

EGÉSZSÉGTAN

TANTERV

6. évfolyam

BEVEZETÉS

Az egészségtan tanításának célja:

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

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.

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, előállítása, bemutatása és cseréje; továbbá kommunikáció és hálózati együttműködés az interneten keresztül.

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 tiszteletében.

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

A modul oktatása ösztönözze 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 tényt, 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.

Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség

Az egészségtanban szereplő témák mindegyike kapcsolatba hozható a művészetekkel. A mozgás a tánc, a többi témánál pedig a különböző ábrázolások, irodalmi idézetek felhasználása teszi befogadhatóbbá a tananyagot. A tanulók cselekedtetése (tánc, szerepjátékok, tornagyakorlatok, vázlatrajz, plakátrajz) 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 *bővítsük*. Az egészség megőrzéséhez és a betegségek megelőzéséhez szükséges ismereteiket konkrét példák, események *megvitatásával*, a tanulói aktivitás kihasználásával, a pozitív minták *megelevenítésével* fejlesszük.

A témakörök az egészségmegőrzés szempontjából a legkritikusabb területeket fedik le: a mozgást, a táplálkozást, a személyes higiéniát, 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 továbbgondoltásával *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 kifejezőképességét, önismeretét, önbizalmát. *Csoportosan* megoldandó feladatok alkalmazásával fejleszthetjük empátikus 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

Heti óraszám: 0,5 óra

Éves óraszám: 18 óra

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

Az **alapozó szakasz** funkciója elsősorban az iskolai tanuláshoz szükséges kulcskompetenciák, képességegyüttesek 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	Tevékenységformák, Módszertan	A továbbhaladás feltételei
<i>Önismeret, önkontroll.</i> A felelősség önmagukért; az önállóság; az önfejlesztés igénye és az erre irányuló tevékenységek. <i>Környezettudatosságra nevelés:</i> Magatartásukban alakuljon ki és erősödjön meg a személyes biztonságra	Az emberi egészséget veszélyeztető néhány tényező: a „kockázatos” és a „veszélyes” viselkedési módok (otthon, iskolában, járműveken, természetben). Az érzelmek és a viselkedés kapcsolata. Veszélyes foglalkozások. Az életmentő technikák.	Megismerkedés az egészséges életvitel szempontjából kiemelten fontos viselkedésmódokkal. A tanulók megismerkednek a személyes biztonság megőrzésének fontosságával és lehetőségeivel. Szituációs játékok segítségével	Ismeri a verbális és a testi kommunikációból egyaránt a különböző érzelmeket és a biztonságukat veszélyeztető viselkedést. Ismeri a tűzhely, fűtőtest, elektromos berendezések használati veszélyeit. Ismeri az iskolai baleset- és tűzvédelmi

való törekvés. <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 épiséget veszélyeztető leggyakoribb tényezőket.	Elsősegélynyújtási alapismeretek.	megtanulják, hogy a veszélyhelyzetek felismerésében, megítélésében, elhárításában nagy szerepe van a lelki egyensúlynak, a jó közérzetnek. Tankönyv olvastatása, vázlatírás, megbeszélés, szituációs játékok.	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.
--	--	---	--

2. A TÁPLÁLKOZÁS

Fejlesztési célok	Tananyag	Tevékenységformák, Módszertan	A továbbhaladás feltételei
<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. <i>Aktív állampolgárságra, demokráciára</i>	Az étrend fontossága, szerepe az egészség megőrzésében. Javaslatok az étrend megváltoztatására. Az élelmiszerek, tápanyagok viszonya A tápanyagok felhasználás szerinti csoportosítása (építők, fűtők, raktápanyagok) A legfontosabb vitaminok hatása (A, B,	A mindennapi életből vett példák alapján megismerik az étkezési, italfogyasztási szokásokat és azok kulturális, társadalmi hátterét. Megismerkedhetnek régi magyar ételekkel és az azokhoz kapcsolódó adomákkal. Az élelmiszereket, ételeket „egészséges”	A tanuló értse meg, hogy az étrendnek meghatározó szerepe van az egészség megőrzésében. A tanuló ismeri meg az egészséges táplálkozás alapvető kívánalmait. Tud különbséget tenni az egészséges és az egészségtelen anyagok között. Készség szinten ismeri az étkezés

<i>nevelés:</i> Fontos az egyén részvétele a civil társadalom, a lakóhelyi közösség életében. <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. <i>Környezettudatosságra nevelés:</i> Életmódjukban a természet tisztelete, a felelősség, a környezeti károk megelőzése váljék <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. <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).	C, D) A tápanyagok és vitaminok előfordulása. Az egészséges, változatos étrend. Az étkezés kultúrája és egészségtana. Ünnepeinkhez kötődő ételek.	és „kevésbé egészséges” vagy „egészségtelen” kategóriákba sorolják és gyakorolják az egészséges táplálkozás formáit. Gyűjtőmunka révén megismerkednek az életmóddal, táplálkozással, egészséggel foglalkozó reklámok hatásmechanizmusával. Plakátok készítése. Felmérik a helyi élelmiszerbolt kínálatát és újságcikkeket, riportokat készítenek a vásárlókkal. Interjút készítenek családtagjaikkal a vásárlási szokásaikat illetően. Csoportosítás, asszociációs feladatok. Egyszerű kísérletek elvégzése, rajzolás.	kultúráját és higiéniáját. Ismerje meg a mindennapi életből vett példák, a mindennapi és az ünnepi étkezés és italfogyasztás formáit és a társadalmi szokásait Ismerje meg a fejlődő szervezet számára különösen fontos anyagok forrásait. Legyen tisztában a nem megfelelő táplálkozás élettani hatásaival. Alakuljon ki benne a reklámokkal kapcsolatos kritikus szemlélet. Legyen képes bizonyos tápanyagok kimutatásával, vizsgálatával kapcsolatos egyszerű kísérletek elvégzésére. Tudjon egyszerű számításokat végezni a táplálékenergia tartalmát illetően. Tudatosuljon benne, hogy a természethez hasonlóan étkezésünkben is a változatosság a legfontosabb. Tudjon önálló kutatómunkával előkészített kiselőadást tartani (pl.: régi ételek).
--	--	---	---

3. MOZGÁS ÉS SZEMÉLYES HIGIÉNÉ

Fejlesztési célok	Tananyag	Tevékenységformák, Módszertan	A továbbhaladás feltételei
<i>Testi és lelki egészség:</i> Váljanak érzékennyé a mozgás kiváltotta jóleső érzés tudatos megtapasztalására. <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.	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.	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 nehézségekkel jár.	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 alkalmazzák az egészséges életmód érdekében eltervezett mozgásformákat (úszás, futás, ülőgyakorlatok). 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 sajátosságok következtében különös figyelmet igényel a személyes higiénével való foglalkozás. Tudja alkalmazni a tanult higiénés 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	Tevékenységformák, Módszertan	A továbbhaladás feltételei
<i>Énkép, önismeret:</i> Az egyén önmagához való viszonyának alakításában alapvető célként tűzhető ki az önmegismerés és önkontroll; a felelősség önmagukért; az önállóság; <i>Gazdasági nevelés:</i> A személyiségnevelés fontos részének tekintjük az okos gazdálkodás képességének a kialakítását. <i>Tanulás tanulása:</i> Számfogalom fejlesztése, az előzetes tudás és tapasztalat mozgósítása; a csoportos tanulás módszerei, kooperatív munka; az emlékezet erősítése, célszerű rögzítési módszerek kialakítása. <i>Testi, lelki egészség:</i> Önvédelmi képességük olyan irányú fejlesztése, amely a káros anyagok elutasításához vezet.	Az élvezeti szerek túlzott fogyasztásának (üdítők, édességek) hatásai. Az alkohol és a dohányzás egészségkárosító hatásai (emésztőszervrendszeri- és idegrendszeri problémák, légzőszervi gyulladások, daganatok, vérkeringési zavarok). A legelterjedtebb kábítószeresek hatásai. A szenvedélybetegségek közös vonásai. A gyógyszerek, vegyszerek használatának szabályai.	Képek, könyvek filmek, internet felhasználásával gyűjtsenek információkat az élvezeti és függőséget okozó szerekről és a használatuk következményeként keletkező egészségkárosodásokról, valamint a fogyasztásukkal kapcsolatos társadalmi és, szociális problémákról. Szituációs játékokban bemutatják, a kínálás elhárítását. Rajzokkal vagy egyszerű folyamatábrával szemléltetik a veszélyes anyagok hatásait és azok következményeit. Egyszerű számításokat végeznek a károsító hatással kapcsolatban (anyagi vonzatok kiszámítása). Lehetőség szerint egy gyermekvédelmi vagy addiktológiai szakember meghívása.	A tanuló ismerje meg a dohányzás, az alkohol, a kábítószeresek egészség- és környezetkárosító hatásait és azok elhárítási módjait. Értse meg a hozzászokásból adódó veszélyeket. Tudjon mértéket tartani az édesség és a szénsavas üdítőitalok fogyasztásában, tekintettel az esetleges élettani és anyagi problémákra. Ismerje fel azokat a társadalmi helyzeteket, amelyekben legális vagy tiltott anyagokkal kínálhatják őt. Alkalmazza a mérgezésekkel kapcsolatban tanultakat.

5. AZ EMBERI SZEXUALITÁS

Fejlesztési célok	Tananyag	Tevékenységformák, Módszertan	A továbbhaladás feltételei
<i>Testi, lelki egészség:</i> A szexuális kultúra és magatartás kérdéseivel való foglalkozás, a családi életre, a felelős, örömteli párkapcsolatokra történő felkészítés. <i>Felkészülés a felnőtt életre</i> A segítséggel, együttműködéssel kapcsolatos viselkedésformák	Kamaszkor: a testi és érzelmi változások kora. A nemi érést tudatosulása. A nemi identitás kialakulása. Sztereotípiák a nemi szerepekben a különböző nemzedékek körében. A serdülőkori jellemző testi és lelki változásai.	Megismerkednek az egészséges életvitel szempontjából kulcsfontosságú viselkedéselemekkel, azok kontextusával és befolyásolási módjaikkal. Gyűjtőmunka a különböző segélyszervezetekről. Segítségkérés gyakorlása. Csoportokban írják össze a „férfias” és	A tanuló ismerje meg saját szervezete serdülőkori 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.

fejlesztése, a jogaitat érvényesítő állampolgári magatartás erősítése. <i>Aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés</i> Az aktív állampolgári magatartáshoz szükséges részkapességek (pl.: konfliktuskezelés, együttműködés) képességek fejlesztése.	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).	„nőies” viselkedés-formákat, foglalkozásokat. A csoportok egymással vitassák meg az összegyűjtött véleményeket.	Ismerje fel a nemiségével 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, fajtalanokodás). Legyen képesek a veszélyhelyzetek elkerülésére.
--	---	--	---

6. CSALÁDI ÉLET ÉS KAPCSOLATOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Tevékenységformák, Módszertan	A továbbhaladás feltételei
<i>Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra:</i> Váljanak nyitottá és megértővé a különböző szokások, életmódok, kultúrák, vallások, a másság iránt. <i>Énkép, önismeret:</i> Önmegismerés és önkontroll fejlesztése. <i>Aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés:</i> A társadalmi együttélés szabályainak kölcsönös betartása, az erőszakmentesség elfogadása.	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.	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.	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).

7. A KÖRNYEZET

Fejlesztési célok	Tananyag	Tevékenységformák, Módszertan	A továbbhaladás feltételei
<i>Gazdasági nevelés:</i> Egyensúlyt találjanak a rövidebb és hosszabb távú előnyök között. Képessé váljanak a rendelkezésükre álló erőforrásokkal való gazdálkodásra, beleértve a pénzzel való bánni tudást is. <i>Környezettudatosságra nevelés:</i> A tanulók ismerjék meg azokat a jelenlegi folyamatokat, amelyek következményeként bolygónkon környezeti válságjelenségek mutatkoznak. Konkrét hazai példákön 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 a tanulóknál a személyes felelősség és érdekelttség szerepe környezethez való viszonyban és a környezetünk átalakítására irányuló döntésekben. Váljanak érzékennyé környezetük állapota iránt, 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. <i>Európai azonosságtudat – egyetemes</i>	A jelen hatása a jövőre. A technológiai fejlődés káros következményei. Az ipari méretű ártermelés hatása a környezetre. Az emberiség összefogása a természet védelme érdekében.	Az iparosodás következtében bekövetkezett természeti változások, a környezetszennyeződések 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. – Plakátok készítése, amellyel felhívják a figyelmet a környezetszennyezések csökkentésére (füstsűrítő a gyárak kéményére, víztisztítók, tömegközlekedés, kerékpárutak, szelektív hulladékgyűjtés, komposztálás, zöldesítés).	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. Ismerje fel a helyi környezetvédő akciók (zöldesítés, szelektív hulladékgyűjtés, madárvédelem) fontosságát. Legyen tisztában alkotmányos jogaikkal. Ismerje meg a jelen környezeti problémáinak jövőbeni hatását. Váljon igényévé a tiszta környezet érdekében való tenni akarás.

<i>kultúra:</i> Szerezzenek információkat az emberiség közös, globális problémáiról, az ezek kezelése érdekében kialakuló nemzetközi együttműködésről. <i>Aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés</i> Aktív állampolgárrá válás ösztönzése a környezeti problémák megoldásában.			
---	--	--	--