



A Szekszárdi I. Béla Gimnázium Helyi Tanterve

Négy évfolyamos gimnázium
Közösségi nevelés
(Osztályfőnöki)

**Készítette: a gimnázium
osztályfőnöki szakmai
munkaközössége**

2023

Tartalom

Bevezetés (fejlesztési területek, nevelési célok)	3
9. évfolyam	9
10. évfolyam	12
11. évfolyam	17
12. évfolyam	23

Bevezetés

Az osztályfőnöki óra célja

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) óra célja olyan komplex tevékenység, amely magában foglalja az osztályközösségbe tartozó tanulók számára az iskolai értékek közvetítését, az osztályprogramok tervezését, szervezését és lebonyolítását, az osztály tanulmányi, magatartási helyzetének nyomon követését, s mindemellett feladata a Nemzeti alaptanterv kiemelt fejlesztési területeinek, nevelési céljainak, valamint a kulcskompetenciáknak a fejlesztése is.

Az osztályfőnöki órák témaköreit tematizálja a Nemzeti alaptanterv az Alaptörvény, melyek összhangban fogalmaznak meg olyan fejlesztési területeket és nevelési célokat, amelyek mellett, hogy az egyes műveltségi területek, illetve tantárgyak tartalmaiba beépülnek, azok részterületeivé válnak.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) különösen eredményesen járul hozzá a tanuláshoz és a munkához szükséges képességek, készségek, ismeretek, attitűdök (ezen belül pedig a személyes és személyközi kompetenciák) együttes fejlesztéséhez, az egyéni és csoportos teljesítmény ösztönzéséhez, a közjóra való törekvés megalapozásához, valamint a nemzeti, közösségi összetartozás és a hazafiság megerősítéséhez is.

A tanuláshoz és munkához szükséges készségek közül a társas és kulturális tudatosság, az alkalmazkodókészség, a kezdeményezőkészség, az önmotiváció, a kíváncsiság, a kreativitás, a problémamegoldás, a kommunikáció és az együttműködés fejlesztésére a közösségi nevelés keretében sor kerül.

A személyes készségek közül kiemelt szerepet kap az önismeret, az önállóság, a magabiztosság, az aszertivitás, az önmenedzsment készségek építése, valamint az olyan készségterületek megerősítése, mint a proaktivitás, a kreativitás, a problémamegoldás, a stressz és a kudarc kezelése.

A személyközi készségek közül a hatékony kommunikáció, a konfliktuskezelés, a csapatmunka, a döntéshozatal és az empátia támogatása mind szerepet kap a közösségi nevelés során.

- A tanulók segítése önismeretük fejlesztésében, az önnevelés iránti igényük felkeltésében, személyiségük stabilizálódásában, életpályájukra való felkészítésükben;
- A szocializációs 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 segítségével, a felelős állampolgárrá nevelésben.
- Az egészséges és helyes életmód igényének kialakítása, az ezekkel kapcsolatos ismeretek nyújtása

Az osztályfőnöki óra tartalma, feladatai

Az osztályfőnöki óra a pedagógus és osztálya együttlétének óratervben kodifikált intézményes keret, amelynek jellege alapvetően különbözik a többi tanítási órától. Ez az órátípus a későbbiekben körvonalazott funkciót csak abban az esetben töltheti be, ha egy nevelési folyamat szerves részévé válik. A közösségi nevelés (osztályfőnöki) tananyaga – más műveltségi területek és tantárgyak kerettantervével ellentétben – nem elsősorban kulcsfogalmakban, hanem nevelési célokban megfogalmazható tartalmak köré épül, amelyeket az osztályfőnök vagy az osztályfőnöki munkaközösség feladata az adott tanulócsoport, osztály igényeihez igazítani. A kerettantervben rögzített tananyag feldolgozásánál tehát az adott tanulócsoport történetét, jellemzőit, a csoporttal kapcsolatos pedagógiai célokat és az iskola helyi sajátosságait kell figyelembe venni. A kerettanterv

tanulási eredményeit tehát a tanulók egyéni szükségletei, érdeklődése, a tanulók szűkebb és tágabb környezetének jellemzői alapján, a közös tanulási folyamat rugalmas alakításával lehet elérni.

A tanterv – az osztályfőnöki óra sajátos jellegből adóan – nem tartalmazhat követelményeket, hiszen ez a foglalkozási forma nem alkalmazható számonkérésre.

Az osztályfőnök lehetősége abban áll, hogy építve a tanítási órán elsajátítottakra elmélyítse, aktualizálja, értékmozzanatokkal ruházza fel a meglévő tudásokat. Az egymást követő évfolyamokon az egyes témakörökön belül vannak új tartalmak is, de vannak olyanok is amelyek ciklikusan visszatérők.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettanterv négy fő témakörből áll, amelyek a kétévfolyamos szakaszokban szabadon csoportosíthatók:

1. egyén és közösség,
2. a tanulás tanulása
3. egészségfejlesztés,
4. alkalmazkodás és biztonság.

Az egyén és közösség témakör a hagyományos osztályfőnöki fejlesztő, közösségépítő, szervező és értékelő munkát öleli fel. Ezen belül feladata elsősorban a személyes és személyközi kompetenciák olyan komplex fejlesztése, amelynek révén a tanulócsoport közösséggé válik, ahol a tanulók átélhetik a csoporthoz tartozás élményét, és amely az egyéni problémák és az egyének közötti konfliktushelyzetek megoldására mintát mutat. A pedagógus munkája révén kialakuló csoportkohézió, valamint a közösség befogadó szemlélete a közösségfejlesztés eredményességének egyik leglényegesebb fokmérője. Fontos, hogy a közösségi nevelés során a pedagógus olyan tanulási környezetet alakítson ki, ahol az osztályközösségen, a tanulócsoporton belüli személyek és mikroközösségek éppúgy megélik a közösség gyarapításához tett hozzájárulásukat, mint ahogy maga az osztályközösség vagy tanulócsoport is büszke lehet az iskolai közösséghez, sőt az intézmény tágabb környezetének gyarapításához tett hozzájárulására. Emellett az egyéni fejlesztésben az életpálya-építés, az életpálya-tervezés készségei és az életpálya-tanácsadás is fontos hangsúlyt kapnak. Ezeket egészíti ki az önkéntes munkára való felkészülés. Mindezekon túl e témakör nevelő munkájában kiemelten fontos a Nemzeti alaptantervben is rögzített, a családi és településszerkezeti hátrányokból eredő, az eltérő kulturális és nyelvi elsajátítási lehetőségekhez köthető, valamint a különleges bánásmódot igénylő tanulókhöz illeszkedő fejlesztő tevékenység. Ezekben a feladatokban a pedagógus más pedagógusokkal, a segítő szakterületek (iskolapszichológia, gyógypedagógia, fejlesztő pedagógia), de az egyes érintett területek (például életpálya-tanácsadás, pályaaorientáció) szakértő képviselőivel együttműködve, egymást segítve válhat eredményessé.

A tanulás tanulásának célja a tanulási motiváció megőrzése, felkeltése vagy fokozása, a tudás mint érték átadása, valamint az egyes tanulási stílusok megismerése és az ezekhez alkalmazkodó technikák kipróbálása és gyakorlása – mindezekon keresztül saját tanulási stratégiák kialakítása és felépítése. Az úgynevezett fejlődésfókuszú szemléletmód segíti azt, hogy a tanulók a tudás megszerzésébe fektetett munkát értékeljék, higgyenek saját fejlődési képességeikben, a teljesítményükre kapott visszajelzést pedig a továbblépéshez kapott segítségként értékeljék.

Az egészségfejlesztés célja a megfelelő egészségmagatartás megalapozása. Az ehhez szükséges ismeretek, minták átadása és az egészségmegőrzéshez szükséges motiváció felkeltése, ébren tartása vagy megerősítése a cél. Az egészségfejlesztés témái a személyes élettel, a segítő magatartás gyakorlásával, az intézményrendszerrel és a jövőképpel, valamint a környezettel kapcsolatos területeken nyújtanak iránymutatást a tanulóknak.

Az alkalmazkodás és biztonság célja, hogy a tanulók megismerjék a bántalmazás típusait, tereit, a bántalmazásban résztvevők szerepeit felismerjék; megismerjenek és elsajátítsanak az életkoruknak megfelelő konfliktuskezelési és resztoratív sérelemkezelési módszereket. A témakör elősegíti a tanulók érzelmi intelligenciájának és szociális kompetenciáinak fejlesztését, az empátikus, biztonságos közösség kialakítását.

A sajátos nevelési igényű tanulók nevelésének-oktatásának elvei

A nevelési-oktatási folyamatot a tanulók lehetőségeihez, korlátaikhoz és speciális igényeihez igazodva elsősorban a következő elvek szerint kell megszervezni:

- a feladatok megvalósításához hosszabb időszavakat, tágabb kereteket kell megjelölni ott, ahol erre szükség van;
- igény szerint sajátos, a fogyatékkal összefüggő tartalmakat, követelményeket kell kialakítani és teljesíteni;
- szükség esetén a tanuló számára legmegfelelőbb alternatív kommunikációs módszerek és eszközök, siket tanulóknál a magyar jelnyelv elsajátításának, alkalmazásának beépítése a nevelés, oktatás folyamatába;
- az iskolák segítő megkülönböztetéssel, egyénileg is támogatassák a tanulókat, elsősorban az önmagukhoz mért fejlődésüket értékelve; az egyes fogyatékkal élő tanulókkal összefüggő feladatokról a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának tantervi irányelve és a vizsgaszabályzatok adnak eligazítást.

Az egyes témakörökhöz rendelt fejlesztési célok és feladatok:

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített fejlesztési területek és nevelési célok eléréséhez az alábbi módon járul hozzá:

- 1. Az erkölcsi nevelés:** Az osztályközösség vagy tanulócsoporthoz való normáinak megismerése és betartása, a közös csoportnormák kialakítása hozzájárul a tanulók erkölcsi érzékének, felelősségtudatának és igazságérzetének fejlesztéséhez. A resztoratív technikák megismerése, a békés konfliktuskezelés gyakorlása révén alapvető személyes készségek bontakoznak ki, amelyek mind a személyes életben, mind a munka világában alapot adnak a sikeres helytálláshoz.
- 2. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés:** a közösséghez tartozás megélése, az iskolához és azon belül az osztályközösséghez vagy tanulócsoporthoz való kötődés kialakítása teremti meg az alapját annak, hogy a tanulók az otthont, a lakóhelyet, a szülőföldet, a hazát és népeit megismerjék és megbecsüljék. Az ünnepekre való készülődés, az ünnepekre és jeles napokra való reflexió a közösségi nevelés részét képezi, és mind a magyarságtudat, mind az egyetemes emberi civilizációhoz való kapcsolódás kialakításának fontos eleme.
- 3. Állampolgárságra, demokráciára nevelés:** A közösségi normák gyakorlása, a közösség életében való aktív részvétel ennek a nevelési területnek megalapozó eleme. A méltányos, szabálykövető, erőszakmentes, egymás tiszteletén alapuló kommunikáció és együttműködés a demokratikus magatartás alapja. A közösségi nevelés során ehhez kap eszközöket a tanuló.
- 4. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése:** A közösségi nevelés fontos része a tanulók önismeretének elmélyítése és olyan befogadó közösség kialakítása, amely az egyéni kibontakozást segíti. Az egyes témakörökben kiemelt feladat annak tudatosítása, hogy az elsajátított magatartások, normák, szabályok és minták hozzásegítik a tanulót ahhoz, hogy felelős döntéseivel maga irányítsa egyéni fejlődését, sorsát és életpályáját. Az önismeret szolgál alapként a harmonikus közösségi élet kialakításához és a társas kultúra fejlesztéséhez is.
- 5. A családi életre nevelés:** A harmonikus családi minták közvetítésén túl a közösségi nevelés során a felelős kapcsolatok, a konfliktuskezelés, a vitakultúra megalapozására is sor kerül. Ez

hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló értékelje a családot, mint közösség jelentőségét és fejlessze a család kiegyensúlyozott, eredményes működéséhez szükséges egyéni kompetenciáit.

6. **A testi és lelki egészségre nevelés:** A közösségi nevelés két kiemelt témaköre is ezt a fejlesztési területet célozza: az egészségfejlesztés, valamint az alkalmazkodás és biztonság. A közösségi nevelésnek különösen fontos szerepe van abban, hogy a családdal együttműködve felkészítse a tanulókat az önállóságra, testi és lelki (mentális) egészségük megőrzésére és fejlesztésének lehetőségeire, a betegséggel való megküzdés, együttélés módjaira, a különböző betegségekkel és fogyatékossággal élőkkel szembeni tolerancia és empátia kialakítására, érzékenyítésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiéniában, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, valamint a váratlan helyzetek kezelésében. A pedagógusok feladata, hogy motiválják és segítsék a tanulókat a kockázatos magatartásokhoz és káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.
7. **Felelősségvállalás másokért, önkéntesség:** A közösségi nevelés közvetlenül gyakoroltatja a felelősségvállalást a csoport együtt vállalt feladatainak teljesítésében és a csoportnormák követésében, valamint felkészít az iskolai közösségi szolgálatban való részvételre is. A segítő magatartás gyakorlásához szükséges egyéni képességek (együttérzés, együttműködés, problémamegoldás, önkéntes feladatvállalás és -megvalósítás) kibontakoztatására a közösségi nevelés számos pedagógiai forráskönyvet kínál.
8. **Pályaorientáció:** Az életpálya-tervezés és –tanácsadás feladata az, hogy a tanuló rendelkezzen egyéni jövőképpel, legyen képes elhelyezni magát érdeklődésének és életkorának megfelelő módon a munka világa kínálta lehetőségekben, és váljék képessé arra, hogy céljai eléréséhez erőfeszítéseket tegyen, beleértve az önmenedzsmenst, a kommunikációs, az együttműködési készségeket, valamint a vezetéssel, a vezetettséggel, a versengéssel és a kudarccal kapcsolatos magatartásmódokat, illetve megküzdési stratégiákat.
9. **Médiatudatosságra nevelés:** A mindennapi élet értelmes és értékelvű megszervezése és gyakorlása a közösségi nevelés alapfeladata, amelyben az új és hagyományos médiumok felhasználása és tartalmaira való reflexiók révén a médiatudatosságra nevelés is megvalósul – többek között az egyes témakörökhöz kapcsolódó tevékenységeken keresztül.
10. **A tanulás tanítása:** A pedagógus feladata, hogy a közösségi nevelés révén is erősítse a tudást és az annak megszerzéséhez vezető tanulási folyamatot, a tanulásba fektetett munkát értékelő közösségi szemléletet és értékrendet. Ezen belül kiemelt cél, hogy olyan szemléletmódot erősítsen, amely az elvégzett munkát, a kitartó szorgalmat, a folyamatos próbálkozást és fejlődést jutalmazza. Ezzel a tanuló számára a saját fejlődésébe vetett bizalmat és olyan értéket közvetít, amely a gyarapodásra és a fejlődési képességre helyezi a hangsúlyt. Az egyéni fejlesztés fontos feladata az is, hogy a tanuló tanulási stratégiákkal és saját képességeinek megfelelő módszerekkel találkozzon, amelyek segítségével saját stratégiákat alakíthat ki. Ezek révén a tanuló képessé válik arra, hogy tudását számára megengedhető és eredményes módon fejlessze.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettanterve a Nemzeti alaptantervben rögzített kompetenciák közül kiemelten foglalkozik az alábbiakkal:

1. **A tanulás kompetenciái:** A fenntartható fejlődés maga is folyamatos tanulás – a természet, gazdaság, társadalom, egyén összefüggéseinek – tanulmányozása, mely sok esetben a mindennapi tapasztalatokra épül. A tanulók gyakorolják a kutatói módszereket, miközben elsajátítják a kutatói szemlélet- és viselkedésmódot és megtanulják a hitelesség kritériumait.

2. **A kommunikációs kompetenciák:** A komplex problémák felismerése, értelmezése és csoportos megoldás-keresés, az érvelés, a megbeszélés, a véleménycsere, az érvek ütköztetése módszerének alkalmazása mind a szóbeli, mind az írásbeli kifejezőképességet fejleszti. A tanulókat arra készíti, hogy megtanulják véleményüket összefoglalni, érvekkel alátámasztani, mások véleményét mérlegelni, megbeszélni, közösen megoldásokat keresni.
3. **A személyes és társas kapcsolati kompetenciák:** A közösségben betöltött egyéni, egyedi szerep, továbbá a közösség működésének megfigyelése és értelmezése alapot ad a kompetenciák fejlesztésére. A közösségi nevelés során alkalmazott munkaformák – a kötetlen beszélgetésen, a különféle technikákkal vezetett csoportos megbeszéléseken, a páros munkákon, a csoportos feladatokon át a közösségi feladatok teljesítésének és a közösségi élmények megélésének és feldolgozásának mozzanataiig – egyenként is és összességében is hozzájárulnak a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztéséhez.
4. **Az alkotóképesség, a találékony, a saját ötleteket megvalósító alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:** A közösségi nevelésben a saját csoporthagyományok megteremtése, az iskolai hagyományok megélése, továbbá a kerettantervi tartalmak feldolgozásához választott, tanulóközpontú munkaformák mind segítik a kompetenciaterület fejlesztését.
5. **Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák:** A közösségi nevelés fontos feladata, hogy foglalkozzon az életpálya-építési, pályaaorientációs kérdésekkel, a jövő és jelen munkavállalói kompetenciák előrelépésével, a fenntartható termelésre és szolgáltatásra való felkészüléssel. A tervező gondolkodás, az életpálya-építés mellett az egyes feladattípusok a terület részkompetenciáit megfelelően fejlesztik.

A tervezett témakörök 9-12. osztályra történő lebontása

A témaajánlások az osztályfőnöki tanmenet kialakítását segítik. Ezek, természetesen nem kötelezően követendő, hanem olyan ötletadó továbbgondolásra serkentő nevelési tartalmak, amelyek az adott osztály és a napi aktualitások ismeretében – maguktól értetődően – módosíthatók, átrendezhetők, bővíthetők és szűkíthetők, illetve folyamatosan érvényesíthetők. Bár, a témaajánlásokat évfolyamokra lebontva adjuk meg, az osztályfőnök az osztály adottságainak megfelelően választhat mást, a szomszédos évfolyamok anyagából is. A pedagógus, a tanulócsoporthoz pedagógusai szükségleteinek megfelelően teljesen új, speciális témákat is kialakíthat. Az ő felelőssége a hangsúlyok, a prioritások kijelölése is. Mivel az osztályfőnöki óra kiindulási alapját képező tapasztalati anyag napról napra változik, az ajánlás nem tartalmaz lezárt, végleges programot. Megfelelő használata önállóan gondolkodó, napi alkotó tevékenységre kész pedagógust feltételez.

Egyéb nevelési feladatok

A 15 problémakör mellett sajátos egyéb nevelési feladatokat is elvégeztünk az osztályfőnöki órákon. Ezek a következők

- jeles események, évfordulókról való megemlékezések, ünnepélyek. Ezek beosztását az aktuális évre vonatkozó tanmenetek tartalmazzák.
- A 9. évfolyamon hangsúlyos szerepet kell, hogy kapjon a helyi hagyományok, szokások és a házirend megismerése.
- Az osztályfőnöki adminisztráció elvégzése mind elektronikus mind papíralapon: a hiányzások igazolása, adatok egyeztetése

- Az osztályfőnöki órákon időt kell biztosítani az osztály tanulmányi eredményének, fegyelmi helyzetének értékelésére, közös programok tervezésére és megbeszélésére (pl. tanulmányi kirándulás).
- Minden év első osztályfőnöki óráinak egyikén baleset- és tűzvédelmi ismeretek oktatását is el kell végezni, ennek meglétét jegyzőkönyvezni kell. Osztályfőnöki órán a balesetvédelmi-munkavédelmi oktatás keretében a tanév elején minden osztályfőnöknek legalább 2 órában kell tárgyalnia az elsősegély-nyújtási ismereteket
- A tanévkezdéskor az adminisztratív feladatok elvégzésére az első tanítási napon 10-11-12. évfolyamon az első kettő 9. évfolyamon az első 3 óra osztályfőnöki.
- A 12. évfolyam speciális helyzetben van. Az osztályfőnöki órák jelentős részét a munkába állás és a pályakezdés problémái, a munkajog és munkaügyi problémák megvitatása szerepel külön program szerint. Sikeres pályaválasztás előkészítése.
- Az osztályfőnöki órák a szaktárgyi óránál is nagyobb mértékben kell, hogy a tanulók aktivitására, öntevékenységre épüljön. Ennek módszertani kidolgozása az osztályfőnök feladata. Munkájában nagymértékben támaszkodhat a szabadidő szervező munkájára, akinek feladata az iskolai egészségnevelő tevékenység összehangolása, és a kapcsolat tartása a külső előadókkal.
- Az iskolai védőnő tanév közben az osztályfőnöki órán előadást tart az elsősegélynyújtás módjairól
- Az egészségnevelés színtere: Az iskola folyamatosan együttműködik a segítő egészségügyi szervekkel (iskolaorvos, fogorvos, védőnők), tanév elején a fogorvos és a védőnők ismertetik az éves munkatervükben az iskolára megtervezett szűrő vizsgálatok időpontjait és menetét, az osztályfőnök együttműködik a vizsgálatok megszervezése során.
- Osztályfőnöki órák keretében –meghívott előadókkal – aktuális jogi, gazdasági (pl. vállalkozási) ismeretek megszerzését segítjük elő.
- A közlekedésbiztonsági ismeretek elsajátítása érdekében az osztályfőnöki órákra meg kell hívni a közlekedési szakembereket, akik az elsősegélynyújtás alapvető területeire kitérnek a közlekedési balesetek tárgyalása keretében

9. évfolyam

Heti óraszám: 1

Éves óraszám: 36

Célok és feladatok

Az iskola pedagógiai programjában meghatározott célokat és feladatokat tekintjük irányadónak. E szerint értelmiségi létre, konstruktív életvezetésre, önmegvalósításra törekvő fiatalokat szeretnénk nevelni, akik helyes értékrenddel, jövőképpel, erkölcsi tartással, konvertálható tudással lépnek ki iskolánkból.

A 9. évfolyamon fontos feladat gimnáziumunk rendjének megismertetése, a helyes tanulási módszerek megalapozása, a megfelelő képességek fejlesztése, az osztályközösség kialakítása és a tanulók önismeretének folyamatos fejlesztése.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) alapvető feladata a középiskolára jellemző közösségi normák és működés gyakorlatának segítése, az osztályközösség építése, az egyén és közösség kapcsolatának mélyítése, az egyéni és csoportos felelősség tudatosítása, és ezek megéléséhez megfelelő helyzetek, minták és eszközök biztosítása a tanulók számára.

Az egyén és közösség témakörben a hagyományos osztályfőnöki munka kap teret. Ennek – a szervezői, adminisztratív és értékelő munkán túl – kiemelt feladata az együttműködés és a kommunikáció kompetenciáinak fejlesztése. Emellett az osztályközösség vagy tanulócsoport által vállalt feladat teljesítésén keresztül a konfliktusos, együttműködési helyzetekre adott minták és reflexiók, továbbá a folyamat értékelésének eszközei is érdemi fejlesztési lehetőséget kínálnak.

A tanulás tanulása témakörben a tanulási motiváció megőrzése és fejlesztése, az egyes tanulási stílusokhoz igazodó technikák és a saját tanulási stratégia kialakításának gyakorlása áll középpontban.

Az egészségfejlesztés témakörben a társas kapcsolatok, valamint a káros szenvedélyek témái segítik a tanulók tájékozódását és a helyes egészségmagatartás megalapozását.

Az alkalmazkodás és biztonság témakör a biztonságos iskolai közösségek kialakítására fókuszál, a tanulók mentális egészségét és szociális készségeit fejleszti.

A 9. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 36 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	25
A tanulás tanulása	3
Egészségfejlesztés	5
Alkalmazkodás és biztonság	3
Összes óraszám:	36

Témakör	Egyén és közösség
Óraszám	25
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	
– ismerkedés egymással és az osztály előtt álló feladatokkal, – adminisztratív és szervezési feladatok,	

- az elfogadott közösségi normák kialakítása,
- a befogadó közösség kialakítása,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporton belül,
- 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,
- a saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

Javaolt tevékenységek:

- ismerkedő, bizalom- és csoportépítő játékok,
- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- kreatív tabló vagy osztályfal készítése az osztály tagjainak jellemzőivel (például névnap, hobbi),
- a normák rögzítése szerződéskötés vagy közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása,
- a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- ünnepségre műsor készítése,
- helyi témához kapcsolódó tevékenységek megvalósítása (például: iskolatörténet feldolgozása, nemzeti identitást erősítő programok szervezése, sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése),
- feladatfal készítése,
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése,
- helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban,
- drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák),
- játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán,
- osztálynap, -kirándulás szervezése,
- egyéni és társas reflektív gyakorlatok és játékok,
- az értékeléshez kapcsolódó tevékenységek,
- egyéni visszajelzések nyújtása,
- páros visszajelző gyakorlatok,
- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

Témakör	A tanulás tanulása
Óraszám	3
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 készüléskben, – a vizsgára vagy versenyre készülésk legfontosabb feladatai, – tervezési módszerek (például SMART célok kitűzése), – a hibák és a kudarc szerepe a tanulásban.	
Javaolt 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 aloldalának vagy más, interaktív grafikonokat közlő 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	Egészségfejlesztés
Óraszám	5
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 keresztül 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 szenvedélybetegségekre (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 drogreprevenációs 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.

Témakör	Alkalmazkodás és biztonság
Óraszám	3
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:	
– önálló adatgyűjtés, – páros munka, – csoportmunka, – szerepjáték, drámajáték, – kérdőívek, tesztek kitöltése, – szituációs gyakorlatok, – naplórírás, egyéni reflektív feladat, – filmnézés, – osztályszabályzat készítése, – vendégelőadók meghívása.	

10. évfolyam

Heti óraszám: 1

Éves óraszám: 36

Célok és feladatok

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) alapvető feladata a középiskolára jellemző közösségi normák és működés gyakorlatának segítése, az osztályközösség építése, az egyén és közösség kapcsolatának mélyítése, az egyéni és csoportos felelősség tudatosítása, és ezek megéléséhez megfelelő helyzetek, minták és eszközök biztosítása a tanulók számára.

Az iskola pedagógiai programjában megfogalmazott preferált értékeket tekintjük fő feladatunknak (*tudás, humánus, kreativitás, egészség, hazaszeretet, esztétika*) figyelembe véve az életkori sajátosságokat is.

Kiemelt helyen szerepel továbbra is a gimnáziumi oktatás fő feladata az általános műveltség megszerzése, és annak tudatosítása, hogy ez csak folyamatos, és kitartó tanulással érhető el.

- ✓ A tanulók a gyakorlatban alkalmazható, megbízható és továbbfejleszthető alaptudással rendelkezzenek. Legyenek nyitottak a világra, az új információk szerzésére. Ismerjék fel a tudást, mint értéket. Alakuljon ki bennük igény tudásuk továbbfejlesztésére.
- ✓ Rendelkezzenek megfelelő ön- és emberismerettel. Ismerjék fel saját értékeiket és hibáikat. Legyenek toleránsak, tudjanak társas kapcsolatokat teremteni. Tudják a feltárt problémákat kezelni.
- ✓ Az egészséges életmódra nevelés kiemelt helyet kap. Cél az egészséges életvitelt folytató, testileg- lelkileg egészségesen fejlődő fiatalok nevelése. Tudjanak vigyázni saját egészségükre. Megfelelő iskolai atmoszféra megteremtése.
- ✓ Becsüljék meg az elért eredményeket (*ország, város, iskola, család*). Legyenek képesek a továbbfejlesztésre. Esztétikus környezet megteremtése.
- ✓ Középpontba kerül a pályaválasztás előkészítése.

Az egyén és közösség témakörben a hagyományos osztályfőnöki munka kap teret. Ennek – a szervezői, adminisztratív és értékelő munkán túl – kiemelt feladata az együttműködés és a kommunikáció kompetenciáinak fejlesztése. Emellett az osztályközösség vagy tanulócsoporthoz által vállalt feladat teljesítésén keresztül a konfliktusos, együttműködési helyzetekre adott minták és reflexiók, továbbá a folyamat értékelésének eszközei is érdemi fejlesztési lehetőséget kínálnak.

A tanulás témakörben a tanulási motiváció megőrzése és fejlesztése, az egyes tanulási stílusokhoz igazodó technikák és a saját tanulási stratégia kialakításának gyakorlása áll középpontban.

Az egészségfejlesztés témakörben a társas kapcsolatok, valamint a káros szenvedélyek témái segítik a tanulók tájékozódását és a helyes egészségmagatartás megalapozását.

Az alkalmazkodás és biztonság témakör a biztonságos iskolai közösségek kialakítására fókuszál, a tanulók mentális egészségét és szociális készségeit fejleszti.

A 10. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 36 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	23
A tanulás tanulása	4
Egészségfejlesztés	5
Alkalmazkodás és biztonság	4
Összes óraszám:	36

Témakör	Egyén és közösség
Óraszám	23
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	
– ismerkedés egymással és az osztály előtt álló feladatokkal, – adminisztratív és szervezési feladatok, – az elfogadott közösségi normák kialakítása, – a befogadó közösség kialakítása, – a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában, – az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporton belül, – 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, – a saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.	
Javasolt tevékenységek:	
– ismerkedő, bizalom- és csoportépítő játékok, – közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás, – kreatív tabló vagy osztályfal készítése az osztály tagjainak jellemzőivel (például névnap, hobbi), – a normák rögzítése szerződéskötés vagy közös szabályrendszer megfogalmazásával, – normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása, – a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata, – beszélgetőkör alkalmazása, – szociometria felvétele és közös megbeszélése, – kalendárium, osztályblog, napló készítése, – ünnepségre műsor készítése, – helyi témához kapcsolódó tevékenységek megvalósítása (például: iskolatörténet feldolgozása, nemzeti identitást erősítő programok szervezése, sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése), – feladattal készítése, – az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése, – helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban, – drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák), – játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán, – osztálynap, -kirándulás szervezése, – egyéni és társas reflektív gyakorlatok és játékok, – az értékeléshez kapcsolódó tevékenységek, – egyéni visszajelzések nyújtása, – páros visszajelző gyakorlatok,	

- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

Témakör	A tanulás tanulása
Óraszám	4
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, – a hibák és a kudarc szerepe a tanulásban, – az eredményes tanulás mentálhigiénés feltételei /önismeret, önnevelés képessége, a megfelelő pszichés kondíció biztosítása, egészséges és megalapozott önbizalom, önellenőrzés képessége, önkritika; a tanulóhoz szükséges optimális fizikai állapot megteremtése; a megfelelő környezet kialakítása, – az eredményes tanulóhoz szükséges képességek attitűdök /akarat tulajdonságok, rendszeresség, igényesség, koncentrációs képesség, fejlett memória, kommunikációs képességek, kreativitás, igény a tanulásra, a tanulás önépítőként történő elfogadása, stb./ –	
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 történelmi kontextusban, továbbá az élethosszig tartó tanulásról (a Központi Statisztikai Hivatal Fenntartható fejlődési célok aloldalának vagy más, interaktív grafikonokat közlő 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.	

Témakör	Egészségfejlesztés
Óraszám	5
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	
kiemelt téma 1: a társas kapcsolatok:	
– Képességeink és korlátaink tudata – Képességeinknek, ambícióknak és kondícióknak megfelelő optimális testi- lelki terhelésre törekvés, az alulterhelés és túlterhelés veszélyei – Saját idegrendszerünk, hangulataink ismerete, készség és képesség kezelésükre – 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. – A konfliktus, mint az emberi életben elkerülhetetlen és hasznosítható jelenség. A konstruktív konfliktuskezelés feltételei:	

- önismeret, saját tapasztalatok tanulságainak hasznosítása, saját felelősség belátása, pozitív énkép, egészséges önérvényesítés /nem agresszív, nem szubmisszív, hanem asszertív: mások szempontjait is figyelembe vevő viselkedés/
- közvetlenül és közvetve érintettek érzelmeinek, aggodalmainak és reményeinek feltérképezése, szempontjaink 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.
- 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 fogalmi (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 tanulói segítség-kérési és -nyújtási lehetőségeinek bővítése,
- a szenvedélybetegségekre (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 drogprevenció 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.

Témakör	Alkalmazkodás és biztonság
Óraszám	4
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	
– Beteg, sérült, fogyatékkal élő emberek segítésének lehetőségei – Fogyatékkal élők csoportjainak megismerése – Önkéntesség re való igény kialakítása – Média és társadalom kapcsolata – Médiumok megismerése, bennük rejlő lehetőségek kiaknázása, a veszélyforrások feltérképezése – Digitális tartalmak a tanulásban – Felelősségvállalás tetteinkért – Erkölcsi és életvezetési problémák feltárása, javaslatok, iránymutatások – 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:	
– önálló adatgyűjtés, – páros munka, – csoportmunka, – szerepjáték, drámajáték, – kérdőívek, tesztek kitöltése, – szituációs gyakorlatok, – naplórírás, egyéni reflektív feladat, – filmnézés, – osztályszabályzat készítése, – vendégelőadók meghívása.	

11. évfolyam

Heti óraszám: 1

Éves óraszám: 36

Célok és feladatok

A 11. évfolyamon a közösségi nevelés (osztályfőnöki) célja a korábbiakban megkezdett közösségépítő és egyéni fejlesztő munka folytatása és bővítése, továbbá felkészítés a közösségi szolgálatra, a vizsgákra, a továbbtanulásra vagy munkába állásra. A 11. évfolyamon előtérbe kell, hogy kerüljön a továbbtanulásra való felkészülés – ezt fő célként is megfogalmazhatjuk. Ezzel együtt el kell kezdeni a társadalmi szerepvállalásra való felkészülést. Meg kell tanulni a kulturált konfliktuskezelést. El kell sajátítani az ellentétes nemhez való viszonyulás kulturált formáit.

Az osztályfőnöki nevelés hozzájárul az általános műveltség gyarapodásához, a világ dolgainak összhangban történő szemléléséhez. Megerősíti a szaktárgyi órákon kapott nevelői hatásokat.

A célok az alábbi tevékenységek formájában valósíthatók meg: beszélgetés, kiselőadás, vetélkedő, külső előadó meghívása, osztálykirándulás.

Az egyén és közösség témakörben a hagyományos osztályfőnöki munka kap teret. Ennek – a szervezői, adminisztratív és értékelő munkán túl – kiemelt feladata az életpálya-tervezés és az azt megalapozó önismereti és pályaaorientációs munka. Emellett a befogadó közösség gazdagítása, a helyi és nemzeti hagyományok ápolása, az együttműködéshez szükséges személyes és személyközi készségek fejlesztése kerül előtérbe.

A tanulás tanulása témakörben az autonóm tanulás, az önművelés módjai és jelentősége már a felnőtt életre és az élethosszig tartó tanulásra készít elő, míg a mentális egészség és jóllét megismerése és elérésének technikái a korábban elsajátított stratégiák eredményes alkalmazásához teremtenek feltételeket.

Az egészségfejlesztés témakörben az egészséges környezet és egészséges jövőkép témái a felnőtt életre készítenek elő, a fenntarthatóság szemléletmódját megerősítve, valamint a személyes felelősség gyakorlásának kompetenciáit fejlesztve.

Az alkalmazkodás és biztonság témakörben a tanulók megismerik a bántalmazás offline és online típusait; a bántalmazás megelőzésére és a bekövetkezett esetek kezelésére tehető intézkedéseket, módszereket. A tanulók megismerik a segítő szakemberek munkáját.

A 11. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 36 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	23
A tanulás tanulása	4
Egészségfejlesztés	5
Alkalmazkodás és biztonság	4
Összes óraszám:	36

Témakör	Egyén és közösség
Óraszám	23
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	
– életpálya-tervezés és -tanácsadás, – továbbtanulási tájékoztató és tanácsadás, – 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, – 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, – önismereti tesztek kitöltése és értékelése, – „élő könyvtár” szervezése különféle szakmacsoportok képviselőivel vagy életpálya-tanácsadó szakemberekkel, – tanulói kiselőadások egyes szakmacsoportokról, – a továbbtanulási lehetőségek és tanulási utak közös feltérképezése, – egyéni és csoportos tanácsadás a továbbtanulásról, – 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, – bizalom- és csoportépítő játékok, – közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás, – a kreatív tabló vagy az osztályfal bővítése, – szociometria felvétele és közös megbeszélése, – kalendárium, osztályblog, napló készítése, – a normák rögzítése szerződéskötés vagy közös szabályrendszer megfogalmazásával, – normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása, – a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata, – beszélgetőkör alkalmazása, – ünnepségre műsor készítése, – felkészülés a szalagavatóra, – feladattal készítése, – az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése, – helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések az együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban, – drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák), – játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán, – osztálynap, -kirándulás szervezése, – az értékeléshez kapcsolódó tevékenységek, – egyéni visszajelzések nyújtása,	

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

Témakör	A tanulás tanulása
Óraszám	4
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	
– az autonóm tanulás, az önművelés módjai és jelentősége, – az informális és nonformális tanulás terei, 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, – mentálhigiénés játékok és gyakorlatok, – közös alkotás, – 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, – SMART cél kitűzése egyénileg, majd beszámoló a közösség számára.	

Témakör	Egészségfejlesztés
Óraszám	5
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 hármas bolygó méretű 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 csapatomunkában, 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,
- szituációs játékok, szerepjátékok,
- önismereti és kooperációs gyakorlatok,
- beszélgetés meghívott szakemberrel,
- rendhagyó óra szervezése az elsősegélynyújtás oktatására,
- reflektív gyakorlatok,
- 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 révén.

Témakör	Alkalmazkodás és biztonság
Óraszám	4
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	
– a közösségi normák kialakítása, – 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, – az iskolapszichológus tevékenységének megismerése, – a segítő szolgáltatások megismerése (pl. Kék Vonal, Áldozatsegítő Központok).	

Javasolt tevékenységek:

- a közösségi normák kialakítása,
- 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,
- az iskolapszichológus tevékenységének megismerése,
- a segítő szolgáltatások megismerése (pl. Kék Vonal, Áldozatsegítő Központok).

12. évfolyam

Heti óraszám: 1

Éves óraszám 32

Célok és feladatok

Az iskola pedagógiai programjában megfogalmazott preferált értékeket tekintjük fő feladatunknak (tudás, humánus, kreativitás, egészség, hazaszeretet, esztétika) figyelembe véve az életkori sajátosságokat is.

Kiemelt helyen szerepel továbbra is a gimnáziumi oktatás fő feladata az általános műveltség megszerzése, és annak tudatosítása, hogy ez csak folyamatos, és kitartó tanulással érhető el.

- ✓ A tanulók a gyakorlatban alkalmazható, megbízható és továbbfejleszthető alaptudással rendelkezzenek. Legyenek nyitottak a világra, az új információk szerzésére. Ismerjék fel a tudást, mint értéket. Alakuljon ki bennük igény tudásuk továbbfejlesztésére.
- ✓ Rendelkezzenek megfelelő ön- és emberismerettel. Ismerjék fel saját értékeiket és hibáikat. Legyenek toleránsak, tudjanak társas kapcsolatokat teremteni. Tudják a feltárt problémákat kezelni.
- ✓ Az egészséges életmódra nevelés kiemelt helyet kap. Cél az egészséges életvitelt folytató, testileg- lelkiileg egészségesen fejlődő fiatalok nevelése. Tudjanak vigyázni saját egészségükre. Megfelelő iskolai atmoszféra megteremtése.
- ✓ Becsüljék meg az elért eredményeket (ország, város, iskola, család). Legyenek képesek a továbbfejlesztésre. Esztétikus környezet megteremtése.
- ✓ Középpontba kerül a pályaválasztás előkészítése.

A 12. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 32 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	20
A tanulás tanulása	4
Egészségfejlesztés	4
Alkalmazkodás és biztonság	4
Összes óraszám:	32

Témakör	Egyén és közösség
Óraszám	20
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	
– a pályaválasztás elsődleges feltételeinek megvitatása: egyéni lehetőségek, társadalmi igények, – tájékoztatás a különböző felsőoktatási intézmények által meghirdetett szakokról, szakpárokról, – egyéb továbbtanulási lehetőségek, – sikertelen felvételi esetén tájékozódás a munkaerőpiacon, információszerzés a munkaügyi központoktól, – a munkanélküliség problematikája. A pályakezdőket megillető munkanélküli ellátások rendszere: képzési és továbbképzési lehetőségek igénybevétele, a képzés szabályai, – a tanulók hatékony orientálása érdekében elengedhetetlen a szaktanárokkal való együttműködés, – a demokrácia értéként való elfogadása,	

- érdekelismerés, érdekképviselés, érdekérvényesítés, készség a társulásra, önszerveződésre,
- igény az erkölcsös és kultúrált politizálásra, érdekérvényesítésre, vitára,
- a tévedések belátásának készsége, az ésszerű /nem elvetlen/ kompromisszumra való alkalmasság,
- életpálya-tervezés és -tanácsadás,
- továbbtanulási tájékoztató és tanácsadás,
- 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 tanulócsoporthoz belül,
- 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,
- önismereti tesztek kitöltése és értékelése,
- „élő könyvtár” szervezése különféle szakmacsoportok képviselőivel vagy életpálya-tanácsadó szakemberekkel,
- tanulói kiselőadások egyes szakmacsoportokról,
- a továbbtanulási lehetőségek és tanulási utak közös feltérképezése,
- egyéni és csoportos tanácsadás a továbbtanulásról,
- 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 jövőképről tanulói (vezetett vagy szabad) alkotó egyéni vagy csoportos munka,
- bizalom- és csoportépítő játékok,
- a kreatív tabló vagy az osztályfal bővítése,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- a normák rögzítése szerződésalkötés vagy közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása,
- a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- ünnepségre műsor készítése,
- felkészülés a szalagavatóra,
- feladatfal készítése,
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése.

Témakör	A tanulás tanulása
Óraszám	4
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	
– az egészséges önbizalom ambíció, céltudatosság – az egészséges rivalizálás és a kíméletlen törtetés – teljesítmény az iskolában, az iskolán kívül: vizsgán, versenyen, – felkészülés a munkába állásra, a vizsgahelyzetekre	

- az iskolai tanulásban szerzett tapasztalatok elemzése, a folyamatos önértékelés, ennek szembesítése a tanárok és osztálytársak véleményével,
- a közösségi normák kialakítása
- az autonóm tanulás, az önművelés módjai és jelentősége,
- az informális és nonformális tanulás terei, 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,
- mentálhigiénés játékok és gyakorlatok,
- közös alkotás,
- 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,
- SMART cél kitűzése egyénileg, majd beszámoló a közösség számára.

Témakör	Egészségfejlesztés
Óraszám	4
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 hármasszisztéma méretezési 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 csapatomunkában, 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.

Javaolt 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,
- szituációs játékok, szerepjátékok,
- önismereti és kooperációs gyakorlatok,
- beszélgetés meghívott szakemberrel,
- rendhagyó óra szervezése az elsősegélynyújtás oktatására,
- reflektív gyakorlatok,
- 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 révén.

Témakör	Alkalmazkodás és biztonság
Óraszám	4
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, – az iskolapszichológus tevékenységének megismerése, – a segítő szolgáltatások megismerése (pl. Kék Vonal, Áldozatsegítő Központok). –	
Javaolt tevékenységek:	
– a közösségi normák kialakítása, – 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, – az iskolapszichológus tevékenységének megismerése, – a segítő szolgáltatások megismerése (pl. Kék Vonal, Áldozatsegítő Központok).	