

EMBER A TERMÉSZETBEN EGÉSZSÉGTAN

Alapozó és fejlesztő szakasz
(6. és 8. évfolyam)

BEVEZETÉS

A helyi tantervnek biztosítani kell, hogy a tanulók életkorához, az egyes tantárgyak sajátosságaihoz igazodva a tanulók elsajátíthassák az egészségfejlesztéssel, a fogyasztóvédelemmel, a környezetvédelemmel, a közlekedésre neveléssel, a társadalmi bűnmegelőzéssel, az áldozattá válással, az erőszakmentes konfliktuskezelő technikákkal összefüggő ismereteket, felkészüljenek azok gyakorlati alkalmazására az infokommunikációs technológiák alkalmazásával.

Az egészségtan tanításának célja tehát, hogy a tanulók korszerű ismeretekkel és azok alkalmazásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek az egészségük védelme érdekében. Ismerjék fel, hogy milyen összefüggés van az életmód, a környezet, a viselkedés és az egészségi állapot között.

Ismertesse meg a tanulókkal az egészségi állapot szempontjából fontos viselkedésmódok, szokások kialakulását, feltételeit, valamint az ezeket befolyásoló tényezőket.

Nyújtson segítséget a tanulóknak abban, hogy készség szintjén alkalmazzák azokat a megküzdési stratégiákat, amelyek alkalmazásával megőrizhetik, illetve újrateremthetik életük egyensúlyát.

A tanulók az egészségnevelés terén szerzett ismereteik, készségeik és jártasságaik birtokában *ismerjék fel* az életmód és életvitel szerepét egészségük szempontjából.

Ismerjék az egészségfejlesztéssel kapcsolatos alapfogalmakat.

Legyenek tisztában azzal, hogy az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szellemi és szociális jólét állapota.

Tudatosuljon bennük, hogy a mindennapi életvezetés, az életmódbeli szokások fogják döntő mértékben meghatározni későbbi egészségi állapotukat, életkilátásaikat.

KULCSKOMPETENCIÁKHOZ KAPCSOLÓDÓ CÉLOK ÉS FELADATOK AZ EGÉSZSÉGTAN TANÍTÁSÁBAN

Az egészségtan oktatásának céljait és feladatait a kulcskompetenciákhoz kötötten vázoljuk fel. Hozzákapcsoljuk az egészségtan tanításában konkrétan az adott kulcskompetencia fejlesztése terén követhető célokat és vállalható feladatokat.

Anyanyelvi kommunikáció

Szóbeli és írásbeli kommunikáció-fejlesztés történik minden anyag feldolgozásánál. Csoportosan és egyénileg történő lényegkiemelés, megbeszélés, vita formájában.

Idegen nyelvi kommunikáció

Az idegen nyelvi kommunikáció olyan képességeket is igényel, mint például a közvetítés, más kultúrák megértése.

A tantárgy esetében az említett külföldi tudósok nevének helyes kiejtése illetve írása. A fejlesztő szakaszban gyűjtőmunkaként idegen nyelvű szövegek fordítása a tanulókat érdeklő témában.

Matematikai kompetencia

A kompetenciában és annak alakulásában a folyamatok és a tevékenységek éppúgy fontosak, mint az ismeretek. A matematikai kompetencia – eltérő mértékben – felöleli a matematikai gondolkodásmódhoz kapcsolódó képességek alakulását, használatát, a matematikai modellek alkalmazását (képletek, modellek, struktúrák, grafikonok/táblázatok), valamint a törekvést ezek alkalmazására.

Lehetőség van egyszerű számítási feladatok elvégzésére, grafikonok elemzésére a környezet-egészségüggyel kapcsolatban.

Alapvető kompetenciák a természettudományok és azok alkalmazása terén

Az egészségtan különösen alkalmas a különböző természettudományos ismeretek integrálására. Az egészség nem választható el az egészséges környezettől és ezzel együtt az élő és élettelen környezeti tényezők rendszerétől. Az ökológiai rendszerek – benne az ember –rendkívül összetett egymásrahatások következtében változnak az alkalmazkodás érdekében. A biztonság megőrzése, a technológiai fejlődés Földünkre gyakorolt hatásai és a negatív hatások ellensúlyozása, kivédése, egyaránt szükségessé teszi a rendszerben gondolkodás elsajátítását.

Szerezzék meg azokat az ismereteket és azok alkalmazásához szükséges jártasságokat, amelyek segítségével képesek lesznek megelőzni az egészségügyi problémákat, illetve csökkenteni azok súlyosságát. Képesek legyenek holisztikusan szemlélni saját életműködéseiket (testi-lelki egészség) és tudatosuljon bennük az ember és az őt körülvevő környezet kölcsönhatásainak következménye.

Az egészségtan tanítása nyújtson segítséget az embert veszélyeztető környezeti, társadalmi hatások felismeréséhez és adjon tanácsokat azok kivédésére, elhárítására.

Digitális kompetencia

A digitális kompetencia felöleli az információs társadalom technológiáinak magabiztos és kritikus használatát a munka, a kommunikáció és a szabadidő terén. Ez a következő készségeken, tevékenységeken alapul: információ felismerése, visszakeresése, értékelése, tárolása, előállítás, bemutatása és cseréje; továbbá kommunikáció és hálózati együttműködés az interneten keresztül.

A megfelelő honlapok felhasználásával készíthetnek a tanulók beszámolókat, illetve kiselőadásokat egyénileg és csoportokban, egymást segítve.

A hatékony, önálló tanulás

A szöveg értelmezése és a lényegkiemelés gyakorlása történik az új anyag feldolgozásánál. Képek, rajzok megfigyelése és a következtetések levonásának gyakorlása. Asszociációs feladatokkal a különböző agyterületek együttes aktiválása, feltételes reflexek kialakítása, amely a tanulás alapja. A motiváció folyamatos fenntartásával, a tanulónak képesnek kell lennie a közös munkára, saját munkája értékelésére és szükség esetén támogatás kérésére.

Szociális és állampolgári kompetencia

A tanulónak testi-lelki egészség megőrzéséhez és fejlesztéséhez szükséges ismeretek elsajátításával lesz lehetősége az egészséges életmód alkalmazására, amely az egészséges interperszonális és interkulturális lét alapja. Az elsajátítandó ismeretek alkalmazásával lesz lehetősége alkotó részvételre az állampolgári tevékenységekben, a fenntartható fejlődés támogatásában és mások értékeinek, magánéletének a tisztelésében.

Az egészségtan oktatása tudatosítsa az önismeret, a helyes önértékelés fontosságát az egyéni döntések meghozatalában. Hangsúlyozza az empátia szerepét egy másik ember megítélésében. Sajátítsa el azokat a technikákat, amelyek az elsősegélynyújtáshoz szükségesek.

A modul oktatása ösztönözzé a diákokat arra, hogy kialakuljon bennük az önmagukkal szembeni felelősségérzet. Ismerjék fel, miért szükséges a jövő tervezése, az életút tudatos építése, s lássák be, hogy ebben meghatározó szerepet játszanak az egyéni döntések, helyzetmegoldási, megküzdési technikák. Nyújtson segítséget abban, hogy a tanulók helyesen értelmezzék azt a tény, hogy az egészség megőrzése egyéni tetteken, választásokon, személyközi kapcsolataik minőségén is múlik.

Segítse a tanulókat az egészség helyes értelmezésében, és az önmagukkal szembeni felelősségérzet kialakításában. Ismertesse meg a tanulókkal szervezetük életkori sajátosságait és készítse fel őket a változások helyes kezelésére. Ösztönözzön a helyes viselkedésmódok elsajátítására, környezet-egészségvédő szokásrendek kialakítására. Fejlessze a már kialakult higiénés ismereteket és készségeket. Adjon javaslatokat az egészséges életmód kialakítására, a természet adta lehetőségek kihasználására.

Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia

Az egészséges életmód kialakításához megszerzett ismeretek és alkalmazásuk gyakorlása során szert tesznek a tanulók olyan készségekre mint a tervezés, szervezés, irányítás, elemzés, kommunikálás, tapasztalatok kikérdezése, értékelése, kockázatfelmérés és -vállalás, egyéni és csapatmunkában történő munkavégzés.

Az egészségtan tanítása adjon támpontokat, értelmezési kereteket az életmódbeli döntések meghozatalához, ezzel is segítve, hogy az egészséget támogató magatartásformák, megoldási módok alternatívaként jelenjenek meg a tanulók mindennapi életében.

Eszztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképeség

Az egészségtanban szereplő témák mindegyike kapcsolatba hozható a művészetekkel. A mozgás a táncsal, a többi témánál pedig a különböző ábrázolások, irodalmi idézetek felhasználása teszi befogadhatóbbá a tananyagot. A tanulók cselekedtetése (tánc, szerepjátékok, tornagyakorlatok, vázlatrajz, plakátraajz fejleszt a művészi, esztétikai érzéküket és érzelmi életüket.

FEJLESZTÉSI CÉLOK, TEVÉKENYSÉGFORMÁK

Az oktatás során *használjuk fel* a tanulók már meglévő ismereteit. A szervezettani, élettani ismereteiket fokozatosan *bővítjük*. Az egészség megőrzéséhez és a betegségek megelőzéséhez szükséges ismereteiket konkrét példák, események *megvitatásával*, a tanulói aktivitás kihasználásával, a pozitív minták *megeősítésével* fejlesszük.

A témakörök az egészségmegőrzés szempontjából a legkritikusabb területeket fedik le: a mozgást, a táplálkozást, a személyes higiénét, a testi-lelki biztonságot, a környezeti egészséget, a szexuális fejlődést, a társadalmi kapcsolatokat, az élvezeti és kábítószeres hatását. A különböző témákat egymással *összefüggésbe hozva*, a kapcsolódó pontokra rávilágítva tárgyaljuk.

Fejleszthetjük a tanulók felelősségérzetét, a tettek következményeinek továbbgondoltatásával *szituációs játékok* segítségével. A meglévő életviteli szokások *elemzésével*, az életkorra jellemző kritikai képességek kihasználásával és fejlesztésével vezessük rá a helyes konklúzió *felismerésére*. A *beszélgetés, megbeszélés* során oldott légkört teremtve fejleszthetjük a tanulók kifejezőkészségét, önismeretét, önbizalmát. *Csoportosan* megoldandó feladatok alkalmazásával fejleszthetjük empatikus és együttműködési készségüket. Problémák felvetésével, azok *alternatív megoldási* lehetőségeinek mérlegelésével a döntéshozatalhoz szükséges *felelősségérzet* kialakulását segíthetjük elő. A mindennapi élet példáinak felhasználásával alakítsuk ki a *kritikus szemléletmódot* a tapasztalatok értékelésében.

Helyezzünk hangsúlyt a *helyi problémák megvitatására*, elemzésére és egy közös (egészségügyi, környezetvédelmi) *projekt kidolgozására*.

Az oktatás során a tanulók szerezzenek közvetlen tapasztalatokat a lényeges fogalmak értelmezése terén, váljon érthetővé és élményszerűvé számukra az „egészséges” – „kevésbé egészséges” tevékenységformák, anyagok közötti megkülönböztetés, a pozitív életszemlélet. Értsék meg, hogy az egészség – a kiegyensúlyozott életvitel – eszköz a boldog és sikeres élet folytatásához.

A modulban foglaltak tudatosítsák a tanulóknál, hogy az egészséges életmód igen sokféle lehet: mindig az aktuális élethelyzettől, kulturális, etnikai, társadalmi csoport hovatartozástól függően mérlegelhető és értékelhető egy adott életmód, szokásrendszer minősége.

6. ÉVFOLYAM

Éves óraszám: 18,5 – heti óraszám: 0,5 *Beépítve a természetismeret tantárgyba*

Témák	Új tananyag feldolgozása	Gyakorlás	Összefoglalás, ellenőrzés	Teljes óraszám
A biztonság megőrzése	4	1		5
A táplálkozás	1		1	2
Mozgás és személyes higiéné	1	1		2
Veszélyes anyagok	2		1	3
Az emberi szexualitás	1			1
Családi élet és kapcsolatok	1	1		2
A környezet	2		1	3
<i>Összesen:</i>	12	3	3	18
<i>Beépítve a természetismeret tantárgyba</i>				

Az **alapozó szakasz** funkciója elsősorban az iskolai tanuláshoz szükséges kulcskompetenciák, képesség együttesek megalapozása. Ebben a szakaszban történik az iskolai tudás (és a tanítás folyamatának) erőteljes tagolódása, amely megköveteli az ilyen típusú tanuláshoz szükséges és ehhez rendeződő képességnyalábok, kompetenciák célzott megalapozását.

1. A BIZTONSÁG MEGŐRZÉSE

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<i>Önismeret, önkontroll.</i> A felelősség önmagukért; az	Az emberi egészséget veszélyeztető néhány tényező: a „kockázatos” és a	Megismerkedés az egészséges életvitel szempontjából kiemelten fontos	Ismeri a verbális és a testi kommunikációból egyaránt a

<p>önállóság; az önfejlesztés igénye és az erre irányuló tevékenységek. <i>Környezettudatosságra nevelés:</i> Magatartásukban alakuljon ki és erősödjön meg a személyes biztonságra való törekvés.</p> <p><i>A tanulás tanulása</i> Az alapkészségek kialakítása (értő olvasás, íráskészség, számfogalom fejlesztése), az előzetes tudás és tapasztalat mozgósítása; a csoportos tanulás módszerei, kooperatív munka; az emlékezet erősítése, célszerű rögzítési módszerek kialakítása; a gondolkodási kultúra fejlesztése; az önművelés igényének és szokásának kibontakoztatása; az egész életen át tartó tanulás eszközeinek megismerése, módszereinek elsajátítása. <i>Aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés:</i> Az iskolai élet demokratikus gyakorlatában való aktív részvétel. <i>Testi, lelki egészség:</i> Ismerjék meg a környezeti – elsősorban a háztartás, az iskola és a közlekedés, veszélyes anyagok – egészséget, a testi épséget veszélyeztető leggyakoribb tényezőket.</p>	<p>„veszélyes” viselkedési módok (otthon, iskolában, járműveken, természetben). Az érzelmek és a viselkedés kapcsolata. Veszélyes foglalkozások. Az életmentő technikák. Elsősegélynyújtási alapismeretek.</p>	<p>viselkedésmódokkal. A tanulók megismerkednek a személyes biztonság megőrzésének fontosságával és lehetőségeivel. Szituációs játékok segítségével megtanulják, hogy a veszélyhelyzetek felismerésében, megítélésében, elhárításában nagy szerepe van a lelki egyensúlynak, a jó közérzetnek. Tankönyv olvastatása, vázlatírás, megbeszélés, szituációs játékok.</p>	<p>különböző érzelmeket és a biztonságukat veszélyeztető viselkedést. Ismeri a tűzhely, fűtőtest, elektromos berendezések használati veszélyeit. Ismeri az iskolai baleset- és tűzvédelmi rendszabályokat, valamint a testnevelés, a technika és életvitel tantárgyak és a szabadidős tevékenységek veszélyforrásait. Legyen tisztában az utazás, kirándulás biztonságos viselkedési formáival. Tudja alkalmazni a tanult elsősegélynyújtási ismereteket.</p>
--	--	--	---

2. A TÁPLÁLKOZÁS

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Hon-és népismeret</i> A tanulók ismerjék népünk kulturális örökségének jellemző sajátosságait, nemzeti kultúránk nagy múltú értékeit. Ismerjék meg a mindennapi életet. Ismerjék meg a városi és a falusi élet hagyományait, jellegzetességeit.</p> <p><i>Aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés:</i> Fontos az egyén részvétele a civil társadalom, a lakóhelyi közösség életében.</p> <p><i>Gazdasági nevelés:</i> Fontos, hogy a tanulók tudatos fogyasztókká váljanak, mérlegelni tudják a döntéssel járó kockázatot, hasznot vagy költséget. Elő kell segíteni a pénzzel való bánni tudást is.</p> <p><i>Környezettudatosságra nevelés:</i> Életmódjukban a természet tisztelete, a felelősség, a környezeti károk megelőzése válják</p> <p><i>A tanulás tanulása:</i> Hangsúlyt kell helyezni a tanulói döntéshozatalra, az alternatívák végiggondolására, a kockázatvállalás, az értékelés, az érvelés és a legjobb lehetőségek kiválasztására. Fontos feladat a kritikai gondolkodás megerősítése.</p>	<p>Az étrend fontossága, szerepe az egészség megőrzésében.</p> <p>Javaslatok az étrend megváltoztatására.</p> <p>Az élelmiszerek, tápanyagok viszonya</p> <p>A tápanyagok felhasználás szerinti csoportosítása (építők, fűtők, raktápanyagok)</p> <p>A legfontosabb vitaminok hatása (A, B, C, D)</p> <p>A tápanyagok és vitaminok előfordulása.</p> <p>Az egészséges, változatos étrend.</p> <p>Az étkezés kultúrája és egészségtana.</p> <p>Ünnepeinkhez kötődő ételek.</p>	<p>A mindennapi életből vett példák alapján megismerik az étkezési, italfogyasztási szokásokat és azok kulturális, társadalmi hátterét.</p> <p>Megismerkedhetnek régi magyar ételekkel és az azokhoz kapcsolódó adomákkal.</p> <p>Az élelmiszereket, ételeket „egészséges” és „kevésbé egészséges” vagy „egészségtelen” kategóriákba sorolják és gyakorolják az egészséges táplálkozás formáit.</p> <p>Gyűjtőmunka révén megismerkednek az életmóddal, táplálkozással, egészséggel foglalkozó reklámok hatásmechanizmusával.</p> <p>Plakátok készítése.</p> <p>Felmérik a helyi élelmiszerbolt kínálatát és újságcikkeket, riportokat készítenek a vásárlókkal.</p> <p>Interjút készítenek családtagjaikkal a vásárlási szokásaikat illetően.</p> <p>Csoportosítás, asszociációs feladatok.</p> <p>Egyszerű kísérletek elvégzése, rajzolás.</p>	<p>A tanuló értse meg, hogy az étrendnek meghatározó szerepe van az egészség megőrzésében.</p> <p>A tanuló ismeri meg az egészséges táplálkozás alapvető kivánalmait.</p> <p>Tud különbséget tenni az egészséges és az egészségtelen anyagok között.</p> <p>Készségszinten ismeri az étkezés kultúráját és higiéniáját.</p> <p>Ismerje meg a mindennapi életből vett példákban, a mindennapi és az ünnepi étkezés és italfogyasztás formáit és a társadalmi szokásait</p> <p>Ismerje meg a fejlődő szervezet számára különösen fontos anyagok forrásait.</p> <p>Legyen tisztában a nem megfelelő táplálkozás élettani hatásaival.</p> <p>Alakuljon ki benne a reklámokkal kapcsolatos kritikus szemlélet.</p> <p>Legyen képes bizonyos tápanyagok kimutatásával, vizsgálatával kapcsolatos egyszerű kísérletek elvégzésére.</p> <p>Tudjon egyszerű számításokat végezni a táplálékenergia tartalmát illetően.</p> <p>Tudatosuljon benne, hogy a természethez hasonlóan étkezésünkben is a változatosság a legfontosabb.</p> <p>Tudjon önálló kutatómunkával előkészített kiselőadást tartani (pl.:</p>

<p><i>Felkészülés a felnőttlét szerepeire:</i> A szociális és társadalmi kompetencia fejlesztésének fontos részét képezik a gazdasággal, az öntudatos fogyasztói magatartással, a versenyképesség erősítésével kapcsolatos területek (pl.: vállalkozó, gazdálkodó és munkaképesség).</p>			<p>régi ételek).</p>
--	--	--	----------------------

3. MOZGÁS ÉS SZEMÉLYES HIGIÉNÉ

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Testi és lelki egészség:</i> Váljanak érzékenyvé a mozgás kiváltotta jóleső érzés tudatos megtapasztalására.</p> <p><i>Énkép, önismeret:</i> Különböző tevékenységük motivációjában kontrollként jelenjen meg az, hogy annak színvonala nagymértékben függ az önmagukról, képességeikről, igényeikről alkotott képtől, illetve az önmagukkal szemben támasztott elvárásoktól.</p>	<p>A mozgás mennyisége, intenzitása és az egészség. A testkép megerősítése. A külső megjelenés összetevői, jelentése és hatása. A mozgás szervezeti és élettani feltételei (csontok, izmok, inak, idegek, tápanyagok, oxigén). A mozgás mennyisége, intenzitása és az egészség A sportolás testi és lelki hatásai. A mozgás, a külső megjelenés és a higiéné kapcsolata. A bőr szerepe és egészsége.</p>	<p>Csoportmunkában készítsenek felmérést a saját fizikai aktivitásukról és higiénés szokásairól. Egy egészséges napirend megtervezése. A rendszeres mozgás, aktivitás érdekében született elhatározásokat (napi rendszeres torna, futás, stb.) kisebb csoportokban is megbeszéljük, egymás között versengve is gyakorolják. Felismerik, hogy ebben az életkorban a testi változások következtében, külön figyelmet érdemel személyes higiénéjükkel való foglalkozás, amely befolyásolja önértékelésüket, általános közérzetüket és személyes kapcsolataikat. Elsősegélynyújtás bemutatása (vérzések, törések ellátása, mentőhívás). Gyakorolják (amennyiben van rá lehetőség kerekesszéket is kipróbálva), hogy bizonyos mozgáskorlátozottság milyen</p>	<p>Tudatosuljon a tanulóban, hogy a mozgás, az aktív életmód az egészséges élet záloga valamint, hogy a külső megjelenésnek, a higiénének egészségügyi és társadalmi vonatkozásai vannak. Ismerje meg a tanuló a mozgásban résztvevő alapvető tényezőket. Legyen tisztában a mozgás, a sport testi és lelki hatásaival. Legyen tájékozott az iskola, illetve a lakóhely nyújtotta sportolási lehetőségekről. Csoportmunkában alkalmazzuk az egészséges életmód érdekében eltervezett mozgásformákat (úszás, futás, üzőgyakorlatok). Ismerje meg a bőr szerepét a szervezet működésében. Ismerje fel az izmok és bőr jelzéseit (izomgörcs, viszketés, kiütések). Ismerje fel, hogy az életkorra jellemző fizikai</p>

		nehézségekkel jár.	sajátosságok következtében különös figyelmet igényel a személyes higiéniével való foglalkozás. Tudja alkalmazni a tanult higiéniés ismereteket (bőrápolás) Ismerje fel a ruházatkodás szerepét az egészség megőrzésében és a külső megjelenésben. Ismerje fel a táplálkozás a mozgás és a bőr kapcsolatát (energia, allergia). Tudjon elsősegélynyújtásban részesíteni sportbaleseteket.
--	--	--------------------	--

4. VESZÉLYES ANYAGOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Énkép, önismeret:</i> Az egyén önmagához való viszonyának alakításában alapvető célként tűzhető ki az önmegismerés és önkontroll; a felelősség önmagukért; az önállóság;</p> <p><i>Gazdasági nevelés:</i> A személyiségnevelés fontos részének tekintsük az okos gazdálkodás képességének a kialakítását.</p> <p><i>Tanulás tanulása:</i> Számfogalom fejlesztése, az előzetes tudás és tapasztalat mozgósítása; a csoportos tanulás módszerei, kooperatív munka; az emlékezet erősítése, célszerű</p>	<p>Az élvezeti szerek túlzott fogyasztásának (üdítők, édességek) hatásai.</p> <p>Az alkohol és a dohányzás egészségkárosító hatásai (emésztőszervrendszeri- és idegrendszeri problémák, légzőszervi gyulladások, daganatok, vérkeringési zavarok).</p> <p>A legelterjedtebb kábítószeres hatások. A szenvedélybetegségek közös vonásai.</p> <p>A gyógyszerek, vegyszerek használatának szabályai.</p>	<p>Képek, könyvek filmek, internet felhasználásával gyűjtsenek információkat az élvezeti és függőséget okozó szerekről és a használatuk következményeként keletkező egészségkárosításokról, valamint a fogyasztással kapcsolatos társadalmi és, szociális problémákról.</p> <p>Szituációs játékokban bemutatják, a kínálás elhárítását.</p> <p>Rajzokkal vagy egyszerű folyamatábrával szemléltetik a veszélyes anyagok hatásait és azok következményeit.</p> <p>Egyszerű számításokat végeznek a károsító hatással kapcsolatban (anyaghiány vagy kiszámítás).</p> <p>Lehetőség szerint egy gyermekvédelmi vagy addiktológiai szakember meghívása.</p>	<p>A tanuló ismerje meg a dohányzás, az alkohol, a kábítószeres egészség- és környezetkárosító hatásait és azok elhárítási módjait.</p> <p>Értse meg a hozzászokásból adódó veszélyeket.</p> <p>Tudjon mértéket tartani az édesség és a szénsavas üdítőitalok fogyasztásában, tekintettel az esetleges élettani és anyagi problémákra.</p> <p>Ismerje fel azokat a társadalmi helyzeteket, amelyekben legális vagy tiltott anyagokkal kínálhatják őt.</p> <p>Alkalmazza a mérgezésekkel kapcsolatban tanultakat.</p>

rögzítési módszerek kialakítása. <i>Testi, lelki egészség:</i> Önvédelmi képességük olyan irányú fejlesztése, amely a káros anyagok elutasításához vezet.			
---	--	--	--

5. AZ EMBERI SZEXUALITÁS

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Testi, lelki egészség:</i> A szexuális kultúra és magatartás kérdéseivel való foglalkozás, a családi életre, a felelős, örömteli párkapcsolatokra történő felkészítés.</p> <p><i>Felkészülés a felnőtt életre</i> A segítséssel, együttműködéssel kapcsolatos viselkedésformák fejlesztése, a jogaikat érvényesítő állampolgári magatartás erősítése.</p> <p><i>Aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés</i> Az aktív állampolgári magatartáshoz szükséges részképességek (pl.: konfliktuskezelés, együttműködés) képességek fejlesztése.</p>	<p>Kamaszkor: a testi és érzelmi változások kora. A nemi érés tudatosulása. A nemi identitás kialakulása. Sztereotípiák a nemi szerepekben a különböző nemzedékek körében. A serdülőkor jellemző testi és lelki változásai. A nemi éréssel kapcsolatos higiénés követelmények. A nemi szerepek változása a történelem során. A nemiséggel kapcsolatos egészségügyi problémák (fitymaszűkület, hüvelygyulladás, érzelmi labilitás, tanulási problémák) és azok orvoslása (gyermeknőgyógyász, urológus, pszichológus).</p>	<p>Megismerkednek az egészséges életvitel szempontjából kulcsfontosságú viselkedéselemekkel, azok kontextusával és befolyásolási módjaikkal. Gyűjtőmunka a különböző segélyszervezetekről. Segítségkérés gyakorlása. Csoportokban írják össze a „férfias” és „nőies” viselkedés-formákat, foglalkozásokat. A csoportok egymással vitassák meg az összegyűjtött véleményeket.</p>	<p>A tanuló ismerje meg saját szervezete serdülőkor okozta változásait. Tudja alkalmazni a nemiséggel kapcsolatos higiénés szabályokat. Alakuljon ki benne a saját, életkorának megfelelő nemi identitástudat. Tudja kezelni a változásokkal együtt járó esetleges kedélyhullámzást. Ismerje fel a nemiséggel kapcsolatos problémákat és azokat a fórumokat, ahol segítséget kérhet. Tudjon arról, hogy milyen a társadalom által leginkább elfogadott nemi kapcsolat, s melyek azok, amelyeket nem tekinthetünk természetesnek.(vérségi kapcsolatok, fajtalankodás). Legyen képesek a veszélyhelyzetek elkerülésére.</p>

6. CSALÁDI ÉLET ÉS KAPCSOLATOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák	A továbbhaladás feltételei
-------------------	----------	----------------------------	----------------------------

		Módszertani javaslatok	
<p><i>Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra:</i> Váljanak nyitottá és megértővé a különböző szokások, életmódok, kultúrák, vallások, a másság iránt.</p> <p><i>Énkép, önismeret:</i> Önmegismerés és önkontroll fejlesztése.</p> <p><i>Aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés:</i> A társadalmi együttélés szabályainak kölcsönös betartása, az erőszakmentesség elfogadása.</p>	<p>A kapcsolati hálók fontossága. A barátság, mint a kapcsolati rendszer egyik alapja. Az önismeret jelentése, szerepe és fontossága. A családi, rokoni kapcsolatrendszerek. Konfliktusok kialakulása és azok kezelési módjai.</p>	<p>Egy háromgenerációs családfa ábrázolása. A konfliktuskezelés kulturált formáinak gyakorlása. (megbeszélés, önkritika, tévedés beismerése, egy kívülálló bevonása). Gyűjtsék össze, hogy melyek a legfőbb személyiségjegyei egy igaz barátnak. Játékos formában egy-egy személyiségjegy említésével a csoporttárs felismerése.</p>	<p>Ismerje meg a tanuló, az önismeret jelentését, szerepét és fontosságát. Tudatosuljon benne, hogy a barátság a kapcsolati rendszer egyik alapja. Legyen tisztában a családi, rokoni kapcsolatrendszerekkel. Tudjon különbséget tenni az érdekek és érzelmek között. Ismerje fel az őszinte barátság jellemzőit. Igyekezzen minél jobban megismerni önmagát. Próbáljon minél nagyobb empátiával viszonyulni másokhoz (szülők, társak).</p>

7. A KÖRNYEZET

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Gazdasági nevelés:</i> Egyensúlyt találjanak a rövidebb és hosszabb távú előnyök között. Képesse váljanak a rendelkezésükre álló erőforrásokkal való gazdálkodásra, beleértve a pénzzel való bánni tudást is.</p> <p><i>Környezettudatosságra nevelés:</i> A tanulók ismerjék meg azokat a jelenlegi folyamatokat, amelyek következményeként bolygónkon környezeti válságjelenségek mutatkoznak. Konkrét hazai példákon ismerjék fel a társadalmi-gazdasági modernizáció egyénre gyakorolt pozitív és negatív hatásait a környezeti következmények tükrében. A környezeti ártalmakra vonatkozó korszerű ismeretek elsajátításán túl kiscsoportokban végzett projekt munka révén kialakul</p>	<p>A jelen hatása a jövőre. A technológiai fejlődés káros következményei. Az ipari méretű áruterelés hatása a környezetre. Az emberiség összefogása a természet védelme érdekében.</p>	<p>Az iparosodás következtében bekövetkezett természeti változások, a környezetszennyeződéseket és azok egészségkárosító hatásainak megismerése. A csomagolóanyagok csoportosítása, környezet-egészségügyi hatásuk szerint. Elképzeléseik megbeszélése egy helyi környezetvédelmi probléma kezelésével kapcsolatban. Projekt kidolgozása egy környezeti probléma kezelésére: – Egyszerű számítások végzése a környezet- és egészségkárosító hatásokkal kapcsolatban.</p>	<p>A tanuló legyen tisztában azzal, hogy bizonyos technológiai eljárások a környezetre nézve káros következményekkel járhatnak. Ugyanakkor a technológiai fejlődés teszi lehetővé a keletkezett környezeti károk csökkentését, illetve megelőzését is. Tudatosuljon benne az emberiség összefogásának szükségessége a természet védelmében. Tudatosuljon benne, hogy az ember nem tud a természet nélkül élni, de a természet tud az ember nélkül létezni.</p>

<p>a tanulóknak a személyes felelősség és érdeklődés szerepe környezetükkel való viszonyban és a környezetünk átalakítására irányuló döntésekben. Válgjanak érzékenyül környezetük állapotára, akkor képesek lesznek a környezet sajátosságainak, minőségi változásainak megismerésére és elemi szintű értékelésére. a környezet természeti és ember alkotta értékeinek felismerésére és megőrzésére, a környezettel kapcsolatos állampolgári kötelességeik vállalására és jogaik gyakorlására. A környezet ismeretén és a személyes felelősségen alapuló környezetkímélő magatartás.</p> <p><i>Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra:</i></p> <p>Szerezzenek információkat az emberiség közös, globális problémáiról, az ezek kezelése érdekében kialakuló nemzetközi együttműködésről.</p> <p><i>Aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés</i></p> <p>Aktív állampolgárrá válás ösztönzése a környezeti problémák megoldásában.</p>		<p>– Plakátok készítése, amellyel felhívják a figyelmet a környezetszennyezések csökkentésére (füstsűrítő a gyárak kéményére, víztisztítók, tömegközlekedés, kerékpárutak, szelektív hulladékgyűjtés, komposztálás, zöldesítés).</p>	<p>Ismerje fel a helyi környezetvédő akciókat (zöldesítés, szelektív hulladékgyűjtés, madárvédelem) fontosságát.</p> <p>Legyen tisztában alkotmányos jogaikkal.</p> <p>Ismerje meg a jelen környezeti problémáinak jövőbeni hatását.</p> <p>Válgjon igényévé a tiszta környezet érdekében való tenni akarás.</p>
---	--	--	--

8. ÉVFOLYAM

Éves óraszám: 18,5 – heti óraszám: 0,5 *Beépítve a biológia tantárgyba*

Témák	Új tananyag feldolgozása	Gyakorlás	Összefoglalás, ellenőrzés	Teljes óraszám
A biztonság megőrzése	3	1		4
A táplálkozás	1		1	2
Mozgás és személyes higiéné	1	1		2
Veszélyes anyagok	2		1	3
Az emberi szexualitás	3			3
Családi élet és kapcsolatok	1			1
A környezet	2		1	3
<i>Összesen:</i>	13	2	3	18
<i>Beépítve a biológia tantárgyba</i>				

„A **fejlesztő szakasz** alapvető feladata – az előző szakaszokhoz kapcsolódva – a változó és egyre összetettebb tudástartalmakkal is összefüggésben a már megalapozott kompetenciák fejlesztése, azaz megerősítése, bővítése, finomítása, hatékonyságának, variabilitásának növelése.” (NAT 2007)

1. A BIZTONSÁG MEGŐRZÉSE

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<i>Énkép, önismeret:</i> A tanulóknak tudatosuljon, hogy az egyén maga határozza meg tevékenysége irányát, és	Az egyén és a csoport viszonya a kockázatok felmérésében és kivédésében. Az ember egészségét veszélyeztető	A tanulók megvizsgálják a kortárs csoport személyes biztonságára gyakorolt hatását. Szerep és szituációs játékok során megtanulják, hogy az érzelmek felismerése	A tanuló ismerje fel azokat a veszélytényezőket, veszélyhelyzeteket, amelyek az egyén és a csoport testi-lelki biztonságát fenyegetik.

<p>aktivitásának mértékét. Érezzék magukat egyre kompetensebbnek saját fejlődésük, sorsuk alakításában. Érezzék a felelősséget önmagukért. <i>Testi, lelki egészség:</i> Készüljenek fel a veszélyhelyzetek egyéni és közösségi szintű megelőzésére, kezelésére. <i>Környezettudatosságra nevelés:</i> A tanulók kapcsolódjanak be közvetlen környezetük értékeinek megőrzésébe, gyarapításába. Életmódjukban a természet tisztelete, a felelősség, a környezeti károk megelőzése váljék meghatározóvá. Magatartásukban alakuljon ki és erősödjön meg a személyes biztonságra való törekvés. Szerezzenek személyes tapasztalatokat az együttműködés, a környezeti konfliktusok közös kezelése és megoldása terén.</p>	<p>tényezők: fizikai, kémiai, biológiai, társadalmi. A szűrővizsgálatok és a védőoltások szerepe az egészség megőrzésében. A lelki egészség biztonsága.</p>	<p>és kifejezésre juttatása, a hiteles személyközi kommunikáció személyes jóllétük fontos részét képezik. Fontos szerepet játszanak a lehetséges veszélyek és kockázatok felismerésében és kezelésében. Szerepjátékok segítségével jeleníthetik meg a szűrővizsgálatok ajánlását. Plakátok készítésével hívják fel a figyelmet a szűrővizsgálatok, a véradás, a védőoltások fontosságára. Készítsenek felhívásokat a vízi-balesetek, tüzesetek, vegyi-balesetek megelőzésére. Lehetőség szerint egy katasztrófavédelmi szakember meghívása.</p>	<p>Ismerje meg azokat a lehetőségeket, amelyekkel megelőzhetők, illetve leküzdhetők a veszélyek. Ismerje meg a környezet és az ember által létrehozott eszközök fizikai hatásait és azok élettani következményeit. Legyen tisztában bizonyos munkahelyek, foglalkozások egészségügyi hatásaival. Tudjon arról, hogy bizonyos betegségekre való hajlam öröklődik. Tudjon azokról a lehetőségekről, amelyeket kihasználva megelőzheti az egészségügyi problémákat. Tudjon különbséget tenni a kockázatos és veszélyes dolgok, tevékenységek között.</p>
---	---	---	---

2. A TÁPLÁLKOZÁS

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Hon-és népismeret:</i> A tanulók váljanak nyitottá hagyományaink, szokásaink megismerésére. Legyen természetes számukra, hogy nemzeti identitásuk fontos személyiségjegy.</p>	<p>A változatos táplálkozás. A különböző tájak, népek étkezési szokásai, étrendjei (pl.: mediterrán étrend). Példák az egészséges étkezésre. Mit tartalmaz az egészséges étrend? Régi magyar ételek újszerűsége.</p>	<p>Megismerkednek különböző étrendekkel, a javasolt táplálékok elkészítési módjával. Tápanyagtáblázatok segítségével különböző egészséges étrendeket állítanak össze. Gyakorolják az élelmiszerek, táplálékok</p>	<p>A tanuló ismerje fel a kiegyensúlyozott és változatos táplálkozás alapvető jelentőségét az egészség megőrzésében. Ismerjen meg régi magyar ételeket és a környező népek egy-egy nevezetes ételét.</p>

<p>Váljon természetessé a magyar és a szomszédságunkban élő más népek, népcsoportok értékeinek megbecsülése és emlékeinek, hagyományainak feltárása, ápolása. <i>Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra:</i> Váljanak nyitottá és megértővé a különböző szokások, életmódok, kultúrák iránt. <i>Gazdasági nevelés:</i> Az okos gazdálkodás képességének kialakítása.</p>	<p>Élelmiszeradalékok.</p>	<p>„egészséges” és „kevésbé egészséges” kategóriákba rendezését. Párban, vagy kis csoportokban dolgozva vizsgálat tárgyává teszik saját étkezési szokásaikat, valamint annak változásait. Receptgyűjtés az internet segítségével (korok, népcsoportok, alkalmak szerinti csoportosítás).</p>	<p>Tudjon példákkal szolgálni az egészséges étrendhez. Legyen tisztában az élelmiszerek legjellemzőbb tápanyagaival és a vitaminokkal. Tudja megítélni, hogy életkori tápanyagszükségletüket mennyi és milyen élelmiszer biztosítja. Tudatosuljon benne, hogy bizonyos ételek, italok túlzott fogyasztása milyen következményekkel jár. Ismerje fel a változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás jelentőségét, az egészség fenntartásában. Válassza a környezetbarát módon termesztett és csomagolt élelmiszereket.</p>
--	----------------------------	--	---

3. MOZGÁS ÉS SZEMÉLYES HIGIÉNÉ

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Énkép, önismeret:</i> Reális kép kialakítása önmagáról, képességeiről, igényeiről és az önmagával szemben támasztott elvárásokról.</p> <p><i>Hon-és népismeret:</i> Igény kialakítása arra, hogy a szűkebb és tágabb környezet történelmi, kulturális emlékeit, hagyományait feltárja, ápolja.</p>	<p>Rendszeres testmozgás és testápolás szerepe az egészség megtartásában. A rendszeres testmozgás megtervezése (úszás, kocogás, tánc stb.). A pihenés, a relaxáció szerepe, formái. A mozgásukban korlátozottak vagy sérültek egészségmegőrzésének lehetőségei, módjai. A rendszeres testmozgás és testápolás szerepe az egészség megőrzésében.</p>	<p>Izomfejlesztő tornagyakorlatok megtervezése. Egyszerű statikus és jóagyakorlatok elsajátítása és gyakorlása. Önálló irodalmazással információk gyűjtése az alternatív gyógymódokról (talpmasszázs, akupresszúra, akupunktúra). Relaxációs gyakorlatok végzése, relaxációs kazetta alkalmazásával. Táncbemutató a kedvenc táncokból. Bőrápolási tanácsok kigyűjtése az írott és</p>	<p>A tanuló számára váljon szükségletté a rendszeres testmozgás és testápolás, tudatosan alkalmazva a relaxáció különböző formáit. A tanuló legyen képes megmagyarázni a mozgás szervezetre gyakorolt hatásait. Ismerje meg a mozgás-szervrendszerére káros viselkedési módokat. Ismerje meg a relaxáció szerepét, formáit. Legyen tisztában a testmozgás higiéniés szabályaival.</p>

<p>Késztetés kialakulása az ezekért végzett egyéni és közösségi tevékenységekre.</p>		<p>az elektronikus médiumokból. A gyógynövények, gyógyvizek szerepe a bőrápolásban. A táplálkozás és a bőr kapcsolatának bemutatása rajzosan. Látogatás a Jövő Házában (Ability Park).</p>	<p>Váljon természetessé a mozgáskorlátozottak, sérültek segítése. Legyen tudatában az aktív életmód kínálta előnyöknek, elsősorban a rendszeres testmozgás kedvező élettani hatásainak. Lássa be az aktív életvitel fontos szerepét a személyközi kapcsolatokban és az önbecsülésben.</p>
--	--	--	---

4. VESZÉLYES ANYAGOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Tanulás tanulása:</i> Az önálló ismeretszerzés érdekében a tanulóknak el kell sajátítaniuk a könyvtári ismeretszerzés módszereit mind a nyomtatott dokumentumok, mind az elektronikus dokumentumok használata terén. El kell sajátítaniuk az adatgyűjtés, témafeldolgozás, forrásfelhasználás technikáját, az interneten való keresés stratégiáját.</p> <p><i>Testi, lelki egészség:</i> A káros függőségekhez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, helytelen táplálkozás) megelőzési stratégiájának fejlesztése.</p>	<p>A „legális és „illegális szerek”, függőség, hozzászokás, fogalma, törvényi szabályozása. A függőség válfajai és fokozatai, társadalmi megítélésük. A „legális” és „illegális” szerek hatása (kávé, cigaretta, alkohol, gyógyszerek, kábítószeresek). A társadalmi megítélés.</p>	<p>Gyűjtőmunkával ismerkedjenek az illegális szerek használatával kapcsolatos jogi szabályozással és a következményekkel. Csoportmunkában gyűjtsék össze és elemezzék a droghasználat háttérében lévő okokat. Csoportmunkában elemezzenek a témával kapcsolatos grafikonokat, táblázatokat és azokból vonjanak le következtetéseket. Egyszerű számításokkal támasszák alá a függőség okozta egészségi és anyagi károkat. Hasonlítsák össze a „legális és illegális szerek” szervezetére és személyiségre, viselkedésre gyakorolt hatását. Szerepjáték alkalmazásával és figyelemfelhívó plakátok készítésével mutassák be egyes illegális drogok hatását és a helyettük javasolt életérzést</p>	<p>A tanuló ismerje meg a legális és illegális szerek szervezetére, személyiségre, viselkedésre kifejtett hatását. Tudatosuljon benne az egyéni döntés felelőssége. Sajátítson el elhárító viselkedési formákat. Ismerje meg a segítségkérés illetve segítségnyújtás lehetőségeit, módjait. Legyen tisztában a dohányzás, az alkohol és a kábítószer-fogyasztás egészségi, jogi és társadalmi következményeivel. Tudjon különbséget tenni a kábítószer is tartalmazó gyógyszerek használata és visszaélészerű fogyasztása között.</p>

javító tevékenységeket.

5. AZ EMBERI SZEXUALITÁS

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Énkép, önismeret:</i> Alapvető cél az önmegismerés és az ennek segítségével kialakítható önkontroll; a felelősség önmagukért; a személyes méltóság megőrzése.</p> <p><i>Tanulás tanulása:</i> A kritikai gondolkodás megerősítése. Alakuljon ki a konfliktusok kezelésének, az értelmi, érzelmi egyensúly megteremtésének, a teljesebb élet megszervezésének igénye.</p> <p><i>Testi, lelki egészség:</i> A családi életre, a felelős, örömteli párkapcsolatokra történő felkészülés igényének kialakítása. Az egészséges, harmonikus életvitelt megalapozó szokások fejlesztése.</p> <p><i>Művészeti tudatosság és kifejezőképesség</i> Önismeretük, emberi viszonyaik gazdagítása a művészi önkifejezés és a kulturális életben való részvétel révén.</p>	<p>A biológiai nem és a kultúra. Tájékozódás szexuális kérdésekben. Az abortusz erkölcsi, kulturális és vallási vonatkozásai. A szexualitás megnyilvánulási formái A párkapcsolatok stabilitásának feltételei. Születésszabályozás, családtervezés. Az abortusz következményei. Az egészséges utódokért. A terhsgondozás jelentősége A szülés és az újszülött gondozása</p>	<p>Elmélyítik ismereteiket a testi és lelki fejlődés különböző aspektusaival kapcsolatban. Áttekintik a bennük végbement változásokat.</p> <p>Megismerkednek a szexualitás társadalmi értelemben problematikus megnyilvánulási formáival, valamint az azokhoz kapcsolódó közösségi reakciókkal. Szerep és szituáció játékok keretében gyakorolják azokat a kommunikációs megoldásokat, amelyek segítik kapcsolataik stabilizálását, a nemi szerepekhez tartozó viselkedésmódok elsajátítását. Gyűjtőmunkával készülhetnek a szerelem, párkapcsolatok művészi megjelenítését (irodalom, zene, képzőművészet) ábrázoló alkotások bemutatására. Felvilágosító filmrészletek megtekintése a fogamzásgátlásról, szülési módokról.</p>	<p>A tanuló legyen tájékozott szexuális kérdésekben. Tudatosuljon benne az abortusz egészségügyi, erkölcsi, kulturális és vallási vonatkozása. Ismerje meg a biológiai nem kialakulásának hátterét. Ismerje meg a biológiai nem és a kultúra kapcsolatát. Sajátítsa el a nemi szerepekhez tartozó viselkedésmódokat. Ismerje meg a szexualitás megnyilvánulási formáit. Ismerje meg a párkapcsolatok stabilitásának feltételeit. Legyen tisztában a terhesség megelőzési lehetőségeivel. Szembesüljön az egyéni döntés felelősségével. Ismerje meg azokat a feltételeket, amelyek az egészséges utódok felneveléséhez szükségesek. Legyen tájékozott a szülési módok és a törvényes lehetőségek vonatkozásában. Legyen tisztában a szexuális élet alapvető higiénéjével.</p>

6. CSALÁDI ÉLET ÉS KAPCSOLATOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Énkép, önismeret:</i> Alapvető cél az önmegismerés és az ennek segítségével kialakítható önkontroll; a felelősség önmagukért; az önfejlesztés igénye a személyes méltóság megőrzése. A konfliktusok kezelése, az életminőség javítása.</p> <p><i>Testi, lelki egészség:</i> Az egészséges életvitellel kapcsolatos szemlélet és magatartás fejlesztése.</p> <p><i>Felkészülés a felnőtt-lét szerepeire:</i> Az egyéni adottságok, képességek megismerésén alapuló önismeret fejlesztése. Annak tudatosulása, hogy életpályájuk során többször kényszerülhetnek pályamódosításra.</p> <p><i>Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra</i> Váljanak nyitottá és megértővé a különböző szokások, életmódok, kultúrák, vallások, a másság iránt.</p>	<p>Hogyan látnak minket mások? Jellegzetes kamaszkori problémák megoldási módjai, technikái. A reális énkép és a személyiség kapcsolata. Mások szemszögéből látni a dolgokat (empátia). Az empátia és a kommunikáció szerepe a konfliktusok kezelésében. A pozitív gondolkodás hatása személyiségünkre.</p>	<p>Gyakorolják csoportokban a konfliktusfeloldó technikákat. Megfelelő szempontok alapján elemezzék viselkedésüket, jellembeli tulajdonságaikat. (például: segítőkészség).</p> <p>A megadott irodalom segítségével gyűjtsenek és mutassanak be egyszerű gyakorlatokat a pozitív gondolkodás fejlesztésére.</p> <p>Helyzetelemzések révén gyakorolják az empatikus viselkedésmódokat. Szerep- és szituációs játékok során megtanulják, hogy az érzelmek felismerése és kifejezésre juttatása, a hiteles személyközi kommunikáció személyes jól-létük fontos részét képezi.</p>	<p>Váljon igényévé saját személyisége alapos megismerése. Tudatosuljon benne, hogy a lelki élet problémáinak szervi megnyilvánulásai lehetnek. Ismerje fel a kommunikáció jelentőségét a konfliktusok kezelésében. A tanulóban alakuljon ki egy reális énkép és érezzék fontosnak a kommunikáció és az empátia szerepét a konfliktusok kezelésében. A tanuló tekintse át a benne végbement változásokat különös tekintettel érdeklődési körükre, családi és kortárs kapcsolataira. Rendelkezzen olyan kommunikációs készségekkel, amelyek segítik őt a pozitív életérzés kialakulásában, társas kapcsolatai harmóniájában és konfliktusai kezelésében.</p>

7. A KÖRNYEZET

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><i>Hon-és népismeret:</i> Igény kialakítása arra, hogy a szűkebb és tágabb környezet történelmi, kulturális emlékeit, hagyományait feltárja, ápolja. Készítés kialakulása az ezekért végzett egyéni és közösségi tevékenységre.</p> <p><i>Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra:</i> Váljon igényükké, hogy legyen friss információjuk az emberiség közös, globális problémáiról, az ezek kezelése érdekében kialakuló nemzetközi együttműködésről. Növekedjék érzékenységük a problémák lényege, okai, az összefüggések és a megoldási lehetőségek keresése, feltárása iránt.</p> <p><i>Aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés:</i> Az aktív állampolgárrá válás elősegítése.</p> <p><i>Környezettudatosságra nevelés:</i> A környezeti ártalmakra vonatkozó korszerű ismeretek elsajátításán túl kiscsoportokban végzett projektmunka révén kialakul a tanulóknál a személyes felelősség és érdekelttség szerepe</p>	<p>„Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan!” Marketingtechnikák és a környezetvédelem. Az ember és a környezet kölcsönhatása. A globális problémák.</p> <p>A mesterséges környezet és az ember. Természet- és környezetvédelem a mindennapokban.</p>	<p>Dolgozzanak fel csoportmunkában projekt módszerrel egy-egy globális problémát és annak csökkentését. Készítsenek figyelemfelhívó plakátot egy-egy környezeti probléma hatásairól (parlagfű, hulladék, zaj, légszennyezés stb.)</p> <p>Csoportmunkában állítsanak össze egy tudósítást a helyi újság számára. Készítsenek csoportmunkában felméréseket, interjúkat környezet-egészségügyi témában.</p>	<p>A tanulóban tudatosuljon, hogy az ember, a természetes és az általa teremtett mesterséges környezet összhangjával tud csak fennmaradni.</p> <p>A tanuló ismerje meg az emberi beavatkozás természeti következményeit és azok hatását az emberi szervezetre.</p> <p>Legyen tisztában a mesterséges környezet egészségügyi hatásaival. Ismerjen meg olyan lehetőségeket, amelyekkel a káros hatások kivédhetők. Ismerje fel lakóhelye környezeti problémáit.</p> <p>Tudjon projektet megtervezni problémák kezelésére. Élje át a szűkebb vagy tágabb környezetért vállalt felelősség érzését, ismerje fel egyéni lehetőségeit a természet- és környezetvédelem területén.</p>

<p>környezethez való viszonyban és a környezetünk átalakítására irányuló döntésekben. Váljanak érzékennyé környezetük állapota iránt, akkor képesek lesznek a környezet természeti és ember alkotta értékeinek felismerésére és megőrzésére, a környezettel kapcsolatos állampolgári kötelességeik vállalására és jogaik gyakorlására.</p> <p>A környezet ismeretén és a személyes felelősségen alapuló környezetkímélő magatartás kialakítása.</p>			
---	--	--	--

AJÁNLOTT SZEMPONTOK A TANULÓI TELJESÍTMÉNYEK ÉRTÉKELÉSÉHEZ

Az ellenőrzés során törekedjünk a módszerek *sokféleségére* és arra, hogy az ellenőrzések, számonkérések legyenek alkalmasak bizonyos készségek, *személyiségjegyek fejlesztésére*. Használjuk ki azt a témákban rejlő lehetőséget, hogy az értékelés a tanuló *tanórán kívüli tevékenységére* is kiterjedhet.

A tanulói tudásról, teljesítményről, tevékenységekről a következő módon juthatunk információkhoz:

- A tanórai és a tanórán kívüli tevékenységek folyamatos figyelemmel kísérése (órai aktivitás, érdeklődés, ismeretszerzés, ismeretek alkalmazása stb.).
- Szóbeli feleltetés, elbeszélgetés, amelynél törekedjünk az összefüggő tanulói véleménykifejtés lehetőségének biztosítására.
- Írásbeli ellenőrzés, amely történhet tesztfeladatok megoldásával, feladatlap kitöltésével, esszészerű kifejtéssel, vázlatrajz készíttetésével.
- Gyakorlati feladatok megoldása (elsősegélynyújtás, kísérlet bemutatása).
- Önálló tanulói kutatómunka, kiselőadás vállalása.
- Biológia, környezet-, egészségvédelmi, elsősegélynyújtási, csecsemőgondozási versenyen való részvétel.
- Az elsajátítandó tananyaggal kapcsolatos pályázatokon való részvétel.

A ellenőrzés után mindig értékeljük! A számszerű értékelés mellett, mindig adjunk szöveges értékelést is. Ekkor is van lehetőség az elemző, kritikai készségek fejlesztésére, ha lehetőséget adunk a tanulóknak önértékelésre, egymás értékelésére, a teljesítményekkel kapcsolatos véleménynyilvánításra.