

# Helyi tanterv

## Életvitel és gyakorlat

Négy évfolyamos gimnázium  
Öt évfolyamos gimnázium

HELYI TANTERVI ÓRASZÁMOK					
4 évfolyamos gimnázium					
<i>Évfolyam:</i>		9.	10.	11.	12.
<i>Heti óraszám:</i>		-	-	-	1
<i>Évi óraszám:</i>		-	-	-	32
5 évfolyamos gimnázium					
<i>Évfolyam:</i>	<i>nyelvi előkészítő</i>	9.	10.	11.	12.
<i>Heti óraszám:</i>	-	-	-	-	1
<i>Évi óraszám:</i>	-	-	-	-	32

# 1. BEVEZETÉS

## Fejlesztési célok a 12. évfolyamon

A technika, életvitel és gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy járuljon hozzá az önálló, felelősségteljes, önfejlesztésre képes, a családi életre alkalmas ember neveléséhez, segítse a mindennapi életbe való **kulturált beilleszkedést**, a társadalmi együttélés szabályait követő hozzáállás kialakulását, valamint társadalmi, technikai kérdésekben az alapvető tájékozottságot. Kiemelt elvárás a megalapozott elméleti ismeretek szélesebb körű felhasználása, a **problémamegoldási képességek** és formák változatainak különböző szintű alkalmazása a mindennapok gyakorlatában. A szemléletformálás változatos tartalommal és sokféle módszerrel valósítható meg, fontos a helyi adottságokhoz, elvárásokhoz való illesztés, a személyi és tárgyi feltételekhez illő (de nem megalkuvó) igazítás.

A Család, otthon, háztartás tematikai egység fő célja a családban felmerülő problémák azonosítása, az egyéni és társadalmi szükségletek összefüggéseinek feltárása, szabatos megfogalmazása és megvitatása után az igények elemzése alapján választott, életszerű és célszerű megoldási módok bemutatása, kidolgozása. Előremutató módon a párkapcsolat, a házasság, a gyermekvállalás és a gyermeknevelés kérdéseiben igyekszik támpontokat adni, így szolgálva a majdani **családalapítást**. Napjainkban hangsúlyosan halaszthatatlan megoldásra váró kérdés a gondozás feladatainak és felelősségének megosztása a családban és környezetünkben, a gyermek-, fogyatékos- és idősgondozási, valamint betegápolási munkák ellátása a kötelezettségeknek és kötelességeknek megfelelően. **Gazdálkodni** nemcsak az anyagi javainkkal (háztartási jövedelmek) kell, hanem a fizikai, lelki, szellemi energiáinkkal és az időnkkel is, ezért igen fontos a szabadidő hasznos eltöltésére, az aktív és passzív pihenésre nevelés. Fontos ezen túlmenően felismerni, hogy a szabadidő alkalmas lehet a környezetért, illetve a környezetben élő rászorulókért való tevékenységre, az **önkéntesség** gyakorlására. Újabb kiemelt fejlesztési cél a környezettudatosságra, takarékoságra, tudatos fogyasztói magatartásra nevelés, a fenntarthatóság elvének követése. Az alapvető pénzügyi és gazdasági ismeretek mellett a vásárlói és fogyasztói érdekvédelem érvényesítésével, valamint a hivatali ügyintézésrel is meg kell ismerkedniük a tanulóknak. A **Közlekedési ismeretek** tematikai egység célja a közlekedési helyzetekben követendő etikus magatartás, a magabiztos tájékozódás. Emellett a közlekedés rendszer-jellegét, környezeti és társadalmi hatásait is vizsgálja. Az **Életpálya-tervezés** témakörben a továbbtanulásnak és a munkába állásnak gyakorlati kérdéseit tárgyaljuk, s az ezekhez szükséges kompetenciák fejlesztését helyezük előtérbe. Ezzel egyfelől a tanulás világából a **munkavállalói** létbe való átlépést kívánja megalapozni ez a témakör, másfelől az élet munkavállalással kapcsolatos nehézségeire is igyekszik felkészíteni.

## A SZABAD TANTÁRGYI ÓRAKERET FELHASZNÁLÁSA

A rendelkezésre álló szabad tantárgyi órakeret a megtanított ismeretek elmélyítésére fordítódik, tehát új tartalmi elemekkel a témák nem bővülnek, az órák a kerettantervben megadott témakörökhöz kerültek.

## 2. TANTÁRGYI TARTALMAK

A 12. évfolyam tanterve

Heti 1 óra, évi óraszám: 32

Tematikai egység	1. Család, otthon, háztartás	Órakeret 17 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Tapasztalat, illetve saját vélemény megfogalmazása a család és a környezet életmódjáról.</p> <p>Az egészség és a környezet ügye iránti személyes felelősség elismerése és vállalása.</p> <p>A háztartásban elvégzendő mindennapi munkák ismerete.</p> <p>Előzetes tapasztalat és ismeretek a családi munkamegosztásról, az időbeosztásról.</p> <p>Közművek és szolgáltatások ismerete.</p> <p>Takarékossági lehetőségek ismerete.</p> <p>Az egészség fogalma. Az egészséges életmód elemei.</p> <p>Családtagok és példaképek karitatív munkatevékenységeinek ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Kulturált véleménynyilvánítás, vita, meggyőzés eszközeinek ismerete.</p> <p>Öntudatos, határozott, magabiztos, de mások érdekeit is szem előtt tartó személyiség alakítása.</p> <p>Az egészséges családi élet és a gyermekvállalás iránti nyitottság kialakítása, illetve erősítése.</p> <p>A gyermekvállalással és a gyermekneveléssel kapcsolatos tájékozottság növelése. A gyermeknevelési problémák objektív, felnőtt módra történő értékelési képességének fejlesztése.</p> <p>Előrelátó pénzügyi tervezés képességének és gyakorlatának kialakítása.</p> <p>Az anyagi és humán erőforrások gazdaságos működtetéséhez szükséges képességek és tájékozottság kialakítása.</p> <p>Takarékos, önkorlátozó, tudatos fogyasztói magatartás kialakítása.</p> <p>Alapvető jártasság kialakítása a fogyasztóvédelem lehetőségeiben és eszközeiben.</p> <p>Az egészség- és környezettudatos attitűd megszilárdítása.</p> <p>Tapasztalatok bővítése a környezetünkben élők tevékenységével, azok kölcsönhatásaival összefüggő egészség- és környezetkárosító hatások; veszélyek azonosítása, elemzése, a megelőzés és a kármentesítés lehetőségeinek felmérése, alkalmazása terén.</p> <p>A karitatív tevékenységek iránti elköteleződés kialakítása.</p> <p>Felelős, öngondoskodó attitűd kialakítása.</p> <p>A pénzkezelés és a hivatali ügyek intézésében szerzett jártasság kialakítása.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>1.1. Családi élet</i></p> <p>A család mint az egyén elsődleges társadalmi környezete.</p> <p>A házasság (a párválasztás szempontjai, a tartós párkapcsolat és a házasság jelentősége, feltételei, a házastársi kapcsolat ápolása, konfliktuskezelés).</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i></p> <p>Családformák a mai</p>

<p>Családtípusok, családmodellek.  Gyermekvállalás (a gyermekvállalás felelőssége a társadalom és az egyén szempontjából, kötelezettségek, lehetőségek, kockázatok, terhek és örömök).  Gyermekvállalással járó jogok (szülési szabadság, GYES, GYED, családi pótlék, családi adókedvezmény, segélyek).  Gyermeknevelés (a gyermeknevelés céljai, módszerei, eszközei, a családtagok és az iskola szerepe a gyermeknevelésben).  Gyermekjogok és kötelezettségek.  A család lelki egészsége (stressz, krízishelyzetek orvoslása). A segítség lehetőségei családok számára, intézmények, szervezetek.  A közös étkezések, programok jelentősége a családi közösség formálásában.</p>	<p>világban.  Jogok és kötelességek, az alapvető emberi jogok, a gyermekek jogai.  Pénzügyintézetek és tevékenységük (betétgyűjtés, hitelezés, kamat, tőke, árfolyam).  Hivatalos ügyek intézése.  Családi bevételek, családi kiadások.  A lakossági folyószámlához kapcsolódó banki tevékenységek.</p>
<p><i>1.2. A háztartás mint gazdasági formáció</i>  A család és háztartás működtetésének ismertető jegyei (háztartási munkafajták, családi munkamegosztás, munkaszervezés, a biológiai ritmus, a pihenés formái, szolgáltatások igénybevétele, időbeosztás, munkaterv készítése: napi, heti, havi házimunkák).  A háztartási jövedelmek összetétele, eredete.  Állandó, alkalmi és változó bevételek és kiadások.  Közüzemi számlák tanulmányozása.  Háztartás energiafogyasztása (háztartási fogyasztók energiaigénye).  Takarékossági formák, tervek. Az energiafogyasztás mérséklésének lehetőségei (energiatakarékos technológiák, energiatakarékos életmód, megújuló energiaforrások bevonása a háztartás energiaellátásába).  Pénzbeosztás különböző életszakaszokban.  Hitelek (a hitelek fajtái, a hitelfelvétel lehetőségei, feltételei, kockázatai).</p>	<p><i>Osztályfőnöki óra:</i>  családi hagyományok, közösségépítés, normák.   <i>Biológia-egészségtan:</i>  az emberi test működése, betegségek.</p>
<p><i>1.3. Tudatos fogyasztói magatartás</i>  A média és a reklámok befolyásoló szerepe a termékválasztásban.  Környezet- és egészségtudatos fogyasztói magatartás.  Tudatos vásárlás (pénz- és energiatakarékosság, előre átgondolt vásárlás, egészséges, környezetbarát anyagokból és környezetkímélő technológiával készült, megfelelő csomagolású, magyar, illetve helyi termékek, továbbá a méltányos kereskedelem előnyben részesítése).  Védjegyek, eredetvédelem. A termékhamisítás veszélyei, társadalmi kockázata.  Fogyasztóvédelem.  Szavatosság, jótállás és az ezzel kapcsolatos fogyasztói jogok és lehetőségek (javítás, kicserélés, vételár-leszállítás, vételár-visszatérítés).  Utazási szerződések, távollévők között kötött szerződések.  Tisztességtelen reklámok és kereskedelmi gyakorlatok.  Pénzügyi fogyasztóvédelem.  Panaszügyintézés (a panasztétel lehetséges módjai – szolgáltatókra háruló válaszadási kötelezettség, fogyasztóvédelmi hatósághoz fordulás), békéltető testületek.</p>	<p><i>Informatika:</i>  információk gyűjtése, tárolása, feldolgozása, az e-ügyintézés lehetőségei.   <i>Földrajz:</i>  energiatermelés.   <i>Fizika:</i> energia, energiatermelés.   <i>Matematika:</i> számolási algoritmusok, becslés, kerekítés, mértékváltás, százalékos és kamatszámítás, grafikonok, statisztikai adatok jegyzése,</p>

<p><i>1.4. Környezet- és egészségkultúra</i>  A magyar nép egészségi állapota (jelenségek, okok és következmények, egyéni és társadalmi felelősség).  Egészségvédelem (egészségünk megőrzése, szűrővizsgálatok, orvosi ellátás igénybevétele, gyógyszerfogyasztási szokások, házipatika összeállítása).  Higiénia (környezetünk, ruházatunk és testünk tisztasága, bőrkímélő és környezetbarát tisztító- és testápolószerek használata).  Öltözködéskultúra (divatok, mértéktartó, alkalomhoz illő öltözködés, a ruházat gondozása).  Egészséges táplálkozás (tudatos ételválasztás, egészséges ételválasztások, ételválasztás-biztonság, ételválasztásbiztonság, az ételválasztások kezelésének és tárolásának szabályai, étrend-kiegészítők és ételválasztás-adalékanyagok előnyei, hátrányai).  A rendszeres testmozgás jelentősége.  Egészséges környezet.  Környezetjog (állatvédelem, természetvédelem, környezetvédelem).</p>	<p>rendezése, ábrázolása.</p> <p><i>Kémia:</i> oldószerek, savak, lúgok, veszélyes anyagok, pH-érték.</p> <p><i>Etika:</i> Kapcsolatok, egyén és közösség, magánélet és közélet. Törvények.  A társadalmi együttélés közös normái.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> szövegértés, szövegalkotás, hivatalos stílus.</p>
<p><i>1.5. Életminőség</i>  A nélkülözök, szűkös anyagi körülmények között élők, a támogatásra szorulókat gyámolítása, közreműködés életminőségük jobbá tételében.  A fogyatékos fogalma, fajtái, következményei.  A fogyatékkal élők jogai és lehetőségei.  A fogyatékkal élők hivatali és önkéntes segítése. Önkéntesség lehetőségei.</p>	<p><i>Mozgóképkultúra és médiaismeret:</i> reklámok.</p>
<p><i>1.6. Öngondoskodás</i>  Alapvető biztosítási fajták, szolgáltatások (életbiztosítás, vagyonbiztosítás, felelősségbiztosítás).  Felelős viszonyulás a jövőhöz (kockázatok és ezek kezelése, a valódi, saját akaratból történő öngondoskodás céljai, formái, lehetőségei, ezzel kapcsolatos számítások).</p>	
<p><i>1.7. Korszerű pénzkezelés</i>  A bank (célja, lehetőségei, előnyei, kockázata, fajtái).  Bankhasználati ismeretek (hogyan válasszunk bankot, szolgáltatást, mire ügyeljünk, mit számoljunk, ellenőrizzünk).  Bankszámlák és bankkártyák típusai és a vele járó tudnivalók.  Teendők elveszett, ellopt bankkártya esetén.</p>	
<p><i>1.8. Hivatali ügyintézés</i>  A legfontosabb hivatalok (polgármesteri hivatal, adó- és vámhivatal, posta, kormányhivatal) és az ügyintézés lehetőségei.  Internetes ügyintézés, információszerzés.</p>	

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Életmód, életvitel, házasság, élettársi viszony, várandósgondozás, csecsemőgondozás, költségvetés, jövedelem, bevétel, kiadás, megtakarítás, szolgáltatás, közüzemi díj, fogyasztóvédelem, jótállás, szavatosság, reklám, piac, marketing, élelmiszer-biztonság, higiéné, testápolás, háztartási vegyszer, veszélyes anyag, használati utasítás, egészség, betegség, járvány, lappangási idő, betegség, tünet, betegápolás, egészségkárosító hatás, stressz, szenvedély- és kedélybetegség, karitatív munka, fogyatékossgal élő, önkéntesség, digitális ügyfélkapu, internetes vásárlás, pénzügyi tranzakció, ügyfélszolgálat, biztosítás, bank, öngondoskodás.
------------------------------------	---

Tematikai egység	2. Közlekedés	Órakeret 5 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A település közlekedési viszonyairól nyert tapasztalatok. Véleménynyilvánítás a közlekedési infrastruktúráról.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Önálló megfigyelés, adatgyűjtés, rendszerezés. Személyes életvitelt befolyásoló tényezők vizsgálata. Magabiztos tájékozódás. Udvariasság, előzékenység gyakorlása. Döntések hozatala gazdaságossági számítások alapján.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
2.1. <i>Közlekedési rendszerek</i> Adott település közlekedési rendszere, a közlekedési infrastruktúra és a lakosság életmódjának, a terület gazdasági lehetőségeinek összefüggései.		<i>Földrajz:</i> települési struktúra, közlekedési rendszerek, energiaforrások, energiahordozók, légkör, klímaváltozás.  <i>Kémia:</i> energiaforrások, légszennyezés, szmog, savas eső, ózonlyuk.  <i>Biológia-egészségtan:</i> klímaváltozás, környezet-tudatosság, természetvédelem, fenntarthatóság.
2.2. <i>A közlekedési viszonyok társadalmi hatásai</i> A közlekedési viszonyok társadalmi hatásai (a település közlekedési viszonyainak hatása a személyes életvitelre, a tömegközlekedési lehetőségek társadalmi hatásai).		
2.3. <i>A közlekedés környezeti hatásai</i> A különböző közlekedési eszközök és közlekedési módok energiaigénye. A közlekedésből eredő levegőszennyezés. Az energiaigény és a levegőszennyezés mérséklésének lehetőségei (alacsony fogyasztású, illetve alternatív energiaforrású közlekedési eszközök, környezettudatos közlekedés).		
2.4. <i>Közlekedéskultúra</i> Közlekedési kultúra (udvarias, biztonságos közlekedés, szabálykövetés, biztonság, balesetmegelőzés, előzékenység).		
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Közlekedési rendszer, járműpark, járatsűrűség, menetrend, károsanyag-kibocsátás, környezetvédelmi vizsgálat.	

Tematikai egység	3. Életpálya-tervezés, munkavállalás, felnőttkori tanulási lehetőségek	Órakeret 10 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Elektronikus kommunikációs gyakorlottság. Önismeret (személyes erősségek, gyengeségek, tanulási képességek, ambíciók).	
<b>Tantárgyi fejlesztési célok</b>	A személyes életpálya-lehetőségeket meghatározó objektív és szubjektív tényezők felismerése és reális értékelése, a tervezett pálya jellemzőinek helyes megítélése. Véleményalkotás tipikus életpályákról, életpályamintákról, összevetésük a saját életpálya-tervekkel. Kitartó, fegyelmezett munka, a munkamagatartásban megnyilvánuló céltudatosság. Reális önértékelésen alapuló pályaválasztás, a tervezett életpálya jellemzőinek számbavétele és összevetése a személyes elképzelésekkel. A folyamatos egyéni művelődés, szakmai továbbfejlődés fontosságának, az egész életen át tartó tanulásnak (LLL) az elfogadása és érvényesítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><i>3.1. Személyes adottságok és az objektív lehetőségek</i> A személyes ambíciók, képességek, objektív lehetőségek komplex mérlegelése, a saját életpályára vonatkozó döntések meghozatala. Az életpálya tervezésekor mérlegelendő körülményekről, tényezőkről szóló adatok, információk gyűjtése. Különböző megélhetési lehetőségek összehasonlítása, feltételek, körülmények, kockázati tényezők, ezek hatása az életminőségre. Előnyök és hátrányok vizsgálata.</p>		<p><i>Osztályfőnöki óra:</i> pályairányítás, pályaalakalmasság, egyéni tanulási módszerek, önismereti tesztek, vizsgálatok.</p>
<p><i>3.2. Továbbtanulás</i> A szakmatanulási, illetve a felsőoktatási továbbtanulási lehetőségek, a jelentkezés, felvételi eljárás megismerése. A szakképzés és a felsőoktatás rendszerének, a szakképzettségek (szakmák), felsőoktatási kimenetek főbb jellemzői. Önképzés, távoktatás, felsőoktatási szervezési formák jellemzői.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Jogok és kötelezettségek.</p>
<p><i>3.3. Álláskeresés, munkavállalás, munkaviszony, munkanélküliség</i> Munkaviszony keletkezése, megszűnése, munkavégzés. A személyes kapcsolatok és a munkamagatartás, munkakultúra szerepének felismerése az álláskeresésben és a munkahely megtartásában. Az álláskeresést segítő szervezetek, információforrások, álláskeresési technikák, eljárások. A munkaviszony nélküli állapot lehetőségei és veszélyei, a munkanélküliséggel járó lehetőségek, jogok és kötelezettségek. A munkavállalás jogszabályi környezete, különböző munkaszervezetek, munkavégzéssel kapcsolatos jogviszonyok jellemzői, a munkaszerződés kötelező kellékei, a munkavégzésre, a munkaidőre, a próbaidőre, a szabadságra, a munkabérről vonatkozó szabályok. A tanulói, hallgatói jogviszony melletti munkavállalási feltételek és kötelezettségek.</p>		<p>Munkahely és munkavállalói szerep.</p> <p><i>Informatika:</i> adatgyűjtés az internetről.</p> <p><i>Etika:</i> korunk kihívásai, a tudományos és technikai haladás, a felgyorsult világhoz való alkalmazkodás.</p>

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Életpálya-terv, karriercél, jövedelem, megélhetés, munkavállalás, álláskeresés, közalkalmazott, köztisztviselő, vállalkozó, munkaszerződés, munkaügyi ellátás, önéletrajz, motivációs levél, foglalkozási mobilitás, felsőoktatás, felvételi, kétciklusú, illetve egységes képzés, egész életen át tartó tanulás (LLL), munka melletti tanulás, munkavégzés tanulás mellett, felnőttképzés, közművelődés, távoktatás, egyéni tanulás, önképzés.
------------------------------------	---

### **Az osztályozó vizsga követelményei az 1. félév végén:**

1. Család, otthon, háztartás

### **Az osztályozó vizsga követelményei a 2. félév végén:**

2. Közlekedés
3. Életpálya-tervezés, munkavállalás, felnőttkori tanulási lehetőségek

### **A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén**

- A nevelés-oktatás eredményeként olyan gyakorlati tudás megszerzése, amelynek birtokában a tanulók könnyen eligazodhatnak a mindennapi élet számos területén.
- Képesség kialakítása önmaguk megismerésére, a konfliktuskezelésre, a változásokhoz való rugalmas alkalmazkodásra, a pozitív életszemléletre, az egészséges életvitelre és a harmonikus családi életre.
- Felelős gondolkodás, átgondolt döntések képességének kialakítása a pénzügyek kezelésében, a fogyasztási javak használatában, a szolgáltatások igénybevételével és a jövővel kapcsolatban.
- Mindennapokban nélkülözhetetlen életvezetési és háztartási ismeretek, „háztartási praktikák” ismeretében a napi munka szakszerűbb, hatékonyabb, gazdaságosabb elvégzése.
- Az élő és a tárgyi környezet kapcsolatából, kölcsönhatásainak megfigyeléséből származó tapasztalatok felhasználása a problémamegoldások során, a tevékenységek gyakorlásakor.
- Használati utasítások értő olvasása, betartása.
- Tudatos vásárlókká válás, a fogyasztóvédelem szerepének, a vásárlók jogainak ismerete.
- A szociális érzékenység növekedése (a fogyatékkal élők és az idősek segítése). Karitatív tevékenységek végzése melletti elköteleződés.
- Hivatalos ügyekben érdekek képviselője, kulturált stílusú ügyintézés szolgáltatóknál, ügyfélszolgálatoknál.
- A korszerű pénzkezelés lehetőségeinek és eszközeinek megismerése.
- A biztonságos, balesetmentes, udvarias közlekedés szabályainak betartása.
- Magabiztos tájékozódás közvetlen és tágabb környezetben.
- Közlekedési szabályok és a közlekedési etika alkalmazása.
- A veszélyhelyzetek felismerése, elhárítása, az elsősegélynyújtás, valamint a balesetvédelem legalapvetőbb ismereteinek alkalmazása.
- A személyes ambíciók, képességek, objektív lehetőségek komplex mérlegelése, a saját életpályára vonatkozó helyes döntések meghozatala.
- A személyes kapcsolatok és a munkamagatartás, munkakultúra szerepének felismerése az álláskeresésben és a munkahely megtartásában.
- A munka és az aktivitás iránti elkötelezettség.
- Az egész életen át tartó tanulás, a szaktudás, a műveltség fontosságának elfogadása és érvényesítése.