

Osztályfőnöki órák

Célok, feladatok

Az osztályfőnök munkáját, ha áttételesen is, de befolyásolja az adott társadalmi és gazdasági környezet, amely mind a család, mind az iskola életét sok tekintetben meghatározza. A nevelési célkitűzésekben és annak tartalmában tükröződnie kell annak, hogy milyen módon lehet megfelelni a társadalmi elvárásoknak.

Legalább ilyen hangsúlyos szerepet kell kapnia a pozitív emberi értékek fejlesztésének, amelyek az egészséges, stabil, autonóm személyiség kialakulását eredményezik.

Az osztályfőnöki tevékenység szervezett színtere az osztályfőnöki óra, amelynek a feladata, hogy segítse a tanulókat:

- felkészülésükben a felnőtt életre
- önismeretük fejlesztésében,
- az önnevelés iránti igényük felkeltésében,
- életpályájukra való felkészülésükben,
- testi és lelki egészségük megóvásában,
- tanulás-módszertani ismereteik bővítésében,
- hogy képesek legyenek harmonikus társas és párkapcsolatok kialakítására,
- társadalmi környezetünk eseményeinek megértésében,
- nemzeti hagyományaink megismerésében, ápolásában,
- szociális képességeik fejlesztésében,
- világszemléletük, világképük formálásában,
- felelős állampolgárrá nevelésükben,
- a fogyasztói kultúra fejlesztésében, a környezettudatos fogyasztás kialakításában,
- a tudatos kritikus fogyasztói magatartás kialakításában és fejlesztésében.

A NAT alapján összeállított Osztályfőnöki tantervben megjelenő kompetenciák, kompetenciafejlesztések

1. Anyanyelvi kommunikáció

- beszélgetés, vita, mások véleményének értelmezése, saját álláspont megvédése

2. Idegen nyelvi kommunikáció

- tudatos nyelvtanuló nevelése

3. Matematikai kompetencia

- a matematikai műveltség fontossága és szerepe a mindennapi gyakorlatban

4. Természettudományos és technikai kompetencia

- a természettudományos-technikai eredmények felhasználhatósága a mindennapi életben felmerülő problémák megoldásában

5. Digitális kompetencia

- a számítógép hathatós használata az információszerzésben, a tanulásban, a kommunikációban
- az IKT alkalmazáshoz kapcsolódó etikai és jogi szabályozás ismerete

6. Szociális és állampolgári kompetencia

- nyitottság más személyek és kultúrák felé, az emberi jogok teljes körű tiszteletének kialakítása, erősítése
- a közügyekben való aktív részvétel igénye
- tolerancia

7. Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia

- az iskolai élethez kapcsolódó problémák megoldásában a tervezés, szervezés, irányítás, közös munkavégzés képességének fejlesztése
- kreativitás és innováció

8. Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképeség

- az esztétikum mindennapokban betöltött szerepe
- műalkotások befogadásának élménye

9. A hatékony, önálló tanulás

- a tanulás iránti pozitív attitűd kialakítása/fejlesztése/erősítése
- saját teljesítmény tárgyilagos értékelésének fejlesztése

Visszatérő, ismétlődő témák az osztályfőnöki órákon, feladatokban:

1. A tanév munkarendje, tervek, feladatok, házirend.
2. Tűzrendészeti és balesetvédelmi tájékoztató. Vagyonvédelem.
Környezetvédelem.
3. A tanulmányi előmenetel, a szorgalom és a magatartás értékelése.
4. Szülői értekezletek, fogadóórák előkészítése, a szülők rendszeres tájékoztatása, az ellenőrzők ellenőrzése, az osztálynapló megfelelő vezetése (heti és havi zárások).
5. Az osztályfőnök koordinálja az osztályban tanítók munkáját.
6. Osztálykirándulások, múzeum- és színházlátogatás közös előkészítése, szervezése.
7. Családi, társadalmi politikai-nemzeti ünnepek.

7-12. évfolyam

Évfolyam	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Óraszám/heti	1	1	1	1	1	1
Éves óraszám	36	36	36	36	36	31

7. évfolyam

Témakör	Óra	Tananyagtartalmak
Önismeret	2	Az önismeret fejlesztése. Ismerje saját képességeit és azokat a valóságban próbálja ki. Az önfejlesztés igénye, lehetősége és módjai. Önmegfigyelés, önnevelés.
A tanulás tanulása	4	Az eredményes tanuláshoz szükséges képességek, attitűdök. Tanulási szokások, módok, technikák, az önismereten alapuló tanulási módszerek kimunkálása a tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása.
Társas kapcsolatok Családi életre nevelés	3	A mindenki számára szükséges alapismeretek, készségek elsajátítása, gyakorlása, megerősítése – a másokra való odafigyelés, a segítségnyújtás, a kommunikáció és döntéshozatal képességének fejlesztése. Ti és én - én és a helyem a környezetemben – közösségek. Te és én – barátság. Ők és én – helyem a családban (család, otthon, háztartás).
Konfliktuskezelés	2	A konfliktus mint az emberi életben elkerülhetetlen és hasznosítható jelenség. A konfliktuskezelés feltételei: önismeret, saját tapasztalatok tanuláságainak hasznosítása, saját felelősség belátása, pozitív önkép, egészséges önérvényesítés Megfelelő kommunikációs készség, empátia, tolerancia, mások különbözőségének elfogadása Az együttműködés
Lelki egészség	2	Az alkalmazkodás lelki összetevőinek megismerése, megértése. Jellem és lelki tulajdonságok. A lélek fogalma. A személyiség fejlesztése, a mások iránti tolerancia alakítása.
Testi egészség	2	Az elsősegélynyújtás alapvető ismereteinek megszerzése. Ismerje az egészséges és biztonságos élet feltételeit, összetevőit. Ismerje a szervezetre káros anyagokat.
Viselkedéskultúra	3	Annak felfedezése, hogy mi minden áll az ember viselkedései mögött. Felfedezni, hogy milyen sokféle alkalmazkodási forma létezik a természetben, és hogy hol van az ember helye ebben.
Pályaorientáció	1	Optimális pályaválasztás előkészítése. Értse az érdeklődés jelentőségét a pályaválasztásban.

		Legyen képes mérlegelni a saját pályaválasztási lehetőségeit. Tudja értelmezni a pályaválasztással, munkavégzéssel kapcsolatos alapfogalmakat. Legyen tájékozott a továbbtanulási lehetőségekben.
Felelős állampolgár nevelése Nemzeti öntudat, hazafias nevelés Állampolgárságra, demokráciára nevelés	4	Az emberek egyenlőségének elismerése, a faji, vallási, etnikai Különbségek elfogadása, előítéletmentesség. KRESZ és elsősegélynyújtás. Nemzeti ünnepeink ápolása Bácsalmás múltja, hagyományai, jelene
Globális problémák, Fenntarthatóság, környezettudatosság	2	Veszélyeztető anyagok, helyzetek és tényezők otthonunkban és környezetünkben A drog fogalma, hatása a nemzetre, a családra és a társadalomra.
Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	3	Az osztályban a tanulási nehézségekkel küzdők segítése. A család mindennapi életében való részvétel.
Gazdasági, és pénzügyi nevelés	2	Kiadások és bevételek a középiskolás létben. Hogyan gazdálkodj a zsebpénzeddel?
Médiatudatosságra nevelés	2	Az igényes és tudatos médiaválasztás kialakítása, erősítése. Az internet veszélyei. A különböző médiumok megismerése.
Aktuális problémák	4	Balesetvédelmi oktatás Ünnepségek, iskolai rendezvények előkészítése, Szervezési teendők

8. évfolyam

Témakör	Óra	Tananyagtartalmak
Önismeret	2	Az önismeret fejlesztése. Ismerje saját képességeit és azokat a valóságban próbálja ki. Az önfejlesztés igénye, lehetősége és módjai. Önmegfigyelés, önnevelés.
A tanulás tanulása	4	Az eredményes tanuláshoz szükséges képességek, attitűdök. Tanulási szokások, módok, technikák, az önismereten alapuló tanulási módszerek kimunkálása a tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása.
Társas kapcsolatok	3	A mindenki számára szükséges alapismeretek, készségek elsajátítása, gyakorlása,

Családi életre nevelés		mege erősítése – a másokra való odafigyelés, a segítségnyújtás, a kommunikáció és döntéshozatal képességének fejlesztése. Ti és én - én és a helyem a környezetemben – közösségek. Te és én – barátság. Ők és én – helyem a családban (család, otthon, háztartás).
Konfliktuskezelés	2	A konfliktus mint az emberi életben elkerülhetetlen és hasznosítható jelenség. A konfliktuskezelés feltételei: - önismeret, saját tapasztalatok tanuláságainak hasznosítása, saját felelősség belátása, pozitív önkép, egészséges önérvényesítés - megfelelő kommunikációs készség, empátia, tolerancia, mások különbözőségének elfogadása - az együttműködés .
Lelki egészség	2	Az alkalmazkodás lelki összetevőinek megismerése, megértése. Jellem és lelki tulajdonságok. A lélek fogalma. A személyiség fejlesztése, a mások iránti tolerancia alakítása.
Testi egészség	2	Az elsősegélynyújtás alapvető ismereteinek megszerzése. Ismerje az egészséges és biztonságos élet feltételeit, összetevőit. Ismerje a szervezetre káros anyagokat.
Viselkedéskultúra	2	Annak felfedezése, hogy mi minden áll az ember viselkedései mögött. Felfedezni, hogy milyen sokféle alkalmazkodási forma létezik a természetben, és hogy hol van az ember helye ebben.
Pályaorientáció	2	Optimális pályaválasztás előkészítése. Értse az érdeklődés jelentőségét a pályaválasztásban. Legyen képes mérlegelni a saját pályaválasztási lehetőségeit. Tudja értelmezni a pályaválasztással, munkavégzéssel kapcsolatos alapfogalmakat. Legyen tájékozott a továbbtanulási lehetőségekben.
Felelős állampolgár nevelése Nemzeti öntudat, hazafias nevelés Állampolgárságra, demokráciára nevelés	4	Az emberek egyenlőségének elismerése, a faji, vallási, etnikai különbségek elfogadása, előítéletmentesség. KRESZ és elsősegélynyújtás.
Globális problémák	2	Veszélyeztető anyagok, helyzetek és tényezők otthonunkban és környezetünkben.

Fenntarthatóság, környezettudatosság		A drog fogalma, hatása a nemzetre, a családra és a társadalomra.
Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	3	Közösségi szolgálat. Az osztályban a tanulási nehézségekkel küzdők segítése. A család mindennapi életében való részvétel.
Gazdasági, és pénzügyi nevelés	2	Kiadások és bevételek a középiskolás létben. Hogyan gazdálkodj a zsebpénzeddel?
Médiatudatosságra nevelés	2	Az igényes és tudatos médiaválasztás kialakítása, erősítése. Az internet veszélyei.
Aktuális problémák	4	Balesetvédelmi oktatás, ünnepek, iskolai rendezvények előkészítése, szervezési teendők.

9. évfolyam

Témakör	Óra	Tananyagtartalmak
Önismeret	3	Önismeret- és személyiségfejlesztés. Az önfejlesztés igénye, lehetősége és módjai. Az eszményképek, szerepük az önnevelésben. A szándék, a kitartás és a céltudatosság szerepe az önfejlesztésben.
A tanulás tanulása	3	A különböző tantárgyak tanulását segítő speciális ötletek, eljárások. Az eredményes tanulás mentálhigiénés feltételei. Az eredményes tanuláshoz szükséges képességek, attitűdök. Tanulási szokások, módok, technikák, az önismereten alapuló tanulási módszerek kimunkálása - a tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása.
Társas kapcsolatok, családi életre nevelés	3	A családi életre való felkészítés segítése. Legyen felelőssége önmagával és másokkal szemben. Egyéni és csoportérdekek Lányok és fiúk együtt. Klikkek. Te és én. Igazi barát. Szerelem – mit mindjak neki – szavakkal/szavak nélkül. Kapcsolat a szülőkkel. A szülők céljai velem. Otthon, háztartás. Leválás a családról, önállósodás.
Konfliktuskezelés	3	A konfliktus mint az emberi életben elkerülhetetlen és hasznosítható jelenség. A konfliktuskezelés feltételei: - önismeret, saját tapasztalatok tanuláságainak hasznosítása, saját felelősség belátása, pozitív önkép, egészséges önérvényesítés - megfelelő kommunikációs készség, empátia, tolerancia, mások különbözőségének elfogadása

		- az együttműködés
Lelki egészség	2	Jellem és lelki tulajdonságok. Hasonlóságok, különbözőségek. Értékrend, elvek, hit. Képességeink és korlátaink tudata, gátlások leküzdése és kialakítása, saját idegrendszerünk, hangulataink ismerete. A szorongás, a stressz, a feszültség, a fáradtság oldásának technikái. A kudarcok törése, tanulságaik feldolgozásának, hasznosításának képessége.
Testi egészség	2	Táplálkozási szokásaink. Sportolás – „Ép testben ép lélek”. KRESZ, elsősegélynyújtás. Életrend, életritmus. Mit teszek egészségemért? Az egészségmegőrző és felelősségteljes életmód kialakítása. Gyakorlottság a betegápolásban. A korszerű táplálkozásnak megfelelő élelmiszerek, ételkészítési eljárások megismertetése.
Viselkedéskultúra	2	Szerepvállalás otthon és az iskolában. Ismerje a családellátó feladatokat, vegyen részt a munkamegosztásban. Tudjon családi ünnepeket tervezni, szervezni. Ismerje az aktív és passzív szabadidős tevékenységeket. Legyen gyakorlott a gondozásban, betegápolásban. Életvitele legyen felelősségteljes, egészségmegőrző. Legyen képes életvitele tudatos alakítására. Az idősekkel való kapcsolattartása, segítése legyen pozitív. Udvariassági formulák, illemszabályok jellegzetes helyzetekben. Generációs különbségek a viselkedéskultúrában.
Pályaorientáció	2	Pályaismeret, szakmai ismeret bővítése. Legyen tájékozott a továbbtanulási lehetőségekben. Tudja használni a továbbtanulási tájékoztatókat. A munkaerőpiac kínálata, lehetőségek és kööttségek ismerete. Felkészítés konkrét álláskereső technikák gyakoroltatására.
Felelős állampolgár nevelése, nemzeti öntudat, hazafias nevelés, állampolgárságra, demokráciára nevelés	3	Biztonságos közlekedés, balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás. Veszélyeztető tényezők. Drogok és a társadalom. Hová fordulhatók, hogyan segíthetnek? Határozott ellenállás, alkotó gondolkodás.
Globális problémák, fenntarthatóság, környezettudatosság	2	Az emberiség globális problémái mint minden egyes embert érintő gondok. 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.
Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	3	Önkéntes munkák lehetőségei. Ismeretek az önkéntes munkáról, a munkavégzés igényének kialakítása.
Gazdasági és pénzügyi nevelés	2	Alapvető gazdasági fogalmak megismerése hétköznapi példákkal. A gazdaság főbb szereplői.
Médiatudatosságra nevelés	2	A különböző médiumok megismerése.
Aktuális témák	4	Balesetvédelmi oktatás, ünnepek, iskolai rendezvények előkészítése, szervezési teendők.

10. évfolyam

Témakör	Óra	Tananyagtartalmak
Önismeret	3	Önismeret- és személyiségfejlesztés. Az önfejlesztés igénye, lehetősége és módjai. Az eszményképek, szerepük az önnevelésben. A szándék, a kitartás és a céltudatosság szerepe az önfejlesztésben.
A tanulás tanulása	3	A különböző tantárgyak tanulását segítő speciális ötletek, eljárások. Az eredményes tanulás mentálhigiénés feltételei. Az eredményes tanuláshoz szükséges képességek, attitűdök. Tanulási szokások, módok, technikák, az önismereten alapuló tanulási módszerek kimunkálása - a tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása.
Társas kapcsolatok, családi életre nevelés	3	A családi életre való felkészítés segítése. Legyen felelőssége önmagával és másokkal szemben. Egyéni és csoportérdekek Lányok és fiúk együtt. Klikkek. Te és én. Igazi barát. Szerelem – mit mindjak neki – szavakkal/szavak nélkül. Kapcsolat a szülőkkel. A szülők céljai velem. Otthon, háztartás. Leválás a családról, önállósodás.
Konfliktuskezelés	3	A konfliktus mint az emberi életben elkerülhetetlen és hasznosítható jelenség. A konfliktuskezelés feltételei:

		<ul style="list-style-type: none"> - önismeret, saját tapasztalatok tanulásáinak hasznosítása, saját felelősség belátása, pozitív önkép, egészséges önérvényesítés - megfelelő kommunikációs készség, empátia, tolerancia, mások különbözőségének elfogadása - az együttműködés
Lelki egészség	2	<p>Jellem és lelki tulajdonságok. Hasonlóságok, különbözőségek.</p> <p>Értékrend, elvek, hit.</p> <p>Képességeink és korlátaink tudata, gátlások leküzdése és kialakítása, saját idegrendszerünk, hangulataink ismerete.</p> <p>A szorongás, a stressz, a feszültség, a fáradtság oldásának technikái. A kudarcok tűrése, tanulságaik feldolgozásának, hasznosításának képessége.</p>
Testi egészség	2	<p>Táplálkozási szokásaink. Sportolás – „Ép testben ép lélek”.</p> <p>KRESZ, elsősegélynyújtás. Életrend, életritmus.</p> <p>Mit teszek egészségemért? Az egészségmegőrző és felelősségteljes életmód kialakítása. Gyakorlottság a betegápolásban.</p> <p>A korszerű táplálkozásnak megfelelő élelmiszerek, ételkészítési eljárások megismertetése.</p>
Viselkedéskultúra	2	<p>Szerepvállalás otthon és az iskolában. Ismerje a családellátó feladatokat, vegyen részt a munkamegosztásban.</p> <p>Tudjon családi ünnepeket tervezni, szervezni.</p> <p>Ismerje az aktív és passzív szabadidős tevékenységeket.</p> <p>Legyen gyakorlott a gondozásban, betegápolásban.</p> <p>Életvitele legyen felelősségteljes, egészségmegőrző.</p> <p>Legyen képes életvitele tudatos alakítására.</p> <p>Az idősekkel való kapcsolattartása, segítése legyen pozitív.</p> <p>Udvariassági formulák, illemszabályok jellegzetes helyzetekben.</p> <p>Generációs különbségek a viselkedéskultúrában</p>
Pályaorientáció	2	<p>Pályaismeret, szakmai ismeret bővítése.</p> <p>Legyen tájékozott a továbbtanulási lehetőségekben.</p> <p>Tudja használni a továbbtanulási tájékoztatókat. A munkaerőpiac kínálata, lehetőségek és kööttségek ismerete.</p> <p>Felkészítés konkrét álláskereseti technikák gyakoroltatására.</p>
Felelős állampolgár nevelése, nemzeti öntudat, hazafias nevelés, állampolgárságra, demokráciára nevelés	3	<p>Biztonságos közlekedés, balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás</p> <p>Veszélyeztető tényezők. Drogok és a társadalom.</p> <p>Hová fordulhatók, hogyan segíthetnek?</p> <p>Határozott ellenállás, alkotó gondolkodás.</p>

Globális problémák, fenntarthatóság, környezettudatosság	2	Az emberiség globális problémái mint minden egyes embert érintő gondok. 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.
Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	3	A vállalt feladat felelőssége, es az elvégzett munka öröme. Egyéni beszámolók az önkéntes munkáról.
Gazdasági és pénzügyi nevelés	2	Kiadások és bevételek a középiskolás létben. Pénzkezelési technikák, fogyasztói döntések, hosszú távú gondolkodás.
Médiatudatosságra nevelés	2	A különböző médiumok megismerése. Médiaválaszték.
Aktuális témák	4	Balesetvédelmi oktatás, ünnepek, iskolai rendezvények előkészítése, szervezési teendők.

11. évfolyam

Témakör	Óra	Tananyagtartalmak
Önismeret	2	Önismeret- és személyiségfejlesztés. Az önfejlesztés igénye, lehetősége és módjai. Az eszményképek, szerepük az önnevelésben. A szándék, a kitartás és a céltudatosság szerepe az önfejlesztésben. Erényeink felismerése, erősítése, a kiküszöbölhető hibák korrigálása, önmagunk elfogadása és elfogadtatása. Élettervek, karriertervek. Felelősség önnön személyiségünk, saját sorsunk alakításáért.
A tanulás tanulása	2	A különböző tantárgyak tanulását segítő speciális ötletek, eljárások. Az eredményes tanulás mentálhigiénés feltételei. Az eredményes tanuláshoz szükséges képességek, attitűdök. Tanulási szokások, módok, technikák, az önismereten alapuló tanulási módszerek kimunkálása - a tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása.
Társas kapcsolatok, családi életre nevelés	3	Az egyén és a közösség együttműködéséhez szükséges szabályozók szerepe, szerepük tisztázása. Az egyéni és a közösségi érdekek összefüggései, az érdekek egybeesése, ellentétei. Az érdekek képviselése, az érdekegyeztetés lehetőségei.

		<p>A harmonikus társas kapcsolatok létrejöttéhez szükséges tulajdonságok, képességek. Az iskolán és a családon kívüli kötődések.</p> <p>Az ifjúsági szubkultúra hatásai: divat, beszédstílus, szabadidős programok, szokások, viselkedési formák.</p> <p>A tartalmas, gazdagító partnerkapcsolat kialakulásának feltételei: önkéntesség, egymásra figyelés, a partner érzelmi, viselkedési szokásainak elfogadása, alkalmazkodás, felelősség, őszinteség, stb. Hullámhegyek és hullámvölgyek a tartós kapcsolatokban, veszekedés, konfliktusok. A kapcsolat megszakításának kulturált formái.</p>
Konfliktuskezelés	3	<p>A rivalizálás személyiségfejlődést segítő, illetve gátlásokat okozó és konfliktusokat eredményező formái. Az agresszivitás mint társadalmi (és világ) jelenség. Az agresszivitás lehetséges okai. Az érdekek ütközése, érdekérvényesítés. Kompromisszum, konszenzus, vitakultúra, tárgyalási technikák.</p> <p>Demokrácia az osztályban, az iskolában, közös szabályok alkotása és működtetése, diákönkormányzat, a felelősség megosztása és vállalása, stb.</p>
Lelki egészség	2	<p>Emberismeret, empátiakészség, figyelmesség, tapintat, alkalmazkodási készség, rugalmasság, belső stabilitás. Az önálló döntés képessége, a lehetőségek mérlegelése, személyes felelősségvállalás.</p> <p>Érzelmi jelenlét mindabban, ami történik velünk, a pozitív és a negatív élmények feldolgozásának képessége. Saját magunk tisztelete, egyéniségünk vállalása. Az emberi kapcsolatok értéként való elfogadása, érzékenység az emberi gesztusok esztétikumára iránt.</p> <p>A lelki kiegyensúlyozottságot veszélyeztető tényezőkkel szembeni tudatos védekezés, a káros hatások ellensúlyozására törekvés. A társadalmi együttélés szabályai.</p>
Testi egészség	2	<p>Egészséges életmódra törekvés. Életvitele legyen egészségmegőrző.</p> <p>Szexuális kultúra: a szexuális élet megkezdése, biológiai és erkölcsi szempontok, felelősségvállalás egymás iránt; a fogamzásgátlás módjai és kockázatuk, a gyakran váltogatott partnerkapcsolatok konfliktusai, veszélyei, 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</p>

		Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, gyógyításuk: mértéktelen kávé- és alkoholfogyasztás, gyógyszerek, kábítószeres, az alkoholizmus és a drogfüggőség kezelése
Viselkedéskultúra	2	Közlekedési kultúra. Tájékozódás ismeretlen városokban, országokban. A közlekedési szabályok ismerete. Magatartási követelmények gyalogosok, utasok és járművezetők számára, 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 kulturált viselkedés szabályai a munkahelyen. Álláskeresés, munkába állás, bemutatkozás, kapcsolat idősebb kollégákkal. A kulturált vállalkozói magatartás.
Pályaorientáció	4	Tájékozódás a munkaerőpiacon, munkaerő túlkínálat, munkanélküliség. Álláskeresési módszerek, technikák, az álláskeresés során követendő magatartási és viselkedési normák. Piacképes és nem piacképes tudások: az idegennyelv - ismeret és a számítástechnika aktuálisan kiemelt jelentősége, a kreativitás fontossága, stb. A pályázatkészítés gyakorlati kérdései, a szakmai önéletrajz összeállításának módszere. A munkaviszonnyal kapcsolatos legfontosabb fogalmak megismerése. A munkahelyi viselkedés alapvető normái, felkészülés az új munkahelyen történő beilleszkedésre. A munkanélküliség problematikája.
Felelős állampolgár nevelése, nemzeti öntudat, hazafias nevelés, állampolgárságra, demokráciára nevelés	2	Gyermeki jogok, emberi jogok, diákjogok. Az egyes emberek személyiségi jogainak tisztelete. Értékfelismerés, érdekképviselet, érdekérvényesítés, készség a társulásra, önszerveződésre. A kisebbségi vélemények létjogosultságának elismerése.
Globális problémák, fenntarthatóság, környezettudatosság	2	Európai identitástudat, európai hagyományok, az európai kulturális örökség. A kelet – közép-európai régió sajátos problémái, az Európához való csatlakozás kérdései. Honvédelem és erőszakmentesség. Számítógépes hálózatok, az Internet szerepe a nemzetközi kapcsolatok alakulásában.
Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	3	Közösségi szolgálat tapasztalatai, egyéni beszámolók.

Gazdasági és pénzügyi nevelés	2	A vállalkozások világa. Befektetési formák és takarékosági lehetőségek.
Médiatudatosságra nevelés	2	Az internet veszélyei. Felelős internethasználat.
Aktuális témák	5	Balesetvédelmi oktatás, ünnepek, iskolai rendezvények előkészítése, szervezési teendők.

12. évfolyam

Témakör	Óra	Tananyagtartalmak
Önismeret	2	Önismeret- és személyiségfejlesztés. Az önfejlesztés igénye, lehetősége és módjai. Az eszményképek, szerepük az önnevelésben. A szándék, a kitartás és a céltudatosság szerepe az önfejlesztésben. Erényeink felismerése, erősítése, a kiküszöbölhető hibák korrigálása, önmagunk elfogadása és elfogadtatása. Élettervek, karriertervek. Felelősség önmön személyiségünk, saját sorsunk alakításáért.
A tanulás tanulása	2	A különböző tantárgyak tanulását segítő speciális ötletek, eljárások. Az eredményes tanulás mentálhigiénés feltételei. Az eredményes tanuláshoz szükséges képességek, attitűdök. Tanulási szokások, módok, technikák, az önismereten alapuló tanulási módszerek kimunkálása - a tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása.
Társas kapcsolatok, családi életre nevelés	2	Az egyén és a közösség együttműködéséhez szükséges szabályozók szerepe, szerepük tisztázása. Az egyéni és a közösségi érdekek összefüggései, az érdekek egybeesése, ellentétei. Az érdekek képviselése, az érdekegyeztetés lehetőségei. A harmonikus társas kapcsolatok létrejöttéhez szükséges tulajdonságok, képességek. Az iskolán és a családon kívüli kötődések. Az ifjúsági szubkultúra hatásai: divat, beszédstílus, szabadidős programok, szokások, viselkedési formák. A tartalmas, gazdagító partnerkapcsolat kialakulásának feltételei: önkéntesség, egymásra figyelés, a partner érzelmi, viselkedési szokásainak elfogadása, alkalmazkodás, felelősség, őszinteség, stb. Hullámhegyek és hullámvölgyek a tartós kapcsolatokban, veszekedés, konfliktusok. A kapcsolat megszakításának kulturált formái.
Konfliktuskezelés	2	A rivalizálás személyiségfejlődést segítő, illetve gátlásokat okozó és konfliktusokat eredményező

		<p>formái. Az agresszivitás mint társadalmi (és világ) jelenség. Az agresszivitás lehetséges okai. Az érdekek ütközése, érdekérvényesítés. Kompromisszum, konszenzus, vitakultúra, tárgyalási technikák.</p> <p>Demokrácia az osztályban, az iskolában, közös szabályok alkotása és működtetése, diákönkormányzat, a felelősség megosztása és vállalása, stb.</p>
Lelki egészség	2	<p>Emberismeret, empátiakészség, figyelmesség, tapintat, alkalmazkodási készség, rugalmasság, belső stabilitás. Az önálló döntés képessége, a lehetőségek mérlegelése, személyes felelősségvállalás.</p> <p>Érzelmi jelenlét mindabban, ami történik velünk, a pozitív és a negatív élmények feldolgozásának képessége. Saját magunk tisztelete, egyéniségünk vállalása. Az emberi kapcsolatok értéként való elfogadása, érzékenység az emberi gesztusok esztétikuma iránt.</p> <p>A lelki kiegyensúlyozottságot veszélyeztető tényezőkkel szembeni tudatos védekezés, a káros hatások ellensúlyozására törekvés. A társadalmi együttélés szabályai.</p>
Testi egészség	2	<p>Egészséges életmódra törekvés. Életvitele legyen egészségmegőrző.</p> <p>Szexuális kultúra, a szexuális élet megkezdése, biológiai és erkölcsi szempontok, felelősségvállalás egymás iránt; a fogamzásgátlás módjai és kockázatuk, a gyakran változtatott partnerkapcsolatok konfliktusai, veszélyei, 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.</p> <p>Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, gyógyításuk: mértéktelen kávé- és alkoholfogyasztás, gyógyszerek, kábítószeres, az alkoholizmus és a drogfüggőség kezelése</p>
Viselkedéskultúra	2	<p>Közlekedési kultúra.</p> <p>Tájékozódás ismeretlen városokban, országokban. A közlekedési szabályok ismerete. Magatartási követelmények gyalogosok, utasok és járművezetők számára, az agresszivitás veszélyei, megelőzésének, kivédésének, kompenzálásának lehetőségei, stb.</p> <p>A közlekedési balesetek megelőzése, segítségnyújtás a balesetet szenvedőknek.</p> <p>A közlekedési szabályok megszegésének, balesetokozásnak hatósági és jogi következményei.</p>

		A kulturált viselkedés szabályai a munkahelyen. Álláskeresés, munkába állás, bemutatkozás, kapcsolat idősebb kollégákkal. A kulturált vállalkozói magatartás.
Pályaorientáció	5	Tájékozódás a munkaerőpiacon, munkaerő túlkínálat, munkanélküliség. Álláskeresési módszerek, technikák, az álláskeresés során követendő magatartási és viselkedési normák. Piacképes és nem piacképes tudások: az idegennyelv - ismeret és a számítástechnika aktuálisan kiemelt jelentősége, a kreativitás fontossága, stb. A pályázatkészítés gyakorlati kérdései, a szakmai önéletrajz összeállításának módszere. A munkaviszonnyal kapcsolatos legfontosabb fogalmak megismerése. A munkahelyi viselkedés alapvető normái, felkészülés az új munkahelyen történő beilleszkedésre. A munkanélküliség problematikája.
Felelős állampolgár nevelése, nemzeti öntudat, hazafias nevelés, állampolgárságra, demokráciára nevelés	1	Gyermeki jogok, emberi jogok, diákjogok. Az egyes emberek személyiségi jogainak tisztelete. Értékfelismerés, érdekképviselet, érdekérvényesítés, készség a társulásra, önszerveződésre. A kisebbségi vélemények létjogosultságának elismerése.
Globális problémák, fenntarthatóság, környezettudatosság	1	Európai identitástudat, európai hagyományok, az európai kulturális örökség. A kelet – közép-európai régió sajátos problémái, az Európához való csatlakozás kérdései. Honvédelem és erőszakmentesség. Számítógépes hálózatok, az Internet szerepe a nemzetközi kapcsolatok alakulásában.
Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	2	A 4/6 év tapasztalatai a vállalt feladataikkal kapcsolatban.
Gazdasági és pénzügyi nevelés	2	Önálló költségvetés, háztartási kiadások tervezése, ütemezése.
Médiatudatosságra nevelés	2	A felvételi eljáráshoz, különböző szakmákhoz, pályákhoz szükséges információk hozzáférési lehetőségei. Ügyfélkapu megismerése.
Aktuális témák	4	Balesetvédelmi oktatás, ünnepek, iskolai rendezvények előkészítése, szervezési teendők.