelmezése a tanulási lehetőségek bővüléséről történeti kontextusban, továbbá az élethosszig tartó tanulásról (a Központi Statisztikai Hivatal Fenntartható fejlődési célok oldalának vagy más, interaktív grafikonokat közlétező oldalaknak – pl. Our World in Data – felhasználásával),
- tanulói gyűjtőmunka kiemelkedően eredményes személyektől elhangzott, a tanulás jelentőségére vagy módszereire rámutató idézetekből,
- egyéni reflexió a saját tanulási stratégiákról, módszerekről,
- tanulási napló készítése,
- tanulási stratégiák kipróbálása, majd vezetett reflexió ezek egyéni eredményességéről,
- a kipróbált tanulási technikák és stratégiák alapján saját tanulási stratégia készítése egyéni munkában,
- SMART cél kitűzése egyénileg, majd beszámoló a közösség számára.

TÉMAKÖR: Alkalmazkodás és biztonság

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- a közösségi normák kialakítása,
- az érzelmek felismerése és kifejezése, az ehhez kapcsolódó szókészlet bővítése,
- az asszertív kommunikáció elsajátítása, a nemet mondás művészete,
- a vitakészség fejlesztése,
- a stresszkezelési stratégiák megismerése, meditációs módszerek megismerése,
- az iskolapszichológus tevékenységének megismerése,
- antibullying programok megismerése.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- páros munka,
- csoportmunka,
- szituációs gyakorlatok,
- naplóírás, egyéni reflektív feladat,
- filmnézés,
- vendégelőadók meghívása.

10. évfolyam

A 9. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 34 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Egyén és közösség	24

Egészségfejlesztés	10
Összes óraszám:	34

TÉMAKÖR: Egyén és közösség

JAVASOLT ÓRASZÁM: 24 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- ismerkedés az osztály előtt álló feladatokkal,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- a kommunikáció fejlesztése problémahelyzetben és az együttműködés során,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,
- a helyi közösséggel kapcsolatos saját téma feldolgozása,
- saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- a normák rögzítése szerződéskötés vagy közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- ünnepségre műsor készítése,
- nemzeti identitást erősítő programok szervezése, sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése),
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése,
- kapcsolatban,
- játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán,
- egyéni és társas reflektív gyakorlatok és játékok,
- egyéni visszajelzések nyújtása,
- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

TÉMAKÖR: Egészségfejlesztés

JAVASOLT ÓRASZÁM: 10 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- kiemelt téma 1: a társas kapcsolatok:
 - kapcsolatrendszerek, szereprendszerek: reflexió a tanuló személyes életében megjelenő kapcsolati hálókra,
 - annak megfigyelése, hogy a családi és a kortárs kapcsolatok a tanuló személyes életében hogyan befolyásolják választásait,
 - a kommunikáció, az együttműködési képesség és az önismeret fejlesztése a folyamatos csoportmunkán keresztüli visszajelzések által,

- az asszertív, az erőszakos és az alárendelő kommunikáció megkülönböztetése, az asszertív kommunikáció gyakorlása,
- a konfliktushelyzetek elemzése, az értő figyelem gyakorlása, a vitakészség fejlesztése.
- kiemelt téma 2: a káros szenvedélyek:
 - a szenvedély és a szenvedélybetegség fogalmai (alkohol, kábítószer, dohányzás, különös tekintettel a hevített dohánytermékekre és egyéb alternatív dohányzási módokra) a hétköznapi szenvedélyek jellegzetességein keresztül a szenvedélybetegségek működési mechanizmusának megértése,
 - a fizikai és lelki függőség fogalma, kommunikáció a függőségekről és szenvedélyekről, a nemet mondásról, az ezekhez való viszonyulás tudatosítása,
 - az alkohol- és droghasználat elutasítása, a döntés-előkészítés és döntéshozatal folyamata,
 - a lelki egészség, a lelki egészség fenntartását segítő erőforrások, eszközök,
 - a visszautasítás és a meggyőzés stratégiái,
 - a tanulók segítség-kérési és -nyújtási lehetőségeinek bővítése,
 - a szenvedélybetegségre (pl. drog, alkohol, játékszenvedély, internetfüggőség) hajlamosító és a védő tényezők, valamint a szerhasználat, ezen belül is a dohányzás káros következményei: az egészség-, társadalmi és gazdasági hatások, a használat veszélyességét fokozó tényezők.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- önismereti és önreflexiós feladatok, játékok,
- szituációs gyakorlatok és szerepjátékok,
- beszélgetés meghívott szakemberrel,
- közösségépítő és mozgásos játékok,
- tanulói bemutatók készítése csoportmunkában,
- a segítő kommunikáció és az értő figyelem gyakorlása helyzetgyakorlatokon keresztül,
- az asszertív kommunikáció („én”-nyelv) gyakorlása páros feladatokon, akváriumgyakorlatokon keresztül,
- a nemet mondás formáinak gyakorlása helyzetgyakorlatokon, filmrészletek megbeszélésén keresztül,
- a konfliktuskezelés módjainak gyakorlása helyzetgyakorlatokban,
- ismerkedés a kortárssegítő hálózat munkájával,
- találkozás a Nemzeti Népegészségügyi Központ drogpreevenció szakemberével (akár online interjú formájában),
- tanulói kutatómunka, poszter vagy poszt készítése vagy adatelemzés a dohányzás (nikotin), új típusú dohánytermékek, más típusú függőségek egészségre gyakorolt társadalmi és gazdasági következményeiről, valamint a kannabiszhasználat káros hatásairól,
- a szenvedélybetegségekkel kapcsolatos mérlegelési szempontok gyűjtése,
- a visszautasítás és a meggyőzés stratégiáinak megismerése, megtapasztalása játékos formában,
- a témában kutatási eredmények és adatsorok közös értelmezése.

11. évfolyam

A 11. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 34 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	24
A tanulás tanulása	5
Alkalmazkodás és biztonság	5
Összes óraszám:	34

TÉMAKÖR: Egyén és közösség

JAVASOLT ÓRASZÁM: 24 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- továbbtanulási tájékoztató és tanácsadás,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- az elfogadott közösségi normák következetes gyakorlása,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,
- saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- tanulói kiselőadások egyes szakmacsoportokról,
- a továbbtanulási lehetőségek és tanulási utak közös feltérképezése,
- egyéni és csoportos tanácsadás a továbbtanulásról,
- részvétel különböző pályaeorientációs programokon (például: Lányok Napja, Együtt a Jövő Mérnökeiért Szövetség interaktív gyárlátogatás, helyi vállalatok és közeli felsőoktatási intézmények vagy oktatási kiállítások, pályaeorientációs napok látogatása),
- beszélgetés az iskola volt tanulóival a továbbtanulásról, a felsőoktatásban vagy a munkahelyen szerzett tapasztalataikról,
- a jövőbeli távlatos gondolkodást fejlesztő játékok alkalmazása,
- ünnepségre műsor készítése,
- felkészülés a szalagavatóra,
- drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák),
- játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán,
- osztálynap, -kirándulás szervezése,
- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

TÉMAKÖR: A tanulás tanulása

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- az autonóm tanulás, az önművelés módjai és jelentősége,
- az informális és nonformális tanulás terepei, jelentősége,
- a mentális egészség és jóllét fogalma és elérésének technikái,
- az áramlat-élmény (flow) állapot és jelentősége,
- tanulási stratégiák és szerepük a folyamatos tanulásban és a vizsgára készüléskor,
- a vizsgára vagy versenyre készüléskor legfontosabb feladatai,
- tervezési módszerek (például SMART célok kitűzése).

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- adatok értelmezése az informális és nonformális tanulásról,
- közös poszter készítése a tanulás biológiai, pszichológiai alapjairól,
- digitális történetmesélés a felnőttkori tanulás témájában,
- történetek, idézetek, esettanulmányok gyűjtése és elemzése az önművelés témakörében (híres személyek életútja, filmrészletek),
- önreflektív gyakorlatok és tesztek a mentális egészség és jóllét témájában,
- meghívott szakember előadása,
- az iskolapszichológus vagy a mentálhigiénés pedagógus által vezetett gyakorlatok,
- TED előadás meghallgatása a pozitív pszichológia témaköréből,
- a kipróbált tanulási technikák és stratégiák alapján saját tanulási terv készítése vizsgára való felkészüléshez,

TÉMAKÖR: Alkalmazkodás és biztonság

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- az offline és az online bántalmazás típusainak (pl. grooming, flaming, lejáratás, kibeszélés vagy becsapás, kiközösítés, cyberstalking), szerepeinek megismerése,
- a netikett elsajátítása,
- a resztoratív sérelemkezelés alkalmazása,
- a segítő szolgáltatások megismerése (pl. Kék Vonal, Áldozatsegítő Központok).

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- önálló adatgyűjtés,
- páros munka,
- prezentációkészítése,
- vendégelőadók meghívása,
- szerepjáték, drámajáték,
- kérdőívek, tesztek kitöltése,
- filmnézés,

12. évfolyam

A 12. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 28 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	20
Egészségfejlesztés	8
Összes óraszám:	28

TÉMAKÖR: Egyén és közösség

JAVASOLT ÓRASZÁM: 20 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- életpálya-tervezés és -tanácsadás,
- továbbtanulási tájékoztató és tanácsadás,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,
- saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- az életpálya-tervező oldalak alkalmazása,
- az Oktatási Hivatal Pályaorientációs Mérő- és Támogatóeszköz (POM) használata,
- az egyéni készség- és képességmérő tesztek alkalmazása és megbeszélése,
- „élő könyvtár” szervezése különféle szakmacsoportok képviselőivel vagy életpálya-tanácsadó szakemberekkel,
- tanulói kiselőadások egyes szakmacsoportokról,
- a továbbtanulási lehetőségek és tanulási utak közös feltérképezése,
- részvétel különböző pályaorientációs programokon (például: Lányok Napja, Együtt a Jövő Mérnökeiért Szövetség interaktív gyárlátogatás, helyi vállalatok és közeli felsőoktatási intézmények vagy oktatási kiállítások, pályaorientációs napok látogatása),
- beszélgetés az iskola volt tanulóival a továbbtanulásról, a felsőoktatásban vagy a munkahelyen szerzett tapasztalataikról,
- a jövőbeli távlatos gondolkodást fejlesztő játékok alkalmazása,
- a jövőképről tanulói (vezetett vagy szabad) alkotó egyéni vagy csoportos munka,
- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- ünnepségre műsor készítése,
- felkészülés a szalagavatóra,
- az értékeléshez kapcsolódó tevékenységek,
- egyéni visszajelzések nyújtása,

- páros visszajelző gyakorlatok,
- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

TÉMAKÖR: Egészségfejlesztés

JAVASOLT ÓRASZÁM: 8 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- kiemelt téma 1: az egészséges környezet:
 - az eddigi ismeretek ok-okozati összefüggésekbe rendezése és ebbe a rendszerbe mások ismereteinek beépítése,
 - a hármás bolygóméretű válság (a klímaváltozás, a biológiai sokféleség csökkenése, a környezetszennyezés) várható egészségi hatásai és a lehetséges egyéni felkészülés ezekre,
 - a személyes felelősség felismerése és belátása az egészséggel, valamint az élhető és egészséges környezettel kapcsolatos problémakörök feldolgozása útján,
 - az önkéntességhez fűződő pozitív viszony kialakítása, az empátia fejlesztése,
 - az egyes munkahelyekkel kapcsolatos veszélyek és egészségkockázatok feltérképezése, az esetleges sérülések és megbetegedések megelőzésére irányuló szemlélet kialakítása,
 - a járványokkal szembeni védekezés, a védőoltások jelentősége, az oltásmegtagadás egyéni és közösségi következményei és veszélyei.
- kiemelt téma 2: egészséges jövőkép:
 - a különböző szakmatípusok vonatkozásában az egészséget befolyásoló alapvető kockázati tényezők, (fizikai, biológiai, mechanikai és pszichoszociális) kockázatok megismerése,
 - a szakmai alkalmasság egészségi szempontjai, valamint az egészségkockázatok és a különböző szakmák kapcsolata, az egészségre gyakorolt hatások kialakulásának időbelisége,
 - a megelőzés alapvető lehetőségei,
 - az egyéni életpálya tervezésének szempontjai,
 - a testi és lelki (mentális) egészséget támogató munkahelyi környezet kialakítása, az ezzel kapcsolatos személyes felelősség és lehetőségek,
 - szerepek a csapatmunkában, a saját szerepek feltérképezése, az egyes szerepek hatása a fizikai és mentális egészségre,
 - az áramlat-élmény (flow) fogalma, és annak tudatosítása, hogy az örömteli élet egyik feltétele az, hogy képességeiknek és érdeklődésüknek megfelelő kihívásokat keressenek,
 - a jövőre vonatkozó üzenetek megfogalmazása egymás és saját maguk számára,
 - az önismeret, az alkotó és a társas kompetenciák fejlesztése.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- önálló adatgyűjtés, az adatok értelmezése,
- az ok-okozati kapcsolatok megbeszélése az egészséggel kapcsolatos minőségmenedzsment, az egészséges munkahelyi környezet és a személyes felelősség témakörében,
- kooperatív csoportmunkában információk gyűjtése és rendszerezése,
- beszélgetés meghívott szakemberrel,
- az egészséges munkakörnyezettel kapcsolatos feladatok megoldása,
- kisfilm megtekintése és csoportos beszélgetés,

- üzenetek megfogalmazása a jövőre vonatkozóan,
 - a környezettel kapcsolatos felelősség megerősítése szituációs gyakorlatokon, feladatokon keresztül,
- személyes jövőkép kialakítása, megalapozása helyzetgyakorlatok és feladatmegoldás r