



KÖZÖSSÉGI NEVELÉS - OSZTÁLYFŐNÖKI - TANTÁRGY HELYI TANTERVE

A bevezetés tanéve:	2023/2024-es tanév
A bevezetés évfolyama:	9. évfolyam
Alkalmazott osztálytípusok:	nyelvi elkészítő évfolyam, általános tantervű képzés, idegen nyelvi képzés
A dokumentumot kidolgozta:	Molnár Péter

2024.



A tantárgy órakerete:	2
Az osztályfőnöki feladatokról:	3
Az osztályfőnöki órák vezetéséről:	3
9–10. évfolyam	8
Témakör: Egyén és közösség	9
Témakör: A tanulás tanulása	10
Témakör: Egészségfejlesztés.....	10
Témakör: Alkalmazkodás és biztonság	12
11–12. évfolyam	12
Témakör: Egyén és közösség	13
Témakör: A tanulás tanulása	14
Témakör: Egészségfejlesztés.....	15
Témakör: Alkalmazkodás és biztonság	16

A helyi tanterv a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló 5/2020. (I. 31.) Kormányrendelet alapján készült.

A tantárgy órakerete:

Évfolyam	Kerettantervi órakeret	Helyi tervezésű éves órakeret	Heti órakeret
9.Ny	-	34	1
9.	68	34	1
10.		34	1
11.	68	34	1
12.		30	1

A helyi tantervben alkalmazott színek kódok:

- intézményi identitással kapcsolatos (keresztény pedagógiai) tartalom – **zöld**
- projektoktatás – **lila**
- tanulásmódszertani tartalom – **bordó**
- SNI – **kék**

Az osztályfőnöki feladatokról:

- a PRK Nevelési programja 3.1.6 fejezete a feladatokat részletesen ismerteti,
- **osztályának pásztoraként diákjaiban tudatosítsa a hit közösségformáló erejét (amit a közös imádság, a közös áhítatok és istentiszteletek, vagy a csendesnapok során megtapasztalhatnak),**
- az osztályközösség építése a kilencedikesek augusztusi gólyatáborában veszi kezdetét, így a helyi tantervben rögzített célok megvalósulása már ott elindul,
- munkája hatékonyságát alapvetően az határozza meg, hogy tanítványaival mennyi időt tud együtt eltölteni, és milyen viszonyt tud velük kialakítani,
- az osztályfőnök személyes beszélgetések keretében szerezzen mélyebb ismeretet diákjairól, s ha valakivel bármilyen gond van (családi, egészségügyi, tanulási, fegyelmi stb.) legyen eltökélt a megoldásában (szükség esetén segítséget kérve).

Az osztályfőnöki órák vezetéséről:

- az osztályfőnök munkájában fontos szerepe van az osztályfőnöki órákra való készülésnek, azok színes megtartásának,
- a rendelkezésre álló időt tudatos tervezéssel kell felhasználnia:
 - a tanterv ajánlásait alkalmazza saját egyéniségéhez, osztálya karakteréhez,
 - az osztályfőnöki órákon folyamatosan reflektáljon az osztály életére (személyes ünnepek, elért eredmények, fegyelmi ügyek, stb.), valamint haladjon a tanterv témái szerint, (a témák kifejtésére szánt időt a körülmények szerint alakíthatja).

A kerettantervben rögzített célok:

- olyan komplex tevékenység elvégzése, segítése, 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,
 - mindemellett feladata a Nemzeti alaptanterv kiemelt fejlesztési területeinek, nevelési céljainak, valamint a **kulcskompetenciáknak a fejlesztése** is.
- a *Nemzeti alaptanterv* az Alaptörvénnyel összhangban fogalmaz meg fejlesztési területeket és nevelési célokat:
 - 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,
 - a nemzeti, közösségi összetartozás és a **hazafiság** megerősítéséhez is.

I. 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.

II. a személyes készségek közül:

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

III. 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 kerettanterv és a helyi tanterv alkalmazása:

- az osztályfőnök vagy az osztályfőnöki munkaközösség feladata, hogy a tanórák tevékenységeit az adott tanulócsoport, osztály igényeihez igazítsa,
- a helyi tantervben rögzített tananyag feldolgozásánál tehát az adott tanulócsoport történetét, jellemzőit, a csoporttal kapcsolatos pedagógiai célokat és az iskola helyi sajátosságait kell figyelembe venni,
- jelen helyi tanterv 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 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.

1. 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** (kialakul a csoportkohézió),
 - a tanulók átélhetik a **csoporthoz tartozás élményét** (befogadó szemlélet erősítése, közösségfejlesztés),
 - az egyéni problémák és az egyének közötti konfliktushelyzetek megoldására mintát mutat.
 - fontos, hogy **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, pályaeorientáció) **szakértő képviselőivel együttműködve**, egymást segítve válhat eredményessé.

2. a tanulás tanulásának célja:

- a tanulási motiváció megőrzése, felkeltése vagy fokozása,
- a tudás mint érték átadása,
- az egyes tanulási stílusok megismerése és az ezekhez alkalmazkodó technikák kipróbálása és gyakorlása – mindezekon keresztül:
 - saját tanulási stratégiák kialakítása és felépítése,
 - a **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.**

3. az egészségfejlesztés célja:

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

4. az alkalmazkodás és biztonság célja, hogy a tanulók:

- megismerjék a bántalmazás típusait, tereit, a bántalmazásban résztvevők szerepeit,
- megismerjék és elsajátítsák az életkoruknak megfelelő konfliktuskezelési és resztoratív sérelemkezelési módszereket,
- a témakör elősegíti a tanulók érzelmi intelligenciájának és szociális kompetenciáinak fejlesztését, az empatis, biztonságos közösség kialakítását.

A tantárgy a **Nemzeti alaptantervben rögzített fejlesztési területek és nevelési célok** eléréséhez az alábbi módon járul hozzá:

- **az erkölcsi nevelés:**
 - a **közös csoportnormák** kialakítása és betartása 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.
- **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 képezik, és mind a magyarságtudat, mind az egyetemes emberi civilizációhoz való kapcsolódás kialakításának fontos eleme,
- **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.
- **az önismeret és a társas kultúra fejlesztése:**
 - a tanulók **önismeretének elmélyítése** és olyan befogadó közösség kialakítása, amely az egyéni kibontakozást segíti,
 - az önismeret szolgál alapként a **harmonikus közösségi élet** kialakításához és a társas kultúra fejlesztéséhez is,
 - 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,
- **a családi életre nevelés:**
 - harmonikus családi minták közvetítése,
 - a felelős kapcsolatok, a **konfliktuskezelés, a vitakultúra megalapozása**,
 - ez hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló **értékelje a családot mint közösség jelentőségét** és fejlessze a család kiegyensúlyozott, eredményes működéséhez szükséges egyéni kompetenciáit,
- **a testi és lelki egészségre nevelés:**
 - 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 fogyatékkal élőkkel szembeni tolerancia és empátia kialakítására, érzékenyítésre,
 - 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.
- **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.
- **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,
- váljék képessé arra, hogy céljai eléréséhez erőfeszítéseket tegyen, beleértve az önmenedzsmet, a kommunikációs, az együttműködési készségeket, valamint a vezetéssel, a vezetettséggel, a versengéssel és a kudarccal kapcsolatos magatartásmódokat, illetve megküzdési stratégiákat.
- **médiatudatosságra nevelés:**
 - 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.
- **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 Nemzeti alaptantervben rögzített kompetenciák közül kiemelten foglalkozik az alábbiakkal:

- a tanulás kompetenciái,
- a kommunikációs kompetenciák,
- a személyes és társas kapcsolati kompetenciák,
- 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 e kompetenciaterület fejlesztését.
- munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák.

Az intézmények pedagógiai programja és helyi tanterve lehetőséget biztosíthat arra is, hogy egy-egy tématerületet átfogóan, az egyes tantárgyak tartalmaiba építve vagy tanórán kívüli tevékenységek, továbbá témnapok, témahetek, átfogó iskolai projektek vagy epochák segítségével dolgozzanak fel.



9–10. évfolyam

A 9–10. évfolyamon 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.

A nyelvi előkészítő évfolyamon [9.Ny] a 9. évfolyam tantervét követjük, a témakörökre fordítható időkeret bővítésével, egyes témák alaposabb körbejárásával.

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 9-10. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 68 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	48
A tanulás tanulása	5
Egészségfejlesztés	10
Alkalmazkodás és biztonság	5
Összes óraszám:	68

TÉMAKÖR: EGYÉN ÉS KÖZÖSSÉG

JAVASOLT ÓRASZÁM: 48 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- ismerkedés egymással és az osztály előtt álló feladatokkal,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- elfogadott közösségi normák kialakítása,
- a Házirend és a Pedagógiai program vonatkozó tartalmainak megismerése,
- befogadó közösség kialakítása,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában – pl. gólyaavató, a nyelvi előkészítő évfolyam betlehemes játékának betanulása és előadása, „angyalkázás”, osztálykarácsony, aktív részvétel a csendesnapokon, osztályhítaton,
- a kultúra iránti nyitottság, a művészetek szeretetének elplántálása,
- 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,
- életpályatervezés és -tanácsadás,
- a fakultációválasztás segítése,
- a helyi közösséggel kapcsolatos saját téma feldolgozása,
- saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- osztálypresbiterek választása,
- 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,
- műsor készítése ünnepségre (pl. betlehemes, farsang),
- 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,
- kulturális osztályprogramok szervezése (színház- és hangversenylátogatás, kiállítás megtekintése),

- 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

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

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

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- **önismereti gyakorlatok és feladatok,**
- **életutak és vallomások feldolgozása – a tanulás szerepe és jelentősége, az élethosszig tartó tanulás,**
- adatok értelmezése a tanulási lehetőségek bővüléséről történeti kontextusban, továbbá az élethosszig tartó tanulásról (a Központi Statisztikai Hivatal Fenntartható fejlődési célok oldalának vagy más, interaktív grafikonokat 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

JAVASOLT ÓRASZÁM: 10 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

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

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

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- önismereti és önreflexiós feladatok, játékok,
- szituációs gyakorlatok és szerepjátékok,
- beszélgetés meghívott szakemberrel,
- közösségépítő és mozgásos játékok,
- **tanulói bemutatók készítése csoportmunkában,**
- a segítő kommunikáció és az értő figyelem gyakorlása helyzetgyakorlatokon keresztül,
- az asszertív kommunikáció („én”-nyelv) gyakorlása páros feladatokon, akváriumgyakorlatokon keresztül,
- a nemet mondás formáinak gyakorlása helyzetgyakorlatokon, filmrészletek megbeszélésén keresztül,
- a konfliktuskezelés módjainak gyakorlása helyzetgyakorlatokban,
- ismerkedés a kortárssegítő hálózat munkájával,
- találkozás a Nemzeti Népegészségügyi Központ 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

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- a közösségi normák kialakítása,
- az érzelmek felismerése és kifejezése, az ehhez kapcsolódó szókészlet bővítése,
- 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,
- **naplórás, egyéni reflektív feladat,**
- filmnézés,
- osztályszabályzat készítése,
- vendégelőadók meghívása.

11–12. évfolyam

A 11–12. 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.

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 pályaorientációs 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 készítik 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 11-12. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszám összesen: 64 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	44
A tanulás tanulása	5
Egészségfejlesztés	10
Alkalmazkodás és biztonság	5
Összes óraszám:	64

TÉMAKÖR: EGYÉN ÉS KÖZÖSSÉG

JAVASOLT ÓRASZÁM: 48 óra

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 – pl. „angyalkázás”, osztálykarácsony, aktív részvétel a csendesnapokon, osztályáhítaton, gólyaavató, szalagavató bál, zöldnap megszervezése,
- a kultúra iránti nyitottság elmélyítése,
- 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:

- osztálypresbiterek választása,
- 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 tábló 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 (pl. farsang),
- felkészülés a szalagavatóra,
- **feladatfal 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

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra

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

JAVASOLT ÓRASZÁM: 10 óra

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

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

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- önálló adatgyűjtés, az adatok értelmezése,
- az ok-okozati kapcsolatok megbeszélése az egészséggel kapcsolatos minőségmenedzsment, az egészséges munkahelyi környezet és a személyes felelősség témakörében,
- kooperatív csoportmunkában információk gyűjtése és rendszerezése,
- 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

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra

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:

- önálló adatgyűjtés,
- páros munka,
- prezentációkészítése,
- vendégelőadók meghívása,
- csoportmunka,
- szerepjáték, drámajáték,
- kérdőívek, tesztek kitöltése,
- szituációs gyakorlatok,
- naplórás, egyéni reflektív feladat,
- filmnézés,
- osztályszabályzat készítése.