

Szolnok Városi Tehetséggondozó Szakkollégium

Gyermekváros Utcai Tagintézménye

Helyi tanterv 2023/2024.

Összeállította: Mezősi-Farkas Ildikó tagintézmény-igazgató
Bársony Margit
Berta Tamás
Blahó Beáta
Csirke József
Dankó István
Hajdúné Kovács Tünde
Kavecsánszki Imre
Kis Krisztián Bálint
Kis-Pál Ilona
Marton Rita Gabriella
Dr. Mészárosné Parádi Tünde
Nagy Zoltán Vilmos
Opre Annamária
Raskó Gábor
Szabó László Zoltán
Szalkó Ildikó Melánia
Székely Irén
Tóth Lilla Gabriella
Tóthné Mészáros Ágnes

Jóváhagyta:

Tóthné Mészáros Ágnes
intézményvezető

Tartalom

I. TANULÁST SEGÍTŐ FOGLALKOZÁSOK	3
I.1. Tehetséggondozó foglalkozások.....	3
I.2. Felzárkóztató foglalkozások.....	23
I.3. Arany János Tehetséggondozó Program foglalkozásai	42
II. EGYÉNI ÉS KÖZÖSSÉGI FEJLESZTÉST MEGVALÓSÍTÓ FOGLALKOZÁSOK	60
III. SZABADIDŐ ELTÖLTÉSÉT SZOLGÁLÓ FOGLALKOZÁSOK.....	91

I. TANULÁST SEGÍTŐ FOGLALKOZÁSOK

I.1. Tehetséggondozó foglalkozások

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Csirke József foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Hosszútáv-futókör tehetséggondozó foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: 1. Tanév elejei alapozó időszak: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia. 2. Téli állóképesség- növelési időszak: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia. 3. Tavaszi erő- állóképesség- növelési, versenyekre való felkészülési időszak: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia. 4. Kora nyári erő- állóképesség- növelési és verseny-időszak: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.

Foglalkozás célja: A futókör célja a jelentkezett tanulók egészséges testi fejlődésének biztosítása közös és egyéni edzésekkel, edzésterv kidolgozásával. Utcai futóversenyeken, egyéb – pl. kollégiumi futórendezvényeken – való részvétel, ezekre való nevezés és a szabadidő hasznos eltöltése.

Fejlesztési követelmények: A tanulók keringési- mozgató- és légzési rendszerének fejlesztése életkorukhoz igazítva. Rendszeres testmozgás végzése a szabadban. A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése az aktív és tudatos testmozgással. Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás igényének megalapozása.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	I. Tanév elejei alapozó időszak, 1. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia	Alakuló foglalkozás. Balesetvédelmi oktatás.	<i>A foglalkozásokon konkrét bemelegítő, és levezető, lazító gyakorlatokat végzünk az edzések elején, végén.</i>	A gimnasztika az edzések elején és végén szervesen illeszkedik az aktuális gyakorlati edzések anyagához.
3-4.		Futó- állóképesség felmérése 1.		
5-6.		Erőnléti edzés		
7-8.		Futó- gyorsasági edzés		
9-10.		Futó- állóképességi edzés		
11-13.	II. Tanév elejei alapozó időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Erőnléti edzés	<i>A foglalkozásokon az edzésvezetés során konkrét gyakorlati futófeladatokat hajtunk végre.</i>	Az anatómia és sportegészségtan elmélete – mint fontos kiegészítő elem – minden edzésen szóba kerül általában a bemelegítő, illetve levezető gimnasztika blokkban.
14-15.		Erőnléti edzés		
16-18.		Futó- állóképesség felmérése 2.		
19-21.	III. Téli állóképesség- növelési időszak, 1. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia	Erőnléti edzés	<i>A foglalkozásokon sportegészségtani ismeretekről beszélgetünk</i>	
22-24.		Erőnléti edzés		
25-26.		Saját iramú - gyorsasági edzés		
27-28.	IV. Téli állóképesség- növelési időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés	Saját iramú - gyorsasági edzés		
29-30.		Kiegészítő edzés: uszodalátogatás		

31-33.	módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia	Erőnléti edzés	<i>a bemelegítő- vezető gimnasztika blokkban.</i>	A sportpszichológiai alapok ismertetése – mint fontos motivációs elem – ugyancsak minden edzésen szóba kerül a bemelegítő, illetve vezető gimnasztika blokkban, vagy a gyakorlati edzésvezetés blokkban, a pihenéses szakaszokban.		
34-36.		Erőnléti edzés				
37-38.	V. Tavaszai erő- állóképesség- növelési, versenyekre való felkészülési időszak, 1. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés	Futó- állóképesség felmérése 2.			<i>A foglalkozásokon a legfontosabb sportpszichológiai ismeretéről beszélek a bemelegítő, illetve vezető gimnasztika blokkban.</i>	Bemutató Gimnasztikai gyakorlatok közös végzése Közös futógyakorlatok Rövid, fontos elméleti ismeretek átadása
39-40.		Állóképességi edzés				
41-42.	Állóképességi edzés					
43-44.	Erőnléti edzés					
45-46.	VI. Tavaszai erő- állóképesség- növelési, versenyekre való felkészülési időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés	Saját iramú - gyorsasági edzés				
47-48.		Erőnléti edzés				
49-50.		Saját iramú - gyorsasági edzés				
51-52.		Erőnléti edzés				
53-54.		Állóképességi edzés				
55-56.		Állóképességi edzés				
57-58.	VII. Kora nyári erő- állóképesség- növelési, és verseny-időszak, 1. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés	Futó- állóképesség felmérése 3.				
59-60.		Állóképességi edzés				
61-62.		Erőnléti edzés				
63-64.		Erőnléti edzés				
65-66.	VIII. Kora nyári erő- állóképesség- növelési, és verseny- időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés	Állóképességi edzés				
67-68.		Saját iramú - gyorsasági edzés				
69-70.		Saját iramú - gyorsasági edzés				
71-72.		Erőnléti edzés				
73-74.		Erőnléti edzés				
		Állóképességi edzés				

Felhasznált irodalom:

1. Kerezsi Endre: Gimnasztika. Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest, 1993.
2. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1991.
3. Dr. Frenkl Róbert: Anatómiai és sportegészségtani ismeretek. Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest, 1993.
4. Dr. Rókusfalvy Pál: Bevezetés a pszichológiába. EKTF Líceum Kiadó, Eger, 1996.
5. Futók könyve. BONA Kiadó, Debrecen, 1999.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Csirke József
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Nagy Zoltán Vilmos foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Gitár tehetséggondozó foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: I. Kezdők: hangszer-, dallam ismeret, pengetési technikák, akkordok, elmélet. II. Közép haladók: diatónia és hangjai, zeneelmélet, hangsorok. III. Haladók: modális hangsorok, skálák, zeneelmélet, dallam-és szólamjáték, ütemtartás, kis- kamara-zenei produkció, *Fellépés* rendezvényeken.

Foglalkozás célja: A hangszer ismerete, játék elsajátítása, szólamok tanulása, szolfézs a tabulatúra használatának segítségével majd abc –s hangokkal, gyakorlás és ujjgyakorlatok, dalok tanulása és szólamjáték ütemtartásban. Dalok eljátszása és fellépés különböző rendezvényeken.

Fejlesztési követelmények: Ritmus és ütemérzék, hallás fejlesztése, kottaolvasás tabulatúrában és abc –s hangokkal, akkordok tiszta megszólaltatása egyéni fejlesztés, dallam és szólamjáték, ütemtartás.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
Kezdők				
1 - 3	hangszer felépítése, szerkezete,	hangszerismeret	csopartos és egyéni fejlesztés,	készségek fejlesztése, élményközpontú oktatás,
4 -12	zeneelmélet alapjai – diatónia hangok	törzshangok	hangok megszólaltatása a fogólapon.	helyes ujj és kéztartás
13 - 20	zeneelmélet alapjai – törzshangok	hangközök	hangközök megszólaltatása	egy-illetve két húr együttes megpendítése.
20 - 28	zeneelmélet -diatónia	törzshangok és hangsorok	elmélet elsajátítása	vizuális tanítás és tanulás
29 - 35	modális hangsorok	hangsorok tanulása	hangsorok elnevezése	tanulás és elsajátítás
36 - 37	gitárismeretek összefoglalása	az elsajátított ismeretek bemutatása	egyszerű dallamok játszása	egyéni gitárjáték
Középhaladók				
1 – 10.	akkordok felépítése	moll, és dúr harmóniák.	terc és kvint körök	tanulás és lejátszás
11 - 24.	Dallamjáték	egyszerűbb skálák	közismert dallamok elsajátítása	ütemhez igazodó dallamjáték
25 – 35.	dallamjáték – kísérettel, ütemtartás	egyszerűbb ütemek:2/4, 3/4, és 4/4.	gyakorlás 'mérővel'	gyakorlás – ütemtartásban.
36 -37.	az elsajátított ismeretek összefoglalása	a megismert technikák alkalmazásának bemutatása	zenei mű előadása	egyéni gitárjáték
Haladók				
1 – 12.	Klasszikus, illetve bontogatott pengetés.	jobb kéz illetve pengető – kéz gyakoroltatása.	akkordbontogatás	akkordbontás és dallamjáték.
13-20	'számozott' akkordok tanulásának elmélete.	elméleti kompetenciák segítése	szolfézs és bevezetés az 'összhangzattan-ba'.	elmélet és gyakorlati kivitelezés.
20-30	szűkítések és bővítmények	elméleti magyarázat	zeneelmélet és gyakorlat' találkozása'	egyéni és csoportos fejlesztés,elmélet és gyakorlat 'összefonása'
30-37	Dalok ,művek tanulása	Zenei átiratok,dallamok,és dalok.	Zenei produkciók elsajátítása.	Gyakorlás és próbák.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Nagy Zoltán Vilmos foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Berta Tamás foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Informatika tehetséggondozó foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: I. *Hardverismeret*. II. *Szoftverismeret*. III. *Vezérléstechnika*

Foglalkozás célja: Az informatika gyakorlati hasznának felismerése

Fejlesztési követelmények: A tanuló megismerje azokat a hardvereket, szoftvereket, amelyeket az irányítástechnikába használnak. Megtanulja az algoritmizálást, gyakorolja a tervezés folyamatát.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2	I. Hardverismeret	Ismerkedés a feldolgozásra kerülő témakörökkel	Beszélgetés az informatika egyes területeiről	számítógép
3-4	II. Szoftverismeret	A szükséges szoftverek	A szükséges szoftverek telepítése	
5-6	III. Vezérléstechnika	Robot építés	Az oktatóvideók megtekintése	Legó robot
7-8		ismerkedés a Legó robot készlettel	A készlet és a használati útmutató tanulmányozása	
9-10		Robot építés	Érzékelővel ellátott manipulátor tervezése	
11-12			A robot elemeinek összeépítése	
13-14		Robot programozása	Programozás	számítógép, Legó robot
15-16				
17-18		Robot tesztelése	feladatok elvégzése a robottal	
19-20	II. Szoftverismeret	algoritmizálás	Algoritmus alkotása	számítógép Libre Impress
21-22		Programozás I.	ismerkedés a programozó felülettel	számítógép Lazarus
23-24		Objektumok	Az objektum orientáltság megismerése	
25-26			Az objektumok használata	
27-28		Az események	Az esemény orientáltság megismerése	
29-30		próba program	programírás	
31-32	III. Vezérléstechnika	Tervezés I.	Megoldandó vezérlési probléma felvetése	számítógép
33-34	I. Hardverismeret	A probléma megoldásához szükséges hardver	Tervek készítése	számítógép Libre Cad
35-36	III. Vezérléstechnika	folyamat tervezése	Megoldandó vezérlési probléma kidolgozása	számítógép Libre Impress

37-38	II. Szoftverismeret	Programozás II.	A probléma számítógépes modellezése	számítógép Lazarus
39-40		A modell készítése	Tesztelés, javítás	
41-42				
43-44		Programozás III.	A modellhez számításokat végző program megtervezése	
45-46		Számítások		
47-48	I. Hardverismeret	A modell alapján elkészítendő hardver tanulmánya	Tanulmány írás, tervezés	Számítógép Libre Office
49-50	III. Vezérléstechnika	Megoldandó vezérlési probléma leírása.	Tanulmány készítése	
51-52	I. Hardverismeret	A modell alapján elkészítendő hardver tervezése	tervezés	számítógép Libre Cad
53-54		A kivitelezés	A hardver megépítése	Manuális tevékenység
55-56				
57-58				
59-60	III. Vezérléstechnika	Tesztelés	Tesztek futtatása	
61-62		Tesztelés, javítás	tesztek, változtatások elvégzése	
63-64	III. Vezérléstechnika	Összefoglaló jelentés	Tanulmány készítése	Számítógép Libre Office
65-66		Robot építés	A projektet kiszolgáló robot tervezése	Legó robot
67-68				
69-70	II. Szoftverismeret	Robot programozása	Programozás	számítógép, Legó robot
71-72				
73-74		Éves munka értékelése	beszámoló készítése	Számítógép Libre Office

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Berta Tamás

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Berta Tamás foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Képzőművészet tehetséggondozó foglalkozás – 2023-24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: I. *Vizuális kommunikáció, jelrendszerek.* II. *Képzőművészet technikái.* III. *Művészettörténet.*

Foglalkozás célja: A vizuális intelligencia fejlesztése, az érzelmi kultúra gazdagítása, az alkotás örömeinek felhasználásával. A különböző technikák és irányzatok megismerése a képzőművészetben.

Fejlesztési követelmények: A tanuló tudjon felszabadultan, gátlások nélkül alkotni. Ismerje a vizuális önkifejezés általánosabb eszközeit. Tudjon önálló véleményt formálni képzőművészeti alkotásokról.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök		
1	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Előkészületek	Szükséges eszközök megbeszélése	Tanári magyarázat		
2		Pont, vonal, folt	Virágcsendélet	ceruzarajz		
3		Színek, formák	Gyümölcs csendélet	pasztell		
4	II. Képzőművészet technikái	Grafikus technikák	Csendélet	Szénrajz		
5				ceruzarajz		
6				tollrajz		
7	III. Művészettörténet	XIX. –XX. század	Szolnoki Képtár látogatása	Tárlatvezetés, tanári magyarázat		
8	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Kontrasztok	Térábrázolás	akvarell		
9	II. Képzőművészet technikái	Alkalmazott grafika	képeslap	linómetszet		
10		festészet	Csendélet	akvarell		
11				tempera		
12	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Grafikus technikák	Emberi arc arányai	ceruzarajz		
13			festészet	koponya	Szénrajz	
14					akvarell	
15	II. Képzőművészet technikái	Grafikus technikák	Portré	Szénrajz		
16				festészet	tempera	
17	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Grafikus technikák	Az emberi test arányai	ceruzarajz		
18			mozdulat vázlatok		Szénrajz	
19			II. Képzőművészet technikái	festészet	figurális ábrázolás	tempera
20	III. Művészettörténet	XX. századi izmusok			Internetes keresések a témában	gyűjtőmunka
21			I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Absztrakciók	Egyszerűsítés folyamata, képi jelek használata	tempera
22					II. Képzőművészet technikái	festészet
23	Plakáttervezés	Ötletgyűjtés, vázlatkészítés	vegyes technikák			
24		előrajzolás festés	csoporthalmaz			
25	festészet	tájképfestés	akvarell			
26		tempera				
27	II. Képzőművészet technikái	festészet	tájképfestés	akvarell		
28				tempera		
29						

30		Grafikus technikák		tustoll
31		Szabadon választott téma	szabadon választott technika	önálló munka
32				
33	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Kiállítás	A munkák kiválasztása a kiállításához	csoportmunka
34			A képek előkészítése a kiállításához	
35			A kiállítás berendezése	
36		Kiállítás	A kiállítás megnyitó	
37		Éves munka értékelése		

Felhasznált szakirodalom:

- Soltra Elemér: A rajz tanítása. Nemzeti tankönyvkiadó
- Végvári Lajos: Az európai művészet története. Képzőművészeti kiadó
- E. H. Gombrich: A művészet története. Gondolat kiadó

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Berta Tamás

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Marton Rita Gabriella foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Művészettörténet tehetséggondozó foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakörök: I. Szolnok nevezetes épületei. II. Ókori művészet. III. A középkori művészet. IV. A két világháború helyszínei. V. Egyetemes művészettörténet. VI. Kortárs művészet. VII. Művészetpolitika. VIII. A Szolnoki Galéria kiállításai.

Foglalkozás célja: A tanórákon (magyar irodalom, történelem, vizuális kultúra, ének) tanultak képzőművészeti ismeretekkel való kiegészítése. A tanulók kapjanak bepillantást a kortárs képzőművészetbe.

Fejlesztési követelmények: A tanulók ismerjék meg a stíluskorszakokat, ismerjék fel az egyes építészeti alkotásokon a stílusjegyeket. Ismerjenek meg néhány kortárs képzőművészt.

Az egyes témakörök kifejtése:

Fogl. ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Bevezetés, ismerkedés	Tematika ismertetése	Ízelítő az éves tervből, kívánságok beépítése	Beszélgetés, vetítés
2-5.	Szolnoki épületek, templomok	Építés történet. Stílus elemzés. Művészettörténeti jelentősége	Belvárosi körút. Művésztelep. Görögkatolikus tpl. Zsinagógák	vetítés, helyszíni megismerés
6-9.	Ókori művészet	Az ókori világ 7 csodája 1-2. „Kincsek”	Gízai piramis, Halikarnasszoszi mauzóleum, Olümpiai Zeusz szobor, Szemiramisz függőkertje. Pharoszi világítótorony, Epheszoszi Artemisz-templom, Rodoszi kolosszus. Seuso kincs. Nagyszentmiklósi kincs	vetítés
10-13.	Középkori művészet	Felvidéki városok, templomok	Szárnyasoltárok. Kassa. Lőcse. Bártfa	
14-18.	A két világháború helyszínei	Trianoni békekötés helyszíne. A békekonferenciák helyszínei. Holokauszt	Versailles, Nagy-Trianon palota. Teherán. Jalta. Potsdam. Az emlékezés helyszínei (Bp., Szolnok)	
19-21.	Egyetemes művészettörténet	Szöbeli művészettörténet érettségi tételek (SZIG)	Óskortól a gótikáig. Reneszánsztól a szecesszióig. 20.sz. művészete	
22-31.	Kortárs művészet	Művészeti üzlet. Legnagyobb mai művészek	10 legdrágább mű. 10 legdrágább magyar mű. Velencei Biennále. Vásárok (Art Basel, Art Basel-Paris). Maurer Dóra. Keserű Ilona. Fehér László. Nádler István. Bak Imre. Konok Tamás	
32-35.	Művészetpolitika	Millenniumi tabló. Múzeumok új szerkezete	A bp-i Hősök tere építményei és szobrai. Szépművészeti Múzeum, Magyar Nemzeti Galéria. Liget-projekt. Legbefolyásosabb egyének	
	A Szolnoki Galéria kiállításai	Az aktuális kiállítások megtekintése.		

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Marton Rita Gabriella

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Német tehetséggondozó foglalkozás –2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakörök: 1. *Vorstellung und Familie* 2. *Mensch und Gesellschaft* 3. *Wohnort, Umwelt* 4. *Die Schule* 5. *Arbeitswelt* 6. *Lebensweise* 7. *Freizeit und Vergnügung* 8. *Reise* 9. *Einkäufe* 10. *Krankheiten, Beim Arzt* 11. *Kino, Theater* 12. *Umweltschutz*

Foglalkozás célja: A foglalkozásokon olyan tanulók vesznek részt, akik érettségizni, nyelvvizsgázni szeretnének német nyelvből. A foglalkozások célja, hogy a tanulók ismerjék meg az érettségi, ill. nyelvvizsga feladattípusait, továbbá a 4 nyelvi alapkészség – olvasott szöveg értése, nyelvhelyesség, hallott szöveg értése, íráskészség - minél hatékonyabb fejlesztése, hogy ezáltal a tanulók minél jobb eredményeket érjenek el érettségien, nyelvvizsgán és versenyhelyzetekben.

Fejlesztési követelmények: A tanulói kompetenciák növelése által váljanak képessé a tanulók nyelvtudásukat önállóan is szinten tartani, illetve továbbfejleszteni, hogy ez által autonóm nyelvtanulóvá váljanak.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek
I. 1-5.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen, Familien,- und Verwandtenkreise	Besprechung und Übung dieser Themen
II. 6-10.	Mensch und Gesellschaft	Feiertage und Traditionen Olvasott szöveg értése-Leseverstehen	
III. 11-15	Wohnort, Umwelt,	Wohnort, Umwelt, Wetter	
IV. 16-20	Die Schule	Darstellung unseres Schulsystems und Unterrichtsformen Nyelvhelyesség- Grammatik	
V. 21-25	Arbeitswelt	Arbeitsformen Arbeitssuche	
VI. 26-30	Lebensweise, Tagesablauf	Die Formen von gesunden Lebens- weisarten Hallott szöveg értése- Hörverstehen	
VII. 31-35	Freizeit , Sport und Vergnügung	Sportarten Unterhaltungsmög- lichkeiten	
VIII. 36-40	Reise , Verkehr	Verkehr und Vorbereitungen auf die Reisen Íráskészség-Schreiben	
IX. 41-45	Einkäufe	Einkäufe im Lebensmittelgeschäft, im Warenhaus	
X. 46-50	Beim Arzt, Krankheiten,	Beim Arzt, Krankheiten, Epidemie. Szituáció	
XI. 51-55	Kino, Theater	Kino, Theater. Témakifejtés	
XII. 55-60	Umweltschutz	Umweltverschmutzung, Umweltschmutz	
61-69.	Komplette schriftliche Aufgaben des Abiturs	Olvasott szöveg értése, Nyelvhelyesség, Hallott szöveg értése, Íráskészség	
70-74.	Komplette mündliche Aufgaben des Abiturs	Szituáció, témakifejtés Situation, Themen	

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Székely Irén

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Opre Annamária foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Német Mentors tehetséggyondozó foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakörök: I. *Vorstellung und Familie* II. *Mensch und Gesellschaft* III. *Die Umwelt* IV. *Die Schule* V. *Die Arbeitswelt* VI. *Die Lebensweise* VII. *Freizeit und Vergnügen* VIII. *Die Reise* IX. *Wissenschaft und Technik* X. *Wiederholungen der Themen*

Foglalkozás célja: A 2023/2024-es tanévben heti 1 órában kerül sor német tehetséggyondozó foglalkozás tartására. A foglalkozásokon olyan 9-12. évfolyamos tanulók vesznek részt, akik már komolyabban akarnak foglalkozni a német nyelvvel, érettségizni, nyelvvizsgázni szeretnének a tárgyból. Továbbá azok a tanulók, akik jelentkeznek az Arany János Digitális Mentors Nyelvi Versenyre. A foglalkozások célja a 4 nyelvi alapkészség minél hatékonyabb fejlesztése, hogy ezáltal a tanulók minél nagyobb sikereket érjenek el érettségi, nyelvvizsga és versenyhelyzetekben.

Fejlesztési követelmények: A tanulói kompetenciák növelése által váljanak képessé a tanulók nyelvtudásukat önállóan is szinten tartani, illetve továbbfejleszteni, hogy ezáltal autonóm nyelvtanulóvá váljanak.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
I. 1-4.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen, Familien,- und Verwandtenkreise	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
II. 5-8.	Mensch und Gesellschaft	Feiertage und Traditionen		
III. 9-12.	Die Umwelt	Wohnort, Umwelt und Wetter		
IV. 13-15.	Die Schule	Darstellung unseres Schulsystems und Unterrichtsformen		
V. 16-19.	Die Arbeitswelt	Arbeitsformen und Arbeitssuche		
VI. 20-23.	Die Lebensweise	Die Formen von gesunden Lebensweisarten		
VII. 24-27.	Freizeit und Vergnügen	Sportarten, Unterhaltungsmöglichkeiten		
VIII.28-30.	Die Reise	Verkehr und Vorbereitungen auf die Reisen		
IX. 31-34.	Wissenschaft und Technik	Haushalt, Internetbenutzung		
X. 35-37.	Wiederholungen und Übungen	Wiederholungen der ganzjährigen Themen		

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Opre Annamária
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Természettudomány tehetséggondozó foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: 1. A biológiai kutatás célja és módszerei. 2. Az élet szerveződése (sejtek, szövetek, szervek). 3. Öröklődés és evolúció. 4. A bioszféra egyensúlya és fenntarthatóság. 5. Az életközösségek jellemzői és típusai. 6. Az ember szervezete és egészsége. 7. Az ökológia alapjai. 8. Ismerd meg a környezetet. Terepgyakorlat.

Foglalkozás célja: A biológiát tanuló diákok ismereteinek bővítése. A foglalkozás célja az órai tanulmányok, a már meglévő ismeretanyag kiegészítése. Mivel a foglalkozáson résztvevők eltérő évfolyamba tanulnak (9-12.), a témakörök összeállításánál ezt is figyelembe vettem. További cél a tananyag összeállításánál arra törekedtem, hogy érdekes látványos a tanórákon nem, vagy csak nagyon ritkán megfigyelhető vizsgálatokat végezhesenek el a diákok. Fontos a természet és környezet védelme iránti felelős magatartás kialakítása.

Fejlesztési követelmények: Ismeretek bővítése, használható tudás kialakítása. Naprakész tudás.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök		
1-2.	I. A biológiai kutatás célja és módszerei II. Az élet szerveződése.(sejtek szövetek, szervek)	Alapfogalmak, történeti adatok érdekességek. Egyszerű kísérletek előkészítése.	Környezetbarát vagyok-e? Teszt. Módszerek, vizsgálatok.	Frontális tanítás, önálló tanulói munka.		
3-4.		Eukarióták. Egyféle és kétféle magvúak törzse.	Egysejtűek, vizsgálata, papucsállatka a zooplankton és fitoplankton alkotói.	Egyszerű kísérletek. egysejtűek fototaxisa		
5-6.		Növényélettani vizsgálatok A növények szerveződési szintjei.	-----Fotoszintézis és keményítő vizsgálata. Mitózis vizsgálata gyökércsúcsba. Környezeti tényezők hatása a csirázásra. Csga, kagyló, ízeltlábúak bonctani szöveti vizsgálata.	Néhány kiváltó ok tényező vizsgálata. -----Kisfilm.		
7-8.		Állati szövetek. Állatélettani és szövettani vizsgálatok.		folyamatábra		
9-10.	III. Öröklődés és evolúció.	Az öröklődés Mendel szabályai.	Példák feladatok az öröklődő tulajdonságokkal kapcsolatban.	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismételése bővítése önálló tanulói munka.		
11-12.		Öröklődés jellemző típusai.				
13-		Példák uniformitás hasadás törvénye				
14.		Kapcsoltság, többgénés öröklődés. Mennyiségi és minőségi jellegek öröklődése. Előnyök és veszélyek.				
15.		Az emberi vércsoportok öröklődése. Nemhez kötött öröklődés. Emberi betegségek öröklődése				
16.	IV,A bioszféra egyensúlya Természetvédelem.	Az abiogén és biogén környezeti tényezők szerepe.	Fogalmak, A fény a víz és a biogén elemek. Egyszerű kísérletek. Szolnok és környéke kirándulás.	Frontális tanítás, önálló és csoportostanulói munka.		
17.		A víz jelentősége és körforgása.				
18.		Miért védjük, Hogyan védjük? A bioszféra védelme.				
19.		A biodiverzitás fenntarthatóságának módjai				
20.	Fenntarthatóság	Élet a vízben. Mikroszkópos vizsgálatok.	Környezetet és vizeket szennyező anyagok. eutrofizáció. talajerózió. egysejtűek. gyakorlati tanácsok. Videófilm. nemzetközi egyezmények. kisfilm. gyakorlati példák étrend. tápanyag számítás, vitaminok, mikroelemek.	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismételése, önálló és csoportos tanulói munka. frontális, csoportos és önálló munka. kirándulás egy biogazdaság működése. -----Egyéni és csoportmunka.		
21.	V. Az életközösség jellemzői és típusai.	Élet a talajban Talajtani vizsgálatok. A talaj védelme.				
22.	VI. Az ember szervezete és egészsége	A környezetet szennyező anyagok. Veszélyes hulladékok Savas eső üvegházhatás, klímaváltozás ózon, biocönózis.biodiverzitás A populációk jellemzői. A populációk kölcsönhatásai. Fajok védelme. A vizes élőhelyek jelentősége.				
23.		Az emberi sejt.Szövetek és szervek Az érzékszervek felépítése és működése. Az immunrendszer. Az idegrendszer felépítése és működése. Az egészség védelme. . A szabályozás és a kiválasztás. Az élet				
24.	VII. Az ökológia alapjai.					
25.						
26-27.		VIII. Ismerd meg a környezetet!				
28.		Terepgyakorlat.				
29.	(együtt a szakkörös tanulókkal a kirándulás)					
30.						
31.						

32	Éves munka értékelése	szakaszai. Az ökológiai rendszerek jellemzői. Faj	kiselőadások egy élőlény vagy élőhely bemutatása.	Gyűjtőmunka. Frontális magyarázat. Egyéni munka.
33		feletti szerveződési szintek. Ökoszisztémák.		
34.		A környezeti tényezők és hatásuk. A biomok		
35.		jellemzői. A vörös könyv. Populációgenetika.		
36		Alkalmazkodás. Okosan a boltban. Környezettudatos		
37	vásárlás. Mit árul el a termék címkéje? Látogatás a helyi vadasparkba. mit tehetünk az állatok védelmében? Növények állatok megfigyelése a szolnoki Tisza árterén. Határozás, fajismeret. Rendszerezés.			

Felhasznált irodalom:

1. Kerény Attila: Általános környezetvédelem.
2. Ádám Tibor, Síposné: Környezetvédelem 13-16 éveseknek
3. Középiskolai biológia tankönyvek.
4. Dr. Szerényi Gábor: Biológia érettségi 1. (közép és emelt szint)
5. Dr. Szerényi Gábor: Barátságos biológia.

2023. szeptember 11.

Szabó László Zoltán
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Raskó Gábor foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Történelem tehetséggondozó foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 3 óra (évi 111)

Témakör: 1. Alakuló foglalkozások, tematika összeállítása, szintfelmérés – 6 óra. 2. Az őskor történelme, ismétlés – 10 óra. 3. Az ókori Kelet történelme, ismétlés – 10 óra. 4. Az ókori Görögország történelme, ismétlés – 10 óra. 5. Az ókori Róma történelme, ismétlés – 10 óra. 6. Őskor, ókor összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés – 4 óra. 7. A koraközépkor történelme, ismétlés – 10 óra. 8. A későközépkor és a korai újkor történelme, ismétlés – 10 óra. 9. Közép- és korai újkor összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés – 4 óra. 10. A felvilágosodás és a forradalmak kora (1714-1849), ismétlés – 10 óra. 11. Nemzetállamok, birodalmak kora, polgárosodás és modernizáció (1849-1914), ismétlés – 10 óra. 12. A XVIII-XIX. század összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés – 4 óra. 13. A modern kor történelme, ismétlés – 10 óra. 14. A XX. század összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés – 2 óra. 15. Tanév végi értékelés, tapasztaltak összefoglalása, közös megbeszélés – 1 óra.

Foglalkozás célja: A foglalkozás célja elsősorban a történelem iránt érdeklődő tanulók ismereteinek szélesítése, a világ és benne hazánk történelmének alaposabb megismerése. A tanulók felkészítése versenyekre, dolgozatok, PPT-prezentációk készítésére, és végső soron sikeres érettségi vizsgára történelem tantárgyból. Az egyes témakörök logikai egymásutánisága. Az időrendiség fontosságának betartása. Témakörönkénti felbontás: új tananyag – ismétlés – új ismeretek megbeszélése, jegyzetelés, lényegkiemelés fontossága.

Fejlesztési követelmények: Logikai gondolkodás, memorizálás, problémamegoldás fejlesztése, ok-okozati összefüggések felismerése.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	I. Alakuló foglalkozások, tematika összeállítása, szintfelmérés.	A foglalkozás meghirdetése, a tematika megbeszélése.	Megbeszélés, főbb témák kiválasztása, időbeosztás elkészítése.	Csoportos megbeszélés.
3.		Szintfelmérés-őskor és ókor.	Feladatsorok kitöltése az adott időszakról, ellenőrzés.	Szintfelmérő feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés
4-6.		Szintfelmérés-középkor és korai újkor, újkor és legújabb kor.		
7-8.	II. Az őskor történelme, ismétlés.	Az ember kialakulása.	Az egyes emberfajták kialakulása, felsorolva, jellemzőikkel együtt az előembereket. Tankönyvi ábrák használata.	Szintfelmérő feladatlapok kiértékelése.
9-11.		Őskori társadalom.	Az adott korszakra jellemző társadalmi struktúrák megbeszélése. Istenek, állatok szerepe, temetkezési szokások.	Frontális munka

12-14.		Őskori gazdálkodás, eszközök.	Gyűjtőmunka. Ki mit tanult az ókori eszközökről, használatukról, jelentőségükről? Tankönyv használata.	tankönyv- és térképhasználattal. Internetes gyűjtés a témában.
15-16.		Ismétlés – az őskor.	Feladatlap kitöltése az őskorról.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
17-18.	III. Az ókori Kelet történelme, ismétlés.	Mezopotámia történelme.	A „Folyóköz” történelmének megismerése. A sumerok, hettiták, akkádok, Ur, Uruk, Babilon története. Öntözéses földművelés itteni jellegzetességei. Társadalmi-gazdasági-katonai berendezkedés. Ó- és Újbabiloni Birodalom története. Tankönyv és térkép használata.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Feladatlap kiértékelése.
19-20.		Egyiptom történelme.	A „Nílus ajándékának” nevezett birodalom történelme. Kiselőadások az Óbirodalom/Archaikus-kor, az Átmeneti-kor és az Újbirodalom koráról. A Nílus szerepe a társadalom és a gazdaság életében. Jelentős fáraók, bel- és külpolitika.	
21-22.		India történelme.	Az ókori keleti világ másik 2 jelentős birodalmának, az öntözéses földművelés ottani jelentőségének, társadalmi-vallási-gazdasági eltérések bemutatása.	Feladatlap kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.
23-24.		Kína történelme.		
25-26.		Ismétlés – Az ókori Kelet.	Feladatlap kitöltése az ókori Kelet történelméből.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
27-28.	IV. Az ókori Görögország történelme, ismétlés.	Az archaikus Hellasz történelme. A görög gyarmatosítás, poliszok kialakulása, társadalom és gazdaság.	Az első kultúrák: Mükéné és Kréta, a görögség eredetének bemutatása. Tankönyv és atlasz használata. A gyarmatosítás okai, folyamata és irányai. A poliszok kialakulása, fajtái és berendezkedésük. A korai társadalmi és gazdasági ismeretek.	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.
29-30.		A „demokrácia bölcsője” – Athén.	Athén felemelkedése, az arkhónok szerepe, törvényhozás, a köznép és az arisztokrácia küzdelme, az állam berendezkedése. Drakón, Szolón és Kleiszthenész bemutatása kiselőadásokkal.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
31-32.		Egy másik út: a „katonaállam” – Spárta.	A spártaiak eredete. Az állami élet sajátosságai, berendezkedésük. Helóták-metioikoszok-spártai polgárok viszonya. A katonai élet, neveltetés.	
33-34.		A poliszrendszer válsága, megoldási kísérletek kudarcra. A háborúk – a perzsák ellen és a poliszok között.	Kieleződő ellentétek, zsarnokság Athénban (Peiszisztratosz és fiai), Periklész hatalma, az athéni hegemonia vége, makedón térhódítás és a görög városállamok egyesítése a hellenizmus szellemében. Kiselőadások Periklészről és Nagy Sándorról. Az egyre fenyegetőbb ellenség: Perzsia és a görög-perzsa háborúk kora. Kiselőadások a háború meghatározó csatáiról (marathóni, thermopülai, szalamiszi és plataiai). Az athéni hegemonia vége, háborúskodás a poliszok között: a peloponnészoszi háború.	
35-36.		Ismétlés – az ókori Görögország történelme.	Feladatlap kitöltése az ókori Görögország történelméből.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
37-38.	V. Az ókori Róma történelme, ismétlés.	A klasszikus kor történelme.	Róma alapítása, a rómaiak eredete, Itália bemutatása, harcok Itáliáért. Tankönyv- és térképhasználat.	Feladatlap kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
39-40.		A köztársaság korának történelme.	A köztársasági Róma felemelkedése, a Mediterráneum megszerzése (a 3 pun háború), a hódítások kezdete, a köztársaság válsága és a megoldási kísérletek (fontos tisztségek a köztársaságkori Rómában, patriciusok-plebejusok küzdelme, ennek fontos lépései, Caesar felemelkedése és bukása, az I. triumvirátus, a Gracchusok reformtervei). Octavianus fellépése, és az egyeduralom fokozatos kialakítása. Kiselőadások a háborúkról, Caesarról, Octavianus-/Augustusról.	
41-42.		A császárság korának történelme.	A császárság megszilárdulása. Róma történelmének jelentős epizódjai az egyes dinasztiák alatt. Háborúk a Birodalom fokozatos növeléséért. Társadalmi-gazdasági-kulturális jellemzők. Kiselőadások a jelentős császárokról (pl. Marcus Aurelius).	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
43-44.		Népvándorlás, a Római Birodalom kettéválása, és a bukás nyugaton.	A népvándorlás hullámainak kül- és belpolitikai hatásai a Birodalomra. A kettéválás (a Nyugat- és Kelet-Római Birodalom, Bizánc jellemzői), a tárcsászárak kora. A kereszténység térnyerése. A válság kieleződése és a nyugati birodalomrész bukása.	
45-46.		Ismétlés – az ókori Róma történelme.		
47-48.	VI. Őskor, ókor összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés.	Az őskor történelme.	Feladatlap kitöltése.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
49-50.		Az ókor történelme.		
51-52.	VII. A koraközépkor	A népvándorlás kora – Európa átalakulása, új államok kialakulása, erőviszonyok átrendeződése.	A népvándorlás hullámai és jelentősebb népei. A kialakuló kisebb királyságok és ezek történelme. A Meroving-Karoling-kori Európa	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka

	történelme, ismétlés.		társadalmi-gazdasági-kulturális jellemzői. Nagy Károly birodalma. Tankönyv- és térképhasználat. Kiselőadás Nagy Károlyról.	tankönyv- és térképhasználat. Tanulói kiselőadások.
53-54.		A magyarság megjelenése, Honfoglalás és az Árpád-kor történelme.	A magyarság eredetének kérdése, vándorlásuk végig követése. A honfoglalás lépcsői. Társadalmi-gazdasági-kulturális élet, kül- és belpolitika az Árpád-korban. Kiselőadások a jelentősebb magyar királyokról, tankönyv- és térképhasználat.	
55-56.		Egy új vallás felbukkanása és térhódítása – az iszlám.	A Közel-Kelet és az arab világ bemutatása, jellemzői, Mohamed színre lépése, az iszlám elterjedése. Az arabok kirajzása, jelentősebb hódítások, a kalifátus kialakulása. Az arab kultúra, tudományok elterjedése. Kiselőadás a fontosabb kalifákról. Térképhasználat.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználat. Tanulói kiselőadások.
57-58.		Európa válasza az iszlám térhódításra – a keresztes háborúk és a pápaság-császárság küzdelmének kora.	Európa vezető államai (Anglia, Franciaország, Német-Római Császárság). A középkori társadalom és gazdaság bemutatása (városok kialakulása, céhek, mezőgazdaság jellemzői, járványok). A keresztes háborúk jellemzése ideológiai és katonai szempontból. a pápai és a német-római császári hatalom szembekerülése és viszonya.	
59-60.		Ismétlés – a koraközépkor történelme.	Feladatlap kitöltése a koraközépkor történelméből.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
61-62.		A „100-éves” háború. A nagy földrajzi felfedezések, az Európán kívüli területek.	Anglia és Franciaország viszonya, a 14. század népesedési katasztrófája és ennek következményei, a 100-éves háború, Jeanne D'Arc. A spanyol reconquista, spanyol királyságok a reconquista után, Portugália, „nyersanyag és nemesfém”-éhség, a nagy „kirajzás nyugat és kelet felé, Marco Polo, Kolumbusz, Vasco da Gama és a többiek.	Ismétlő témájú feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználat.
63-64.	VIII. A későközépkor és a korai újkor történelme, ismétlés.	A Német-római Császárság. Anglia. Franciaország.	A Német-római Császárság születése, a szász, a száli dinasztia, az investitúra harc, a német fejedelemségek, Habsburgok és Luxemburgok, a német feudális társadalom, a városzövegségek, Svájc, német terjeszkedés kelet felé, a Német Lovagrend, Itália sajátos helyzete (signoria, Firenze, Velence, városköztársaságok, Dél-Itália, pápaság). A 30-éves háború. A normann és a frank dinasztia, az angol rendi monarchia kialakulása, Anglia a 14-15. században. Előzmények (a Nyugati Frank Királyság, az „állam privatizációja”), a Francia Királyság virágkora, a királyság hanyatlása majd megerősödése a 100-éves háború után, Burgundia felemelkedése és bukása.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználat.
65-66.		Az Oszmán Birodalom.	Bizánc és a Balkán helyzete, az Oszmán-ház felemelkedése, térhódításai, I. Bayezit Yildirim és a Nagy Hódító, I. Mehmet, Konstantinápoly eleste, egy új világbirodalom születése.	
67-68.		A vegyesházi királyok, a Hunyadiak és a Habsburgok berendezkedése Magyarországon, a magyar-török háborúk.	Anjouk (Károly Róbert, I. Lajos), Jagellók (I. és II. Ulászló, II. Lajos), Habsburgok (I. Albert, V. László, I. Ferdinánd), Luxemburgi Zsigmond uralkodásai, a török elleni harcok kiéleződése, a Hunyadi-dinasztia felemelkedése (János korszakalkotó háborúi, Mátyás erős állama), a mohácsi tragédia, a középkori magyar állam bukása.	
69-70.		Ismétlés – a későközépkor és a korai újkor történelme.		
71-72.	IX. Közép- és korai újkor összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés.	A középkor történelme		Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
73-74.		A korai újkor történelme.	Feladatlap kitöltése.	
75-76.	X. A felvilágosodás és a forradalmak kora (1714-1849), ismétlés.	Szellemi forradalom – a felvilágosodás. A francia forradalom. A napóleoni kor.	A felvilágosodás kiteljesedése, a franciák és angolok államelmélete (Locke, Rousseau, Montesquieu, Voltaire), a felvilágosodás és a vallás, a kor közgazdasági elmélete és gyakorlata (Adam Smith, Quesnay, Turgot), a spanyol örökösödési háború, a felvilágosult abszolutizmus kialakulása. Átalakuló gazdaság és társadalom XIV., XV. és XVI. Lajos alatt, a francia államcsőd, a rendi mozgalmak, a forradalom kitörése, a feudális kiváltságok felszámolása, az 1791-es alkotmány, a Nemzeti Konvent, jakobinusok-girondisták-radikálisok (Robespierre, Danton, Marat), a királyság bukása, diktatúra, a forradalom eszközlődése. Napóleon hatalomra kerülése, konzulátus, kezdeti hadi sikerek, politikai átalakulás (Code Civile), a császár és kora (Európa lángokban: Austerlitz, Jéna, Friedland, Wagram, Trafalgar, kontinentális zárlat, Borogyinó, Lipcse, Waterloo), a Bécsi Kongresszus és a Szent Szövetség.	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználat. Tanulói kiselőadások.
77-78.		Az ipari forradalmak kora. Az USA létrejötté és a gyarmatok helyzete.	A mezőgazdaság kapitalizálódása, az ipari fellendülés kibontakozása, a gőz, a közlekedés és a demográfia forradalma (Watt, Stephenson és a többiek). A gyarmati időszak (angol-francia ellentét), északi és déli gyarmatok helyzete, a 7-éves háború (1756-63), a függetlenségi háború (1773-83, bostoni teadélután, Függetlenségi Nyilatkozat, George Washington, Yorktown), államszervezet, alkotmány, új nagyhatalom, a gyarmatosítás új korszaka (Latin-Amerika, Afrika, Kína, ópiumháborúk, búrok helyzete).	Frontális munka tankönyv- és térképhasználat.

79-80.		Felvilágosodás és abszolútizmus Magyarországon. A reformkor, a forradalom és a szabadságharc Magyarországon.	Magyarország beilleszkedése a Habsburg Birodalomba, újjáépítés a török kor után, III. Károly és Mária Terézia uralkodása (Carolina Resolutio, Pragmatica Sanctio, Ratio Educationis, vámrrendelet, Urbarium, 7-éves/osztrák örökösödési háború), II. József uralma (türelmi és nyelvrendelet stb.), II. Lipót, jakobinus összeesküvés, napóleoni háborúk kora. A reformkori országgyűlések, I. Ferenc uralkodása, a reformok megindítói (Wesselényi és Széchenyi munkássága), a reformkor kibontakozása, politikai küzdelmek a '40-es években, a nemzeti ébredés és a nemzetiségi kérdés, az 1848. márciusi törvényes forradalom, az áprilisi törvények, konszolidációs kísérlet és a védelem megszervezése, fényes győzelmek az 1848-49-es szabadságharcban (téli és tavaszi hadjárat), tragikus vereség, megtorlás.	
81-82.		A „népek tavasza” – az 1848-1849-es forradalmi hullám.	A „népek tavasza”, liberalizmus és nacionalizmus, francia forradalom (III. Napóleon hatalomra kerülése), olasz harcok az osztrák uralom ellen (Észak-Itália, Szárd Királyság, Custozza, Novarra, velencei és piemonti forradalom), a német forradalom (Frankfurt), a Habsburg Birodalom forradalmi (bécsi forradalmak, V. Ferdinánd és I. Ferenc József, olmtúzi oktrojált alkotmány).	
83-84.		Ismétlés – a felvilágosodás és a forradalmak korának történelme.	Feladatlap kitöltése a felvilágosodás és a forradalmak korának történelméből.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
85-86.		Német és olasz egység. Az USA felemelkedése.	A hatalmi politika kora, III. Napóleon császársága, a krími háború (1853-56), a Szárd Királyság felemelkedése, Risorgimento, Garibaldi és a felszabadító harcok Ausztria ellen (Solferino, Magenta), az egységes Olaszország megszületése, Ausztria és Poroszország versengése (nagy-német-kisnémet egység, osztrák-porosz háború, Königrätz), a kisnémet egység megalakulása, porosz-francia háború (Sedan). Észak és Dél ellentéte, eltérő gazdasági-társadalmi berendezkedés, a polgárháború (1861-65), Abraham Lincoln elnöksége, gazdasági és ipari fellendülés (a világ 1. ipari hatalmává válás), nyitott kapuk elve, spanyol-amerikai háború, „gyarmatok” szerzése.	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
87-88.	XI. Nemzetállamok, birodalmak kora, polgárosodás és modernizáció (1849-1914), ismétlés.	A második ipari forradalom. Nagyhatalmak és a gyarmatosítás. A szövetségi rendszerek.	A nehézipar fellendülése (acélgépjármű-újítások: Bessemer, Martin), belső égésű motor (Daimler, Otto, Benz), vegyipar fejlődése, kőolaj-finomítás, repülés (Wright-fivérek), autógyártás, elektromosság és hírközlés forradalma, monopóliumok kialakulása, társadalmi és demográfiai fejlődés, városiasodás. A gyarmatosítás új vonásai, Nagy-Britannia és gyarmatbirodalma (India: szípoj-felkelés, Afrika: búr háborúk, egyiptomi helyzet, fashodai incidens), Franciaország és gyarmatai (Észak-Afrika, Indokína, Karibi-térség), Németország és gyarmatai (Afrika), a kisebb hatalmak gyarmatai, Japán (nyitás nyugatra, Meidzsi-reform, hódítások kezdete). Revanspolitika, Franciaország elszigetelése, a Három Császár Szövetsége, balkáni háborúk, berlini kongresszus, Bosznia-Hercegovina okkupálása, Kettős Szövetség, Három Szövetség, ázsiai orosz terjeszkedés, 2. ópiumháború, orosz-japán háború, 1. és 2. marokkói válság, angol-francia és angol-orosz szövetség (az Antant megalakulása).	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.
89-90.		Önkényuralom és kiegyezés Magyarországon. Politikai, társadalmi, gazdasági viszonyok Magyarországon a századfordulóra.	A megtorlás és a birodalmi célok (aradi tizenhárom, 1849. okt. 6.), a nyílt önkényuralom korszaka (Bach-korszak, 1851-59), új abszolútizmus, úrbéri páteus, a gazdaság és a z államháztartás helyzete, aktív és passzív ellenállás (Deák és az emigráció), kül- és belpolitikai kudarcok, a Provizórium (1861-65), a kiegyezés (1867), a Dualizmus állami és gazdasági rendszere, az Osztrák-Magyar Monarchia megszületése. Nemzetiségi kérdés 1849-68 között és a századfordulóra (1868-as nemzetiségi törvény, Eötvös), a horvát-magyar kiegyezés (1868), a dualizmus pártviszonyai, polgári állam kiépítése (önkormányzati rendszer, egészségügy, oktatás, gazdaság és egyház, Wekerle), mezőgazdaság, ipar, hitelszervezet fejlődése, városiasodás, társadalom átalakulása.	
91-92.		Boldog békeidők.	Életszínvonal emelkedése, modern sport kialakulása (olimpiai eszme), az evolúció és a tudományok fejlődése (Darwin, Mendel, Curie-házaspár), a kiábrándulás filozófiája (Schopenhauer, Nietzsche, Freud), a művészet válasza (impreszionizmus, szecesszió), boldog békeidők Magyarországon.	
93-94.		Ismétlés – a nemzetállamok és birodalmak korának történelme.		
95-96.	XII. A XVIII-XIX. század összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés.	A XVIII. század történelme.		
97-98.		A XIX. század történelme.	Feladatlap kitöltése.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.

99-100.		<p>Az I. világháború és a békerendszerek. Tanácsköztársaság Magyarországon. Bolszevizmus. Fasizmus. Nácizmus. A világgazdasági válság és a New Deal.</p>	<p>A háború kitörése, az állóháború, az anyagszűke, az Antant győzelme, a háború új vonásai, a világháborút lezáró békek (Párizs környéki békek, Trianon), a modern Törökország megszületése, új nemzetiségi kérdések. Az I. világháború hatása a hátszakra, a Monarchia szétesése, az öszirózsás forradalom, Károlyi-kormány, a polgári demokrácia bukása és a kommunisták hatalomra kerülése, vörösterror, intervenció, az ellenforradalom győzelme, Horthy hatalomra kerülése. Az 1917-es orosz forradalom, a Kerenszkij vezette Ideiglenes Kormány, az eszerek-mensevikek-bolszevikok, a kommunisták győzelme: a „Nagy Októberi Szocialista Forradalom”, a polgárháború és a Szovjetunió 1922-es megszületése, hadikommunizmus, NEP, tervrendszer, kollektivizálás, Sztálin diktatúrája, Gulagok. Az elégedetlen győztes olaszok, Mussolini hatalomra kerülése, a fasizmus fogalma, kiépülése, a pártállam és a vezér szerepe (Duce). A német jóvátétel helyzete (Dawes-terv), politikai tendenciák, a weimari köztársaság és bukása, a nemzetiszocializmus előretörése, Hitler felemelkedése és hatalomra kerülése, életér- és fajelmélet, Mein Kampf, rohamosztagok (SA, SS), államrendőrség (Gestapo), a Führer rendszere (1933-45), gazdaság és ipar fellendítése, munkanélküliség megszüntetése, fegyverkezés, terjeszkedési politika. A válság kitörése, tőzsdekrach (1929), a válság terjedésének elmélete, társadalmi és politikai hatásai (éltszínvonal rohamos romlása, szélsőségek terjedése), Keynes-elmélet, Roosevelt és a New Deal (1932).</p>	<p>Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.</p>
101-102.	XIII. A modern kor történelme, ismétlés.	A II. világháború.	<p>A háború kitörése, és a „furcsa háború”, Nyugat-Európa német lerohanása, az angliai csata, harcok a Balkánon, német támadás a Szovjetunió ellen, Japán és az USA hadbalépése, 1942-a fordulat éve, a szövetségesek előretörése és együttműködése (Roosevelt, Churchill, Sztálin: Casablanca, Teherán), a D-nap, Németország veresége, a jaltai és potsdami konferencia, az ENSZ megszületése, Japán veresége, Magyarország a II. világháborúban.</p>	
103-104.		<p>A hidegháború. A Rákosi- és Kádár-rendszer, kommunizmus Magyarországon.</p>	<p>Hatalmi átrendeződés, a 2 szuperhatalom létrejötte, az ENSZ (felépítése, működése, tagjai), Köztes-Európa (a Szövetséges Ellenőrző Bizottság), a Kominform és a szovjet-amerikai viszony kiéleződése, Churchill és a fultoni beszéd (Vasfüggöny-elmélet), Marshall-segély, párizsi béke, Németország kettészakadása (NSZK-NDK, berlini válság, 1949), NATO és a Varsói Szerződés létrejötte (1949, 1955), a gyarmati rendszer összeomlása, a koreai háború (1950-53), az arab-izraeli háborúk, 1956-os forradalom, kubai rakétaválság (1962, Hruscov és Kennedy), vietnami háború (1964-73), prágai tavasz (1968), SALT I. és II.-szerződés (1972, 1979), helsinki értekezlet (1975), Carter-doktrína, afganisztáni háború (1979-88), a szovjetrendszer válsága (lengyelek, Szolidaritás, Peresztrojka és Gorbacsov), Kelet-Közép-Európa felszabadulása, a Szovjetunió szétesése. A szovjet megszállás, az Ideiglenes Kormány, a földosztás, az 1945-ös választások, az MKP előretörése, Rákosi 1947-es hatalomra kerülése (MDP), a totális diktatúra (ÁVO, ÁVH, Recsk), kollektivizálás, TSZ-esítés, az 1956-os forradalom és szabadságharc, megtorlás, gazdasági és politikai konszolidáció (Kádár-rendszer), a „gulyáskommunizmus”, a válság kezdete, rendszerváltás.</p>	<p>Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.</p>
105-106.		Globalizmus és az Európai Unió.	<p>A gazdaság és a társadalom átalakulása a 20. sz. második felében, a jóléti állam, a „dühöngő ifjúság”, az informatika forradalma, globális problémák, környezetkárosodás, népesedési viszonyok, népességrobbanás, az EU kialakulása és felépítése, a magyar demokrácia működése.</p>	
107-108.		Ismétlés – a modern kor történelme.		
109-110.	XIV. A XX. század összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés.	A XX. század történelme.	Feladatlap kitöltése.	<p>Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.</p>
111.	XV. Tanév végi értékelés, tapasztaltak összefoglalása, közös megbeszélés.	Összefoglalás, értékelés.	A foglalkozás tanévi tapasztalatainak összefoglalása, megbeszélés.	<p>Közös beszélgetés, értékelés.</p>

Felhasznált irodalom:

1. BEBESI György [szerk.]: A hosszú 19. század rövid története. Pécs, Comenius Kiadó, 2005.
2. CERAM, C. W.: A régészet regénye. Bp., Gondolat Könyvkiadó, 1965.
3. CHAUNU, Pierre: Felvilágosodás. Bp., Osiris Kiadó, 1998.
4. DIÓSZEGI István: A hatalmi politika másfél évszázada (1789-1939). Bp., História Kiadó, 1997.
5. ENGEL Pál: Beilleszkedés Európába a kezdetektől 1440-ig. In: Magyarok Európában I. Bp., Háttér Lap- és Könyvkiadó, 1990.
6. FERENCZY Endre – MARÓTI Egon – HAHN István: Az ókori Róma története. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 1998.
7. FURET, François: A francia forradalom története (1770-1815). Bp., Osiris Kiadó, 1999.
8. GERGELY András [szerk.]: 19. századi magyar történelem (1790-1918). Bp., Korona Kiadó, 1998.
9. GLASENAPP, Helmuth von: Az 5 világvallás. Bp., Gondolat Könyvkiadó, 1984.
10. GYARMATI György: 20. századi egyetemes történet. Bp., Osiris Kiadó, 2001.
11. HAHN István – SZABÓ Miklós – KULCSÁR Zsuzsanna: Világtörténelem képekben I. Az őskortól 1640-ig. Bp., Gondolat Kk, 1972.
12. HANÁK Péter [főszerk.]: Magyarország története (1890-1918) I-II. Bp., Akadémiai Kiadó, 1988.
13. HIDAS Gábor [szerk.]: Történelmi világatlasz. Bp., Cartographai Kiadó, 1998.
14. HOBBSAWM, E.J.: A forradalmak kora (1789-1848). Bp., Kossuth Könyvkiadó, 1964.
15. KÁKOSI László: Ré fiai. Bp., Akadémiai Kiadó, 1982.
16. KATUS László: A középkor története. Bp., Pannonica-Rubicon Kiadó, 2001.
17. KISSINGER, Henry: Diplomácia. Bp., Panem-Grafo Kiadó, 1997.
18. KOVÁCS Endre [főszerk.]: Magyarország története (1848-1890) I-II. Bp., Akadémiai Kiadó, 1979.
19. LIPTAI Ervin [főszerk.]: Magyarország hadtörténete I. In: Magyarország hadtörténete két kötetben. Bp., Zrínyi Katonai Kiadó, 1984.
20. LIPTAI Ervin [főszerk.]: Magyarország hadtörténete II. Bp., Zrínyi Katonai Kiadó, 1985.
21. MÉREI Gyula [főszerk.]: Magyarország története (1790-1848) I-II. Bp., Akadémiai Kiadó, 1983.
22. ORMOS Mária: Diktatúrák. Bp., Osiris Kiadó, 2002.
23. ORMOS Mária – MAJOROS István: Európa a nemzetközi küzdőtérén. Bp., Osiris Kiadó, 1998.
24. OSTROGORSKY, Georg: A bizánci állam története. Bp., Osiris Kiadó, 2003.
25. RÁNKI György [főszerk.]: Magyarország története (1918-1945) I-II. Bp., Akadémiai Kiadó, 1978.
26. RIBÁRY Ferenc: Az ókori Görögország története. Bp., Anno Bt., 2004.
27. ROAF, Michael: A mezopotámiai világ atlasza. Bp., Helikon Kiadó, 1998.
28. ROMSICS Ignác: Magyarország a XX. században. Bp., Osiris Kiadó, 2001.
29. RUNCIMAN, Sir Steven: A kereszties hadjáratok története. Bp., Osiris Kiadó, 2002.
30. SZÁRAY Miklós: Történelem I. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
31. SZÁRAY Miklós: Történelem II. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
32. SZÁRAY Miklós: Történelem III. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
33. SZÁRAY Miklós: Történelem IV. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
34. SZÉKELY György [főszerk.]: Magyarország története. Előzmények és magyar történet 1242-ig I-II. In: Magyarország története 10 kötetben. Bp., Akadémiai Kiadó, 1984.
35. VADÁSZ Sándor [szerk.]: 19. századi egyetemes történelem (1789-1890). Bp., Korona Kiadó, 1998.
36. VELIKY János [szerk.]: Polgárosodás és szabadság Magyarországon a 19. században. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 1999.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Raskó Gábor
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Kis-Pál Ilona foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Vállalkozz okosan tehetséggondozó foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

A foglalkozás célja:

- Az érdeklődés felkeltése a gazdasági folyamatok megismerésére.
- A gazdálkodási gondolkodásmód elsajátítása, a gazdasági folyamatok logikájának megértése,
- Alapfogalmak és alapösszefüggések megértése
- Helyes döntéshozatal és kockázatvállalás szükségszerűsége
- Képességfejlesztés,

Fejlesztési követelmények:

- A diákok legyenek képesek helyes döntéshozatalra mindennapi életükben
- Ismerjék fel a jelentősebb gazdasági jelenségeket,
- Fejlődjenek vállalkozási kompetenciáik

Feldolgozás terve: Az egyes témák feldolgozása igazodik a témahetekhez, jeles napokhoz, gazdasági történésekhez.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Foglalkozás témája	Módszerek, eszközök
1-2.	Ki vagyok, mi vagyok? Önismereti gyakorlat – vállalkozói attitűdök Mik az erősségeim, mi jellemző rám? Karriertörténetek	Tanári kézik.59-68.o. Munkafüzet
3.	Milyen üzletember válna belőlem?	
4.	AnalizÁLOM - Mit tartogat a jövő foglalkozási slágerlistája? Hogyan értékelhető egy foglalkozás?	JAM – A munka világa munkatankönyv
5.	Családi igények és erőforrások - Ha a zsebpénz nem elég! Mennyit fogok keresni?	
6.	Családi gazdálkodás – Szegény Szilveszter, Közép Károly, Gazdag Géza családja	JAM – Vidd magaddal füzet
7.	Mi van az iskolai büfé körül? – A vállalkozások szűkebb és tágabb környezete	JAM – Vállalkozz füzet
8-9.	Aki kapja, marja? – Szűkös javak. Kinder tojás	M.G. Játékos gazdaság/Diákoldal 7-8.
10.	Választani vagy nem választani – választási lehetőségek előnyeinek, hátrányainak mérlegelése, a döntések Kinder, döntési játékok	M.G. Játékos gazdaság/Diákoldal 9-13.
11.	Erőforrások, gazdasági körforgás (Keresd a kenyered)	M.G. Játékos gazdaság 30-37. /Diákoldal 2.3.1.
12.	Lakatlan sziget (a kereskedelem kialakulása)	M.G. Játékos gazdaság 38-41. /Diákoldal 3.8.2.
13-14.	A piac – gyümölcs piac	M.G. Játékos gazdaság 43-46.

15-16.	Kereslet - kínálat	M.G. Játékos gazdaság 47-56.
17-18.	Piac, a tőzsde működése	Vállalk.jó: 135-141. Mf. 38. o. JAM tréning III/21.
19-20.	Munkaerőpiac	M.G. Játékos gazdaság 86-87.
21.	Önéletrajz készítés	Pintér Zsolt: Az álláskeresés enciklopédiája
22.	Állásinterjú A megfelelő emberek kiválasztása az egyes posztokra,	Pintér Zsolt: Az álláskeresés enciklopédiája
23.	Munkaszerződések	
24-25.	Vállalkozási formák/a cégforma kiválasztása, céglapítás	
26.	Névválasztás, arculattervezés: logó, névjegy	
27.	Piackutatás elmélete – SWOT Piackutatási kérdőívek elkészítése, A kérdőívek értékelésének szabályai	
28.	Reklámtevékenység megismerése, reklámanyag tervezése, stand kialakítása	M.G. Játékos gazdaság/Diákoldal
29.	Árképzés	
30.	Vevőtípusok megismerése, bánásmód az egyes vevőtípusokkal	
31.	Előállítás folyamata: gyártási technológia, folyamat bemutatása, betanítása, gyártás megkezdése	
32.	Pénzkezelés, Bizonylati fejelem – nyugta, számlaadással kapcsolatos szabályok	https://penzugysziget.hu/
33.	Bevallások, (SZJA-bevallás, ÁFA-bevallás) elkészítése	https://penzugysziget.hu/
34.	Válságkezelés A vállalkozás megszüntetése - Végelszámolás	
35.	Az éves munka értékelése	

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Kis-Pál Ilona
foglalkozás-vezető

I.2. Felzárkóztató foglalkozások

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Mezősi-Farkas Ildikó foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Angol felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: 1. *Tájékozódás a tanuló felkészültségéről (szintfelmérés).* 2. *Olvasás, szövegértés gyakorlása.* 3. *Nyelvtan gyakorlása.* 4. *Íráskészség fejlesztése.* 5. *Hallás utáni szövegértés.* 6. *Beszéd-készség fejlesztése, szövegalkotás.* 7. *Felkészítés dolgozatírásra (házi dolgozatírás segítése).* 8. *Felkészítés érettségire (szóbeli és írásbeli mintatételek)*

Foglalkozás célja: Felzárkóztatás angol nyelvből, 9-13. évfolyamon. A felzárkóztatás, korrepetálások alkalmával főként az iskolai tananyag szerint haladunk (házi feladat, dolgozatok, témazárók, iskolai tananyag gyakorlása) Az angol felzárkóztatás célja, az angol nyelvből kezdő szinten lévő, vagy a többiekől lemaradó tanulók szintre hozása, felzárkóztatása a gyengébb érdemjegyek kijavítása, a jó érdemjegyek szinten tartása is feladat. Fontos, hogy a tanulók ne maradjanak le az iskolai tananyaggal, mindig naprakész legyen a tudásuk.

Fejlesztési követelmények:

Hallott szöveg értése: A tanuló képes legyen egy egyszerű, köznyelvi kiejtésű szöveg lényegének megértésére, az ismeretlen elemek kikövetkeztetésére, majd az anyanyelvén való összefoglalására. A normál beszédtempóban elhangzó kérések, valamint az elhangzó utasítások megértésére és azok reagálására a tanultaknak megfelelően.

Nyelvtan: A tanuló legyen képes a nyelvtani szerkezetek szabályinak megértésére és megfelelő használatára.

Beszéd: A diák képes legyen megfogalmazni és indokolni véleményét a tanult témákkal kapcsolatban. Köznapi témákról néhány összefüggő mondatban beszélni, eseményeket elmesélni és információt adni. Tudjon párbeszédben beszélni, illetve a hallott vagy olvasott szöveg lényegét a feltett kérdésekre röviden összefoglalni.

Olvasott szöveg értése: A tanuló képes legyen értelmezni ismeretlen információt is tartalmazó szöveget, illetve próbálja kikövetkeztetni az ismeretlen rész jelentőségét, valamint tudja a szöveg tartalmát anyanyelvén röviden és összefüggően visszaadni.

Írás: A tanuló legyen képes egy adott témakörben 10-15 mondatot tartalmazó összefüggő fogalmazást írni. A levélírás alkalmával rendeltetésszerűen képes legyen használni egynyelvű szótárt rendeltetésszerűen használni. Diktálás után a tanult nyelvi formákat, elemeket helyesen leírni, a tanult nyelvi eszközök segítségével kérdéseket írásban megfogalmazni, és azokra írásban válaszolni.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
2 óra	Tájékozódás a tanuló felkészültségéről	Szintfelmérés	Szintfelmérő teszt kitöltése: Nyelvtani tesztek, szavak fordítása magyarról-angolra, angolról-magyarra, rövid fogalmazás írása	önálló tanulói munka szótárhasználat megbeszélés, beszélgetés
13 óra	Olvasás, szövegértés gyakorlása	- Család, barátok, ismerkedés, társas kapcsolatok, házasság, élettörténet, iskola, napi tevékenységek - Emberi tulajdonságok, érzelmek, személyleírás, tervek, vágyak - Étkezés, étterem, étrend, vásárlás, vendéglátás - Egészséges életmód, betegség, orvos, öltözködés - Kikapcsolódás, könyv, film, történetmesélés és írás telefon, - Kommunikáció, hírek, média	Az aktuális iskolai tanórán tanult témakörök, olvasmányok, és a hozzájuk tartozó szövegértési feladatok gyakorlása	önálló tanulói munka csoportmunka tanári magyarázat megbeszélés
13 óra	Nyelvtan gyakorlása	- Cselekvés, történés, létezés kifejezése - Birtoklás kifejezése - Térbeli viszonyok - Időbeli viszonyok - Mennyiségi viszonyok - Minőségi viszonyok - Modalitás - Logikai viszonyok - Szövegösszetartó eszközök	Egyéni igényeknek megfelelően, az órai tananyag kiegészítéseként, a nyelvtani szerkezetek magyarázata, gyakorlása plusz feladatokon keresztül	önálló tanulói munka tanári magyarázat megbeszélés differenciálás (ha szükséges) számítógép, internetes források használata
7 óra	Íráskészség fejlesztése	hivatalos és baráti levél, e-mail írás gyakorlása, űrlap kitöltés	Az órai tananyaghoz kapcsolódó írásos feladatok, levél-, email írás gyakorlása, angol levélírás nyelvtani szabályai és formai követelményei	egyéni munka tanári magyarázat megbeszélés számítógép, internetes források használata
7 óra	Hallás utáni szövegértés	A tankönyvek, valamint az angol érettségi, B2 nyelvvizsga témaköreikhez kapcsolódó hanganyagok	Az iskolai tananyaghoz, és az egyéni készségekhez, igényekhez igazodó hangzó anyag (CD, DVD) alkalmazása, a megértés ellenőrzése, a hozzájuk kapcsolódó szövegértési feladatokon keresztül	multimédiás eszköz alkalmazása önálló munka magyarázat megbeszélés
16 óra	Beszéd-készség fejlesztése, szövegalkotás	- A társadalmi érintkezéshez szükséges kommunikációs szándékok - Érzelmek kifejezésére szolgáló kommunikációs szándékok - Személyes beállítódás és vélemény kifejezésére szolgáló kommunikációs szándékok Információcseréhez kapcsolódó kommunikációs szándékok - A partner cselekvését befolyásoló kommunikációs szándékok - Interakcióban jellemző kommunikációs szándékok	Az iskolai tanóra anyagaihoz, témáihoz kapcsolódva, az egyéni képességek figyelembe vételével, szóbeli feladatok gyakorlása, kiejtés javítása	tanuló kiselőadása megbeszélés, beszélgetés vita páros és csoportmunka játék és szimuláció
11 óra	Felkészítés dolgozatírásra (házi dolgozatírás segítése)	Az iskolai tananyagok témaköre, az egyes unitok tartalmi elemei	A dolgozat, témazáró elemeinek, feladatainak gyakorlása, a nyelvtani részek átbeszélése, pontosítása, a témakör szavainak gyakorlása	tanári magyarázat megbeszélés egyéni és csoportmunka
5 óra	Felkészítés érettségire (szóbeli és írásbeli mintatételek).	Személyes vonatkozások, család Ember és társadalom Környezetünk Az iskola	Az érettségi szóbeli és írásbeli feladatok lehetőség szerinti szimulálása, gyakorlása, korábbi évek érettségi feladatsorainak megoldása	Egyéni tanulói munka tanári magyarázat megbeszélés

	A munka világa Életmód Szabadidő, művelődés, szórakozás Utazás, turizmus Tudomány és technika Környezetvédelem Európai Unió		multimédiás eszköz használata
--	---	--	----------------------------------

Felhasznált irodalom:

- Harris M., Mower D., Sikorzynska A. (2006). *New Opportunities students's book (Pre-Intermediate, Intermediate, Upper Intermediate)*. Budapest: Pearson Longman.
- Murphy R. (2003). *English grammar in use*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Soars J., Soars L. (2008). *New Headway students's book (Pre-Intermediate, Intermediate, Upper Intermediate)*. Oxford: Oxford University Press.
- Learn Languages with music videos, lyrics and karaoke! – <https://lyricstraining.com>
- Angol szótanulás dalokkal – <https://vocabulary.com>
- BBC Learning English – <https://www.bbc.co.uk/learningenglish/>
- BBC Learning English Facebook oldala – <https://www.facebook.com/bbclearningenglish.multimedia/>
- iSLCollective – <https://en.islcollective.com/>
- iSLCollective facebook oldal – <https://www.facebook.com/iSLCollective/>
- Cambridge English Write & Improve – <https://writeandimprove.com/>
- Baamboozle - educational games – <https://www.baamboozle.com/>
- Cool English Interactive Games & Activities – <https://www.coolenglish.net/>
- News in levels, World News for Students of English– <http://www.newsinlevels.com/>
- Deep English, Learn English With Stories – <https://deepenglish.com/blog/>
- 10 ingyenes weboldal gyűjteménye hallásértésre –https://www.angolnyelvtanitas.hu/angolnyelvtanitas-blog/10-legjobb-ingyenes-weboldal-hallasertesre?fbclid=IwAR3Ur01Yq_S-uGixH26FdQvGSzUYdyEPNLbHATj5WsJP0-nVI6zTNEaXI
- All Thing Topics ESL worksheets – <https://www.allthingstopics.com/>
- All Things Grammar – <https://www.allthingsgrammar.com/>
- ESL Gold, Listening, reading, speaking, vocabulary, grammar – <http://www.eslgold.com/>
- Listen a minute – <https://listenaminute.com/?fbclid=IwAR0LRBzAORhwoNg0lgS7ELHdCmvpE56QWNNfCCEzPZjytVwB7TSz074Mzc>
- British Council, Learn English Kids – <https://learnenglishkids.britishcouncil.org/>
- British Council, Learn English Teens – <http://learnenglishteens.britishcouncil.org/>
- ESL Online games and activities – <https://www.eslgamesplus.com/classroom-games/>
- ESL grammar through jokes – <http://www.esljokes.net/contents.html>
- 5 minute English, exercises on reading, grammar, vocabulary, listening – <http://www.5minuteenglish.com/>
- ESOL courses, Free English lessons – <http://www.esolcourses.com>
- Where are we?- the 5 clue challenge – <https://www.michaelsoskil.com/5cc-locations-1.html>
- English Grammar Online – <http://ego4u.com>
- Agendaweb, learn English online – <http://agendaweb.org/>
- 5 perc angol, online magazine – <http://www.5percangol.hu/>
- To learn English, free online lessons – <http://www.tolearnenglish.com/>
- ESL exercises and many more – <http://www.esl.com>
- TED Talks, Interesting talks and short videos – <https://www.ted.com/talks?language=en&sort=newest>
- This is Britain series on youtube – <https://www.youtube.com/watch?v=yMUJKH1fFF0&list=PLBY1-eb1GuSMIJl9ooxDzykiZRn11J1M&index=1>
- Oxford University Press, 25 Alternatives to Reading Aloud Around the Class – <https://oupeltglobalblog.com/2017/01/17/25-alternatives-to-reading-aloud-around-the-class/>

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Mezősi-Farkas Ildikó

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Kavecsánszki Imre foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Földrajz felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: 1. *TERMÉSZETFÖLDRAJZ*, 2. *TÁRSADALOMFÖLDRAJZ*

Foglalkozás célja: A tanulók eredményesen fejezzék be választott iskolájukat. Egyénre szabott tanulási módszerek elsajátítása, ezzel segítve az iskolai órákra való felkészülést, a jó eredmények elérését, a hátránnyal küzdők felzárkóztatását, a gyermekek tehetségének kibontakoztatását. Az ismeretszerzést és hasznosítást elősegítő beállítódások kialakítása. A hatékony és az eredményes tanulás feltételeinek megismerése. IKT eszközök (információs és kommunikációs technológiák) használata a napi tanulásban.

Fejlesztési követelmények: Ismerje meg - és előbb pedagógus segítségével, majd önállóan alkalmazza - a kollégiumi tanulás folyamatában használatos, az életkori sajátosságokhoz igazodó, egyénre, csoportra szabott, hatékony tanulási eljárásokat, módszereket. Tudja szervezni idejét, tevékenységeit. Alakuljon ki megfelelő szövegértő olvasás, sajátítsa el az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikákat. Tudjon szelektálni a megszerzett ismeretek, információk között. Alkalmazza a tanulást segítő hagyományos és modern eszközöket, használja a könyvtárat, és a feladatai megoldásához megfelelően tudja kiválasztani a szükséges szakirodalmakat. Legyen képes elemezni, értelmezni, rendszerezni a megszerzett ismereteket. Legyen képes a tanultakról rövid tartalmi ismertetést készíteni, és erről szóban vagy írásban beszámolni.

Az egyes témakörök kifejtése:

Idő	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
20		<p><u>1.Térképi ismeretek:</u> Baktérítő, Déli sarkkör, Északi sarkkör, helyi idő, hosszúsági kör, keresőhálózat, méretarány, műholdfelvétel, Ráktérítő, szélességi kör, szintvonal, térkép, világidő, vonalas aránymérték, zónaidő.</p> <p><u>2.Kozmikus környezetünk:</u> Csillagászati egység, fényév, hold, Naprendszer, tejútrendszer, Univerzum.</p> <p><u>3.Földszerkezet:</u> földrajzi burok, alábukás (szubdukció), árok, ásvány, bauxit, dolomit, elcsúszó lemezmozgás, érc, fedetlen ösföld (ösmasszívum), fedett ösföld (ösmasszívum), forró pont, forrópontos vulkánosság, földgáz, földkéreg, földköpeny, földrengés, földrész (kontinens), gejzír, geotermikus gradiens, gránit, gyűrődés, gyűrthegység, hegységképződés, Kaledóniai hegységképződés, kiemelt rög, kőolaj, kőszén típusok, kőzet, lánchegység, láncos röghegység, láva, lépcsős vidék, lösz, magma, medence, mészkő, óceáni kőzetlemez, óceán(közép)i hátság, rengésfélszek, rengésközpont, rétegvulkán, riolit, rög, röghegység, szárazföldi kőzetlemez, táblás</p>	Magyarázat, szemléltetés	Tankönyv, ábrák, térkép

óra	Természet-földrajz	<p>vidék, távolodó lemezmozgás, törésvonal, ütköző lemezmozgás, Variszkuszi hegységképződés, vetődés, vulkáni utóműködés, vulkánosság.</p> <p>4. Felszínformálódás: felszínformák, talaj alföld, aprózódás, azonális talaj, barlang, cseppkő, domság, felhalmozódás, fennsík, fjord, hátság, hordalék, lepusztulás, középhegység, magashegység, mállás, mélyföld, moréna, polje, síkság, talaj, tanúhegy, töbör (dolina), völgy, zonális talaj, zomboly.</p> <p>5. A légkör felépítése és folyamatai: abszolút hőingadozás, anticiklon, atmoszféra, dér, éghajlat, eső, exoszféra, felhő, fön, harmat, harmatpont, hidegfront, hó, hőmérsékleti egyenlítő, hurrikán, időjárás, izobár, izoterma, köd, légnymás, melegfront, mérsékelt övezeti ciklon, mezoszféra, monszun szélrendszer, napi/évi közepes és abszolút hőingadozás, napi/évi középhőmérséklet, nyugatias szél, okklúziós front, ónos eső, ózonréteg, parti szél, passzátszél, relatív nedvességtartalom, sarki szél, szél, sztratoszféra, tájfun, telítettség, tényleges vízgőztartalom, termoszféra (ionoszféra), tornádó, troposzféra, üvegházhatás, viszonylagos vízgőztartalom, zúzmara.</p> <p>6. Felszíni és felszín alatti vizek, eljegesedett területek apály, árvíz, ásványvíz, belföldi jégtakaró, beltenger, belvíz, dagály, deltatorokolat, futóáramlás, gleccser, gyógyvíz, hévíz, hidroszféra, kapillaris víz, karsztforrás, közpvíz, krátertó, lavina, morotvató, óceán, peremtenger, rétegvíz, szökőár, talajnedvesség, talajvíz, tengeráramlás, tengeri üledék, tó, tölcsértorokolat, vízállás, vízgyűjtő terület, vízhozam, vízjárás, víznyelő, vízvásztó hegység.</p> <p>7. Földrajzi övezetesség: szoláris éghajlati övezetek, valódi éghajlati övezetek, vízszintes földrajzi övezetesség, függőleges földrajzi övezetesség</p>		
17 óra	Társadalom-földrajz	<p>1. Társadalomföldrajz demográfiai robbanás, népesedési szakaszok, korfa, népsűrűség, természetes szaporodás/fogyás, külső migráció, belső migráció, migrációs egyenleg, gazdaságilag aktív népesség, gazdaságilag inaktív népesség, foglalkozási szerkezet, foglalkoztatott, munkanélküli, eltartott, munkanélküliségi ráta, vendégmunkás, ingázás, (nagy)rassz, világnyelv, világvallás, település, településhálózat, város, városodás, városiasodás, urbanizációs szakaszok (urbanizáció, szuburbanizáció, dezurbanizáció, reurbanizáció), településszerkezet, falu, tanya, agglomeráció, bolygóváros, alvóváros, természeti környezet, épített környezet, állam, nemzet, nemzetállam, több nemzetiségű állam, nemzetiség, közigazgatás, területi államigazgatás, területi önkormányzat, települési önkormányzat</p> <p>2. Gazdaságföldrajz nemzetgazdaság, világ gazdaság, piacgazdaság, tervgazdaság, gazdasági szerkezetváltás, gazdasági növekedés, gazdasági fejlődés, gazdasági fejlettség, GDP, egy főre jutó GDP, HDI, életszínvonal, világ gazdasági centrum, világ gazdasági periféria, gyarmatosítás, adóparadicsom, gazdasági szerkezet, gazdasági szektorok, gazdasági integráció, külkereskedelem, export, import, globalizáció, transznacionális vállalat (TNC), külföldi működőtőke, infláció, valuta, deviza, árfolyam, hitel, állami költségvetés, államháztartási hiány, adó, természeti erőforrás, fenntartható fejlődés, megújuló erőforrás, környezeti állapot, környezetszennyezés, energiagazdaság, mezőgazdasági táj, iparvidék, ipari park, technopolisz, zöldmezős beruházás, barnamezős beruházás, húzóágazat, tudásipar, információs társadalom, közlekedési infrastruktúra, idegenforgalom, kulturális érték</p>	Magyarázat, szemléltetés	Tankönyv, ábrák, térkép

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Kavecsánszki Imre
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Magyar nyelv-és irodalom felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: 1. Helyesírási gyakorlatok 2. Szövegalkotási és szövegértési gyakorlatok 3. Irodalmi feladatok – irodalmi művek elemzése

Foglalkozás célja: Az anyanyelvi és irodalmi képességterületeken a tanulók hiányosságainak felismerése és ismereteik életkori sajátosságoknak megfelelő szintre hozása. A helyesírási készség, és a kommunikációs kompetenciák fejlesztése. A közléshelyzetekhez alkalmazkodó szövegalkotás gyakoroltatása. Az irodalomnak, mint művészetnek - az emberi kommunikáció sajátos formájának - megszerettetése, kifejezőmódjának élményteremtő megismertetése a tanulókkal.

Fejlesztési követelmények: A tanulók beszédképességének, szóbeli szövegalkotási és megértési képességeinek fejlődése. Az írásbeliség normáinak, az írásbeli önkifejezésnek és az egyéni stílusnak a kialakítása. A magyar helyesírás szabályainak ismerete és biztos alkalmazása. A szépirodalmi alkotások befogadásának elősegítése, a tanulók személyiségfejlesztése és az érzelmi életük gazdagodása. A tanulási képesség fejlődése.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-3.	Helyesírási gyakorlatok	A kiejtés szerinti írásmód	Szavak, toldalékok írása,	tollbamondás, tanulói tevékenység szervezése, típusbábok javítása, megbeszélés
4-6.	Helyesírási gyakorlatok	A szóelemző írásmód	szavak toldalékos alakjainak leírása, hasonulás, összeolvadás, rövidülés, kiesés esetei.	önálló munka, feladatlapok, javítás, megbeszélés
7-9.	Helyesírási gyakorlatok	Az egyszerűsítő írásmód	többjegyű betűk kettőzött alakja	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típusbábok javítása, megbeszélés, verbális értékelés
10-13.	Helyesírási gyakorlatok	A különírás és egybeírás legfőbb esetei	Szóismétlések, ikerszók, szókapcsolatok, szóösszetételek, áttekintése, szabályai	
14-18.	Helyesírási gyakorlatok	A tulajdonnevek írása	Személynevek, állatnevek, földrajzi nevek, csillagnevek, intézménynevek, márkanevek, kitérítések, díjak, címek írásának szabályai	
19-20.	Helyesírási gyakorlatok	Rövidítések, mozaikszók	Fogalmak, szabályok alkalmazása	
21-23.	Helyesírási gyakorlatok	Idegen köznevek és tulajdonnevek helyesírása	Magyar írásmód szerint, idegen írásmód szerint, átírás szerinti esetek áttekintése	
24-26.	Helyesírási gyakorlatok	Számok, keltezés	Számok, sorszámok, betűkkel történő leírása, keltezés formái	
26-27.	Helyesírási gyakorlatok	Mondatfajták helyesírása	Mondatkezdés és zárás, a központosítás alapesetei	

28-31.	Szövegalkotási gyakorlatok	A fogalmazásírás lépései	Az aktuális tananyaghoz kapcsolódva téma- és anyaggyűjtés, elrendezés, kidolgozás	egyéni munka, az írásbeli önkifejezés gyakorlása
32-34.	Szövegalkotási gyakorlatok	A vázlatkészítés gyakorlása	Vázlat készítése aktuális tananyagból	Tanári magyarázat, önálló tanulói munka, javítás, értékelés
35-37.	Szövegalkotási gyakorlatok	Fogalmazástechnikai gyakorlatok	Kapcsolódva az aktuális tananyaghoz: bevezetések és befejezések írása; tagolás megoldása, hiányos szövegek kiegészítése	
38-42.	Szövegalkotási gyakorlatok	Az alapvető szövegfajták írása	Elbeszélés, leírás, jellemzés, levél, önéletrajz jellemzői, írása	
43-45.	Szövegértési feladatok	Szövegértési feladatsorok: használati utasítás, receptek, esetismertetés, könyvismertetés, irodalmi szövegek	Szövegfeldolgozás	Kooperatív munka Egyéni munka, megbeszélés
46-47.	Szövegértési feladatok	Néma értő olvasás fejlesztése	Információkeresés szak- és ismeretterjesztő szövegben; értelmezés, lényegkiemelés, összefüggések kiemelése	Egyéni és csoportos tanulói munka, tanári magyarázat, ellenőrzés, gyakorlás, tankönyvek
48-51.	Irodalmi feladatok	Irodalmi műnemek	Líra, Epika, Dráma jellemzői	Iskolai olvasmányok, egyéni, csoportos tanulói munka, tanári magyarázat, ellenőrzés
52-54.	Irodalmi feladatok	Irodalmi műfajok	Lírai, epikai műfajok fogalma, sajátosságai	
55-59.	Irodalmi feladatok	A novella- és regényelemzés szempontjai	Életrajzi, irodalomtörténeti háttér, címelemzés, téma, szerkezet, jellemek, konfliktus, nyelvezet és stílus	
60-66.	Irodalmi feladatok	A verselemzés szempontjai	A mű keletkezési körülményei; cím értelmezése, vershelyzet, műfaji sajátosságok, szerkezeti felépítés, képrendszer, a mű alap gondolata, hangulata, hangneme, nyelvi kifejező eszközei, versforma, versritmus, korstílus	
67-70.	Irodalmi feladatok	Irodalmi korszakok jellemzői	reneszánsz, reformáció, klasszicizmus	Tanári magyarázat, egyéni és csoportos tanulói munka
71-74.	Irodalmi feladatok	Irodalmi korszakok jellemzői	felvilágosodás romantika	Tanári magyarázat, egyéni és csoportos tanulói munka

Felhasznált irodalom:

- tudasbazis.sulinet.hu › Tudásbázis › Magyar nyelv és irodalom
- A felvilágosodás és a romantika. Mozaik Kiadó, Szeged, 1995
- Irodalmi lexikon – Írók, költők, fogalmak. Diáktéka Kiadó, Békéscsaba, 2001

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Bársony Margit

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Kis Krisztián Bálint foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Matematika felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 8 óra (évi 296)

Témakör: A tanulók matematika tankönyveinek témakörei. Érettségi témakörök: gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok, számelmélet, algebra, függvények, analízis elemei, geometria, koordináta geometria, trigonometria, valószínűség számítás, statisztika

Foglalkozás célja: Az iskolai tanítási órák tananyagának mélyebb megértése, a tanulás és a házi feladat készítés segítése, felkészítés számonkérésre, visszacsatolások, visszajelzések

Fejlesztési követelmények: A tanulói kompetenciák növelése

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
9-10. évfolyam				
1-28	Halmazok. Kombinatorika	Év eleji felmérő feladatai. Műveletek törtekkel Halmazok Intervallumok Kombinatorika		
29-73	Algebra	Hatványozás Normálalak Nevezetes szorzatok Szorzattá alakítás Algebrai törtek Osztathóság Számrendszerek		
74-97	Függvények	Lineáris függvények Abszolútérték-függvény A másodfokú függvény A négyzetgyökfüggvény		
98-110	Geometria	Háromszögek Négyzetek Sokszögek		
111-140	Egyenletek	Egyenletek megoldása Szöveges feladatok Egyenlőtlenségek Egyenletrendszerek		
141-147	Vektorok	Vektorok		
148	Tanévértékelés	A tanév tapasztalatai		
11. évfolyam				
1-10	Kombinatorika. Gráfok	Permutációk, variációk Kombináció, Pascal-háromszög Binomiális együtthatók Vegyes összeszámlálási feladatok Gráfok	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások A számonkérés tapasztalatainak témakörönkénti megbeszélése	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanulópárokban történő felkészülés. Feladatlapok készítése bizonyos esetekben megoldókulccsal, más esetekben anélkül. Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat. Négyjegyű függvénytáblázatok használata
11-42	Hatvány, gyök, logaritmus	Hatványozás és gyökvonás Hatványfüggvények és gyökfüggvények Törtkitevőjű hatvány Exponenciális függvény Exponenciális egyenletek Exponenciális egyenlőtlenségek Exponenciális egyenletrendszerek A logaritmus fogalma A logaritmusfüggvény A logaritmus azonosságai Logaritmikusan egyenletek Logaritmikusan egyenlőtlenségek Logaritmikusan egyenletrendszerek		
43-55	Trigonometria	Vektorok A skaláris szorzat A szinusztétel A koszinusztétel Trigonometrikus egyenletek Trigonometrikus függvények		
56-66	Koordináta geometria	Vektorok a koordináta-rendszerben Két pont távolsága Szakasz osztópontjának koordinátái Az egyenes egyenlete Két egyenes metszéspontja A kör egyenlete A kör és az egyenes		
67-73	Valószínűség számítás	Valószínűség számítás		
74	Tanévértékelés	A tanév tapasztalatai		
12. évfolyam				
1-14	Matematikai logika. Számsorozatok	Matematikai logika Számsorozat fogalma A számtani sorozat A mértani sorozat Kamatos kamat		
15-25	Kerület, terület, felszín, térfogat	Síkidomok kerülete, területe Testek felszíne és térfogata		
26-64	Rendszerező összefoglalás	Halmazok Kombinatorika Gráfok Algebra Hatványozás, gyökvonás, logaritmus Elsőfokú egyenletek Másodfokú egyenletek Exponenciális egyenletek Logaritmikusan egyenletek		

		Geometria Trigonometria Koordinátageometria Függvények Statisztika		
65-73	Feladatsorok megoldása	Feladatsorok		
74	Tanévértékelés	A tanév tapasztalatai		

Felhasznált irodalom: A tanulók matematika tankönyvei, feladatgyűjtemények, Négyjegyű függvénytáblázatok, érettségi témakörök, érettségi vizsgakövetelmény

Készült az 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet mellékleteként kiadott matematika kerettanterv és a középszintű érettségi követelményrendszer, valamint a Szolnok Városi Kollégium Pedagógiai Programja alapján.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Kis Krisztián Bálint
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Opre Annamária foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Német felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakörök: I. *Vorstellung und Familie* II. *Die Substantive* III. *Die Zeitformen* IV. *Die Schule* V. *Die Satzbildungsformen* VI. *Die Konjunktionen* VII. *Der Tagesablauf* VIII. *Die Briefformen* IX. *Die Passivformen* X. *Wiederholungen und Übungen*

Foglalkozás célja: A 2023/2024-es tanévben heti 2 órában kerül sor német felzárkóztató foglalkozás tartására. A foglalkozáson olyan 9-12. évfolyamos tanulók vesznek részt, akiknek lemaradásuk van német tantárgyból, illetve a tavalyi tanév során elégséges érdemjegyet szereztek német nyelvből. A foglalkozás célja, hogy megvalósuljon a német tantárgyból segítségre szoruló diákok felzárkóztatása, szintre hozása, illetve az iskolában megszerzett ismeretek mélyebb megbeszélése és begyakorlása a tanulók érdemjegyeinek javítása érdekében.

Fejlesztési követelmények: A tanulói kompetenciák növelése által váljanak képessé a tanulók ismert témakörökben, életszerű helyzetekben információt cserélni, hallott vagy olvasott szöveg lényegét leszűrni, egyénileg szöveget alkotni, és elérni a tanulók pozitív hozzáállását a nyelvtanuláshoz.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
I. 1-8.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen, Familien- und Verwandtenkreise	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
II. 9-16.	Die Substantive	Die Formen von Substantiven		
III. 17-24.	Die Zeitformen von Verben	Gegenwarts-, Vergangenheits-, und Zukunftsformen von Verben		
IV. 25-30.	Die Schule	Darstellung unseres Schulsystems		
V. 31-38.	Die Satzbildungsformen	Die Wort-, und Satzbildungsformen im Deutschen		
VI. 39-46.	Die Konjunktionen	Die Arten von Konjunktionen		
VII. 47-54.	Der Tagesablauf	Kriterien von Ablaufschreiben		
VIII. 55-60.	Die Briefformen	Darstellung von Briefformen im Deutschen		
IX. 61-68.	Die Passivformen	Vorgangs- und Zustandspassiv		
X. 69-74.	Wiederholungen und Übungen	Wiederholungen der ganzjährigen Themen		

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Opre Annamária
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Német felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Foglalkozás célja: A foglalkozáson olyan 9-12. évfolyamos tanulók vesznek részt, akiknek lemaradásuk van német tantárgyból. A foglalkozás célja, hogy megvalósuljon a német tantárgyból segítségre szoruló diákok felzárkóztatása, szintre hozása, illetve az iskolában megszerzett ismeretek mélyebb megbeszélése és begyakorlása a tanulók érdemjegyeinek javítása érdekében. A felzárkóztatás alkalmával főként az iskolai tananyag szerint haladunk (házi feladat, dolgozatok, témazárók, iskolai tananyag gyakorlása).

Fejlesztési követelmények: A tanulói kompetenciák növelése által váljanak képessé a tanulók ismert témakörökben, életszerű helyzetekben információt cserélni, hallott vagy olvasott szöveg lényegét leszűrni, egyénileg szöveget alkotni, és elérni a tanulók pozitív hozzáállását a nyelvtanuláshoz.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek	Módszerek
I. 1-4.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen Familie, Wohnort, Wohnung	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
II. 5-6.	Die Verben Igeragozás	Konjugation der Verben - schwache, starke, gemischte Verben		
III. 7-8	Die Schule	Darstellung unse- res Schulsystems		
IV. 9-12	Die Zeitformen der Verben - Igeidők	Gegenwarts,- Vergangenheits,- und Zukunftsformen der Verben		
V. 13-14	Wohnort, Umwelt,	Wohnort, Umwelt, Wetter		
VI. 15-18	Satzbildungsfor- men	Egyenes, fordított, KATI szórend, Kötőszavak		
VII. 19-20	Freizeit , Sport und Vergnügung	Sportarten Unterhaltungsmög- lichkeiten		
VIII. 21-23	Deklination Főnévragozás	Nominativ, Akkusativ, Genitiv, Dativ		
IX. 24-25	Tagesablauf	Tagesablauf, Hausarbeit, Freizeitbeschäftigungen		
X. 26-27	Briefformen	Darstellung von Briefformen im Deutschen		
XI. 28-31	Konjugation von Adjektiven Melléknévragozás	Melléknemek erős, gyenge és vegyes ragozása		
XII.32-33	Beim Arzt, Krankheiten,	Beim Arzt, Krankheiten, Epidemie		
XIII. 34-35	Reise, Verkehr	Verkehr und Vorbereitungen auf die Reisen		
XIV. 36-37	Wiederholungen und Übungen	Wiederholungen der ganzjährigen Themen		

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Székely Irén

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Orosz felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: 1. *Я и моя семья; Я и мои друзья; О себе* 2. *Моя родина* 3. *Кухня, Варка, Питание, В ресторане* 4. *Транспорт* 5. *Развлечение* 6. *Повторение*

Foglalkozás célja: Alapcél a jól alkalmazható nyelvtudás megszerzése. További célok kifejtése: a beszédszándék kifejezése a tanult eszközökkel, bővülő szókinccsel és nonverbális elemekkel támogatva; személyes adatokra vonatkozó kérdések feltevése, és válaszadás a hozzá intézett kérdésekre; kommunikáció begyakorolt nyelvi panelekkel; törekvés a célnyelvi normához közelítő kiejtésre, intonációra és beszédtempóra. Tanult nyelvtani szerkezetek és mondatfajták alkalmazása; szavak, szócsoportok összekapcsolása lineáris kötőszavakkal.

Fejlesztési követelmények: Az ismert nevek, szavak és mondatok megértése egyszerű szövegekben; az egyszerű leírások, üzenetek, útleírások fő gondolatainak megértése az ismerős szavak, esetleg képek segítségével; a korosztálynak megfelelő témájú, egyszerű autentikus szöveg lényegének megértése, a szövegből néhány alapvető információ kiszűrése; történet elmesélése, élménybeszámoló, előre megírt szerep eljátszása egyszerű nyelvtani szerkezetekkel, mondatfajtákkal; mindennapi helyzetekhez kapcsolódó közlésekből az alapvető fordulatok kiszűrése.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-10 /10 óra/	я и моя семья; Я и мои друзья О себе	A birtokos névmások: мой, твой, его, её наш, ваш, их. А чей birtokos kérdő névmás. A főnevek birtokos esete: книга мальчика, книги мальчика/мальчиков. У меня есть A tagadás rendszerének tudatosítása: у меня нет.../ не было.../ не будет...	A témakör lexikai és nyelvtani anyagának gyakorlása	Önállóságra serkentés. A felismerés öröme. Figyelemfelkeltés Rajzok, fényképek, fotók, szemléltető ábrák.
11-15 /5 óra/	Моя родина	A felszólító mód képzése t.sz. 1. személyben: Давай/ме пойдём в A felszólító mód képzése e.sz. és t.sz. 2. személyben: Слушай(те)! Прочитай(те)! Открой(те)! Az alapvető mozgást jelentő igék fajtái és azok használata: идти/ходить, ехать/ездить, нести/носить, везти/водить	A témakör lexikai és nyelvtani anyagának gyakorlása	Előadás Térkép, szemléltetése táblán, fénymásolatokon. Adatközlés, ismertetés. Gyakoroltatás csatolt segédanyagok alapján. Önálló játékos feladatok Szituációs gyakorlatok
16-25. /10 óra/	Кухня Варка Питание В ресторане	Az igei paradigmarendszer kijelentő módban. A „e” és „и”-soros igék jelen idejű alakjai. Az igék múlt idejű alakjai. Az összetett jövő idő. A felszólító mód képzése t.sz. 1. személyben: Давай/те пойдём в ...A felszólító mód képzése e.sz. és t.sz. 2. személyben: Слушай(те)! Прочитай(те)! Открой(те)! A felszólító mód képzése e.sz. és t.sz. 3. személyben. Az alapvető mozgást jelentő igék fajtái és azok használata: идти/ходить, ехать/ездить, нести/носить,	A témakör lexikai és nyelvtani anyagának gyakorlása	Ismertetés. Gyakoroltatás. Ismételtetés. Kiemelés. Csoportosítás. Példák. Szituációs gyakorlatok
26-30. /5 óra/	Транспорт	направо, налево, прямо на столе, в машине, в школу, на улицу от..., до..., около, у..., далеко, близко от... рядом с..., перед, за, под, над, вверх, вниз,	A témakör lexikai és nyelvtani anyagának gyakorlása	Szituációs gyakorlatok gyakoroltatás, ismételtetés Szemléltető ábrák

		в лесу, в саду, на мосту. <i>A mozgás térben való leírása:</i> A körülbelüliség kifejezése: примерно / приблизительно..., человек пять, около пяти человек <i>Számnév + melléknév + főnév típusú szerkezetek: 5 новых учеников</i> <i>A gyűjtőszámnevek</i>		
31-35 /5 óra/	Развлечения	Сегодня Утром, днём, вечером, ночью В четверг, в пятницу Летом, осенью, зимой, весной Az idő kifejezése (egész óra): Сейчас 2 часа. Az idő kifejezése (óra, perc): пять минут первого, половины третьего Az idő kifejezés hivatalos formája. Вчера, сегодня, завтра Часто, всегда, никогда Весь день, каждый год, ежедневно, по понедельникам, раз/два раза в год, после, через, ... (тому) назад A dátum kifejezése (1): évszámok. A dátum kifejezése (2): nap, hónap, év. A dátum kifejezése (3) а когда kérdésre. <i>До, после, через, ... назад, С утра до вечера, остоянно, без перерыва</i>	A témakör lexikai és nyelvtani anyagának gyakorlása	Táblán szemléltetés, Önállóságra serkentés, Ismertetés, Gyakoroltatás, Ismételtetés, Kiemelés, Csoportosítás, Szituációs gyakorlatok
36-37. óra	Повторение	Lexika és nyelvtani feladatok ismétlése	A témakörök lexikai és nyelvtani anyagának ismétlése, rendszerezése	Szituációs gyakorlatok Ismételtetés, gyakoroltatás

Felhasznált irodalom:

- Sz. Havronina: Beszéljünk oroszul!

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Bársony Margit
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Természettudományok felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: 1. *Általános biológia* 2. *Növénytan* 3. *Állattan* 4. *Embertan* 5. *Genetika* 6. *Ökológia*
7. *Környezetvédelem, természetvédelem*

Foglalkozás célja: A biológiát tanuló diákok ismereteinek ellenőrzése, felkészítésük a felelésekre, dolgozatírásokra. Segítségnyújtás azoknak, akiknek jegyeik, tudásuk alapján szükségük van erre. Mivel a tanulók eltérő osztályúak (9-12.), az általuk tanult témakörök is mást és mást érintenek. Ezért a témakörönkénti felbontás a következő: új tananyag, ismétlés, kikérdezés.

Fejlesztési követelmények: A témakörök ismeretanyagának bővítése. Naprakész tudás.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra szz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	I. Általános biológia	Prokarióta, eukarióta sejt	Prokarióta és eukarióta sejt felépítése „működése. Örökítő anyagok, kromoszómák. A fajok kialakulása, az élővilág evolúciója.	Frontális tanítás, iskolai tananyag kikérdezése, önálló tanulói munka.
3-4.		Öröklődés		
5-6.		A faj		
7-8.		Rendszertani kategóriák. Evolúciós elméletek.		
9-10.	II. Növénytan	A növény szervezete	Sejtek alkotóelemei, szövetek, szervek, termékek.	
11-12.		Növényi sejtek		
13-14.		Növényi szövetek		
15-16.		A növények szervei		
17-18.		A növény élete Fotoszintézis.		
19-20.	III. Állattan	Az állatok rendszere	Törzs, osztály, egysejtűek, többsejtűek, mozgásszervek.	
21-22.		Állatszerveztan: mozgás		
23-24.		Állatszerveztan: légzés, kiválasztás		
25-26.		Állatszerveztan: érzékelés		
27-28-29-30.		IV. Embertan		
31-33.	Táplálkozás, légzés, keringés			
34-37.	V..Genetika	Mozgás és szaporodás ----- A genetika alapfogalmai, öröklődés, gén, allél, kromoszóma, domináns, recesszív gén, ----- Mendel öröklődés szabályai ----- Egy gén által meghatározott jellegek öröklődése. ----- két tulajdonság öröklődésének vizsgálata Több gén által meghatározott tulajdonságok öröklődése. Kapcsolt és független öröklődés ----- Az emberi tulajdonságok öröklődése ----- A molekuláris genetika eredményei. ----- Genetika-tesztfeladatok Fogalma,részterületei. ----- Ökológiai tényezők ----- A környezeti tényezők és a környezet elemei.A fény. A hőmérséklet . A légkör. A talaj. ----- A populációk jellemzői.		
38.				
39.				
41-42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55.				

56.		----- Fogyasztók, r stratégia, tűrőképesség, egyedszám, környezet, termelők, térbeli elosztás	biogén és abiogén hatások fajok elterjedése, mintázat, színteztettség korfa,	
57.		-----	-----	
58.		A Föld élővilága és hazai társulások.	táplálkozási lánc, táplálkozás hálózat, biomassza	
59.		Hazai fás társulások	társulások megnevezése, kialakulásuk főbb tényezői.	
60.		----- Hazai fátlan társulások.	----- elhelyezkedésük, ökológiai jellemzőik. zonális és azonális tényezők, antropogén hatások.	
61.		----- A Föld élővilága.	----- Humboldt, Dokucsajev munkássága biogeográfiai elhelyezkedés.	
62.		----- Trópusi esőerdő,	----- kialakító biotikus tényezők, Afrika vadvilágát veszélyeztető hatások	
63.		----- Szavannától a sivatagig	----- sztyepp, pampa, préri élővilága	
64.		----- Keménylombú erdők. Lombhullató erdők.	----- a tajga vadonja, növények, állatok	
65.		----- Füves puszták.	----- Arktisz és Antarktisz	
66.		----- Fenyőerdők.	----- Törvényi szabályozás	
67.		----- Sarkkörü területek és a sarkvidék élővilága.	----- Génbankok szerepe. kialakulásuk főbb tényezői pl. folyók	
68.		----- Természetvédelem hazánkban.	----- tó, fertő, láp, mocsár, 10 np jellemzése	
69.		----- A természetvédelem feladatai.	----- kis növényhatározó használata	
70.		----- Hazai intrazonális társulások.	----- Varga: Állathatározó és más szakkönyvek	
71.	VI. Ökológia	----- A hazai vízi vízparti életközösségek.	----- Savas eső, éghajlatváltozás stb. biológiai tesztek középisk,	
72.		----- Hazánk nemzeti parkjai.	-----	
73.		----- Gyakorlatok növényhatározásra.	-----	
74.		----- Gyakorlatok állathatározásra.	-----	
		----- Globális környezeti gondok. Összefoglaló feladatok ,tesztek	-----	

Felhasznált irodalom:

1. Csókási Andrásné, Horváth Andrásné, Jámbor Gyuláné, Kissné Gera Ágnes. Biológia 9.
2. Gál Béla: Biológia 10.
3. Gál Béla: Biológia 11.
4. Gál Béla: Biológia 12.

Szolnok. 2023. szeptember 11.

Szabó László Zoltán
foglalkozás-vezető

Történelem felzárkóztató

Foglalkozási terv

A foglalkozások ideje: kedd 16.00-18.30

A foglalkozások időtartama: 3x45 perc összesen 37 alkalom

A foglalkozások témája: *Őskor, Ókor, Középkor, Koraiújkor és Újkor, Újkor, XX. század*

A foglalkozások célja:

A meghirdetett képzésre jelentkező, tanulmányi eredményük alapján besorolt 9-13-os tanulók már meglévő történelmi ismereteinek bővítése, rendszerezése és tantárgyi felzárkóztatása.

Fejlesztési célok:

A fejlesztő foglalkozás célja, hogy kialakuljon a helyes történelemszemlélet. Tudatosuljon, hogy a történelem az térben (térképismeret) és időben (kronológia) zajlik. A történelem nem csak „tanulós” tantárgy létezik és felfedezhető nagy társadalmi összefüggések mind az egyetemes, mind a magyar történelem megismerése során.

Tanulói kompetenciák:

- korosztálynak megfelelő értelmi képességek,
- korosztálynak megfelelő érdeklődés,
- korosztálynak megfelelő előképzettség,
- az általános iskolában elsajátított alapismeretek

Tanári kompetenciák:

- általános pedagógiai kompetenciák,
- kollégiumi nevelői gyakorlat,
- megfelelő jártasság a magyar és az egyetemes történelemtudományban,

Felhasznált irodalom:

- Ormos Mária: Világtörténet évszámokban 1. 2. 3. Gondolat, Bp. 1982.
- Korszerű történelem érettségizőknek és felvételizőknek. IKVA, Bp. 1991.
- Henry Kissinger: Diplomácia. Bp. Panem – Mcgraw – Hill – Grafo, 1996.
- Szabó István-Veréb József: Történelem előkészítő feladatok Nyíregyháza Stadium, 1990.
- SH atlasz Világtörténelem Bp. Springer Hungarica 1992.
- Történelmi Világtalasz Bp. Kartográfiai Vállalat 1991.
- Romsics Ignác: A 20. század rövid története Bp. Rubicon 2007.

- Paul Lendvai: Magyarok Bp. Kossuth 2012.
- Romsics Ignác: Magyarország története Bp. Kossuth 2017.

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Dankó István foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Történelem felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 3 óra (évi 111)

Témakörök felsorolása: 1. *Bevezetés: Mi a történelem?* 2. *Őskor, Ókor* 3. *Középkor* 4. *Koraújkor és Újkor* 5. *Újkor* 6. *XX. század*

Rövid ismertető, bevezetés: A felzárkóztató foglalkozás célja, hogy kialakuljon a helyes történelemszemlélet. Tudatosuljon, hogy a történelem az térben (térképismeret) és időben (kronológia) zajlik. A történelem nem csak „tanulós” tantárgy, hanem léteznek és felfedezhetők nagy társadalmi összefüggések mind az egyetemes, mind a magyar történelem megismerése során. A történész mindig hiteles forrásokkal dolgozik, ennek tudatosodása fontos a tantárgy tanulása közben.

Fejlesztési követelmények: A történelmi fogalmak megértése. Írásban és szóban szabatosan tudja magát kifejezni a tanuló. Képes legyen egy korabeli forrás elolvasására és értelmezésére. Térképen alapvetően tudjon tájékozódni. Fogalma legyen az időbeliségről, a történelmi eseményt el tudja helyezni a kronológiában.

Feldolgozás terve: A tanulók segítése, hogy az évfolyamonként tanult történelmi ismereteket minél jobban elsajátítsák. Alapvetően a középiskolában tanultakat követjük óráról órára. A jobb megérthetőség kedvéért rávilágítunk a tanuló által kért történelmi eseményekre, összefüggésekre. Az adott kor térképe elé oda kell állítani a tanulókat, hogy tudjon a térképen tájékozódni. Keresünk hiteles forrásokat elemzés céljából. Értelmezzük a definíciókat saját szavainkkal a közérthetőség kedvéért. Memorizáljuk az évszámokat és tudatosítjuk, hogy milyen könnyen megragadnak azok az emlékezetünkben. A 12. évfolyamosok esetén fontos része lesz a tanévnek a középszintű érettségire való felkészülés, amely ismétlésekkel jár őskor, ókor, középkor, koraújkor tekintetében, mind az egyetemes, mind a magyar történelmi anyag vonatkozásában az új anyag elsajátítása mellett.

Az egyes témakörök kifejtése:

Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 7 óra</i> <i>Mi a történelem?</i>	<i>Beszélgetés a történelemről, a történelemszemléletről. Kik írják a történelmet, miből dolgozik a történész, hogyan tekintünk a történelem folyamra?</i>	<i>Beszélgetés, mozaikmódszer, dialógusok.</i>
<i>Időkeret: 11 óra</i> <i>Őskor, Ókor</i>	<i>Őskor, Ókor térképismerete és kronológiája. Őskor és Ókor forrásai, történelmi fogalmak. A kor történelmi összefüggései, összefoglalása</i>	<i>Ismétlés - Repetito est mater studiorum. A kor ismereteinek rendszerezése mozaik módszerrel. Témakörök tételszerű összefoglalása.</i>
<i>Időkeret: 19 óra</i> <i>Középkor</i>	<i>Egyetemes és magyar középkor térképismerete és kronológiája. Egyetemes és magyar középkor forrásai, fogalmak. Összefoglalás a középkorról, összefüggések</i>	<i>Ismétlés térképpel. Források elemzése csoportmunkában. Mozaikmódszerrel rendszerezük a kor ismereteit. Témakörök tételszerű összefoglalása.</i>
<i>Időkeret: 35 óra</i> <i>Koraújkor és Újkor</i>	<i>Egyetemes és magyar koraújkor és újkor térképismerete és kronológiája. Személyek a kor forrásaiból.</i>	<i>Ismétlés a 12. évf. részére. Frontális tanítás térképpel. Csoportmunkában elemezzük a koraújkor és újkor forrásait. Témakörök tételszerű összefoglalása.</i>
<i>Időkeret: 19 óra</i> <i>Újkor</i>	<i>Fontos történelmi összefüggések az újkorban. Az ipari forradalmak</i>	<i>A kor fogalmi és lényegi ismereteinek rendezése mozaikmódszerrel. Témakörök tételszerű összefoglalása.</i>
<i>Időkeret: 20 óra</i> <i>XX. Század</i>	<i>XX. század egyetemes és magyar történelmének térképismerete, kronológiája. A XX. Század összefüggései. Magyarország története 1944-90</i>	<i>Frontális tanítás térképpel. Témakörök tételszerű összefoglalása. A század ismereteinek és fogalmainak rendezése mozaik módszerrel</i>

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Dankó István
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Kis Krisztián Bálint foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Történelem felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: *Bevezetés: Mi a történelem? Óskor, és ókor. Középkor. Koraiújkor és újkor. Újkor. XX. század. Társadalom- és jelenismeret. Érettségi témakörök*

Foglalkozás célja: Az iskolai tanítási órák tananyagának mélyebb megértése, a tanulás segítése, felkészítés számonkérésre, visszacsatolások, visszajelzések

Fejlesztési követelmények: A történelmi fogalmak megértése. Írásban és szóban szabatosan tudja magát kifejezni a tanuló. Képes legyen egy korabeli forrás elolvasására és értelmezésére. Térképen alapvetően tudjon tájékozódni. Fogalma legyen az időbeliségről, a történelmi eseményt el tudja helyezni a kronológiában. Képes legyen érettségi típusú feladatok megoldására.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakörök	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-3	Bevezetés: Mi a történelem?	Beszélgetés a történelemről, a történelemszemléletről. Kik írják a történelmet, miből dolgozik a történész, hogyan tekintünk a történelmi folyamatokra?	Beszélgetés
4-8	Óskor és ókor	Óskor és ókor térképismerte és kronológiája. Óskor és ókor forrásai, történelmi fogalmi A kor történelmi összefüggései	A kor ismereteinek rendszerezése mozaik módszerrel. Témakörök tételszerű összefoglalása.
9-21	Középkor	Egyetemes és magyar középkor térképismerte és kronológiája Egyetemes és magyar középkor forrásai, fogalmak Összefoglalás a középkorról, összefüggések	Ismétlés térképpel. Források elemzése. Témakörök tételszerű összefoglalása.
22-44	Koraújkor és újkor	Egyetemes és magyar koraújkor és újkor térképismerte és kronológiája. Szemelvények a kor forrásaiból	Csoportmunkában elemezzük a koraújkor és újkor forrásait. Témakörök tételszerű összefoglalása.
45-57	Újkor	Fontos történelmi összefüggések az újkorban Az ipari forradalmak	A kor fogalmi és lényegi ismereteinek rendszerezése. Témakörök tételszerű összefoglalása.
57-73	XX. század	XX. század egyetemes és magyar történelmének térképismerte, kronológiája. A XX. század összefüggései. Társadalomismeret. Jelenismeret	Témakörök tételszerű összefoglalása. A század ismereteinek és fogalmainak rendszerezése
74	Tanévértékelés	A tanév tapasztalatai	Megbeszélés

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Kis Krisztián Bálint foglalkozás-vezető

I.3. Arany János Tehetséggondozó Program foglalkozásai

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Tóth Lilla Gabriella foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Magyar felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév, 9/AJTP.

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: I. A foglalkozás szervezése II. Szintfelmérés III. Bevezetés az anyanyelvi kompetencia fejlesztésébe IV. Szövegértési és helyesírási gyakorlatok és ellenőrzésük V. Összegzés

Foglalkozás célja: A tanulók érdeklődésének felkeltése a magyar nyelvi tanulmányok iránt. Helyesírási és szövegértő gyakorlatok végrehajtása, illetve az ellenőrzés során az esetleges hiányosságok pótlása. A helyesírási és szövegértési készségek, stratégiák szintre hozása, alkalmazása, gyakorlása és bővítése. A kritikai gondolkodás fejlesztését segítő módszerek, technikák alkalmazása. A tanulásához kapcsolódó egyéb ismeretek nyújtása, alkalmazása (pl.: szótárhasználat, digitális kompetenciák).

Fejlesztési követelmények: A további középiskolai tanulmányok megalapozása a szövegértő olvasáshoz szükséges készségek, a helyesírási készség, illetve a szóbeli és írásbeli kifejezőkészség használatával. Anyanyelvi kompetenciák fejlesztése. Vizuális és verbális információk együttes kezelése, megértése. Nyelvhelyesség, igényes anyanyelvhasználat kialakítása, alkalmazása. Kommunikációs készségfejlesztés. A szókincs fejlesztése. A szövegértés-szövegalkotás kompetenciájának fejlesztése: a tanulók legyenek képesek megkeresni, összegyűjteni és feldolgozni információkat, adatokat, fogalmakat, életkoruknak megfelelően megfogalmazni és kifejezni gondolataikat. Fejlődjenek tanulási képességeik. A helyesírási alapelvekre épülő helyesírási szabályok megismertetése, tudatosítása, gyakorlása, illetve önálló alkalmazásának fejlesztése az írott kommunikációban.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1. 09. 06.	A foglalkozás szervezése	Szervezési feladatok	A tanulók tájékoztatása a foglalkozáson végzett tevékenységről. Az előzetes ismeretek, anyanyelvhez kapcsolódó attitűd felmérése.	Megbeszélés.
2. 09. 13.	Szintfelmérés (szövegértés)	Szintfelmérés végrehajtása	A szintfelmérő feladatok kitöltése.	Feladatlap.
3. 09. 20.	Szintfelmérés (helyesírás)	Szintfelmérés végrehajtása	A szintfelmérő feladatok kitöltése.	Feladatlap.
4. 09. 27.	A szintfelmérés értékelése	A feladatlapok értékelése	A szintfelmérő feladatlapok megoldásainak értékelése.	Magyarázat. Megbeszélés.
5. 10. 04.	Bevezetés az anyanyelvi kompetencia fejlesztésébe	Az anyanyelvi készségek alapjai	Szókincsfejlesztés. Nyelvi játékok. Betűrendbe sorolás. Írásjelek.	Feladatlap. Magyarázat.

6. 10. 11.	Helyesírási gyakorlatok szókincsfejlesztéssel	A kiejtés szerinti írásmód	A magánhangzók és mássalhangzók hosszúsága. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése. Összegzés.	Megbeszélés.
7. 10. 18.	Szövegértési gyakorlatok	Bevezetés a szövegértő olvasás gyakorlatába.	Ismerkedés a szövegértő olvasással. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése. Az olvasási készség fejlesztése.	
8. 10. 25.	A magyar helyesírás alapelvei.	A magyar helyesírás szabályai.	A magyar helyesírás szabályainak áttekintése.	Magyarázat. Szótárhasználat. Online szótárak.
9. 11. 08.	Szövegértési gyakorlatok	Leíró folyamatos és nem folyamatos szövegek I.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
10. 11. 15.	Helyesírási gyakorlatok	A szóelemző írásmód	A mássalhangzók minőségi és mennyiségi változásai. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Magyarázat. Megbeszélés.
11. 11. 22.	Szövegértési gyakorlatok	Leíró folyamatos és nem folyamatos szövegek II.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
12. 11. 29.	Helyesírási gyakorlatok	A hagyomány elve Az egyszerűsítés elve	A j/ly hang helyesírása. A hagyományörző hangjelölés. Az egyszerűsítő írásmód szabályai. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Magyarázat. Megbeszélés.
13. 12. 06.	Szövegértési gyakorlatok	Leíró folyamatos és nem folyamatos szövegek III.	Szövegértési feladatlap kitöltése, ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
14. 12. 13.	Helyesírási gyakorlatok	Alá- és mellérendelő összetételek	Az alá- és mellérendelő szóösszetételek. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Magyarázat. Megbeszélés.
15. 12. 20.	Szövegértési gyakorlatok	Elbeszélő folyamatos és nem folyamatos szövegek I.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
16. 01. 10.	Helyesírási gyakorlatok	Alá- és mellérendelő összetételek	Az alá- és mellérendelő szóösszetételek. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Magyarázat. Megbeszélés.
17. 01. 17.	Szövegértési gyakorlatok	Elbeszélő folyamatos és nem folyamatos szövegek II.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
18. 01. 24.	Helyesírási gyakorlatok	Tulajdonnevek	A személynevek, intézménynevek, földrajzi nevek. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Magyarázat. Megbeszélés.
19. 01. 31.	Összegzés.	Helyesírási és szövegértési ismeretek rendszerezése.	A szerzett ismeretek összefoglalása.	Beszélgetés. Megbeszélés.
20. 02. 07.	Szövegértési gyakorlatok	Magyarázó folyamatos és nem folyamatos szövegek I.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
21. 02. 14.	Helyesírási gyakorlatok	Tulajdonnevek	A személynevek, intézménynevek, földrajzi nevek. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Magyarázat. Megbeszélés.
22. 02. 21.	Szövegértési gyakorlatok	Magyarázó folyamatos és nem folyamatos szövegek II.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
23. 02. 28.	Helyesírási gyakorlatok	Tulajdonnevek	A személynevek, intézménynevek, földrajzi nevek. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Magyarázat. Megbeszélés.
24. 03. 06.	Szövegértési gyakorlatok	Magyarázó folyamatos és nem folyamatos szövegek III.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
25. 03. 13.	Helyesírási gyakorlatok	Egyéb helyesírási szabályok	Betűszók, mozaikszók, rövidítések. Az elválasztás. Dátumok írása. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Megbeszélés.
26. 03. 20.	Szövegértési gyakorlatok	Érvelő folyamatos és nem folyamatos szövegek I.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
27. 04. 10.	Helyesírási gyakorlatok	Egyéb helyesírási szabályok	Betűszók, mozaikszók, rövidítések. Az elválasztás. Dátumok írása. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Megbeszélés.
28. 04. 17.	Szövegértési gyakorlatok	Érvelő folyamatos és nem folyamatos szövegek II.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat.

				Megbeszélés.
29. 04. 24.	Helyesírási gyakorlatok	Helyesírási gyakorlat.	A magyar helyesírás szabályainak áttekintése. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Megbeszélés.
30. 05. 08.	Szövegértési gyakorlatok	Érvelő folyamatos és nem folyamatos szövegek III.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
31. 05. 15.	Helyesírási gyakorlatok	Helyesírási gyakorlat.	A magyar helyesírás szabályainak áttekintése. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Online játék. Megbeszélés.
32. 05. 22.	Szövegértési gyakorlatok	Utasítások, nyomtatványok.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
33. 05. 29.	Helyesírási gyakorlatok	Helyesírási gyakorlat.	A magyar helyesírás szabályainak áttekintése. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Megbeszélés.
34. 06. 05.	Szövegértési gyakorlatok	Utasítások, nyomtatványok.	Szövegértési feladatlap kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Feladatlap. Magyarázat. Megbeszélés.
35. 06. 12.	Helyesírási gyakorlatok	Helyesírási gyakorlat.	A magyar helyesírás szabályainak áttekintése. Feladatlapok kitöltése és a megoldások ellenőrzése.	Megbeszélés.
36. 06. 19.	Összegzés	A szövegértési és helyesírási ismeretek összegzése.	Az éves munka értékelése.	Beszélgetés.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Tóth Lilla Gabriella
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szalkó Ildikó Melánia foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Életmód-életvitel spec. ism. adó foglalkozás – 2023/24. tanév, 9/AJTP.

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: I. A foglalkozás szervezése II. Bevezetés III. A kollégiumi beilleszkedés és az életmód kérdései IV. Egészséges napirend kialakítása V. Az egészséges táplálkozás elemei VI. Rekreációs lehetőségek a kollégiumban VI. Egészségügyi, táplálkozási problémák, betegségek megelőzése VII. Életmód és fenntarthatóság VIII. Hagyományok XI. Összegzés

Foglalkozás célja: Az egészséges életmód kialakítása különös tekintettel a kollégiumi beilleszkedés kérdéseire (környezet, napirend, szobaközösségek, étkezés, rekreáció, sport). Az online tér életmódra gyakorolt összetevőinek, hatásának vizsgálata. Az egészséges napirend kialakításának segítése, a meglévő értékek megőrzése, a rossz szokások azonosítása. A szorongás és a stressz káros hatásainak, a megelőzés és a kezelés lehetőségeinek tudatosítása, a kollégiumi rekreációs programjainak megismertetése. Az egészséges táplálkozás elemeinek ismerete és alkalmazása, a táplálkozási problémák megelőzése. Az egészségre veszélyt jelentő életmódbeli szokások áttekintése, az elkerülés lehetőségeinek és a betegségek megelőzésének megismertetése. Pozitív jövőkép kialakítása az egészség és a környezet védelme érdekében.

Fejlesztési követelmények: A tanulók ismerjék meg és alkalmazzák az egészséges életmód tényezőit, alapelveit. A kollégiumi beilleszkedésük során helyes életviteli szokásokat alakítsanak ki. Az egészségük megőrzése érdekében azonosítsák az életmódbeli, táplálkozási problémákat, veszélyforrásokat (étkezési zavarok, mozgásszegény életmód, népbetegségek, dohányzás, alkohol, energitalok), kerüljék el ezeket, ismerjenek és válasszanak egészséges alternatívákat. Ismerjék és alkalmazzák a betegségek megelőzésének módjait, szabályait. Értsék meg az életmód és a fenntarthatóság összefüggéseit, alkalmazzanak környezetkímélő, takarékos megoldásokat a mindennapok során. Váljanak érzékenyék a családi és közösségi hagyományaink iránt és értékeljék ezeket. Alakuljon ki önálló értékítéletük és megküzdési stratégiáik az egészséges életmóddal kapcsolatban.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1. 09.04.	A foglalkozás szervezése.	Szervezési feladatok.	A tanulók tájékoztatása a foglalkozáson végzett tevékenységről.	Megbeszélés.
2. 09.11.	Bevezetés: az életmód-életvitel foglalkozás témakörei	Az életmód-életvitel foglalkozás témakörei.	Fogalmak tisztázása. A figyelem felkeltése a téma iránt.	Megbeszélés.
3. 09.18.	Kollégiumi beilleszkedés és életmód: környezet.	Alkalmazkodás a kollégiumi környezethez.	A tanulói tapasztalatok megfogalmazása.	Beszélgetés. Rajz, fotók.

4. 09.25.			Az otthoni és a kollégiumi tanulási és lakókörnyezet összehasonlítása.	Beszélgetés. Kérdőív. Megbeszélés.
5. 10.02.	Rekreáció I.	A rekreáció lehetőségei a kollégium környezetében: a természet.	Séta a Széchenyi Parkerdőben.	Séta. Beszélgetés.
6. 10.09.	Kollégiumi beilleszkedés és életmód: szobaközösségek.	Alkalmazkodás a kollégiumi élethez: szobaközösségek, szabályok.	A tanulói tapasztalatok megfogalmazása. A beilleszkedés kapcsán esetlegesen felmerülő konfliktusok és a kezelési lehetőségek.	Beszélgetés. Csoportmunka.
7. 10.16.	Az online tér életmódra gyakorolt hatása	Telefonhasználat és a közösségi média testi és lelki hatásai.	A tanulói tapasztalatok és szemelvények feldolgozása alapján problémák felvetése, megoldási javaslatok összegyűjtése.	Kérdőív. Megbeszélés. Szemelvény. Beszélgetés.
8. 10.25.		Az internet és az emberi magatartás összefüggései.		Szemelvény. Beszélgetés. Vita.
9. 11.06.	Egészséges napirend I.	Hatékony tanulás: az életmód és időbeosztás kérdései.	A tanulási időszak helye és szerepe a kollégiumi napirendben. Jó szokások kialakítása, rossz szokások háttérbe szorítása a tanulás során.	Beszélgetés. Csoportos feladat.
10. 11.13.	A szorongás és a stressz.	A stressz fogalma, fajtái, folyamata, okai, tünete.	Tanulói kiselőadások alapján a stressz fogalmának, fajtáinak, folyamatának, okainak és tüneteinek az áttekintése.	Kérdőív. Prezentációk megtekintése. Beszélgetés.
11. 11.20.	Stressz egészségre gyakorolt káros hatásai.	A stressz hatása a szervezetre, a megelőzés és kezelés lehetőségei.	Pszichológus előadása.	Előadás. Beszélgetés.
12. 11.27.	Egészséges napirend II.	Az éjszakai pihenés kérdései.	Fogalmak tisztázása az éjszakai pihenéssel kapcsolatban (az alvási fázisok, melatonin, cirkadián ritmus).	Magyarázat. Megbeszélés. Videó megtekintése.
13. 12.04.	Rekreáció	Sportolási lehetőségek a kollégiumban.	Egyéni sporttevékenység bemutatása. A kollégiumi sportfoglalkozásokon való részvétel tapasztalatainak megbeszélése.	Betekintés a különböző sportfoglalkozások-ba. Beszélgetés.
14. 12.11.		Kézművesség és a lelki egészség.	Alkotótevékenység kipróbálása kézműves foglalkozáson való részvétellel a téli ünnepekhez kapcsolódva.	Kézműves foglalkozás.
15. 12.18.				
16. 01.09.	Egészséges napirend III.	Étkezés a kollégiumban: rendszeresség és változatosság.	A rendszeres étkezés jelentőségének tisztázása. Bepillantás a kuktakör tevékenységébe.	Részvétel a kuktakör munkájában.
17. 01.15.	Egészséges táplálkozás	Jó étkezési gyakorlatok a családban.	Családi receptek megosztása egymással. Receptfüzet alkotása.	Tanulói előadások.
18. 01.22.		Okostányér.	Ismerkedés az okostányér alapelveivel. Kalkulátor használata.	Csoportos feladat. Online kérdőívek. Beszélgetés.
19. 01.29.		Vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek.	„Szuperélelmiszerek” megismerése, jellemzőinek megismerése.	Magyarázat. Kiselőadások. Beszélgetés.
20. 02.05.	Összegzés.	A féléves munka értékelése.	Az életmód foglalkozáson a félévben végzett munka eredményeinek, tapasztalatainak összegzése. Tanulói javaslatok megfogalmazása.	Beszélgetés. Megbeszélés.
21. 02.12.	Táplálkozási problémák	Gyorséttermek, gyorsételek.	A gyorsételek jellemzőinek, egészségre gyakorolt káros hatásainak összegyűjtése. Egészséges alternatívák megismerése, a saját tapasztalatok megosztása egymással.	Filmrészlet megtekintése. Beszélgetés. Receptek bemutatása.
22. 02.19.		Étkezési zavarok.	Étkezési zavarok típusai, kialakulásának okai, kezelésének lehetőségei.	Prezentáció. Megbeszélés.
23. 02.26.	Egészségügyi problémák	Elhízás és mozgásszegény életmód.	Az elhízás egészségügyi következményeinek tudatosítása. Testtömeg index számítása.	Filmrészlet megtekintése. Egyéni feladat. Megbeszélés.
24. 03.04.		Népbetegségek: cukorbetegség és allergia.	Védőnő előadásán való részvétel.	Előadás. Beszélgetés.
25. 03.11.		A dohányzás és alkohol.	A dohányzás és az alkohol káros hatásának feltérképezése. A leszokás módjainak megismerése.	
26. 03.18.		Az energiatalok.	Az energiatalok káros hatásának feltérképezése. Követendő példák bemutatása az energiatalok helyett.	Prezentáció. Megbeszélés.
27. 03.25.	Betegségek megelőzése	Az immunrendszer működése.	Baktériumok, vírusok, antibiotikumok.	Filmrészlet megtekintése. Megbeszélés.
28. 04.01.		Személyes higiénia.	A tisztálkodás alapszabályai. A bőrápolási rutin kialakításának kérdései.	Csoportos feladat. Beszélgetés.
29. 04.15.	Életmód és fenntarthatóság I.	Az életmód hatása a környezetünkre.	Az ökológiai lábnyom fogalmának tisztázása. kalkulátor használata.	Beszélgetés. Vita.
30. 04.22.		A háztartás.	Környezetkímélő házi praktikák. Életmódbeli javaslatok összegyűjtése a környezet védelme érdekében. Egyéni terv készítése.	Egyéni és csoportos feladat. Megbeszélés.
31. 05.06.		A tudatos vásárlás.	A tudatos vásárlás alapelveinek tisztázása. A mindennapokban történő alkalmazás lehetőségeinek összegyűjtése.	Magyarázat. Prezentáció. Beszélgetés.
32. 05.13.	Hagyományok	Az életmódbeli hagyományok: a múlt, a jelen és a jövő.	Népi hagyományok, szokások összegyűjtése. Egyházi és nemzeti ünnepek a családban és közösségi szinten.	Kiselőadások. Beszélgetés.

33. 05.20.		Családi hagyományok, történetek.	A saját családi hagyományok, történetek megismerése, értelmezése, egyéni tanulságok levonása.	Beszélgetés.
34. 06.03.	Összegzés.	Az életmód-életvitel foglalkozás témaköreinek értékelése. Az éves munka értékelése.	A tanulói tapasztalatok megfogalmazása.	Játék. Beszélgetés.
35. 06.10.			A foglalkozáson szerzett ismeretek rendszerezése. A foglalkozáson végzett tevékenységek összegzése. A szerzett ismeretek, tapasztalatok értékelése. Kitekintés.	

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Szalkó Ildikó Melánia
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Dr. Mészárosné Parádi Tünde foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Önismereti spec. ism. nyújtó foglalkozás – 2023/24. tanév, 10.A. (AJTP)

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: I. *Testi önismeret és önkifejezés.* II. *Nyilvános és rejtett tulajdonságok.* III. *Az énkép és a viselkedés. Az én-ideál és az énkép távolsága.* IV. *A szorongás és a stressz. Iskolai szorongás.* V. *Önbizalom és önérvényesítés.* VI. *Hatékony én-bemutatás.*

Foglalkozás célja: Az önkifejezés, énkép, önvizsgálat technikáinak megismerése, elsajátítása. Az önérvényesítés, stresszmegküzdés és személyes hatékonyság fejlesztése.

Fejlesztési követelmények: A résztvevők ismerjék az énkép fogalmát, saját énképüket és összetevőit. Ismerjék fel félelmeiket, szorongásaikat és tudják hatékonyan oldani azokat. Fogadják el saját (pozitív és negatív) értékeiket.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2	Hangolódjunk egymásra	A csoportra és egymásra hangolódás, a csoportjátékok légkörének újra átélése. Élménybeszámolók.	Mi történt velem a nyáron?	Interakciós játékok.
3-20	Testi önismeret és önkifejezés	A saját és mások testhatárainak érzékelése, a saját test megismerése (mint az önismeret és az énkép fizikális összetevője) a saját test reakcióinak elfogadása és visszajelzéseinek adekvát értelmezése.	Mozgáskoordinációs gyakorlatok. Ritmusgyakorlatok. Közös mozgás élményének játéka: Párbeszéd a testünkkel... Keresd meg a helyed, helyzeted... Ilyen vagyok...	Egyéni, páros és csoportos helyzetgyakorlatok.
21-30	Nyilvános és rejtett tulajdonságok.	Személyiségvonalak és belső tulajdonságok felvállalása, közvetítése. Külső és belső tulajdonságok felismerése a másokban, a társismeret és tolerancia fejlesztése.	Személyészlelési kérdőív kitöltése. Gyakorlatok: Mihez hasonlítasz? Keresd a helyed! Címer.	Kérdőíves felmérés. Téma centrikus beszélgetés. Helyzetgyakorlatok.
31-38	Az énkép és a viselkedés.	A társak viselkedésének bemutatása, visszajelzés lehetősége. A hatékony én-közlés fejlesztésének gyakorlatai.	Gyakorlatok: Szoborcsoportok. Ilyennek látlak... Mit tenne ő? Telefon. Két híres ember beszélget.	Dramatikus gyakorlatok.
39-44	Az én-ideál. Az énkép és én-ideál távolsága	Beszélgetés és gyakorlatok: az én-kép, én-ideál feltérképezésére.	Gyakorlatok: Szívesen lennék, soha nem lennék... Időgép... Híres leszek...	Téma centrikus beszélgetés. Egyéni helyzetgyakorlatok.
45-52	A szorongás és a stressz	A félelem, a szorongás és a stressz fogalma. Közös beszélgetés formájában feltérképezni ezen fogalmak mögött álló hiedelmeket, valamint tisztázni a tényeket, a fogalmak közötti különbségeket.	Stressz-leltár készítése befejezetlen mondatokkal. Életesemény skála kitöltése és megbeszélése.	Egyéni munka. Téma centrikus beszélgetés. Stressz-leltár Életesemény skála
53-58	Iskolai szorongás	Az iskolában előforduló lehetséges és valós konfliktusforrások összegyűjtése és kategorizálása.	Konfliktusleltár készítése az alábbi kategóriák alapján: Teljesítmény, tanulás. Interperszonális kapcsolatok (diák-diák, tanár-diák). Közösségi kapcsolatok. Az iskolai konfliktusok kezelésének gyakorlatai.	Szerepjátékok, helyzetgyakorlatok.
59-64	Önbizalom és önérvényesítés	Az önérvényesítő magatartás formái, az önbizalom fejlesztése.	Kötetlen beszélgetés az önérvényesítésről, annak társadalmilag is elfogadott formáiról. Asszertivitás technikái.	Téma centrikus beszélgetés. Dramatikus helyzetgyakorlatok.

65 - 70	Hatékony én-bemutató	A benyomáskeltés elemeinek összegyűjtése majd megbeszélése. A jó benyomáskeltés stratégiái.	Gyakorlatok: Ki vagy és mit akarsz? Bemutakozom nektek... Kétperces önéletrajz. Hirdetés játék.	Téma centrikus beszélgetés. Csoportos <u>helyzetgyakorlatok</u> .
71 - 72	Lezárás	A tanévben szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése.	Levezető játékok: Búcsú, Ajándék	Páros és csoportos <u>helyzetgyakorlatok</u> .

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Dr. Mészárosné Parádi Tünde

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Dr. Mészárosné Parádi Tünde foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Önismeret spec. ism. adó foglalkozás – 2023/24. tanév, 11.A (AJTP)

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: I. Az empátia. II. Sztereotípiák és előítélet. III. Tolerancia. IV. Szerepek és szerepkonfliktusok. V. Csoportnormák, csoportkohézió, csoporton belüli kommunikáció. VI. Együttműködés és versengés. VII. Kommunikációs hatékonyság fejlesztése.

Foglalkozás célja: A társas kapcsolatok szempontjából elengedhetetlen készségek, képességek jártasságok kialakítása. Empátia, tolerancia, együttműködés, kommunikációs hatékonyság fejlesztése.

Fejlesztési követelmények: Ismerjék családi, társas, csoportbeli szerepeiket, esetleges konfliktusaikat és fel tudják oldani azokat. Társas készségeikkel legyenek tisztában, tudatosan használják és fejlesszék szociális kompetenciáikat.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1 - 2	Visszatérés	A csoportra és egymásra hangolódás, a csoportjátékok légkörének újra átélése. Élménybeszámolók.	Mi történt velem a nyáron?	Interakciós játékok. Téma centrikus beszélgetés.
3 - 10	Az empátia	Az empátia fogalma, vélekedések és magyarázatok. A beleélés, az egymásra figyelés állapotának gyakorlása,	Az empátikus készség fejlesztésének gyakorlatai: Linzer gyakorlat... Félelem a kalapban.... Képzletbeli ajándék... Ház, fa, kutya.....	Páros és csoportos helyzetgyakorlatok. Téma centrikus beszélgetés.
11 - 18	Sztereotípiák és előítélet	Általános sztereotípiák feltárása, csoportos megbeszélése.	Sztereotípiák gyűjtése tacepaós módszerrel. Az előítélet kialakulása és redukciójának lehetőségei. A téma kics csoportos majd közös feldolgozása vitacsoport formájában.	Téma centrikus beszélgetés. Tacepaó. Vitacsoport.
19 - 24	Tolerancia	A tolerancia fogalma és a toleráns viselkedés. Az egymás viselkedésének, tulajdonságainak, értékeinek elfogadását célzó gyakorlatok.	A tolerancia és a kapcsolódó fogalmak (empátia, elfogadás, megértés) közös megbeszélése. A toleráns viselkedés jellegzetes magatartás-mintáinak összegyűjtése. Tolerancianövelő gyakorlatok: Mit vársz tőlem... Mit várok tőled...	Téma centrikus beszélgetés. Páros és csoportos gyakorlatok.
25 - 30	Szerepek és szerepkonfliktusok	A veleszületett és tanult, a tartós és ideiglenes szerepek fogalmának tisztázása, ezek összegyűjtése. A szerepkonfliktusok formáinak és következményeinek tisztázása, valamint a megoldási lehetőségek megjelenítése.	Szerepkonfliktusok megjelenítése dramatikus helyzetgyakorlatok formájában. Szerepkonfliktusok: Szerepalkalmatlanság Külső-belső szerepkonfliktus	Téma centrikus beszélgetés. Egyéni és csoportos helyzetgyakorlatok. Pszichodramatikus játékok.
31 - 36	Csoportnormák	Az egyén számára fontos és a csoportban kialakult normák feltérképezése, esetleges ütköztetése a gyakorlatok során. Konformizmus és deviancia fogalmainak tisztázása.	Az egyéni és csoportnormák játéka: Férfiak és nők- Jutalomosztás. Hirdetés. Árverés.	Egyéni és csoportos helyzetgyakorlatok. Téma centrikus beszélgetés.
37 - 42	Csoportkohézió	Csoporterősítő gyakorlatok során a közös gondolkodás és tevékenységek révén építsük az összetartozást.	Csoporterősítő gyakorlatok: Új nyelv kitalálása. A helyzet kulcsai. Tabló. Térfelosztás.	Csoportos helyzetgyakorlatok.
43 - 48	Csoporton belüli kommunikáció	A csoporton belüli hatékonyabb kommunikáció fejlesztése, a kommunikációs csatornák megismerése és alkalmazása.	Kommunikációs helyzetgyakorlatok: Az jutott eszembe. Ismételd el más szavakkal. Hír-adó.	

49 - 54	Együttműködés és versengés	A versengés, mint csoportok közötti pszichológiai jelenség bemutatása, a győztes – vesztes játszma hatásainak átélése.	Versengésen alapuló játékok. Két csapat harca. Kártyabörze. Így használják. Most mutasd meg. Egy szóból több szó....	Páros és csoportos helyzetgyakorlatok.
55 - 68	Kommunikációs hatékonyság fejlesztése	A meggyőző kommunikáció összetevőinek megbeszélése, valamint az összegyűjtött elemek készségszintű gyakorlása, fejlesztése.	Beszédtechnikai gyakorlatok: hangsúly, hanglejtés, ritmus, lendület, kiejtés. Kommunikációs játékok: Ki kit győz meg.... Hotelportás	Téma centrikus beszélgetés. Páros és csoportos helyzetgyakorlatok.
69 - 72	Lezárás	A tanévben szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése.	Levezető játékok: Búcsú. Ajándék	Téma centrikus beszélgetés. Páros és csoportos helyzetgyakorlatok.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Dr. Mészárosné Parádi Tünde

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Tóth Lilla Gabriella foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Pályaorientáció spec. ism. adó foglalkozás – 2023/24. tanév, 12.A (AJTP)

Heti óraszám: heti 1 óra (évi 37)

Témakör: *1. Önismeretet és kommunikációs készséget fejlesztő feladatok 2. A pályák ismeretét elősegítő feladatok 3. A jövő, illetve az életpálya szemléletét elősegítő feladatok*

Foglalkozás célja: A 2023/2024-es tanévben heti 1 órában kerül sor tanulásmódszertan foglalkozásra az AJTP 12. évfolyam számára. A cél a tanulók pályaválasztásának elősegítése, képesség- és személyiségvizsgálatok segítségével a továbbtanulási irány meghatározása. A felsoktatás rendszerének megismerése, a tanulókra vonatkozó aktuális szabályok követése. Ismerkedés a felsőoktatás világával, lehetőségeivel. A felvételi jelentkezés segítése. Ismerkedés a munkaerő-piac működésével, a pályák világával. A foglalkozáson a tanulmányozzuk a felvi.hu internetes oldalt, a tanulók regisztrációja megtörténik. Tájékozódunk a felsőoktatási nyílt napokról, az Educatio Nemzetközi Oktatási Szakkiállítás eseményeiről, a szerzett tapasztalatokat a tanulók megosztják egymással.

Fejlesztési követelmények: Az eredményes pályaválasztás pszichés összetevői: Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, megismerni saját képességeit és azokat a valóságban kipróbálni. Legyen képes mérlegelni saját pályaválasztási lehetőségeit. Legyen képes elfogadni az esetlegesen bekövetkező pályamódosítás szükségességét.

Pályaismeret: Tudja összehasonlítani az egyes pályák jellemzőit, felismerni az egymást helyettesítő pályacsoportokat. Tudjon önállóan tájékozódni a pályaválasztási dokumentumokban. Tájékozódás a munkaerőpiacon: Legyen képes tisztázni a munkahelyi feladatokat és elvárásokat. Tudja alkalmazni az álláskeresés különböző technikáit. Értse meg az ember munkalehetőségei, valamint a gazdasági, társadalmi foglalkoztatási viszonyok közötti összefüggéseket.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1 óra	Szervezési feladatok	A foglalkozás témájának, menetének, céljainak meghatározása.	A tanulók elképzeléseinek, igényeinek a felmérése a foglalkozással kapcsolatban.	Frontális munka. Megbeszélés. Beszélgetés.
1 óra	Az eredményes pályaválasztás	Pályaválasztási családfa.	„Foglalkozási családfa” készítése: a nevek helyén a foglalkozás (és elvégzett iskola) szerepel.	Önálló és páros munka. Csoportmunka. Magyarázat. Megbeszélés. Beszélgetés. Vita.
2 óra		Önéletrajz típusok. Milyen a jó önéletrajz?	Önéletrajz típusok elemzése, saját önéletrajz készítése.	
3 óra		Alapvető kommunikációs helyzetek megismerése, gyakorlása.	Információkérés telefonon, a fontos mechanizmusok összegyűjtése (köszönés, bemutatkozás). Egyes kommunikációs helyzetek nehézségeinek felismerése, megfogalmazása.	
6 óra	A pályák ismeretének elősegítése	Tevékenységek, szakmák csoportosítása. Nagy foglalkozási körök elkülönítése. Szakmákon belüli alcsoportok közötti különbségek.	A foglalkozások palettájának összeállítása. Milyen tulajdonságokat kívánnak az egyes tevékenységek?	Kérdőív. Megbeszélés. Beszélgetés. Situációs feladat. Filmrészlet.
2 óra		Pályatükrök készítése. Egy-egy foglalkozás meghatározott szempontok szerinti jellemzése.	A főbb szempontok: Milyen igények kielégítésére alakult? Mi a konkrét feladata? Szervezetileg hova tartozik? A szakma megszerzésének és a sikeres gyakorlásának feltételei, fontos tulajdonságok, készségek.	
10 óra		A felsőoktatási intézmények struktúrája, fajtái, az egyes szakok tartalma.	Információgyűjtés a tanulókat érdeklő szakokról. Milyen feltételei vannak az adott szakra való bejutásnak? Milyen munkakör betöltésére jogosít?	
2 óra	A jövő, illetve az életpálya szemléletét elősegítő feladatok	Karrier-tervezés.	Mit szeretnék az életben megvalósítani? Milyen készségekre, feltételekre van ehhez szükség? Milyen tulajdonságokkal rendelkezem, ezekből melyek szolgálnak alapul az elképzeléseim megvalósulásához?	Önálló és páros munka.
2 óra		Egy napom 10 év múlva	Vágyak és elképzelések megfogalmazása a jövőbeni foglalkozásról, családról.	Beszélgetés. Megbeszélés.
1 óra	Összegzés	Az éves munka zárása.	A csoport éves munkájának összegzése.	

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Tóth Lilla Gabriella

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Tanulásmódszertan és kommunikáció spec. ism. adó foglalkozás – 2023/24. tanév, 11.A (AJTP)

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: 1. *Tanulási önismeret* 2. *Teljesítménypróbák* 3. *Tanulási nehézségek* 4. *Képességgondozás* 5. *A gondolkodás fejlesztése* 6. *Kommunikáció* 7. *Kreatív írásgyakorlatok*

Foglalkozás célja: A 2021/2022-es tanévben heti 2 órában kerül sor tanulásmódszertan foglalkozásra a 11. évfolyam számára az **Arany János Tehetséggondozó Program kerettantervében** meghatározottak szerint a fenti témakörökben és célkitűzésekkel. A cél bármely tantárgy eredményes tanulásához felhasználható tanulási módszereknek megismertetése a tanulókkal, illetve tanulási részképességek, készségek, attitűdök fejlesztése, az esetleges tanulási nehézségek megfogalmazása, a tanulóhoz való megfelelő viszony kialakítása (tanulási módszerek és szemléletmód). A fejlesztés várt eredményei: a tanulási önismeret megszerzése, a tanulási nehézségek közös megfogalmazása, a tanulási szokások tudatosítása, a gondolkodás tanulása, a gondolkodási sémák és technikák kialakulása, csoportépítés, az írásbeli kommunikáció felszabadult gyakorlása, a tanulók kreativitásának, képzelőerejének és nyelvi készségeinek fejlődése.

Fejlesztési követelmények:

A tanulási önismeret. A tanuló belső lehetőségeinek megismerése és elfogadása, a korábbi tanulásmódszertani tapasztalatok áttekintése. A tanuló legyen tisztában az önbizalom, az akarat tanulási folyamatban betöltött szerepével, rendelkezzen a siker és a kudarc feldolgozásának képességével, a saját teljesítményét illetően reális ítélőképességgel.

Teljesítménypróbák. A tanuló az életkorának megfelelő eredményeket érje el a kognitív képességek és a beszéd- és olvasásteljesítmény terén: figyelem, monotoniatűrés, szóbeli szövegalkotás (rögtönzés, blattolás, néma értő olvasás, válaszadás kérdésekre, lényegkiemelés). Legyen nyitott a problémák feltárására, kezelésére.

Tanulási nehézségek. A tanuló ismerje fel, legyen tisztában aktuális tanulási problémáival, legyen képes feltárni és elemzeni ezeket. Öszinteség és reális megoldáskeresés jellemezze a tanulót. Válgjon képessé a saját tanulási szokásainak tudatosítására, a jó szokások fölvételére, a rosszak átalakítására.

Képességgondozás. A tanuló vegyen részt komplex képességfejlesztő tevékenységben, mely témaválasztást, elővázlat készítését, anyaggyűjtést, rendszerezést, szerkesztést, megírást, felkészülést tartalmaz az előadásra.

Gondolkodás fejlesztése. A tanuló legyen tisztában a tanulás és gondolkodás összefüggéseivel, a problémamegoldó gondolkodás fázisaival és technikáival. A gondolkodási szokások tudatosítása. Alakuljon ki a tanulóban a gondolkodás kultúrája és az alkotó gondolkodás képessége, a fogalmak belső tartalmának feltárása, a meghatározás képessége, az árnyalt és pontos definícióalkotás képessége. Válgjon érzékenyvé a problémahelyzetek tudatosítására. Legyen igénye a kérdések megfogalmazására, a válaszkeresésre, a gondolkodási sémákra és eredeti megoldásokra, az önálló problémamegoldással való kísérletezésre.

Kommunikáció, kreatív írásgyakorlatok. Ismerje meg a tanuló a különböző írásbeli műfajok szabályait az üzleti levelezéstől a tudományos esszén keresztül a szépirodalom műfajáig. Válgjon képessé a nyelvi gesztusok alkalmazására. Az írástechnikai ismeretek elsajátítása mellett az írásbeli kommunikáció, a kreativitás, képzelőerő és a nyelvi készségeinek fejlesztése valósuljon meg a tanuló számára.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	SZERVEZÉSI FELADATOK	A foglalkozás helyének, szerepének meghatározása a tanulmányok során.	A téma iránti érdeklődés felkeltése.	Frontális munka. Megbeszélés. Beszélgetés.
3-4.	A TANULÁSMÓDSZERTAN ÉS KOMMUNIKÁCIÓ FOGLALKOZÁS BEVEZETÉSE	A tanulási szokásokkal kapcsolatos ismeretek és a megfelelő szemléletmód. A foglalkozás témájának meghatározása, gyakorlati tudnivalók.	A foglalkozás céljának, módszertanának, tematikájának megismertetése a tanulókkal. A felmerülő kérdések tisztázása.	
5-6.	TANULÁSI ÖNISMERET	Tanulásmódszertani ismeretek áttekintése. Tanulási attitűdök, szokások és tanulási önismeret. Tanulásvizsgálat.	Tanulásmódszertani tapasztalatok összegyűjtése, értékelése. A tanuláshoz való viszony, képességek és módszerek összehangolása. Érdeklődésvizsgálat.	Megbeszélés. Beszélgetés. Kérdőív.
7-8.	TELJESÍTMÉNYPRÓBÁK	Kognitív képességek teljesítménypróba és értékelése. Beszédteljesítmény próba és értékelése. Olvasásteljesítmény próba és értékelése.	A kognitív képességek felmérése (figyelem és monotóniatűr). A felmérés eredményeinek értékelése. A szóbeli szövegalkotás jellemzőinek vizsgálata: félproduktív beszéd, spontán beszéd. A felmérés eredményeinek értékelése. Az olvasási készségek felmérése: hangos, kifejező olvasás, blattolás, felkészülés utáni felolvasás, néma, értő olvasás. A felmérés eredményeinek értékelése.	Teszt. Megbeszélés. Teljesítménypróba. Megbeszélés.
9-10.	TANULÁSI NEHÉZSÉGEK	Aktuális tanulási problémák összegyűjtése, csoportosítása. Aktuális tanulási problémák elemzése.	Tanulási problémák megfogalmazása, feltárása, tisztázása. A tanulási problémák, jó és rossz szokások kezelési lehetőségei.	Kérdőív. Megbeszélés. Beszélgetés.
11-12.	KÉPESSÉGGONDOZÁS	Komplex képességfejlesztő tevékenység: biográfia készítése.	Alanyválasztás, elővázlat.	Önálló munka. Megbeszélés.
13-14.			Anyaggyűjtés, rendszerezés.	Gyűjtőmunka.
15-16.			Szerkesztés, megírás, felkészülés az előadásra.	Önálló munka. Megbeszélés.
17-18.	A GONDOLKODÁS FEJLESZTÉSE	Tanulás és gondolkodás.	Az emberi gondolkodás sajátosságai.	Filmrészlet megtekintése és értelmezése. Beszélgetés.
19-20.		A problématudat.	Kérdéstechnikák és sémák gyakorlása.	Beszélgetés. Megbeszélés.
21-22.		A problémamegoldó gondolkodás.	Problémamegoldó gondolkodás fázisai és technikái.	Tanulói kiselőadás. Megbeszélés.
23.		Brainstorming.	Fogalmak meghatározása, definícióalkotás.	Játék.

25-26.		Gondolkodási szokások.	A gondolkodás magatartás- és viszonyformáló perspektívái.	Logikai játékok.
27-28.		A gondolkodás kultúrája.	A gondolkodás és a kultúra összefüggései.	Beszélgetés. Megbeszélés.
29-30.		Alkotó gondolkodás.	Gondolkodtató feladatok (agytorna).	Önálló feladatmegoldás. Megbeszélés.
31-32.		A gondolkodás tanulása.	Gondolkodási sémák és technikák elméletben.	Beszélgetés.
33-34.		A gondolkodás tanulása.	Gondolkodási sémák és technikák a gyakorlatban.	Szituációs feladatok.
35-36.		Gondolkodási játékok.	Gondolkodási képességeket, műveleteket fejlesztő játékok.	Önálló, páros és csoportos munka. Megbeszélés.
37-38.		Gondolkodási játékok.	Gondolkodási képességeket, műveleteket fejlesztő játékok.	
39-40.		Nyelvi gesztusok.	Az anyanyelvi kommunikáció tényezői.	
41-42.	KOMMUNIKÁCIÓ KREATÍV ÍRÁSGYAKORLATOK	A kijelentés.	A helyszínek és tárgyak leírása. Leírás emlékezetből.	Önálló és páros munka. Megbeszélés. Stílusgyakorlat.
43-44.		A kijelentés.	Igazság, hazugság, paradoxon. Hasonlat, színesztétia, megszemélyesítés.	
45-46.		A kijelentés.	Definíció és jellemzés. Képzelőerő.	
47-48.		A kérdés.	Párbeszéd, levél.	
49-50.		A kérdés.	Túlzás és ellentét. Találós kérdés, vicc	
51-52.		A kérdés.	Szabadvers.	
53-54.		A felkiáltás.	Nonszensz. Alliteráció, rím, nyelvtörő.	
55-56.		A felkiáltás.	Anagrammák, hangzás és jelentés. Asszociáció, hangzás és hangulat.	
57-58.		A felkiáltás.	Magánhangzó, mássalhangzó, fordítás.	
59-60.		Felszólítás.	Leírás felszólításokkal, műveltetés.	
61-62.		Felszólítás.	Eseményleírások.	
63-64.		Felszólítás.	Ritmus, metrum, személyes stílus. Gyémántvers, haiku.	
65-66.		Meseírás.	Szövegalkotás.	
67-68.		Meseírás.	A szövegek előadása, értelmezése, értékelése.	
69-70.		Meseírás.	A szövegek előadása, értelmezése, értékelése.	
71-72.	Meseírás	A szövegek előadása, értelmezése, értékelése.		
73-74.	ÖSSZEZÉS	Az éves munka zárása.	A csoport éves munkájának összegzése.	

Felhasznált irodalom:

- Kozsánné Tóth Marianna: Kreatív tanulási módszerek (1-3.) Móra kiadó 2021.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Bársony Margit
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Tóth Lilla Gabriella foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Tanulásmódszertan spec. ism. adó foglalkozás – 2023/24. tanév, 12.A (AJTP)

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: *1. A tanulási önismeret 2. Teljesítménypróbák 3. Tanulási nehézségek 4. Képességgondozás 5. A gondolkodás fejlesztése 6. Kommunikáció, kreatív írásgyakorlatok*

Foglalkozás célja: A 2023/2024-es tanévben heti 2 órában kerül sor tanulásmódszertan foglalkozásra a 12. évfolyam számára az **Arany János Tehetséggondozó Program kerettantervében** meghatározottak szerint a fenti témakörökben és célkitűzésekkel. A cél bármely tantárgy eredményes tanuláshoz felhasználható tanulási módszereknek megismertetése a tanulókkal, illetve tanulási részképességek, készségek, attitűdök fejlesztése, az esetleges tanulási nehézségek megfogalmazása, a tanuláshoz való megfelelő viszony kialakítása (tanulási módszerek és szemléletmód). A fejlesztés várt eredményei: a tanulási önismeret megszerzése, a tanulási nehézségek közös megfogalmazása, a tanulási szokások tudatosítása, a tantárgyi tanulás sajátosságainak megismerése, felkészülés az érettségire. Az érettségi és felvételi vizsgához szükséges retorikai képességek kialakulása.

Fejlesztési követelmények:

A tanulási önismeret. A tanuló belső lehetőségeinek megismerése és elfogadása, a korábbi tanulásmódszertani tapasztalatok áttekintése. A tanuló legyen tisztában az önbizalom, az akarat tanulási folyamatban betöltött szerepével, rendelkezzen a siker és a kudarc feldolgozásának képességével, a saját teljesítményét illetően reális ítélőképességgel.

Teljesítménypróbák. A tanuló az életkorának megfelelő eredményeket érje el a kognitív képességek és a beszéd- és olvasásteljesítmény terén: figyelem, monotoniatúrás, szóbeli szövegalkotás (rögtönzés, blattolás, néma értő olvasás, válaszadás kérdésekre, lényegkiemelés). Legyen nyitott a problémák feltárására, kezelésére.

Tanulási nehézségek. A tanuló ismerje fel, legyen tisztában aktuális tanulási problémáival, legyen képes feltárni és elemzeni ezeket. Öszinteség és reális megoldáskeresés jellemezze a tanulót. Válgjon képessé a saját tanulási szokásainak tudatosítására, a jó szokások fölvételére, a rosszak átalakítására.

Felkészülés az érettségire. A tanuló ismerje meg az érettségi tantárgyi sajátosságokat. Legyen tisztában az emelt és középszint sajátosságaival, az írásbeli és szóbeli vizsgarész követelményeivel. A felkészülés során szerzett tapasztalatai segítsék az érettségi követelményeknek való megfelelést.

Kommunikáció, retorikai gyakorlatok.

Valósuljon meg a tanuló felkészülése a nyilvános szereplésre, alakuljon ki szükséges mértékű magabiztossága. A tanuló gyakorolja a szóbeli megnyilatkozást a 10. évfolyamos kerettantervi anyagban tanult retorikai ismeretekre alapozva az érettségi tananyagát előtérbe helyezve, tantárgyi sajátosságokat figyelembe véve. Sajátítsa el és gyakorolja a retorikai alapelemeket, a szóbeli és írásbeli, kommunikációs műfajok használatát.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2. 09. 05.	SZERVEZÉSI FELADATOK	A foglalkozás helyének, szerepének meghatározása a tanulmányok során.	A téma iránti érdeklődés felkeltése.	Frontális munka. Megbeszélés. Beszélgetés.
3-4. 09. 12.	A TANULÁSMÓDSZERTAN ÉS KOMMUNIKÁCIÓ FOGLALKOZÁS BEVEZETÉSE	A tanulási szokásokkal kapcsolatos ismeretek és a megfelelő szemléletmód. A foglalkozás témájának meghatározása, gyakorlati tudnivalók.	A foglalkozás céljának, módszertanának, tematikájának megismertetése a tanulókkal. A felmerülő kérdések tisztázása.	Frontális munka. Megbeszélés. Beszélgetés.
5-6. 09. 19.	TANULÁSI ÖNISMERET	Tanulásmódszertani ismeretek áttekintése: tanuláshoz való viszony, képességek, tanulási módszerek.	Tanulásmódszertani tapasztalatok összegyűjtése, értékelése. Önismereti skálák: önbizalom, akarat, siker-kudarc.	Megbeszélés. Beszélgetés. Önértékelő lapok.
7-8. 09. 26.	TELJESÍTMÉNYPRÓBÁK	Kognitív képességek teljesítménypróbaí és értékelése. Beszédteljesítmény próba és értékelése. Olvasásteljesítmény próba és értékelése.	A kognitív képességek felmérése (figyelem és monotoniatűrés) és értékelése, az eredmények megvitatása. Beszéd- és olvasás próbák végrehajtása és értékelése. Az olvasási készségek: hangos, kifejező olvasás, blattolás, felkészülés utáni felolvasás, néma, értő olvasás, válaszadás kérdésekre, lényegkiemelés. A felmérés eredményeinek értékelése.	Teljesítménypróba. Megbeszélés.
9-10. 10. 03.	TANULÁSI NEHÉZSÉGEK	Aktuális tanulási problémák összegyűjtése, csoportosítása. Aktuális tanulási problémák elemzése tantárgyi sajátosságok alapján.	Tanulási problémák megfogalmazása, feltárása, tisztázása. Tantárgyi jelleg, tantárgyi szimpátia, antipátia. Önfejlesztési tervek készítése.	Kérdőív. Megbeszélés. Beszélgetés.
11-12. 10. 10.	FELKÉSZÜLÉS AZ ÉRETTSÉGIRE	Általános elvek.	Testi-lelki egyensúly, a lámpaláz leküzdése.	Szituációs feladat. Filmrészlet. Beszélgetés. Megbeszélés.
13-14. 10. 17.		Általános elvek.	Az időbeosztás. Egyéni elmélyülés, önálló feladatmegoldás, illetve közös munka és együttműködés. Tapasztalatok megosztása, értékelése.	Páros munka. Beszélgetés.
15-16. 10. 24.		Gyakorlati kérdések a felkészülés során.	Témavázlat, anyaggyűjtés, rendszerezés. Lényeg és redundancia.	Önálló munka. Megbeszélés.
17-18. 11. 07.		Gyakorlati kérdések a felkészülés során.	Bevezetés, tárgyalás, befejezés. Gondolattérkép készítése, memorizálás. Emelt- és középszint jellemzői.	Filmrészlet megtekintése és értelmezése. Beszélgetés.

19-20. 11. 14.		Írásbeli vizsga.	Próba-érettségi (írásbeli).	Situációs feladat. Megbeszélés.
21-22. 11. 21.		Szóbeli vizsga.	Próba-érettségi (szóbeli).	
23-24. 11. 28.		Tantárgyi sajátosságok: magyar nyelv és irodalom.	Az érettségi vizsgán a tantárgyból várható feladattípusok gyakorlása.	Önálló munka. Megbeszélés.
25-26. 12. 05.				
27-28. 12. 12.				
29-30. 12. 19.				
31-32. 01. 09.				
33-34. 01. 16.		Tantárgyi sajátosságok: választott tantárgy.		
35-36. 01. 23.	FELKÉSZÜLÉS AZ ÉRETTSÉGIRE KOMMUNIKÁCIÓ RETORIKAI GYAKORLATOK	Az érettségire való felkészülés összegzése. A retorikai ismeretek bevezetése.	A felkészülés során szerzett tapasztalatok összegzése, beépítése a gyakorlatba. A retorika alapelemei.	Szemelvények. Megbeszélés. Beszélgetés.
37-38. 01. 30.	KOMMUNIKÁCIÓ RETORIKAI GYAKORLATOK	A szónok feladatai.	Az érettségi vizsga, mint szónoki helyzet. A hely, a beszédhelyzet.	Situációs feladat. Megbeszélés.
39-40. 02. 06.			Tétel, témaválasztás (amit tudunk, és amit tudnunk kellene).	Filmrészlet megtekintése és értelmezése. Megbeszélés. Beszélgetés.
41-42. 02. 13.			Anyaggyűjtés (segédeszközök használata). Az anyag elrendezése. A szöveg megfogalmazása (kiemelt beszédrészek).	Önálló és páros munka. Megbeszélés.
43-44. 02. 20.			A kifejezés: kulcsmondatok, idézetek. Az előadásmód: a lehetséges kérdések és a válaszadás technikája. A szöveg előadása.	Situációs feladatok. Megbeszélés. Beszélgetés.
45-46. 02. 27.		A beszéd részei.	A bevezetés.	Önálló és páros munka. Megbeszélés.
47-48. 03. 05.			Az elbeszélés.	
49-50. 03. 12.			A részletezés.	
51-52. 03. 19.			Az érvelés.	
53-54. 03. 26.			A befejezés.	
55-56. 04. 09.		A szónoklat.	Beszédtechnikai gyakorlatok.	Tanulói előadás. Megbeszélés.
57-58. 04. 16.	A szónoki szerephelyzet gyakorlása. A szónoki teljesítmények elemzése.			
59-60. 04. 23.	ÖSSZEGZÉS	Az éves munka zárása.	A csoport éves munkájának összegzése.	Beszélgetés. Megbeszélés.

Szolnok, 2021. szeptember 11.

Tóth Lilla Gabriella

foglalkozás-vezető

II. EGYÉNI ÉS KÖZÖSSÉGI FEJLESZTÉST MEGVALÓSÍTÓ FOGLALKOZÁSOK

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szalkó Ildikó Melánia csoportvezető – 1. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszama: 1 óra (15 óra nevelési és 22 óra tematikus)

Témakörök:

Ssz.	A tematikus csoportfoglalkozás témái	óraszám összesen 22 óra
1.	<i>A tanulás tanítása</i>	3 óra
2.	<i>Az erkölcsi nevelés</i>	2 óra
3.	<i>Nemzeti öntudat, hazafias nevelés</i>	2 óra
4.	<i>Állampolgárságra, demokráciára való nevelés</i>	2 óra
5.	<i>Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése</i>	1 óra
6.	<i>A családi életre nevelés</i>	1 óra
7.	<i>Testi és lelki egészségre nevelés</i>	2 óra
8.	<i>Felelősségvállalás másokért, önkéntesség</i>	2 óra
9.	<i>Fenntarthatóság, környezettudatosság</i>	2 óra
10.	<i>Pályaorientáció</i>	2 óra
11.	<i>Gazdasági és pénzügyi nevelés</i>	2 óra
12.	<i>Médiatudatosságra nevelés</i>	1 óra

Foglalkozás célja: A tanulók személyiségének, erkölcsi és esztétikai ismereteinek, felelősségvállalásának, közösségi szellemiségének megalapozása, fejlesztése. Ünnepekörök, nemzeti és családi ünnepek megismerése, a művészettel és kultúrával való ismerkedés. Hatékony és az eredményes felkészülés a felsőoktatás elvárásaira és a „felnőtt életre”. Az önismeret, önbizalom fejlesztése, az egyén és a közösség kapcsolatának a felismerése. Növelni a diákok nyitottságát a társadalom aktuális, egyúttal jövőképüket meghatározó folyamatai iránt.

Fejlesztési követelmények: Alakuljon ki minden tanulónál, a kollégium nyújtotta lehetőségek alapján helyes időbeosztás. Személyes célok (pl. továbbtanulás), tervek megbeszélése. Rendelkezzen saját teljesítményét illetően reális ítélőképességgel, kudarckerülő készségekkel. Ismerje meg és használja ki a kollégiumban rendelkezésre álló segítő lehetőségeket.

Az egyes témakörök kifejtése:

Nevelési csoportfoglalkozás (témakör)

Óra	Dátum	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	09. 04.	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás	A csoporttal, kollégiummal, összefüggő aktualitások, feladatok, programok. Beiratkozási dokumentumok	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése. Adatlapok, határozatok begyűjtése	Frontális és közös munka. Megbeszélés Személyes, csoportos megbeszélés
2.	09. 11.	Kollégiumi élet	Kollégiumi szocializáció Napirend, házirend Kollégiumi foglalkozások rendszere	A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése.	Frontális és közös munka.
3.	09. 18.	Kollégiumi élet	A szobaközösségek élete, együttélés szabályai, felelősségtudat, tolerancia, elfogadás erősítése.	Konfliktuskezelési stratégiák megismerése	Beszélgetés, közösségi játékok
4.	10. 16.	Egyéni fejlesztési terv	Célok, tanulmányi vállalások	Közeli és távoli célok kijelölése, félévi tanulmányi vállalások egyeztetése	Megbeszélés
5.	11. 13.	Értékelés	I. negyedév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás
6.	12. 11.	Téli ünnepekör	Téli ünnepeink szerepe, szokások, hagyományok: kézműves foglalkozás	Mikulás, Advent, Karácsonyi előkészületek Saját készítésű ajándékok	Kiselőadás, film, zenehallgatás, beszélgetés
7.	01. 15.	Télvégi ünnepekör	Kézműves foglalkozás: Farsang	Saját készítésű jelmezek	Kreativitást fejlesztő gyakorlati tevékenység
8.	02. 12.	Értékelés	I. félév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás
9.	03. 11.	Életmód	Egészséges életmód	Bioritmus, mozgás, táplálkozás megismerése, összehangolása	Séta, lazító gyakorlatok
10.	04.15.	Ünnepeink	Ballagás	Ballagási ünnepség előkészítése	Megbeszélés
11.	05. 13.	Aktualitások	Kollégiumi élet erősségei, gyengeségei, Diáknap	Diáknap előkészületek	SWOT analízis
12.	06. 10.	Értékelés	A tanév értékelése Közös élmények, nyári szünet, kiköltözés	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet egyéni vállalások teljesülése Praktikus tanácsok nyárra, kiköltözési előkészületek	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás Iskolai eredmények

Tematikus csoportfoglalkozás

Óra	Dátum	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	09. 25.	A tanítás tanulása	A tanulók tanulási stratégiájának szokásainak feltárása	Közösségben történő tanulás, egyéni tanulás. A tanulási stratégiák jellemzőinek feltárása, (mechanikus, szervezett). A tanulás belső és külső feltételei.	Csoportmunka, megbeszélés, szemléltetés, bemutatás, vita kérdőívek kitöltése
2.	10. 02.		Különböző tanulási technikák stílusok alkalmazása	Alapvető tanulási technikák, stílusok megismertetése, azok sajátosságai. A stílusokhoz hozzárendeljük a megfelelő, hatékony tanulási módokat. Tanulási stílusok (auditív, vizuális, mozgásos, társas, egyéni impulzív, reflektív -megismerése	Tanulási stílus vizsgálata, egyéni munka
3.	10. 09.		A megszerzett és elsajátított ismeretek értelmezése, rendezése	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása	Koncentráció, dinamikus olvasás, emlékezet, gondolkodási képesség fejlesztése
4.	10. 16.	Erkölcsei nevelés	Erkölcsei érzék kifejlődése és szerepe	Az ember, mint értékelő, erkölcsi lény. A felelősség szerepe az egyéni döntések meghozatalában a mindennapi élet tapasztalatain keresztül. Az erkölcsi felelősség fontossága.	Dramajáték, szituációs játékok, vita,
5.	10. 25.		Felelősség- és kötelességtudat, a munka megbecsülése	A tartalmas emberi élet alapja a munka, a tanulás, ami a szocializáció fontos része. Morális helytállás jelentősége	Kooperatív csoportmunka, megbeszélés, vita
6.	11. 06.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés	Nemzeti, népi kultúrák értékei, hagyományai	A közösségi összetartozást megalapozó közös értékek.	Egyéni gyűjtőmunka, beszámoló
7.	11. 20.		A hazánkban élő nemzetiségek kulturális szokásai, emlékei, jelene	A hazai nemzetiségek kulturális és nyelvi sokféleségének megismerése	Egyéni témafeldolgozás, gyűjtőmunka, beszámoló, bemutató, megbeszélés
8.	11. 27.	Állampolgárságra, demokráciára való nevelés	A demokratikus jogállam felépítése	A demokratikus jogállam működésének alapelvei, az állampolgárság fogalma, alapvető állampolgári jogok megismerése. Fogalmak: Állam, Alkotmány, választási rendszer, Parlament, kormány, magyar parlamentarizmus	Meglévő ismeretek felelevenítése, feladatok PPT előadások

9.	12. 04.		A demokratikus jogállam működése, A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása	A cselekvő állampolgári magatartás és a törvénytisztelet jelentőségének megismerése, DÖK szerepe a kollégiumi közösségi életben. Tanulók érdeklődésének felkeltése a helyi és a tágabb közösségeket érintő problémák iránt.	Meglévő ismeretek felelevenítése, szerepjáték, véleménycseré
10.	12. 18.	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	Ki vagyok én? Ismerjük-e magunkat?	A személyiség fogalma, típusai, reális énkép kialakítása Önellfogadás és reális önértékelés	Önismereti teszt, drámajátékok, identitásbra, pozitív tulajdonságok gyűjtése, vérmérséklet vizsgálat, értékelés
11.	01. 08.	Családi életre nevelés	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	Mi a család feladata az ember életében, az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában? Idős családtagok szerepe. Családi tűzhely melege	Irányított beszélgetés, Kinek mit jelent a család, az otthon felmérés
12.	01. 22.		Egészséges életmód és életvitel	Fogalmak definiálása: életmód, életvitel, életforma, életminőség. A szükségletek, igények változása a társadalom, a gazdaság és a kultúra függvényében. A szükségletek és igények különbözősége, a mindennapi életvitelünket meghatározó szabályok, a belénk nevelt szokások családi, társadalmi tradíciók hatása az egyéni életmódra	Csoportos beszélgetés, Mi a számokra ideális életforma? Mit szeretnél megváltoztatni a jelenlegi életmódban?
13.	01. 29.	Testi és lelki egészségre nevelés	A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolata, az elhízás és a korszerű táplálkozás, egészséges életmód és életvitel összefüggései. Az egyéni felelősség és döntés jelentősége az egészséges életvitel és a szabadidős tevékenységek megvalósításában Versenysportok, szabadidős sportok, egészséges nassolás, vitaminok	Beszélgetés, vita
14.	01. 31.		Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	A társadalmi felelősségvállalás fontosságának bemutatása, a másokért érzett szolidaritás jelentősége, sérült emberekkel való foglalkozás, törődés	Szituációk feldolgozása, csoportmunka
15.	02. 05.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	Önkéntes feladatvállalás másokért	A hátrányos helyzet fogalma, Fogyattékkal élők helyzete, hogyan javíthatunk a beteg, idős ember helyzetén? A tágabb közösségért végzett önkéntes munka lehetősége, jelentősége	Együttműködés segítő szervezetekkel, intézményekkel,
16.	02. 19.		A természet és az emberi környezet egymásra hatása	A környezetszennyezés egyéni és társadalmi problémái. Az egyén mit tehet a változásért? A szelektív hulladékgyűjtés előnyei	Problémafelvetés, irányított beszélgetés, csoportmunka, poszter, plakát készítése
17.	02. 26.	Fenntarthatóság, környezettudatosság	Természeti erőforrásaink végelme	Fejlődés, természetkultúra, környezeti válság és ezek hatásai néhány kultúra esetével példázva	Filmvetítés, feladatlap, megbeszélés, vita
18.	03. 04.		A való világ: szakmák sokfélesége, rendszerezése	A munka világa, különféle pályák, szakmák bemutatása, ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, ergonomiai elvárások érdeklődés kialakítása	Személyes beszámolók, szülői életpályák, csoportos feladatlap
19.	03. 18.	Pályaorientáció	Személyes kompetenciák, érdeklődési kör szerepe a pályaválasztásban	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit	Online teszt, számítógépterem
20.	03. 25.		Családi, háztartási költségvetés, a család bevételei, kiadásai,	Munkabér, járadékok, értékesítés, segély, rezsi, beruházások, megtakarítás, hitel, infláció fogalmak megismerése	A Pénz7 oktatófilmjei, csekk kitöltése, Inf László tárgyalása szerepjáték
21.	04. 01.	Gazdasági és pénzügyi nevelés	Zsebpénz és tudatos vásárlás Hogyan függ össze a zsebpénz és a családi költségvetés	Mit vegyek, és mit ne? Saját heti költségvetés készítése Cél: Tudatos vásárlóvá válás	A Pénz7 oktatófilmjei, pénzügyi játék
22.	04. 22.		Az írott sajtó, a TV, rádió, internet	Internet használatának szabályai, veszélyei A helyes etikai magatartás, felelősség kialakítása. Az internetes böngészők használata, keresési feltételek szűkítése, hiteles weboldalak, információk, kritikai érzék fejlesztése, a médiatartalmak megválasztásához, személyes adatok kezelése	Oktatófilm, benyomások, vélemények, csoportmunka, beszélgetés
23.	05. 06.	Értékelés	Az éves munka értékelése		Személyes beszámolók

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Szalkó Ildikó Melánia
csoportvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Tóth Lilla Gabriella csoportvezető

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2023/24. tanév, 9.A (AJTP)

Évi óraszám: 37 óra (15 óra nevelési és 22 óra tematikus)

Tematikus csoportfoglalkozások témakörei: 1. *A tanulás tanítása* 2. *Az erkölcsi nevelés* 3. *Nemzeti öntudat, hazafias nevelés* 4. *Állampolgárságra, demokráciára nevelés* 5. *Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése* 6. *A családi életre nevelés* 7. *A testi és lelki egészségre nevelés* 8. *Felelősségvállalás másokért, önkéntesség* 9. *Fenntarthatóság, környezettudatosság* 10. *Pályaorientáció* 11. *Gazdasági és pénzügyi nevelés* 12. *Médiatudatosságra nevelés*

Tematikus csoportfoglalkozások célja: A 2023/2024-es tanévben az AJTP 9.a osztály számára az intézmény Pedagógiai programjában meghatározottak szerint a fenti témakörökben és célkitűzésekkel.

Tematikus csoportfoglalkozások fejlesztési követelményei: A tanuló sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat, önállóan tudja szervezni idejét, tevékenységeit. Alkalmazza a tanulást segítő hagyományos és modern eszközöket, használja a könyvtárat. Ismerje az erkölcs fogalmát és szerepét az emberi együttélésben. Lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát. Ismerje nemzeti kultúránk értékeit, hagyományainkat. Ismerje fel a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket. Ismerje meg szűkebb környezetének kultúrtörténetét, hagyományait, jellegzetességeit. Legyen tisztában az emberi jogok fogalmával. Legyen tisztában a kollégiumi diákönkormányzat jelentőségével a kötelezettségek és a jogok gyakorlása során. Ismerje meg az emberi kapcsolatok létrejöttét elősegítő, illetve gátló személyiségvonásokat. Életkorának megfelelő választékossággal legyen képes a társas kommunikációra. Válgják természetessé benne a másik ember személyiségének tisztelete és megértése. Ismerje a családi szerepeket és szabályokat. Képes legyen felismerni és megfelelő módon kezelni a családban előforduló konfliktusokat. Legyen tisztában az egészségtudatos életmód személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív hatásával. Tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá számára az egészséges életmód és a testmozgás. Alakuljon ki a segítő magatartás, a szolidaritás érzése személyiségében. Tudatosuljon az együttműködés és az egymásra figyelés fontossága. Válgják érzékennyé környezete állapota iránt és legyen képes a környezet sajátosságainak megismerésére. Válgják erkölcsi alapelvévé a természet tisztelete, környezete megbecsülése. Legyen képes tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani kollégiumi környezetét. Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes

pályaválasztásban, ismerje saját képességeit. Legyen tisztában az otthoni pénzügyi lehetőségekkel, korlátokkal. Tanulja meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit. Alakuljon ki kritikai érzéke a médiatartalmak megválasztásához. Ismerje a reklám hatását a fogyasztásra.

Nevelési csoportfoglalkozások témakörei: 1. Kollégiumi szabályok, jogok és kötelességek 2. Tanulmányi és közösségi munka vállalása és értékelése 3. Kollégiumi rendezvényeken való részvétel 4. Programok, programhétvégék előkészítése és értékelése 5. Aktuális kérdések.

Nevelési csoportfoglalkozások célja: Az aktuális kérdések megbeszélése, a tanulmányi és közösségi munka értékelése, a programhétvégék szervezési feladatainak végrehajtása, illetve lehetőség szerint részvétel a kollégiumi programokon.

Nevelési csoportfoglalkozások fejlesztési követelményei: Közösségépítés. Személyiségfejlesztés. Alakuljon ki minden tanulónál a házirend, a tűzvédelmi, balesetvédelmi szabályok elfogadása, betartása. Rendelkezzen saját teljesítményét (tanulmányi és közösségi munka, magatartás) illetően reális ítélőképességgel. Vegyék ki részüket a programhétvégék tervezési, szervezési folyamataiból.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
CSF1. 09. 04.	A házirend	A kollégiumi élettel kapcsolatos aktuális kérdések tisztázása.	A szabályzat értelmezése.	Szöveg értelmezése. Megbeszélés.
CSF2. 09. 11.	A tanulói napirend	A kollégiumi élettel kapcsolatos aktuális kérdések tisztázása.	A napi és heti szintű kollégiumi elfoglaltságok áttekintése. Az iskolai és kollégiumi követelmények egyeztetése.	Megbeszélés, beszélgetés.
CSF3. 09. 18.	A tanév rendje	A kollégiumi élettel kapcsolatos aktuális kérdések tisztázása.	A heti órarend egyeztetése. Tájékoztatás az AJTP követelményeiről, a tanulmányi kötelezettségekről.	
CSF4. 09. 25.	Programhétvégék	A programhétvégék rendszerének áttekintése.	A tervezett programhétvégék a tanév során. Tanulói javaslatok összegyűjtése.	
CSF 5. 10. 02.	Egyéni vállalások	Vállalások a tanulmányi és közösségi munka területén.	Egyéni tanulmányi és közösségi vállalások megfogalmazása.	Egyéni vállalási lap kitöltése. Megbeszélés
TCSF1. 10. 09.	A tanulás tanítása (I/3/1)	A tanulási stílus.	A tanulási stílusok bemutatása, azonosítása, jellemzők összegyűjtése.	Teszt kitöltése. Megbeszélés.
TCSF2. 10. 16.	A tanulás tanítása (I/3/2)	Tanulási technikák I.	A tanulási technikák bemutatása, azonosítása, jellemzők összegyűjtése.	Video megtekintése.
CSF6. 10. 23.	Kollégiumi megemlékezés	Az 1956-os forradalom és szabadságharc.	Megemlékezés az 1956-os forradalom és szabadságharcra történelmi és irodalmi források alapján.	Szemelvények feldolg. Beszélgetés.
TCSF3. 11. 06.	A tanulás tanítása (I/3/3)	Tanulási technikák II.	Hatékony tanulási technikák összegyűjtése saját tapasztalatok alapján.	Megbeszélés. PPT megtekintése.
TCSF4. 11. 13.	Az erkölcsi nevelés (II/2/1)	Az erkölcsi felelősség.	Az erkölcsi választások értelmezése.	Szituációs feladat.
TCSF5. 11. 20.	Az erkölcsi nevelés (II/2/2)	Empátia.	Az empátia fogalmának tisztázása, fontossága a mindennapokban, közösségeinkben.	Szemelvények értelmezése.
CSF7. 11. 27.	Tanulmányi és közösségi munka.	A tanulmányi és közösségi munka értékelése.	A tanulmányi eredmények és a kollégiumban végzett tevékenység értékelése.	Megbeszélés.
TCSF6. 12. 04.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/2/1)	Lakóhelyünk I.	A lakóhely bemutatása.	Projektmunka.
TCSF7. 12. 11.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/2/2)	Lakóhelyünk II.	Szólnok történelmének, nevezetességeinek megismerése.	PPT. Megbeszélés. Beszélgetés.
TCSF8. 12. 18.	A családi életre nevelés (IV/1/1)	Családi otthon.	Együttműködés a családban karácsonykor és általában. Családi készülődés	Szituációs feladat. Megbeszélés.
CSF8. 01. 08.	Tanulmányi és közösségi munka	A tanulmányi és közösségi munka értékelése.	A várható félévi tanulmányi eredmények értékelése. A kollégiumban végzett tevékenység értékelése.	Megbeszélés.
TCSF9. 01. 15.	Állampolgárságra, demokráciára nevelés (V/2/1)	Az állampolgári jogok és kötelességek I.	Ismerkedés az állampolgári jogok és kötelességek rendszerével.	Előadás. Beszélgetés.

TCSF10. 01. 22.	Állampolgárságra, demokráciára nevelés (V/2/2)	Az állampolgári jogok és kötelességek II.	Az állampolgári jogok és kötelességek.	Szemelvény. Feladatlap. Megbeszélés.
CSF9. 01. 29.	Egyéni vállalások.	Vállalások a 2. félévre a tanulmányi és közösségi munka területén.	Egyéni tanulmányi és közösségi vállalások megfogalmazása, egyeztetése.	Egyéni vállalási lap kitöltése.
TCSF11. 02. 05.	Az önismeret és társas kultúra fejlesztése (VI/1/1)	Asszertivitás.	Szituációkhoz kapcsolódó hatékony kommunikációs lehetőségek áttekintése, gyakorlati alkalmazása.	Filmrészlet megtekintése. Beszélgetés.
TCSF12. 02. 12.	Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2/1)	Az egészséges életmód I.	Energiaitalok káros hatásainak megismerése. Egyéb lehetőségek összegyűjtése az egészséges táplálkozás jegyében.	Kiselőadás. Magyarázat. Beszélgetés.
TCSF13. 02. 19.	Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2/2)	Az egészséges életmód II.	A káros szenvedélyek kialakulásának gyökere és háttere. A „Leteszem a cigit” program bemutatása.	Online kérdőív. Beszélgetés.
CSF10. 02. 26.	Aktuális feladatok	Aktuális kérdések megbeszélése.	A csoport életét érintő aktuális kérdések megbeszélése, tapasztalatok összegyűjtése.	Beszélgetés. Megbeszélés.
TCSF14. 03. 04.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/2/1)	Társadalmi felelősségvállalás I.	Ismerkedés a fogyatékkal élők világával. A segítő magatartás elemeinek megértése.	Filmrészlet megtekintése. Beszélgetés. Megbeszélés.
TCSF15. 03. 11.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/2/2)	Társadalmi felelősségvállalás II.	A tanulók környezetében élő hátrányos és fogyatékkal élők megsegítésének lehetőségei.	Szituációs feladat. Megbeszélés.
TCSF16. 03. 18.	Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2/1)	Környezetszennyezés I.	A természetet veszélyeztető emberi magatartás azonosítása.	Filmrészlet megtekintése. Megbeszélés.
CSF11. 03. 25.	Aktuális feladatok.	Aktuális kérdések megbeszélése.	A csoport életét érintő aktuális kérdések megbeszélése, tapasztalatok összegyűjtése. A tavaszi szünet előkészítése.	Beszélgetés. Megbeszélés.
TCSF17. 04. 08.	Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2/2)	Környezetszennyezés II.	A természetet veszélyeztető emberi magatartással szembeni környezettudatos döntések meghatározása, megfogalmazása.	Filmrészlet megtekintése. Beszélgetés.
TCSF18. 04. 15.	Pályaorientáció (X/2/1)	Érdeklődési kör I.	Pályaválasztási tanácsadás az érdeklődési irányokról és továbbtanulási elképzelésekről.	Tesztek kitöltése.
TCSF19. 04. 22.	Pályaorientáció (X/2/2)	Érdeklődési kör II.	A tesztek eredményének értékelése, következtetések megfogalmazása.	Megbeszélés.
CSF12. 04. 29.	Tanulmányi és közösségi munka.	A tanulmányi és közösségi munka értékelése.	A várható tanév végi tanulmányi eredmények értékelése. A kollégiumban végzett tevékenység értékelése.	Beszámoló. Megbeszélés.
TCSF20. 05. 06.	Aktuális feladatok.	Aktuális kérdések megbeszélése.	A csoport életét érintő aktuális kérdések megbeszélése, tapasztalatok összegyűjtése.	Beszélgetés. Megbeszélés.
TCSF21. 05. 13.	Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/2/1)	Családi költségvetés I.	A bevételek és kiadások rendszerének áttekintése.	Csoportos feladat.
CSF13. 05. 27.	Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/2/2)	Családi költségvetés II.	A takarékoság és tervezés lehetőségei a családban.	Feladatlap. Beszélgetés.
TCSF22. 06. 03.	Médiatudatosságra nevelés (XII/1/1)	A reklámok hatásmechanizmusa.	A reklámok hatásának és a manipuláció kérdéseinek vizsgálata.	Filmrészletek megtekintése. Szemelvények feldolgozása.
CSF14. 06. 10.	Aktuális kérdések.	Aktuális kérdések megbeszélése.	A csoport életét érintő aktuális kérdések megbeszélése, tapasztalatok összegyűjtése. A nyári szünet előkészítése.	Beszélgetés. Megbeszélés.
CSF15. 06. 17.	Aktuális kérdések.	Az éves munka zárása.	Összegzés, értékelés. A kiköltözés gyakorlati kérdéseinek tisztázása, az elvárások tudatosítása.	Megbeszélés.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Tóth Lilla Gabriella
csoportvezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Tóth Lilla Gabriella csoportvezető

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2023/24. tanév, 12.A (AJTP)

Évi óraszám: 35 óra (15 óra nevelési és 20 óra tematikus)

Tematikus csoportfoglalkozások témakörei: 1. *A tanulás tanítása* 2. *Az erkölcsi nevelés* 3. *Nemzeti öntudat, hazafias nevelés* 4. *Állampolgárságra, demokráciára nevelés* 5. *Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése* 6. *A családi életre nevelés* 7. *A testi és lelki egészségre nevelés* 8. *Felelősségvállalás másokért, önkéntesség* 9. *Fenntarthatóság, környezettudatosság* 10. *Pályaorientáció* 11. *Gazdasági és pénzügyi nevelés* 12. *Médiatudatosságra nevelés*

Tematikus csoportfoglalkozások célja: A 2023/2024-es tanévben az AJTP 12.a osztály számára az intézmény pedagógiai programjában meghatározottak szerint a fenti témakörökben és célkitűzésekkel.

Tematikus csoportfoglalkozások fejlesztési követelményei: A tanuló sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat, önállóan tudja szervezni idejét, tevékenységeit. Alkalmazza a tanulást segítő hagyományos és modern eszközöket, használja a könyvtárat. Ismerje az erkölcs fogalmát és szerepét az emberi együttélésben. Lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát. Ismerje nemzeti kultúránk értékeit, hagyományainkat. Ismerje fel a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket. Ismerje meg szűkebb környezetének kultúrtörténetét, hagyományait, jellegzetességeit. Legyen tisztában az emberi jogok fogalmával. Legyen tisztában a kollégiumi diákönkormányzat jelentőségével a kötelezettségek és a jogok gyakorlása során. Ismerje meg az emberi kapcsolatok létrejöttét elősegítő, illetve gátló személyiségvonásokat. Életkorának megfelelő választékosággal legyen képes a társas kommunikációra. Válgék természetessé benne a másik ember személyiségének tisztelete és megértése. Ismerje a családi szerepeket és szabályokat. Képes legyen felismerni és megfelelő módon kezelni a családban előforduló konfliktusokat. Legyen tisztában az egészségtudatos életmód személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív hatásával. Tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá számára az egészséges életmód és a testmozgás. Alakuljon ki a segítő magatartás, a szolidaritás érzése személyiségében. Tudatosuljon az együttműködés és az egymásra figyelés fontossága. Válgék érzékeny környezete állapota iránt és legyen képes a környezet sajátosságainak megismerésére. Válgék erkölcsi alapelvévé a természet tisztelete, környezete megbecsülése. Legyen képes tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani

kollégiumi környezetét. Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit. Legyen tisztában az otthoni pénzügyi lehetőségekkel, korlátokkal. Tanulja meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit. Alakuljon ki kritikai érzéke a médiatartalmak megválasztásához. Ismerje a reklám hatását a fogyasztásra.

Nevelési csoportfoglalkozások témakörei: 1. Kollégiumi szabályok, jogok és kötelességek 2. Tanulmányi és közösségi munka vállalása és értékelése 3. Kollégiumi rendezvényeken való részvétel 4. Programok, programhétvégék előkészítése és értékelése 5. Aktuális kérdések.

Nevelési csoportfoglalkozások célja: Az aktuális kérdések megbeszélése, a tanulmányi és közösségi munka értékelése, a programhétvégék szervezési feladatainak végrehajtása, illetve lehetőség szerint részvétel a kollégiumi programokon.

Nevelési csoportfoglalkozások fejlesztési követelményei: Közösségépítés. Személyiségfejlesztés. Alakuljon ki minden tanulónál a házirend, a tűzvédelmi, balesetvédelmi szabályok elfogadása, betartása. Rendelkezzen saját teljesítményét (tanulmányi és közösségi munka, magatartás) illetően reális ítélőképességgel. Vegyék ki részüket a programhétvégék tervezési, szervezési folyamataiból.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
CSF 1. 09. 06.	A házirend, a tanulói napirend, a tanév rendje	A házirend, tanulói napirend megismerése. A tanév rendje.	A szabályzat értelmezése. A tanuló életét szabályozó kollégiumi dokumentumok megismerése. Az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése. Tájékoztató az AJTP követelményeiről, a tanulmányi kötelezettségekről. Egyeztetés a tervezett programhétvégékről.	Frontális munka. Szituációs feladat. Megbeszélés.
TCSF 1. 09. 13.	Önismeret és társas kultúra fejlesztése (V/1/1)	A tudás és tapasztalat szerepe a konfliktuskezelés során.	Konfliktuskezelési stratégiák tanulmányozása, értelmezése.	Szerepjáték. Beszélgetés.
TCSF 2. 09. 20.	Állampolgárságra, demokráciára nevelés (V/1/1)	A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása.	Az állampolgár és a társadalom együttműködésének bemutatása. Választójog és választási rendszer Magyarországon.	Beszélgetés. Szemelvények elemzése, megbeszélés.
TCSF 3. 09. 27.	Erkölcsei nevelés (II/1/1)	Az erkölcsi felelősség.	Erkölcsei kérdéseket felvető helyzetek értelmezése.	Filmrészlet megtekintése. Szemelvények feldolgozása. Beszélgetés.
TCSF 4. 10. 04.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/1/1)	A kisebbségi magyarság.	A határon túli magyarság: létrejöttének okai, földrajzi elhelyezkedése, helyzete napjainkban.	Vaktérkép, online kvíz, PPT. Megbeszélés.
TCSF 5. 10. 11.	A tanulás tanítása (I/2/1)	Tanuláshoz való viszony az IKT eszközök függvényében.	A tanulásról való viszony formálása, saját tanulási jellemzők és a digitális kompetenciák ismerete. A tudásmegosztás támogatására használható online felületek megismerése.	Beszélgetés.
TCSF 6. 10. 18.	A tanulás tanítása (I/2/2)	Információkeresés és feldolgozás: lábjegyzet és bibliográfia készítése.	Információszerzési technikák, módszerek megosztása és értékelése saját tapasztalatok és a szakirodalom alapján.	Megbeszélés. Beszélgetés. IKT eszközök használata.
CSF 2. 10. 25.	A tanulmányi munka	A tanulmányi eredmények.	A tanulmányi eredmények értékelése.	Megbeszélés.
TCSF 7. 11. 08.	Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2/1)	Környezetszennyezés és egészség.	A környezetszennyezés egészségre gyakorolt hatásainak megismertetése, ökológiai problémák.	Beszélgetés. Szemelvények.

TCSF 8. 11. 15.	Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2/2)	Környezettudatos döntések.	A természethez viszonyuló pozitív és negatív emberi tevékenység bemutatása, környezettudatos döntések megfogalmazása.	Filmrészlet megtekintése. Beszélgetés.
CSF 3 11. 22.	A közösségi munka	Közösségi munka a kollégiumban.	A kollégiumban végzett tevékenység értékelése.	Megbeszélés.
TCSF 9. 11. 29.	Médiatudatosságra nevelés (XII/1/1)	Internet- és játékfüggőség.	A függőség kérdésének tisztázása, elkerülésével kapcsolatos ismeretek tisztázása.	Filmrészlet megtekintése. Beszélgetés.
TCSF10. 12. 06.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/1/1)	Adománygyűjtés.	Adománygyűjtés szervezése a rászorulóknak. Tanulói feladatvállalások összegyűjtése.	Plakát készítése. megbeszélés.
TCSF11. 12. 13.	Pályaorientáció (X/2/1)	Továbbtanulási lehetőségek I.	Szakok és szakleírások tanulmányozása, tájékozódás egyetemi nyílt napokról.	Tájékoztató anyagok, Internet használata.
CSF 4. 12. 20.	A téli szünet előkészítése	Egyéni vállalások megfogalmazása.	Egyéni vállalások a téli szünet időszakára (ünnepek, pályaorientáció).	Beszélgetés.
TCSF12. 01. 10.	Pályaorientáció (X/2/2)	Továbbtanulási lehetőségek II.	A felvi.hu tanulmányozásával szerzett tapasztalatok értékelése, a felvételi eljárással kapcsolatos információk egyeztetése.	Beszélgetés.
TCSF13. 01. 17.	A családi életre nevelés (IV/3/1)	A család szerepe I.	A család jelentőségét, meghatározó szerepét feldolgozó film megtekintése.	Film megtekintése.
CSF 5. 01. 24.	Az egyéni vállalások, a tanulmányi és közösségi munka értékelése	Az egyéni vállalások, a tanulmányi és a közösségi munka.	Az egyéni vállalások, a tanulmányi eredmények és a kollégiumban végzett tevékenység értékelése.	Megbeszélés.
TCSF 14 01. 31.	A családi életre nevelés (IV/3/2)	A család szerepe II.	A család jelentőségét, meghatározó szerepét feldolgozó film megtekintése.	Film megtekintése.
TCSF15. 02. 07.	A családi életre nevelés (IV/3/3)	A család szerepe III.	A család jelentőségét, meghatározó szerepét feldolgozó film értelmezése.	Beszélgetés.
TCSF16. 02. 14.	Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/3/1)	Pénzügyi tervezés I.	Jövedelem és fogyasztás összefüggésének tisztázása. Hitelek, megtakarítások, biztosítások (játékok, applikációk).	Szemelvények feldolgozása. Beszélgetés.
CSF 6. 02. 21.	Aktuális feladatok	Aktuális kérdések.	A csoportot érintő aktuális feladatok egyeztetése.	Megbeszélés.
TCSF17. 02. 28.	Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/3/2)	Pénzügyi tervezés II.	Következtetések levonása jövedelem és fogyasztás kérdésében. Fogalmak tisztázása a hiteltörlesztésről, Diákhitelről.	Feladatlap. Beszélgetés.
TCSF18. 03. 06.	Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/3/3)	Digitális biztonság a pénzügyekben.	A Pénzügyi és vállalkozói témahét tananyagának felhasználása a biztonságos pénzkezelésről.	Feladatlap. Megbeszélés. Beszélgetés.
TCSF19. 03. 13.	Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2/1)	Egészségkárosító szokások.	Az egészségkárosító szokások összegyűjtése, az elkerülés módozatainak tisztázása.	Beszélgetés. Szemelvény.
CSF 7. 03. 20.	Az AJTP követelményeinek való megfelelés értékelése	A nyelvvizsgák és a jogosítvány.	Az 5 évfolyam tapasztalatainak megbeszélése, az eredmények összegzése.	Megbeszélés. Beszélgetés.
TCSF20. 04. 10.	Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2/2)	Az egészséges életritmus és életvitel.	Az egészséges életmód összetevőinek megfogalmazása, saját tapasztalatok összegyűjtése.	Filmrészlet. Szemelvény. Beszélgetés.
CSF 8. 04. 17.	Az egyéni vállalások, a tanulmányi és közösségi munka értékelése	Az egyéni vállalások, a tanulmányi és a közösségi munka.	Az egyéni vállalások, a tanulmányi eredmények és a kollégiumban végzett tevékenység értékelése.	Megbeszélés.
CSF 9. 04. 24.	Összegzés	Az éves munka zárása.	A csoport éves munkájának összegzése. Élmények, tapasztalatok összegyűjtése.	Fotók, programtervek megtekintése. Beszélgetés.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Tóth Lilla Gabriella
csoportvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Kis-Pál Ilona csoportvezető – 3. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (15 óra nevelési és 22 óra tematikus)

Témakörök:

Ssz.	A tematikus csoportfoglalkozás témái	óraszám összesen 22 óra
1.	<i>A tanulás tanítása</i>	2 óra
2.	<i>Az erkölcsi nevelés</i>	2 óra
3.	<i>Nemzeti öntudat, hazafias nevelés</i>	2 óra
4.	<i>Állampolgárságra, demokráciára való nevelés</i>	2 óra
5.	<i>Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése</i>	1 óra
6.	<i>A családi életre nevelés</i>	2 óra
7.	<i>Testi és lelki egészségre nevelés</i>	2 óra
8.	<i>Felelősségvállalás másokért, önkéntesség</i>	2 óra
9.	<i>Fenntarthatóság, környezettudatosság</i>	2 óra
10.	<i>Pályaorientáció</i>	2 óra
11.	<i>Gazdasági és pénzügyi nevelés</i>	2 óra
12.	<i>Médiatudatosságra nevelés</i>	1 óra

Foglalkozás célja: A tanulók személyiségének, erkölcsi és esztétikai ismereteinek, felelősségvállalásának, közösségi szellemiségének megalapozása, fejlesztése. Ünnepekörök, nemzeti és családi ünnepek megismerése, a művészettel és kultúrával való ismerkedés. Hatékony és az eredményes felkészülés a felsőoktatás elvárásaira és a „felnőtt életre”. Az önismeret, önbizalom fejlesztése, az egyén és a közösség kapcsolatának a felismerése. Növelni a diákok nyitottságát a társadalom aktuális, egyúttal jövőképüket meghatározó folyamatai iránt.

Fejlesztési követelmények: Alakuljon ki minden tanulónál, a kollégium nyújtotta lehetőségek alapján helyes időbeosztás. Személyes célok (pl. továbbtanulás), tervek megbeszélése. Rendelkezzen saját teljesítményét illetően reális ítélőképességgel, kudarckerülő készséggel. Ismerje meg és használja ki a kollégiumban rendelkezésére álló segítő lehetőségeket.

Az egyes témakörök kifejtése:

Nevelési csoportfoglalkozás (témakör)

Óra	Dátum	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	09. 01.	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás	A csoporttal, kollégiummal, összefüggő aktualitások, feladatok, programok. Beiratkozási dokumentumok	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése. Adatlapok, határozatok begyűjtése	Frontális és közös munka. Megbeszélés Személyes, csoportos megbeszélés

2.	09. 04.	Kollégiumi élet	Kollégiumi szocializáció Napirend, házirend Kollégiumi foglalkozások rendszere	A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése.	Frontális és közös munka.
3.	09. 11.	Kollégiumi élet	A szobaközösségek élete, együttélés szabályai, felelősségtudat, tolerancia, elfogadás erősítése.	Konfliktuskezelési stratégiák megismerése	Beszélgetés, közösségi játékok
4.	10. 09.	Egyéni fejlesztési terv	Célok, tanulmányi vállalások	Közeli és távoli célok kijelölése, félévi tanulmányi vállalások egyeztetése	Megbeszélés
5.	11. 13.	Értékelés	I. negyedév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás
6.	12. 11.	Téli ünnepkör	Téli ünnepeink szerepe, szokások, hagyományok: kézműves foglalkozás	Mikulás, Advent, Karácsonyi előkészületek Saját készítésű ajándékok	Kiselőadás, film, zenehallgatás, beszélgetés
7.	01. 15.	Télvégi ünnepkör	Kézműves foglalkozás: Farsang	Saját készítésű jelmezek	Kreativitást fejlesztő gyakorlati tevékenység
8.	02. 12.	Értékelés	I. félév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás
9.	03. 11.	Életmód	Egészséges életmód	Bioritmus, mozgás, táplálkozás megismerése, összehangolása	Séta, lazító gyakorlatok
10.	04.15.	Ünnepeink	Ballagás	Ballagási ünnepség előkészítése	Megbeszélés
11.	05. 13.	Aktualitások	Kollégiumi élet erősségei, gyengeségei, Diáknap	Diáknap előkészületek	SWOT analízis
12.	06. 11.	Értékelés	A tanév értékelése Közös élmények, nyári szünet, kiköltözés	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet egyéni vállalások teljesülése Praktikus tanácsok nyárra, kiköltözési előkészületek	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás Iskolai eredmények

Tematikus csoportfoglalkozás

Óra	Dátum	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	09. 18.	A tanítás tanulása	A tanulók tanulási stratégiájának szokásainak feltárása	Közösségben történő tanulás, egyéni tanulás. A tanulási stratégiák jellemzőinek feltárása, (mechanikus, szervezett). A tanulás belső és külső feltételei.	Csoportmunka, megbeszélés, szemléltetés, bemutatás, vita kérdőívek kitöltése
2.	09. 25.		Különböző tanulási technikák stílusok alkalmazása	Alapvető tanulási technikák, stílusok megismertetése, azok sajátosságai. A stílusokhoz hozzárendeljük a megfelelő, hatékony tanulási módokat. Tanulási stílusok (auditív, vizuális, mozgásos, társas, egyéni impulzív, reflektív -megismerése	Tanulási stílus vizsgálata, egyéni munka
3.	10. 02.		A megszerzett és elsajátított ismeretek értelmezése, rendezése	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása	Koncentráció, dinamikus olvasás, emlékezet, gondolkodási képesség fejlesztése
4.	10. 16.	Erkölcsei nevelés	Erkölcsei érzék kifejlődése és szerepe	Az ember, mint értékelő, erkölcsi lény. A felelősség szerepe az egyéni döntések meghozatalában a mindennapi élet tapasztalatain keresztül. Az erkölcsi felelősség fontossága.	Dramajáték, szituációs játékok, vita,
5.	10. 23.		Felelősség- és kötelességtudat, a munka megbecsülése	A tartalmas emberi élet alapja a munka, a tanulás, ami a szocializáció fontos része. Morális helytállás jelentősége	Kooperatív csoportmunka, megbeszélés, vita
6.	11. 06.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés	Nemzeti, népi kultúrák értékei, hagyományai	A közösségi összetartozást megalapozó közös értékek.	Egyéni gyűjtőmunka, beszámoló
7.	11. 20.		A hazánkban élő nemzetiségek kulturális szokásai, emlékei, jelene	A hazai nemzetiségek kulturális és nyelvi sokféleségének megismerése	Egyéni témafeldolgozás, gyűjtőmunka, beszámoló, bemutató, megbeszélés
8.	11. 27.	Állampolgárságra, demokráciára való nevelés	A demokratikus jogállam felépítése	A demokratikus jogállam működésének alapelvei, az állampolgárság fogalma, alapvető állampolgári jogok megismerése. Fogalmak: Állam, Alkotmány, választási rendszer, Parlament, kormány, magyar parlamentarizmus	Meglévő ismeretek felelevenítése, feladatok PPT előadások
9.	12. 04.		A demokratikus jogállam működése, A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása	A cselekvő állampolgári magatartás és a törvényisztelet jelentőségének megismerése, DÖK szerepe a kollégiumi közösségi életben. Tanulók érdeklődésének felkeltése a helyi és a tágabb közösségeket érintő problémák iránt.	Meglévő ismeretek felelevenítése, szerepjáték, véleménycsere

10.	12. 18.	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	Ki vagyok én? Ismerjük-e magunkat?	A személyiség fogalma, típusai, reális énkép kialakítása Önelfogadás és reális önértékelés	Önismereti teszt, drámajátékok, identitásbra, pozitív tulajdonságok gyűjtése, vérméréslet vizsgálat, értékelés
11.	01. 08.	Családi életre nevelés	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	Mi a család feladata az ember életében, az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában? Idős családtagok szerepe. Családi tűzhely melege	Irányított beszélgetés, Kinek mit jelent a család, az otthon felmérés
12.	01. 15.	Testi és lelki egészségre nevelés	Egészséges életmód és életvitel	Fogalmak definiálása: életmód, életvitel, életforma, életminőség. A szükségletek, igények változása a társadalom, a gazdaság és a kultúra függvényében. A szükségletek és igények különbözősége, a mindennapi életvitelünket meghatározó szabályok, a belénk nevelt szokások családi, társadalmi tradíciók hatása az egyéni életmódra	Csoportos beszélgetés, Mi a számokra ideális életforma? Mit szeretnél megváltoztatni a jelenlegi életmódodban?
13.	01. 22.		A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolata, az elhízás és a korszerű táplálkozás, egészséges életmód és életvitel összefüggései. Az egyéni felelősség és döntés jelentősége az egészséges életvitel és a szabadidős tevékenységek megvalósításában Versenysportok, szabadidős sportok, egészséges nassolás, vitaminok	Beszélgetés, vita
14.	01. 29.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	A társadalmi felelősségvállalás fontosságának bemutatása, a másokért érzett szolidaritás jelentősége, sérült emberekkel való foglalkozás, törődés	Szituációk feldolgozása, csoportmunka
15.	02. 05.		Önkéntes feladatvállalás másokért	A hátrányos helyzet fogalma, Fogyatékkal élők helyzete, hogyan javíthatunk a beteg, idős ember helyzetén? A tágabb közösségért végzett önkéntes munka lehetősége, jelentősége	Együttműködés segítő szervezetekkel, intézményekkel,
16.	02. 19.	Fenntarthatóság, környezettudatosság	A természet és az emberi környezet egymásra hatása	A környezetszennyezés egyéni és társadalmi problémái. Az egyén mit tehet a változásért? A szelektív hulladékgyűjtés előnyei	Problémafelvetés, irányított beszélgetés, csoportmunka, poszter, plakát készítése
17.	02. 26.		Természeti erőforrásaink végelme	Fejlődés, természetkultúra, környezeti válság és ezek hatásai néhány kultúra esetével példázva	Filmvetítés, feladatlap, megbeszélés, vita
18.	03. 04.	Pályaorientáció	A való világ: szakmák sokfélesége, rendszerezése	A munka világa, különféle pályák, szakmák bemutatása, ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, ergonómiai elvárások érdeklődés kialakítása	Személyes beszámolók, szülői életpályák, csoportos feladatlap
19.	03. 18.		Személyes kompetenciák, érdeklődési kör szerepe a pályaválasztásban	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit	Online teszt, számítógépterem
20.	03. 25.	Gazdasági és pénzügyi nevelés	Családi, háztartási költségvetés, a család bevételei, kiadásai,	Munkabér, járadékok, értékesítés, segély, rezsi, beruházások, megtakarítás, hitel, infláció fogalmak megismerése	A Pénz7 oktatófilmjei, csekk kitöltése, Inf László tárgyalása szerepjáték
21.	04. 08.		Zsebpénz és tudatos vásárlás Hogyan függ össze a zsebpénz és a családi költségvetés	Mit vegyek, és mit ne? Saját heti költségvetés készítése Cél: Tudatos vásárlóvá válás	A Pénz7 oktatófilmjei, pénzügyi játék
22.	04. 22.	Médiatudatosság	Az írott sajtó, a TV, rádió, internet	Internet használatának szabályai, veszélyei A helyes etikai magatartás, felelősség kialakítása. Az internetes böngészők használata, keresési feltételek szűkítése, hiteles weboldalak, információk, kritikai érzék fejlesztése, a médiatartalmak megválasztásához, személyes adatok kezelése	Oktatófilm, benyomások, vélemények, csoportmunka, beszélgetés
23.	05. 06.	Értékelés	Az éves munka értékelése		Személyes beszámolók

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Kis-Pál Ilona
csoportvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Opre Annamária csoportvezető – 4. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2023/24. tanév

Évi óraszám: 9. évf. – 37 óra (15 óra nevelési és 22 óra tematikus)

Témakörök: I. *A tanulás tanítása* /3 óra/ II. *Az erkölcsi nevelés* /2 óra/ III. *Nemzeti öntudat, hazafias nevelés* /2 óra/ IV. *Állampolgárságra, demokráciára nevelés* /2 óra/ V. *Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése* /1 óra/ VI. *A családi életre nevelés* /1 óra/ VII. *Testi és lelki egészségre nevelés* /2 óra/ VIII. *Felelősségvállalás másokért, önkéntesség* /2 óra/ IX. *Fenntarthatóság, környezettudatosság* /2 óra/ X. *Pályaorientáció* /2 óra/ XI. *Gazdasági és pénzügyi nevelés* /2 óra/ XII. *Médiatudatosságra nevelés* /1 óra/

Foglalkozások célja: A tanulók közösségi életének megismerése, felkészülés a későbbi családi és társadalmi életre. Ünnepek, nemzeti és családi ünnepek megismerése, a művészettel és kultúrával való ismerkedés. Hatékony és eredményes felkészülés a felsőoktatás elvárásaira és a felnőtt életre. Az önismeret fejlesztése az egyén és a közösség kapcsolatának a felismerése által.

Fejlesztési követelmények: Alakuljon ki minden tanulónál a kollégium által nyújtott lehetőségek alapján helyes időbeosztás. Tudatosuljanak a tanulóknál személyes céljaik. Rendelkezzenek saját teljesítményüket illetően reális ítélőképességgel, kudarckerülő készségekkel. Ismerjék meg a kollégiumban rendelkezésükre álló segítő lehetőségeket.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1. 09.05.	Nevelési CSF	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás	A tanulók megismertetése a kollégium épületének biztonsági szabályaival	előadás megbeszélés az épület bejárása
2. 09.12.	Nevelési CSF	Kollégiumi házi- és napirend	A kollégiumi házi- és napirend megbeszélése a tanulókkal	előadás megbeszélés
3. 09.19.	Nevelési CSF	Szakkörök, szabadidős foglalkozások véglegesítése	A választott foglalkozások megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés nyomatvány kitöltése
4. 09.26.	Nevelési CSF	A tanulók egyéni vállalásai az I. félévre	Az I. féléves egyéni vállalási lapok kitöltése	megbeszélés egyéni vállalási lapok
5. 10.03.	A TANULÁS TANÍTÁSA (I/1.)	Tanulási technikák és módszerek	Hatékony tanulást elősegítő technikák és módszerek megismertetése a tanulókkal	frontális munka feladatlap kitöltése
6. 10.10.	A TANULÁS TANÍTÁSA (I/2.)	Az elsajátított ismeretek rendezése	A tanulók elemzik, értelmezik és rendszerezik a megszerzett ismereteket	megbeszélés
7. 10.17.	A TANULÁS TANÍTÁSA (I/3.)	Az életen át tartó tanulás fontossága	A tanulók igényének alakítása, fejlesztése az életen át tartó tanulás fontosságával kapcsolatban	diákok véleménynyilvánítása
8. 10.24.	Nevelési CSF	Az EFT-k véglegesítése az I. félévre	A tanulók egyéni fejlesztési terveinek a megbeszélése	megbeszélés egyéni vállalási lapok
9. 11.07.	AZ ERKÖLCSI NEVELÉS (II/1.)	Erkölcsi kérdések	Az erkölcsös gondolkodás gyakoroltatása és fejlesztése a diákoknál	megbeszélés szerepjátékok

10. 11.14.	AZ ERKÖLCSI NEVELÉS (II/2.)	A munka megbecsülése	A munkavégzés megbecsülésének, fontosságának a megismertetése a tanulókkal	megbeszélés szituációs játékok
11. 11.21.	Nevelési CSF	Negyedéves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport negyedéves munkájának értékelése	megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
12. 11.28.	NEMZETI ÖNTUDAT, HAZAFIAS NEVELÉS (III/1.)	Nemzeti szimbólumaink	A tanulók megismertetése a nemzeti szimbólumainkkal	beszélgetés tájékozódás anyaggyűjtés
13. 12.05.	NEMZETI ÖNTUDAT, HAZAFIAS NEVELÉS (III/2.)	Nemzeti ünnepeink	A tanulók megismertetése nemzeti ünnepeinkkel, és azok fontosságával	megbeszélés részvétel ünnepi műsorokon
14. 12.12.	Nevelési CSF	Téli ünnepekör	Készülődés a tanulókkal az adventi és karácsonyi időszakra	megbeszélés részvétel a karácsonyi ünnepségen
15. 12.19.	Nevelési CSF	A téli szünet örömei és veszélyei	Készülődés a tanulókkal a téli szünetre	megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
16. 01.09.	ÁLLAMPOLGÁRSÁGRA, DEMOKRÁCIÁRA NEVELÉS (IV/1.)	Felelős állampolgári magatartás	Az állampolgári jogok megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés szerepjátékok
17. 01.16.	ÁLLAMPOLGÁRSÁGRA, DEMOKRÁCIÁRA NEVELÉS (IV/2.)	A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása	Szerepvállalás a DÖK munkájában	
18. 01.23.	Nevelési CSF	Féléves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport féléves munkájának értékelése	megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
19. 01.30.	AZ ÖNISMERET ÉS A TÁRSAS KULTÚRA FEJLESZTÉSE (V/1.)	Önismereti feladatok	A tanulók megismertetése különböző önismereti játékokkal	feladatlap kitöltés szituációs játékok
20. 02.06.	A CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS (VI/1.)	Családmotívumok	A tanulók megismertetése a különböző családmotívumokkal	előadás megbeszélés
21. 02.13.	TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉGRE NEVELÉS (VII/1.)	Egészséges életmód és életvitel	Az egészséges életmód fontosságának tudatosítása a tanulóknál	
22. 02.20.	Nevelési CSF	Szakkörök, szabadidős foglalkozások és az EFT-k aktualizálása a II. félévre	A választott foglalkozások és az EFT-k megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés nyomatvány kitöltése
23. 02.27.	TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉGRE NEVELÉS (VII/2.)	Prevenció, életvezetés	Az egészséget fenyegető tényezők felismerése, és megelőzésük módjai	előadás megbeszélés
24. 03.05.	FELELŐSSÉGVÁLLALÁS MÁSOKÉRT, ÖNKÉNTESÉG (VIII/1.)	Társadalmi felelősségvállalás	Beszélgetés a társadalmi felelősségvállalás fontosságáról	frontális munka diákok véleménynyilvánítása
25. 03.12.	FELELŐSSÉGVÁLLALÁS MÁSOKÉRT, ÖNKÉNTESÉG (VIII/2.)	Önkéntes munkafajták	A tanulók megismertetése különböző önkéntes munkafajtákkal	megbeszélés részvétel önkéntes munkavégzésben
26. 03.19.	Nevelési CSF	Aktuális feladatok	Az aktuális feladatok megbeszélése a csoportközösségben	frontális munka
27. 03.26.	FENNTARTHATÓSÁG, KÖRNYEZETTUDATOSSÁG (IX/1.)	Környezettudatos életmód	A tanulók megismertetése a környezettudatos magatartással és életmóddal	előadás megbeszélés szelektív hulladékgyűjtés
28. 04.09.	FENNTARTHATÓSÁG, KÖRNYEZETTUDATOSSÁG (IX/2.)	Természeti erőforrásaink óvása	Környezettudatos döntéshozatal képességének kialakítása a tanulóknál	előadás megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
29. 04.16.	PÁLYAORIENTÁCIÓ (X/1.)	Tevékenységek és szakmák jellemzői	Különböző szakmák és hozzájuk szükséges képességek megismertetése a tanulókkal	megbeszélés magyarázat
30. 04.23.	Nevelési CSF	Háromnegyedéves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport háromnegyedéves munkájának értékelése	megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
31. 05.07.	PÁLYAORIENTÁCIÓ (X/2.)	Továbbtanulási lehetőségek	A tanulók megismertetése a továbbtanulási lehetőségekkel	
32. 05.14.	GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS (XI/1.)	A pénzkezelés technikái	A tanulók megismertetése az ésszerű pénzkezelés technikáival	előadás megbeszélés
33. 05.21.	GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS (XI/2.)	Országok pénznemei	Ismerkedés az országok pénznemeivel	
34. 05.28.	Nevelési CSF	Aktuális feladatok	Az aktuális feladatok megbeszélése a csoportközösségben	frontális munka
35. 06.04.	MÉDIATUDATOSSÁGRA NEVELÉS (XII/1.)	A médiumok csoportosítása	A tanulók megismertetése a különböző médiumfajtákkal	előadás megbeszélés
36. 06.11.	Nevelési CSF	Év végi csoport-és tanulmányi értékelés	A csoport év végi munkájának értékelése	megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
37. 06.18.	Nevelési CSF	A tanév zárása	Tanévzáró feladatok, felkészülés a nyári szünetre	

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Opre Annamária csoportvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Marton Rita Gabriella csoportvezető – 5. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2023/24. tanév

Évi óraszám: 10. évf. – 37 óra (15 óra nevelési és 22 óra tematikus)

Témakörök:	I. <i>A tanulás tanítása</i>	2 óra
	II. <i>Az erkölcsi nevelés</i>	2 óra
	III. <i>Nemzeti öntudat, hazafias nevelés</i>	2 óra
	IV. <i>Állampolgárságra és demokráciára nevelés</i>	2 óra
	V. <i>Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése</i>	1 óra
	VI. <i>A családi életre nevelés</i>	2 óra
	VII. <i>Testi és lelki egészségre nevelés</i>	2 óra
	VIII. <i>Felelősségvállalás másokért, önkéntesség</i>	2 óra
	IX. <i>Fenntarthatóság, környezettudatosság</i>	2 óra
	X. <i>Pályaorientáció</i>	2 óra
	XI. <i>Gazdasági és pénzügyi nevelés</i>	2 óra
	XII. <i>Médiatudatosságra nevelés</i>	1 óra

Foglalkozás célja: A tanulók személyiségének, erkölcsi és esztétikai ismereteinek, felelősségvállalásának, közösségi szellemiségének megalapozása, fejlesztése. Ünnepekörök, nemzeti és családi ünnepek megismerése, a művészettel és kultúrával való ismerkedés. Hatékony és az eredményes felkészülés a felsőoktatás elvárásaira és a „felnőtt életre”. Az önismeret, önbizalom fejlesztése, az egyén és a közösség kapcsolatának a felismerése.

Fejlesztési követelmények: Alakuljon ki minden tanulónál, a kollégium nyújtotta lehetőségek alapján helyes időbeosztás. Személyes célok (pl. továbbtanulás), tervek megbeszélése. Rendelkezzen saját teljesítményét illetően reális ítélőképességgel, kudarckerülő készségekkel. Ismerje meg és használja ki a kollégiumban rendelkezésre álló segítő lehetőségeket.

Az egyes témakörök kifejtése:

	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Házirend, tűz-és balesetvédelmi oktatás	Házirend ismertetése.	Felelős magatartás fejlesztése.	Beszélgetés
2.	Foglalkozások választása	FZ, TG, SZI foglalkozások választása, jelentkezők összegyűjtése	Kötelességtudat fejlesztése.	
3.	A tanulás tanítása 1/1.	Tanulási módszerek, stílusok. Helyes időbeosztás	Az ismeretszerzés módjai, hatékony tanulási technikák megosztása, alkalmazása. Kommunikációs kultúra fejlesztése.	Kooperatív munka, tapasztalatok átadása. Beszélgetés.

4.	A tanulás tanítása 1/2.	Tanulási technikák	Az ismeretszerzés módjai, hatékony tanulási technikák megosztása, alkalmazása. Kommunikációs kultúra fejlesztése.	Kooperatív munka, tapasztalatok átadása. Beszélgetés.
5.	Testi és lelki egészségre nevelés 7/1.	A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében.	A tanulók ismerjék fel az egészséget fenyegető tényezőket, a szenvedélybetegségeket, és ismerjék ezek megelőzésének módjait, pl. a sportolást.	Séta a Széchenyi Parkerdőben.
6.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés 3/1.	Az aradi vértanúkra megemlékezés Hazaszeretet kifejezési formái.	A közösséghez tartozás fontossága.	Séta a Zagyva-parti sétányra, a vértanúk kopjafáihoz
7.	Erkölcsei nevelés 2/1.	Erkölcsei értékek. Erkölcsi kérdéseket felvető élethelyzetek vizsgálata.	Helyes döntéshozatal az erkölcsi választásokban.	Beszélgetés a Crash c. filmről.
8.	A családi életre nevelés 6/1.	Együttműködés és felelősségvállalás a családban.	Idős családtagok segítségének módszerei.	beszélgetés
9.		Mindenszentek, Halottak napja		beszélgetés a családi szokásokról
10.	Karácsonyvárás		kézműveskedés	ajándékkészítés
11.		Gólyaköszöntő		részvétel a rendezvényen
12.	Állampolgárságra, demokráciára nevelés 4/1.	A demokratikus jogállam működése.	A logikus gondolkodás fejlesztése, a vitakészség fejlesztése.	Vendég: Dr. Denke Gergely a JNSZ Megyei Önkormányzat vezető főtanácsosa, jogi referens – előadás, beszélgetés
13.	Állampolgárságra, demokráciára nevelés 4/2.	Kormányablak feladatai	A gyakorlati érzék és az empátiás készség fejlesztése	Tartózkodási hely létesítése – nyomtatvány kitöltése
14.		Mikulásjárás	Hagyományörzés fontossága	
15.		A „Karácsonyi falu” kínálata	Hagyományörzés fontossága.	Séta a Kossuth téren.
16.	Önismeret, társas kultúra fejlesztése 5/1.	Közösségi élet szabályai. Empátia, mások elfogadása.	A mások megértéséhez és tiszteletéhez szükséges képességek fejlesztése.	Beszélgetés a kollégiumi tapasztalatokról.
17.	Családi életre nevelés 6/2.	Szerepek a családban	Fogalom tartalmak: párkapcsolat, család, otthon	beszélgetés
18.	Testi és lelki egészségre nevelés 7/2.	Egészséges életmód és életvitel	Dohányzás, alkohol, drog – kipróbálás, rászokás elleni tettek, módszerek.	Vendég: Bokor Alíz mentálhigiénikus HSZK Gyermekjóléti Szolgálat munkatársa
19.	Erkölcsei nevelés 2/2.	Az erkölcsi érzék kifejlődése, szerepe	A morális helytállás jelentőségének felismerése.	Crash c. film megtekintése
20.		Félévi értékelés, tanulmányi eredmények áttekintése.	Javítási lehetőségek megbeszélése.	
21.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség 8/1.	Közösségi szolgálat helyszínei	Változatos szintek kipróbálása.	Tapasztalat átadása, hiánypótlás, további lehetőségek.
22.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség 8/2.	Társ. felelősségvállalás az idősek iránt.	Érzékenyítés.	Látogatás a Kaán K. úti idősek otthonába.
23.		Székényrend ellenőrzése	Ízlésfejlesztés, a rend iránt való igény fenntartása	Főlöszleges holmik hazavitele.
24.	Pályaeorientáció 10/1.	Pályaválasztási tervek. Foglalkozási repertoár nagysága.	Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit.	Vendég: Turi Márta – skype beszélgetés.
25.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés 3/2.	Az 1848-49-es forradalom indulása. – Pilvax Kávéházi események	Hazafiság a 19. sz-ban és a jelenkorban.	„Pilvax kávéház” működtetése
26.	Médiatudatosságra nevelés 12/1.	A médiatartalmak és a valóság összefüggései.	Ismeret bővítés. A kognitív intelligencia fejlesztése.	Filmkészítés a kolis életről.
27.		Tojásfestés	Hagyomány ápolás fontossága	
28.	Gazdasági, pénzügyi nevelés 11/1.	Az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszerei.	A helytelen módszerek következményei.	Beszélgetés saját és családi tapasztalatokról.
29.	Fenntarthatóság, környezettudatosság 9/1.	Környezet és term.védelmi alapismeretek.	A természet felfedezése károkozás nélkül.	Séta a Zagyva-parton: vendég az Ökológika szakkör.
30.	Fenntarthatóság, környezettudatosság 9/2.	Természeti erőforrásaink védelme. A természet és az emberi környezet egymásra hatása.	A tanulók legyenek felkészülve a környezettudatos döntések meghozatalára.	Vendég: Fatér Imre ornitológus (Jb., Sasközpont)
31.	Pályaeorientáció 10/2.	Különféle szakmák és foglalkozások bemutatása: gyógyszerész	Önismeretre, önkritikára való hajlandóság fejlesztése	Vendég: Erneszt Antal egyetemi hallgató
32.	Gazdasági, pénzügyi nevelés 11/2. A költségvetés	A családi költségvetés elemei.	A diákok tanulják meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit. A pénzkezelés technikái.	kiscsoportos foglalkozás
33.		Év végi hajrá!		Tanulás!
34.		A kollégiumi élet tapasztalatai		Jövő évi szobabeosztás rendezése.
35.		Részvétel a „Diák délutánon”	Csapatépítés; korrekt versenyzés gyakorlása	Az akadályverseny teljesítése.

36.		Tanulmányi és csoportmunka értékelése.		Szalonnasütés a Nefag Zrt. műv. házánál.
37.		Rendszerezés		Költözés

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Marton Rita Gabriella

csoporthvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Székely Irén csoportvezető – 6. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37) - Tematikus: 22, nevelési:15

Tematikus csoportfoglalkozások témakörei: *Tanulás tanítása (1) Erkölcsi nevelés (1) Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (2) Családi életre nevelés (2) Állampolgárságra, demokráciára nevelés (2) Az önismeret, társas kultúra (2) Testi és lelki egészségre nevelés (2) Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (1) Fenntarthatóság, környezettudatosság (2) Pályaorientáció (4) Gazdasági pénzügyi nevelés (2) Médiatudatosságra nevelés (1)*

Nevelési csoportfoglalkozások témakörei: *Szervezési feladatok (Házirend, balesetvédelmi okt., foglalkozások választása) (2) Ünnepek - karácsony, farsang. 15 (2) Tanulmányi munka értékelése (3) Egyéni fejlesztési tervek (2) Közösségi élet fejlesztése (3) Boldogságórák (3)*

Foglalkozás célja: A tanulók személyiségének, erkölcsi és esztétikai ismereteinek, felelősségvállalásának fejlesztése. Közösség formálása. Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra. Nemzeti és családi ünnepek megismerése. Önismeret fejlesztése. Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása. Sikeres tanulmányi eredmények elérése. Eredményes felkészülés a felsőoktatás elvárásaira

Feladatok: Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák megbeszélése. Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása. Az iskolai tanulás eredményes feltételeinek biztosítása, az egyéni képességek kibontakoztatásának támogatása. A családi nevelés pótlása, nyugodt, biztonságos légkör megteremtése. A gyermekek és fiatalok testi, lelki, szociális fejlődésének segítése az életkori sajátosságok figyelembevételével. Szociális és kulturális hátrányok csökkentése. A környezettudatos magatartás fontosságának hangsúlyozása. Együttműködés a csoport tagjai által látogatott oktatási intézménnyel, szülőkkel. Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése.

Fejlesztési követelmények: Közösségi szemlélet erősítése. Helyes időbeosztás kialakítása. Kulturált életmódra nevelés. Az együttélés szabályainak elsajátíttatása, a társakra való odafigyelés igényének erősítése. Az információs és kommunikációs kultúra fejlesztése. Egészséges életmód, környezettudatos magatartás kialakításának segítése. A tanulók esztétikai érzékének fejlesztése. Közösségi értékrend és a normarendszer fejlesztése; pozitív közösségi

szokások és minták közvetítése. Hatékony érvelési technikák elsajátítása, saját véleményformálási képesség fejlesztése. Empátiakészség fejlesztése

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör/téma	Tartalom	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1. 09.01 NCSF	Tűz- és balesetvédelem	Tűz-és balesetvédelem ismertetése, az oktatási anyag, szabályok értelmezése.	fegyelemre nevelés	előadás, beszélgetés
2. 09.06. NCSF	Házirend, napirend Foglalkozások választása	FZ, TG, SZI foglalkozások választása, a heti órarend összeállítása	Kötelességtudat fejlesztése	beszélgetés
3. 09.13. TCSF	A tanulás tanítása I/1. Tanulási technikák, internet használat	Tanulási technikák fejlesztése, hatékony tanulási technikák megosztása. Legfontosabb ismeretszerzési források	Az ismeretszerzés módjai, tanulást segítő modern eszközök alkalmazása	Előadás, beszélgetés, Közös témafeldolgozás
3. 09.20 TCSF	Erkölcsei nevelés II/1 A munka megbecsülése	Erkölcsei értékek jelentősége a munkavállalásban.	A mindennapi élet tapasztalataiban a morális helytállás jelentőségének felismerése.	Csoportmunka, vita
4. 09.27	Egyéni fejlesztési tervek	A tanulók egyéni céljai	Felelősségtudatos gondolkodás fejlesztése	Beszélgetés, egyéni beszámoló
5. 10.04 TCSF	Testi-lelki egészségre nevelés VII/1. Egészséges táplálkozás	Egészséges táplálkozás alapelvei Élelmiszerpiramis, okos tányér	Tudatos, egészséges életmódra nevelés	előadás beszélgetés
6. 10.11 TCSF	Pályaorientáció X/1 Ismerkedés a Felvi.hu felülettel	Felsőfokú intézménybe jelentkezés legfontosabb ismeretei Böngészés a felvi.hu felületen	Felkelteni a tanulók érdeklődését a pályaválasztás iránt	Frontális, egyéni Tanár által irányított kérdések Tanári PPT Csoportmunka
7. 10.18 TCSF	Pályaorientáció X/2 Ismerkedés a szakokkal	Ismerkedés a képzési területekkel, szakokkal Adatok kikeresése a felvi.hu felületen régi mesterségek kvíze	A tanuló ismerje meg a képzési területeket, azon belüli szakokat Felvi.hu-val kapcsolatos ismeretek bővítése	
8. 10.25. NCSF	Tanulmányi munka – negyedéves értékelés	Az eredményeim megfelelnek-e a célkitűzésemnek?	Kötelességtudat	Beszélgetés
9 11.08. TCSF	Testi-lelki egészségre nevelés VII/2. A sport hatása a lelki egyensúlyra	A testmozgás pozitív hatásai	Törekedjenek a tanulók az egészséges életvitelre	csoportmunka, előadás, közös témafeldolgozás
10. 11.15 TCSF	Az önismeret és társas kultúra fejlesztése VI/1. Társas kapcsolatok	Társas kapcsolatok típusai- barátság, családi kapcsolatok, szerelem	Az emocionális intelligencia fejlesztése	beszélgetés, vita
11. 11.22 NCSF	Boldogságra 1 Célok kitűzése	A boldogsághoz életcélok kitűzésére van szükség	Felelősségtudatos gondolkodás fejlesztése	előadás, beszélgetés
12. 11.29 NCSF	Közösségi élet fejlesztése 1	Palacsintásütés Boldogságérzetet adó tevékenység végzése	közösségi érzés erősítése	közös munka
13. 12.06 TCSF	Családi életre nevelés IV/1. Együttélés a családban	A család fontossága A család életünk értelme, boldogságunk forrása.	Szülők, nagyszülők tisztelete, testvéri szeretet fontossága	Beszélgetés
14. 12.13 TCSF	Családi életre nevelés IV/2. Problémák a családban	Konfliktuskezelés	Alkalmazkodó képesség fejlesztése	Csoportmunka, beszélgetés
15. 12.20 NCSF	Ünnepek-karácsony	Látogatás az adventi faluba	Meghitt karácsonyi hangulat fontossága	utazás a Kossuth térre
16. 01.10 TCSF	Állampolgárságra, demokráciára nevelés V/1. Demokrácia, a demokratikus jogállam	A demokratikus jogállam jellemzői	A logikus gondolkodás fejlesztése, a vitakészség fejlesztése.	Beszélgetés, vita
17. 01.17 TCSF	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés III/1. Hungarikumok	Hungarikumok megismerése	Ismerjük meg értékeinket	Beszélgetés, tanulói kiselőadás

18. 01.24. NCSF	Félévi tanulmányi munka értékelése	Az eredményeim megfelelnek-e a célkitűzéseimnek?	Kötelességtudat fejlesztése.	Beszélgetés
19. 01.31 TCSF	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség VIII/1.	Önkéntes feladatvállalás másokért	A jó cselekedetek gyakorlása, emocionális fejlesztés	szituációs játék, beszélgetés
201. 02.07 TCSF	Egyéni fejlesztési tervek	A tanulók egyéni céljai	Felelősségtudatos gondolkodás fejlesztése	Beszélgetés, egyéni beszámoló
21. 02.14 TCSF	Az önismeret és társas kultúra fejlesztése VI/2 Társas kommunikáció, metakommunikáció	Csoportkohéziós játékok Testbeszéd	csoportkohézió erősítése	szituációs játékok
22. 02.21 NCSF	Ünnepek-Farsang	Fánk sütés	Hagyományápolás Közösségi élet fejlesztése	süteménysütés közösen
23. 02.28 TCSF	Gazdasági és pénzügyi nevelés XI/1. Pénzügyi tudatosság	Pénzkezelés	Takarékosság fejlesztése, tudatos vásárlás	Kiselőadások, szituációs játék
24. 03.06 TCSF	Gazdasági és pénzügyi nevelés XI/2. Családi költségvetés	Bér, rezszi	Háztartás bevételei, kiadásai, rezsiköltségek elemei	Csoportos feladatok
25. 03.13 TCSF	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés III/2. Megemlékezés márc.15-ről	Pilvax kávéház	Tudatosuljon a hazaszeretet fontossága	Beszélgetés, teázás, kártyázás
26. 03.20 TCSF	Fenntarthatóság, környezettudatosság IX/1.	A klímaváltozás hatásai	A tanulók hozzanak környezettudatos döntéseket	Előadás, TOTÓ
27. 04.10 TCSF	Fenntarthatóság, környezettudatosság IX/2.	Környezettudatos életvitel	újrahasznosított termékek használatát részesítsék előnyben	Tolltartó készítése kávésdobozból
28. 04.17 NCSF	Egyéni fejlesztési tervek	A tanulók egyéni tanulmányi céljai	Felelősségtudatos gondolkodás fejlesztése	Beszélgetés, egyéni beszámoló
29. 04.24 TCSF	Boldogságra 2 Apró örömök élvezete	Miért fokozza a boldogságot az apró örömök élvezete?	Az apró örömök felismerése, értékelése	Beszélgetés, szituációs játékok, játékos feladatok
30. 05.08 TCSF	Közösségi élet fejlesztése 2	Séta a Széchenyi Parkerdőbe	ökológiai szemlélet fejlesztése	közös program a szabadban
31. 05.15 TCSF	Pályaorientáció X/3 Hol szeretnék dolgozni 10 év múlva?	Továbbtanulási elképzelések Hol szeretnék dolgozni 10 év múlva?10-12 mondat	A tanulónak legyen elképzelése arról, milyen területen szeretne továbbtanulni	Csoport munka frontális, egyéni
32. 05.22 TCSF	Pályaorientáció X/4 Önéletrajz, motivációs levél	Önéletrajz típusok, sablonok bemutatása Saját önéletrajz elkészítése Mí az a motivációs levél?	A tanuló ismerje meg az önéletrajz formátumát	frontális egyéni
33. 05.29	Boldogságra 3 A megbocsájtás	A megbocsájtás szintjei	Hogyan kezeljük, ha megbántottak, vagy megbántottunk valakit?	Szituációs játék, beszélgetés
34. 05.30 TCSF	Médiatudatosságra nevelés XII/1 Közösségi média platformok	Közösségi média felületek Internet használatának szabályai	Közösségi média platformok túlzott használata függőséget alakíthat ki	beszélgetés
35. 06.05. TCSF	Állampolgárságra nevelés V/2 Megemlékezés a Nemzeti összetartozás napjáról	Az események felelevenítése	A nemzeti összetartozás érzésének fejlesztése	Előadás, beszélgetés
36. 06.12 NCSF	Tanév értékelése	A tanév végi eredményeim megfelelnek-e a célkitűzéseimnek?	Az elvárásoknak való megfelelés igénye, célkitűzések szerepe	Beszélgetés
37. 06.19 NCSF	Közösségi élet fejlesztése 3	Szalonnasütés	közösségi érzés erősítése	frontális közös élmények felelevenítése

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Székely Irén

csoportvezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán csoportvezető – 7. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2023/24. tanév

Évi óraszám: 12. évf. – 35 óra (15 óra nevelési és 20 óra tematikus)

Célok: A tanulók személyiségének, erkölcsi és esztétikai ismereteinek, felelősségvállalásának, közösségi szellemiségének megalapozása, fejlesztése. Az önismeret, önbizalom fejlesztése. Az egyén és a közösség kapcsolatának a felismerése. Ünnepekörök, nemzeti és családi ünnepek megismerése, a művészettel és kultúrával való ismerkedés. Hatékony és az eredményes felkészülés a felsőoktatás elvárásaira és a „felnőtt életre”.

Feladatok: Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése. Teljesítmény értékelése. Az iskolai tanulás eredményes feltételeinek biztosítása, az egyéni képességek kibontakoztatásának támogatása. A családi nevelés pótlása. Nyugodt, biztonságos légkör megteremtése. A fiatalok testi, lelki szociális fejlődésének segítése. A környezettudatos magatartás fontosságának hangsúlyozása. Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése

Fejlesztési követelmények: Alakuljon ki minden tanulónál, a kollégium nyújtotta lehetőségek alapján helyes időbeosztás. Személyes célok (pl. továbbtanulás), tervek megbeszélése. A tanuló rendelkezzen saját teljesítményét illetően reális ítélőképességgel, kudarckerülő készségekkel. Ismerje meg és használja ki a kollégiumban rendelkezésére álló segítő lehetőségeket. A környezettudatos magatartás fontosságának hangsúlyozása. Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése. Közösségi szemlélet erősítése. Egészséges életmód, környezettudatos magatartás kialakításának segítése. A tanulók esztétikai érzékének fejlesztése. Közösségi értékrend és a normarendszer fejlesztése; pozitív közösségi szokások és minták közvetítése.

Az egyes témakörök kifejtése:

óra ssz.	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	nevelési csoportfoglalkozás	Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése	2023. 09. 04.
2.	nevelési csoportfoglalkozás	Nyári élményeink megosztása – fotókkal, videókkal	2023. 09.13.
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás tanítása 1/1. Tanulási technikák, helyes időbeosztás	2023.09.20.
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Testi és lelki egészségre nevelés 7/1. - Káros szenvedélyek testi, lelki hatásai.	2023.09.27.
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Testi és lelki egészségre nevelés 7/2. – a hála pozitív hatása (boldogságóra)	2023. 10.04.
6.	Tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés 3/1. - az aradi vértanúkra emlékezés	2023.10. 11.
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Erköcsi nevelés 2/1. - A munka megbecsülése – a morális helytállás jelentősége	2023. 10. 18.
8.	tematikus csoportfoglalkozás	A tanulás tanítása 1/2. Az internet használatának jelentősége	2023.10.25.

9.	tematikus csoportfoglalkozás	Testi-lelki egészségre nevelés 7/3. Az optimizmus gyakorlása - boldogságóra	2023.11. 08
10.	tematikus csoportfoglalkozás	Családi életre nevelés – 6/1. Fogamzásgátlás	2023. 11.15
11.	nevelési csoportfoglalkozás	Tanulmányi munka negyedéves értékelése	2023. 11.22.
12.	tematikus csoportfoglalkozás	Önismeret és társas kultúra fejlesztése 5/1. Társas kapcsolatok jelentősége - boldogságóra	2023. 11. 29.
13.	tematikus csoportfoglalkozás	Állampolgárságra, demokráciára nevelés – okmányirodai ügyintézés	2023. 12. 06.
14.	nevelési csoportfoglalkozás	közös séta a karácsonyi faluban	2023. 12. 13.
15.	tematikus csoportfoglalkozás	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség – boldogító jó cselekedetek boldogságóra	2023. 12. 20.
16.	nevelési csoportfoglalkozás	Társasjáték, készülődés az ünnepekre	2024.01.10.
17.	nevelési csoportfoglalkozás	Egyéni fejlesztési tervek megbeszélése	2024. 01. 17.
18.	tematikus csoportfoglalkozás	Megküzdési stratégiák (megküzdés a stresszhelyzetekkel) boldogságóra	2024. 01. 24.
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció – önismeret szerepe a pályaválasztásban	2024. 01.31. .
20.	nevelési csoportfoglalkozás	Félévi értékelés - önértékelés	2024. 02.07..
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági pénzügyi nevelés 11/1. A családi költségvetés	2024.02. 14..
22.	tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági pénzügyi nevelés 11/2. vállalkozások formái, indításuk	2024. 02. 21..
23.	tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági pénzügyi nevelés 11/3. A diákhitel – biztos anyagi háttér vagy eladósodás?	2024. 02. 28..
24.	tematikus csoportfoglalkozás	Önismeret és társaskultúra fejlesztése 5/2. A hála jelentősége	2024. 03.06..
25.	tematikus csoportfoglalkozás	Médiatudatosságra nevelés 12/1. Az információ átadásának módjai	2024. 03. 13..
26.	tematikus csoportfoglalkozás	Fenntarthatóság, környezettudatosság 9/1. A klímaváltozás hatásai, az egyén felelőssége	2024. 03. 20..
27.	tematikus csoportfoglalkozás	Fenntarthatóság, környezettudatosság 9/2 Újrahasznosítás	2024. 03. 27..
28.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció 10/2. -az önkritika fejlesztése	2024. 04. 03..
29.	nevelési csoportfoglalkozás	Az érettségi vizsga időszak megbeszélése, tanulási lehetőség a kollégiumban	2024. 04. 10..
30.	nevelési csoportfoglalkozás	Megemlékezés a Holokauszt áldozatairól	2024. 04. 17.
31.	nevelési csoportfoglalkozás	A négy kollégiumi év értékelése, készülés a kollégiumi ballagásra	2024. 04. 24.
32.	érettségi vizsgák	-	2024. 05. 08.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Szabó László Zoltán
csoportvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Raskó Gábor csoportvezető – 8. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2023/24. tanév

Évi óraszám:

9-11. évf. – 37 óra (15 óra nevelési és 22 óra tematikus)

12-13. évf. – 35 óra (15 óra nevelési és 20 óra tematikus)

Tematikus csoportfoglalkozások témakörei: 1. *A tanulás tanítása* 2. *Az erkölcsi nevelés* 3. *Nemzeti öntudat, hazafias nevelés* 4. *Állampolgárságra, demokráciára nevelés* 5. *Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése* 6. *A családi életre nevelés* 7. *A testi és lelki egészségre nevelés* 8. *Felelősségvállalás másokért, önkéntesség* 9. *Fenntarthatóság, környezettudatosság* 10. *Pályaorientáció* 11. *Gazdasági és pénzügyi nevelés* 12. *Médiatudatosságra nevelés*

Tematikus csoportfoglalkozások célja: A 2023/24-es tanévben havi 3-4 órában kerül sor tematikus és nevelési csoportfoglalkozásra a 9-13. évfolyam számára a Kollégiumi Nevelés Országos Alapprogramjában meghatározottak szerint a fenti témakörökben és célkitűzésekkel.

Tematikus csoportfoglalkozások fejlesztési követelményei: A tanuló sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat, önállóan tudja szervezni idejét, tevékenységeit. Alkalmazza a tanulást segítő hagyományos és modern eszközöket, használja a könyvtárat. Ismerje az erkölcs fogalmát és szerepét az emberi együttélésben. Lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát. Ismerje nemzeti kultúránk értékeit, hagyományainkat. Ismerje fel a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket. Ismerje meg szűkebb környezetének kultúrtörténetét, hagyományait, jellegzetességeit. Legyen tisztában az emberi jogok fogalmával. Legyen tisztában a kollégiumi diákönkormányzat jelentőségével a kötelezettségek és a jogok gyakorlása során. Ismerje meg az emberi kapcsolatok létrejöttét elősegítő, illetve gátló személyiségvonásokat. Életkorának megfelelő választékossággal legyen képes a társas kommunikációra. Válgják természetessé benne a másik ember személyiségének tisztelete és megértése. Ismerje a családi szerepeket és szabályokat. Képes legyen felismerni és megfelelő módon kezelni a családban előforduló konfliktusokat. Legyen tisztában az egészségtudatos életmód személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív hatásával. Tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá számára az egészséges életmód és a testmozgás. Alakuljon ki a segítő magatartás, a szolidaritás érzése személyiségében. Tudatosuljon az együttműködés és az egymásra figyelés fontossága. Válgják érzékennyé környezete állapota iránt és legyen képes a környezet sajátosságainak megismerésére. Válgják erkölcsi alapulvévé a természet tisztelete, környezete

megbecsülése. Legyen képes tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani kollégiumi környezetét. Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit. Legyen tisztában az otthoni pénzügyi lehetőségekkel, korlátokkal. Tanulja meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit. Alakuljon ki kritikai érzéke a médiatartalmak megválasztásához. Ismerje a reklám hatását a fogyasztásra.

Nevelési csoportfoglalkozások célja: A csoportfoglalkozás célja a csoport tanulói szociális kultúrájának fejlesztése, közösségi összetartozásuk, közösséghez tartozásuk, közösségi életben való aktív részvételük erősítése, a kollégium napi- és házirendje alapos elsajátítása, felelősségének fejlesztése.

Nevelési csoportfoglalkozások fejlesztési követelményei: Szociális kultúra fejlesztése, társadalmi ismeretek bővítése, kötelességtudat, szabálykövetés megalapozása, a szabadidő eltöltési módozatainak gazdagítása. Közösségépítés. Személyiségfejlesztés. Tudatosuljon a tanulóknak a kollégium nyújtotta felzárkóztató, tehetséggondozó és szabadidős foglalkozási lehetőségek sokszínűsége, illetve használják fel e lehetőségeket önként vállalt, illetve kötelező formában. Alakuljon ki minden tanulónál a házirend, a tűzvédelmi, balesetvédelmi szabályok elfogadása, betartása. Rendelkezzen saját teljesítményét (tanulmányi és közösségi munka, magatartás) illetően reális ítélőképességgel. Vegyék ki részüket a programhétvégék tervezési, szervezési folyamataiból. A foglalkozások tervezésénél figyelembe vettük a tanulói javaslatokat. Egyéb helyszínen tartott foglalkozások az aktuális városi programoknak megfelelően bekerülhetnek a csoportfoglalkozások rendszerébe. A kollégiumi közösség életében való részvételt helyeztük a középpontba.

Az egyes témakörök kifejtése:

9. ÉVFOLYAM – 22 tematikus, 15 nevelési CSF

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
NCSF1 08.30.	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése.	Frontális és közös munka.
NCSF2 09.04.	Kollégiumi házi- és napirend.		A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése.	
NCSF3 09.05.	A tanév rendje. Adminisztrációs hiányosságok pótlása.		Tájékoztató a kollégiumi követelményekről, tanulmányi kötelezettségekről, egyeztetés a programokról. Adminisztrációs feladatok elvégzése.	
NCSF4 09.12.	Foglalkozás-jelentkezések véglegesítése.		A kollégiumi tanulást segítő és szabadidős foglalkozások közül egyéni igények szerinti választás.	
NCSF5 09.19.	Adminisztrációs hiányosságok pótlása, féléves jegyek betervezése.		Adminisztrációs feladatok elvégzése, egyéni képességek és az előző tanév végi jegyek alapján az I. félév végi – remélt – érdemjegyek megtervezése.	
NCSF6 09.26.	Egyéni fejlesztési tervek megbeszélése.		Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások készítése, összegyűjtése.	
TCSF1 10.03.	I. A tanulás tanítása (I/1.)	Hatékony tanulási technikák I-II.	Az általánosan elfogadott tanulási módszerek ismertetése. A közösségben történő tanulás. Egyéni tanulás. A tanulási stratégiák jellemzőinek feltárása (mechanikus, szervezett). A tanulás belső és külső feltételei. Alapvető tanulási technikák, stílusok megismertetése, azok sajátosságai. A stílusokhoz hozzárendeljük a megfelelő, hatékony	Filmrészlet megtekintése, beszélgetés, szemléltetés, bemutatás.
TCSF2 10.10.	I. A tanulás tanítása (I/2.)			

			tanulási módokat. Tanulási stílusok - auditív, vizuális, mozgásos, társas, egyéni, társas, impulzív, reflektív- megismerése	
TCSF3 10.17.	I. A tanulás tanítása (I/3.)	A megszerzett és elsajátított ismeretek értelmezése, rendszerezése.	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása. A gyakorlatban sajátítsa el a tantárgyhoz kapcsolódó ismeretek, tartalmi elemek szabatos szóbeli és írásbeli megfogalmazását.	Koncentráció, dinamikus olvasás, emlékezet, gondolkodási képesség fejlesztése, megbeszélés.
NCSF7 10.24.	„Gólyaavató” kollégiumi rendezvény. Megemlékezés nemzeti ünnepeinkről.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készülés a Gólyaavató rendezvényre. Közös megemlékezés az okt. 06-i és az okt. 23-i nemzeti ünnepről.	Frontális és közös munka.
TCSF4 11.07.	II. Az erkölcsi nevelés (II/1.)	Erkölcsi érzék, az erkölcsi jó és rossz I-II.	Példákon keresztül utaljunk az erkölcsi értékek és az erkölcsi érzék jelentőségére az emberi kapcsolatokban. Ismertessük a különböző erkölcsi választásokat és ezeket értékeljük. A tanuló lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát, értelmezze az erkölcsi törvény össze-függéseit, ismerje fel a morális helytállás jelentőségét.	Magyarázat, példamutatás, vita, megbeszélés, kiselőadás.
TCSF5 11.14.	II. Az erkölcsi nevelés (II/2.)			
TCSF6 11.21.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/1.)	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai I.	Mutassuk be a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket, nemzeti, népi kultúránk értékeit, hagyományait, a magyar állam szimbólumait, jelképeinket, a magyarságtudatot.	Kiselőadás, egyéni munka, fogalmazás írása, megbeszélés.
NCSF8 11.28.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Negyedéves értékelés.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység negyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF7 12.05.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/2.)	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai II.	Mutassuk be a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket, nemzeti, népi kultúránk értékeit, hagyományait, a magyar állam szimbólumait, jelképeinket, a magyarságtudatot.	Kiselőadás, egyéni munka, fogalmazás írása, megbeszélés.
TCSF8 12.12.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/1.)	A demokratikus jogállam felépítése I-II.	Ismertessük működésének alapelveit, az állampolgárság fogalmát, az alapvető állampolgári jogokat és kötelességeket. A tanuló ismerje meg a működésének főbb elemeit: választási rendszer, helyi önkormányzatok, törvényhozás, kormány, igazságszolgáltatás, fegyveres testületek.	Magyarázat, közös meg-beszélés, vita.
NCSF9 12.19.	A téli szünet előkészítése, kollégiumi rendezvényre készülés. Aktuális feladatok.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készülés a téli ünnepekre a kollégiumi rendezvény programjához csatlakozva. Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF9 01.09.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/2.)	A demokratikus jogállam felépítése II.	Ismertessük működésének alapelveit, az állampolgárság fogalmát, az alapvető állampolgári jogokat és kötelességeket. A tanuló ismerje meg a működésének főbb elemeit: választási rendszer, helyi önkormányzatok, törvényhozás, kormány, igazságszolgáltatás, fegyveres testületek.	Magyarázat, közös meg-beszélés, vita.
TCSF10 01.16.	V. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése. (V/1.)	Ki vagyok én?	A személyiség fogalma, reális énkép kialakítása, a személyiségtípusok megismerése, önfogadás és reális önértékelés.	Beszélgetés, bemutatás, identitásábrák készítése, pozitív tulajdonságok gyűjtése, 5-szavas bemutatkozás.
TCSF11 01.23.	VI. A családi életre nevelés (VI/1.)	A család szerepe, jelentősége az egyén és a társadalom életében I-II.	Ismertessük a család szerepét, jelentőségét az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában. Hangsúlyozzuk az idős családtagokkal való kapcsolattartás, együttműködés és támogatásuk fontosságát. Családi tűzhely melegének megőrzése, gyermekeink erkölcsös nevelése. A család életünk értelme, boldogságunk forrása. Család nélkül nincs nemzet, nincs társadalom. Elképzelések a majdani családról.	Irányított beszélgetés, szemléltetés, művek elemzése a témában. Példákon keresztül mutassuk be, hogy a családi élet szintere a családi otthon. Szerep-játék.
NCSF10 01.30.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Féléves értékelés.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység féléves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF12 02.06.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/1.)	Egészséges életmód és életvitel. Ép testben ép lélek!	Fogalmak definiálása: életmód, életvitel, életforma, életminőség. A szükségletek, igények változása a társadalom, a gazdaság és a kultúra függvényében. A szükségletek és igények különbözősége. A	Bemutatás. Frontális és csoportos munkafomák.

			mindennapi életvitelünket meghatározó szabályok. A belénk nevelt szokások családi, társadalmi tradíciók hatása az egyéni életmódokra.	
TCSF13 02.13.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2.)	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.	Egészségmegőrzés, szűrések. A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolata. Az elhízás és a korszerű táplálkozás összefüggései.	Csoportos beszélgetés. Mi a számadra ideális életforma? Mit szeretnél megváltoztatni jelenlegi életmódodban?
TCSF14 02.20.	VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/1.)	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás. Kik a hátrányos helyzetűek? I.	Példákon keresztül mutassuk be a társadalmi felelősségvállalás fontosságát, a másokért érzett szolidaritás jelentőségét. Sérült emberekkel való foglalkozás, törődés.	Példamutatás. Segítő célzatú programok, önként vállalt részvétel, tevékenység.
NCSF11 02.27.	A II. félév feladatainak meghatározása, az egyéni fejlesztési tervek felülvizsgálata.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások értékelése, kiegészítése, egyeztetése.	Frontális és közös munka.
TCSF15 03.05.	VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/2.)	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás. Kik a hátrányos helyzetűek? II.	Példákon keresztül mutassuk be a társadalmi felelősségvállalás fontosságát, a másokért érzett szolidaritás jelentőségét. Sérült emberekkel való foglalkozás, törődés.	Példamutatás. Segítő célzatú programok, önként vállalt részvétel, tevékenység.
TCSF16 03.12.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/1.)	A természet és az emberi környezet egymásra hatása.	A környezetre káros anyagok és tevékenységek ismertetése, bemutatása. A szelektív hulladékgyűjtés előnye.	Reklámok levetítése, környezetszennyező anyagok megjelenítése. Szelektív hulladékgyűjtők feltérképezése a kollégium környezetében. Kérdés, vita.
NCSF12 03.19.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Háromnegyedéves értékelés. Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Közös megemlékezés a márc. 15-i nemzeti ünnepről.	Frontális és közös munka.
TCSF17 04.09.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2.)	Ipari termelés és a környezet védelme.	Az újrahasznosítható anyagok sokszínű felhasználhatósága. A tanulók miként tudnának segíteni környezetük megóvásában? Energiaigényünk növekedése és a különféle szennyezések (levegő-, víz-, talaj szennyezés).	Szituációs játék: „Lakossági fórum”, vita, környezetvédelmi teszt.
TCSF18 04.16.	X. Pályaorientáció (X/1.)	Különböző pályák, szakmák bemutatása.	Ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, ergonómiai elvárások, érdeklődés kialakítása.	Kérdőív, csoportos megbeszélés.
TCSF19 04.23.	X. Pályaorientáció (X/2.)	Tevékenységek és szakmák jellemzői.	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit.	Személyiségteszt, szituációs játék.
NCSF13 04.30.	Kollégiumi ballagási rendezvény	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készül a kollégiumi ballagási rendezvényre.	Frontális és közös munka.
TCSF20 05.07.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/1.)	A gazdaság fogalma, társadalmi szerepe	A gazdaság kialakulása, társadalmi funkciója. Piac fogalma.	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
TCSF21 05.14.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/2.)	Költségvetés.	Készítsünk el egy éves költségvetést cégnek, civil szervezetnek vagy költségvetési szervnek.	Kiscsoportos munka.
TCSF 22 05.21.	XII. Média-tudatosságra nevelés (XII/1.)	Az internet biztonságos használata.	Az internetes böngészés biztonságos használata, társadalmi funkciója, a mindennapi életre gyakorolt hatása.	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
NCSF14 05.28.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet).	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
NCSF15 06.04.	Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.		Közös megemlékezés a jún. 04-i Nemzeti Összetartozás Napjáról.	
NCSF16 06.11.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok,		Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	
NCSF17	időszak értékelése (tanulmányok,		Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	

06.18.	magatartás, fegyelmi helyzet). Év végi értékelés.			
--------	---	--	--	--

10-11. ÉVFOLYAM – 22 tematikus, 15 nevelési CSF

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
NCSF1 08.31.	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése.	Frontális és közös munka.
NCSF2 09.04.	Kollégiumi házi- és napirend.		A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése.	
NCSF3 09.05.	A tanév rendje. Adminisztrációs hiányosságok pótlása.		Tájékoztatás a kollégiumi követelményekről, tanulmányi kötelezettségekről, egyeztetés a programokról. Adminisztrációs feladatok elvégzése.	
NCSF4 09.12.	Foglalkozás-jelentkezések véglegesítése.		A kollégiumi tanulást segítő és szabadidős foglalkozások közül egyéni igények szerinti választás.	
NCSF5 09.19.	Adminisztrációs hiányosságok pótlása, féléves jegyek betervezése.		Adminisztrációs feladatok elvégzése, egyéni képességek és az előző tanév végi jegyek alapján az I. félév végi – remélt – érdemjegyek megtervezése.	
NCSF6 09.26.	Egyéni fejlesztési tervek megbeszélése.		Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások készítése, összegyűjtése.	
TCSF1 10.03.	I. A tanulás tanítása (I/1.)	Hatékony tanulási technikák.	Az általánosan elfogadott tanulási módszerek ismertetése. A közösségben történő tanulás. Egyéni tanulás. A tanulási stratégiák jellemzőinek feltárása (mechanikus, szervezett). A tanulás belső és külső feltételei. Alapvető tanulási technikák, stílusok megismertetése, azok sajátosságai. A stílusokhoz hozzárendeljük a megfelelő, hatékony tanulási módokat. Tanulási stílusok - auditív, vizuális, mozgásos, társas, egyéni, társas, impulzív, reflektív- megismerése	Filmrészlet megtekintése, beszélgetés, szemléltetés, bemutatás.
TCSF2 10.10.	I. A tanulás tanítása (I/2.)	A megszerzett és elsajátított ismeretek értelmezése, rendszerezése.	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása. A gyakorlatban sajátítsa el a tantárgyhoz kapcsolódó ismeretek, tartalmi elemek szabatos szóbeli és írásbeli megfogalmazását.	Koncentráció, dinamikus olvasás, emlékezet, gondolkodási képesség fejlesztése, megbeszélés.
TCSF3 10.17.	II. Az erkölcsi nevelés (II/1.)	Erkölcsi érzék, az erkölcsi jó és rossz I.	Példákon keresztül utalunk az erkölcsi értékek és az erkölcsi érzék jelentőségére az emberi kapcsolatokban. Ismertessük a különböző erkölcsi választásokat és ezeket értékeljük. A tanuló lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát, értelmezze az erkölcsi törvény össze-függéseit, ismerje fel a morális helytállás jelentőségét.	Magyarázat, példamutatás, vita, megbeszélés, kiselőadás.
NCSF7 10.24.	„Gólyaavató” kollégiumi rendezvény. Megemlékezés nemzeti ünnepeinkről.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készül a Gólyaavató rendezvényre. Közös megemlékezés az okt. 06-i és az okt. 23-i nemzeti ünnepről.	Frontális és közös munka.
TCSF4 11.07.	II. Az erkölcsi nevelés (II/2.)	Erkölcsi érzék, az erkölcsi jó és rossz II.	Példákon keresztül utalunk az erkölcsi értékek és az erkölcsi érzék jelentőségére az emberi kapcsolatokban. Ismertessük a különböző erkölcsi választásokat és ezeket értékeljük. A tanuló lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát, értelmezze az erkölcsi törvény össze-függéseit, ismerje fel a morális helytállás jelentőségét.	Magyarázat, példamutatás, vita, megbeszélés, kiselőadás.
TCSF5 11.14.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/1.)	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai I-II.	Mutassuk be a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket, nemzeti, népi kultúránk értékeit, hagyományait, a magyar állam szimbólumait, jelképeinket, a magyarságtudatot.	Kiselőadás, egyéni munka, fogalmazás írása, megbeszélés.
TCSF6 11.21.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/2.)			
NCSF8 11.28.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Negyedéves értékelés.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység negyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF7 12.05.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/1.)	A demokratikus jogállam felépítése I-II.	Ismertessük működésének alapelveit, az állampolgárság fogalmát, az alapvető állampolgári jogokat és kötelességeket. A tanuló ismerje meg a működésének főbb elemeit: választási rendszer, helyi önkormányzatok, törvényhozás, kormány, igazságszolgáltatás, fegyveres testületek.	Magyarázat, közös meg-beszélés, vita.
TCSF8 12.12.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/2.)			
NCSF9 12.19.	A téli szünet előkészítése, kollégiumi rendezvényre készülés. Aktuális feladatok.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készül a téli ünnepekre a kollégiumi rendezvény programjához csatlakozva. Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.

TCSF9 01.09.	V. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése. (V/1.)	Ki vagyok én?	A személyiség fogalma, reális énkép kialakítása, a személyiségtípusok megismerése, önefogadás és reális önértékelés.	Beszélgetés, bemutatás, identitásábra készítése, pozitív tulajdonságok gyűjtése, 5-szavas bemutatkozás.
TCSF10 01.16.	VI. A családi életre nevelés (VI/1.)	A család szerepe, jelentősége az egyén és a társadalom életében I-II.	Ismertessük a család szerepét, jelentőségét az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában. Hangsúlyozzuk az idős családtagokkal való kapcsolattartás, együttműködés és támogatásuk fontosságát. Családi tűzhely melegének megőrzése, gyermekeink erkölcsös nevelése. A család életünk értelme, boldogságunk forrása. Család nélkül nincs nemzet, nincs társadalom. Elképzelések a majdani családról.	Írányított beszélgetés, szemléltetés, művek elemzése a témában. Példákon keresztül mutassuk be, hogy a családi élet szintere a családi otthon. Szerepjáték.
TCSF11 01.23.	VI. A családi életre nevelés (VI/2.)			
NCSF10 01.30.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Féléves értékelés.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység féléves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF12 02.06.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/1.)	Egészséges életmód és életvitel. Ép testben ép lélek!	Fogalmak definiálása: életmód, életvitel, életforma, életminőség. A szükségletek, igények változása a társadalom, a gazdaság és a kultúra függvényében. A szükségletek és igények különbözősége. A mindennapi életvitelünket meghatározó szabályok. A belénk nevelt szokások családi, társadalmi tradíciók hatása az egyéni életmódokra.	Bemutatás. Frontális és csoportos munkaformák.
TCSF13 02.13.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2.)	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.	Egészségmegőrzés, szűrések. A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolata. Az elhízás és a korszerű táplálkozás összefüggései.	Csoportos beszélgetés. Mi a számokra ideális életforma? Mit szeretnél megváltoztatni jelenlegi életmódodban?
TCSF14 02.20.	VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/1.)	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás. Kik a hátrányos helyzetűek? I.	Példákon keresztül mutassuk be a társadalmi felelősségvállalás fontosságát, a másokért érzett szolidaritás jelentőségét. Sérült emberekkel való foglalkozás, törődés.	Példamutatás. Segítő célzatú programok, önként vállalt részvétel, tevékenység.
NCSF11 02.27.	A II. félév feladatainak meghatározása, az egyéni fejlesztési tervek felülvizsgálata.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalkások értékelése, kiegészítése, egyeztetése.	Frontális és közös munka.
TCSF15 03.05.	VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/2.)	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás. Kik a hátrányos helyzetűek? II.	Példákon keresztül mutassuk be a társadalmi felelősségvállalás fontosságát, a másokért érzett szolidaritás jelentőségét. Sérült emberekkel való foglalkozás, törődés.	Példamutatás. Segítő célzatú programok, önként vállalt részvétel, tevékenység.
TCSF16 03.12.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/1.)	A természet és az emberi környezet egymásra hatása.	A környezetre káros anyagok és tevékenységek ismertetése, bemutatása. A szelektív hulladékgyűjtés előnye.	Reklámok levetítése, környezetszennyező anyagok megjelenítése. Szelektív hulladékgyűjtők feltérképezése a kollégium környezetében. Kérdés, vita.
NCSF12 03.19.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Háromnegyedéves értékelés. Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Közös megemlékezés a márc. 15-i nemzeti ünnepről.	Frontális és közös munka.
TCSF17 04.09.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2.)	Ipari termelés és a környezet védelme.	Az újrahasznosítható anyagok sokszínű felhasználhatósága. A tanulók miként tudnának segíteni környezetük megóvásában? Energiaigényünk növekedése és a különféle szennyezések (levegő-, víz-, talaj szennyezés).	Szituációs játék: „Lakossági fórum”, vita, környezetvédelmi teszt.
TCSF18 04.16.	X. Pályaorientáció (X/1.)	Különböző pályák, szakmák bemutatása.	Ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, ergonómiai elvárások, érdeklődés kialakítása.	Kérdőív, csoportos megbeszélés.

TCSF19 04.23.	X. Pályaorientáció (X/2.)	Tevékenységek és szakmák jellemzői.	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit.	Személyiségteszt, szituációs játék.
NCSF13 04.30.	Kollégiumi ballagási rendezvény	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készülés a kollégiumi ballagási rendezvényre.	Frontális és közös munka.
TCSF20 05.07.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/1.)	A gazdaság fogalma, társadalmi szerepe	A gazdaság kialakulása, társadalmi funkciója. Piac fogalma.	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
TCSF21 05.14.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/2.)	Költségvetés.	Készítsünk el egy éves költségvetést cégnek, civil szervezetnek vagy költségvetési szervnek.	Kiscsoportos munka.
TCSF 22 05.21.	XII. Média-tudatosságra nevelés (XII/1.)	Az internet biztonságos használata.	Az internetes böngészés biztonságos használata, társadalmi funkciója, a mindennapi életre gyakorolt hatása.	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
NCSF14 05.28.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet).	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
NCSF15 06.04.	Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.		Közös megemlékezés a jún. 04-i Nemzeti Összetartozás Napjáról.	
NCSF16 06.11.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Év végi értékelés.		Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	
NCSF17 06.18.				

12-13. ÉVFOLYAM – 20 tematikus, 15 nevelési CSF

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
NCSF1 08.31.	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése.	Frontális és közös munka.
NCSF2 09.04.	Kollégiumi házi- és napirend.		A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése.	
NCSF3 09.05.	A tanév rendje. Adminisztrációs hiányosságok pótlása.		Tájékoztatás a kollégiumi követelményekről, tanulmányi kötelezettségekről, egyeztetés a programokról. Adminisztrációs feladatok elvégzése.	
NCSF4 09.12.	Foglalkozás-jelentkezések véglegesítése.		A kollégiumi tanulást segítő és szabadidős foglalkozások közül egyéni igények szerinti választás.	
NCSF5 09.19.	Adminisztrációs hiányosságok pótlása, féléves jegyek betervezése.		Adminisztrációs feladatok elvégzése, egyéni képességek és az előző tanév végi jegyek alapján az I. félév végi – remélt – érdemjegyek megtervezése.	
NCSF6 09.26.	Egyéni fejlesztési tervek megbeszélése.		Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások készítése, összegyűjtése.	
TCSF1 10.03.	I. A tanulás tanítása (I/1.)	Hatékony tanulási technikák.	Az általánosan elfogadott tanulási módszerek ismertetése. A közösségben történő tanulás. Egyéni tanulás. A tanulási stratégiák jellemzőinek feltárása (mechanikus, szervezett). A tanulás belső és külső feltételei. Alapvető tanulási technikák, stílusok megismertetése, azok sajátosságai. A stílusokhoz hozzárendeljük a megfelelő, hatékony tanulási módokat. Tanulási stílusok - auditív, vizuális, mozgásos, társas, egyéni, társas, impulzív, reflektív- megismerése	Filmrészlet megtekintése, beszélgetés, szemléltetés, bemutatás.
TCSF2 10.10.	I. A tanulás tanítása (I/2.)	A megszerzett és elsajátított ismeretek értelmezése, rendszerezése.	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása. A gyakorlatban sajátítsa el a tantárgyhoz kapcsolódó ismeretek, tartalmi elemek szabatos szóbeli és írásbeli megfogalmazását.	Koncentráció, példamutatás, emlékezet, gondolkodási képesség fejlesztése, megbeszélés.
TCSF3 10.17.	II. Az erkölcsi nevelés (II/1.)	Erkölcsi érzék, az erkölcsi jó és rossz.	Példákon keresztül utalunk az erkölcsi értékek és az erkölcsi érzék jelentőségére az emberi kapcsolatokban. Ismertessük a különböző erkölcsi választásokat és ezeket értékeljük. A tanuló lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát, értelmezze az erkölcsi törvény össze-függéseit, ismerje fel a morális helytállás jelentőségét.	Magyarázat, példamutatás, vita, megbeszélés, kiselőadás.
NCSF7 10.24.	„Gólyaavató” kollégiumi rendezvény. Megemlékezés nemzeti ünnepeinkről.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készülés a Gólyaavató rendezvényre. Közös megemlékezés az okt. 06-i és az okt. 23-i nemzeti ünnepről.	Frontális és közös munka.
TCSF4 11.07.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/1.)	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai.	Mutassuk be a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket, nemzeti, népi kultúránk értékeit, hagyományait, a magyar állam szimbólumait, jelképeinket, a magyarságtudatot.	Kiselőadás, egyéni munka, fogalmazás írása, megbeszélés.

TCSF5 11.14.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/1.)	A demokratikus jogállam felépítése.	Ismertessük működésének alapelveit, az állampolgárság fogalmát, az alapvető állampolgári jogokat és köteleességeket. A tanuló ismerje meg a működésének főbb elemeit: választási rendszer, helyi önkormányzatok, törvényhozás, kormány, igazságszolgáltatás, fegyveres testületek.	Magyarázat, közös megbeszélés, vita.
TCSF6 11.21.	V. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése. (V/1.)	Ki vagyok én?	A személyiség fogalma, reális énkép kialakítása, a személyiségtípusok megismerése, önfogadás és reális önértékelés.	Beszélgetés, bemutatás, identitásbra készítése, pozitív tulajdonságok gyűjtése, 5-szavas bemutatkozás.
NCSF8 11.28.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Negyedéves értékelés.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység negyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF7 12.05.	VI. A családi életre nevelés (VI/1.)	A család szerepe, jelentősége az egyén és a társadalom életében I-II.	Ismertessük a család szerepét, jelentőségét az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában. Hangsúlyozzuk az idős családtagokkal való kapcsolattartás, együttműködés és támogatásuk fontosságát. Családi tűzhely melegének megőrzése, gyermekeink erkölcsös nevelése. A család életünk értelme, boldogságunk forrása. Család nélkül nincs nemzet, nincs társadalom. Elképzelések a majdani családról.	Írányított beszélgetés, szemléltetés, művek elemzése a témában. Példákon keresztül mutassuk be, hogy a családi élet szintere a családi otthon. Szerepjáték.
TCSF8 12.12.	VI. A családi életre nevelés (VI/2.)			
NCSF9 12.19.	A téli szünet előkészítése, kollégiumi rendezvényre készülés. Aktuális feladatok.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készül a téli ünnepekre a kollégiumi rendezvény programjához csatlakozva. Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF9 01.09.	VI. A családi életre nevelés (VI/3.)	A család szerepe, jelentősége az egyén életében III.	Ismertessük a család szerepét, jelentőségét az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában. Hangsúlyozzuk az idős családtagokkal való kapcsolattartás, együttműködés és támogatásuk fontosságát. Családi tűzhely melegének megőrzése, gyermekeink erkölcsös nevelése. A család életünk értelme, boldogságunk forrása. Család nélkül nincs nemzet, nincs társadalom. Elképzelések a majdani családról.	Írányított beszélgetés, szemléltetés, művek elemzése a témában. Példákon keresztül mutassuk be, hogy a családi élet szintere a családi otthon. Szerepjáték.
TCSF10 01.16.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/1.)	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés I-II.	Egészségmegőrzés, szűrések. A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolata. Az elhízás és a korszerű táplálkozás összefüggései.	Csoportos beszélgetés. Mi a számodra ideális életforma? Mit szeretnél megváltoztatni jelenlegi életmódodban?
TCSF11 01.23.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2.)			
NCSF10 01.30.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Féléves értékelés.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység féléves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF12 02.06.	VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/1.)	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás. Kik a hátrányos helyzetűek?	Példákon keresztül mutassuk be a társadalmi felelősségvállalás fontosságát, a másokért érzett szolidaritás jelentőségét. Sérült emberekkel való foglalkozás, törődés.	Példamutatás. Segítő célzatú programok, önként vállalt részvétel, tevékenység.
TCSF13 02.13.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/1.)	A természet és az emberi környezet egymásra hatása I-II.	A környezetre káros anyagok és tevékenységek ismertetése, bemutatása. A szelektív hulladékgyűjtés előnyei.	Reklámok levetítése, környezetszennyező anyagok megjelenítése. Szelektív hulladékgyűjtők feltérképezése a kollégium környezetében. Kérdés, vita.
TCSF14 02.20.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2.)			
NCSF11 02.27.	A II. félév feladatainak meghatározása, az egyéni fejlesztési tervek felülvizsgálata.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok,	Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások értékelése, kiegészítése, egyeztetése.	Frontális és közös munka.

		programok megbeszélése.		
TCSF15 03.05.	X. Pályaorientáció (X/1.)	Különféle pályák, szakmák bemutatása.	Ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, ergonómiai elvárások, érdeklődés kialakítása.	Kérdőív, csoportos megbeszélés.
TCSF16 03.12.	X. Pályaorientáció (X/2.)	Tevékenységek és szakmák jellemzői.	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit.	Személyiségteszt, szituációs játék.
NCSF12 03.19.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Háromnegyedéves értékelés. Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Közös megemlékezés a márc. 15-i nemzeti ünnepről.	Frontális és közös munka.
TCSF17 04.09.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/1.)	A gazdaság fogalma, társadalmi szerepe I-II.	A gazdaság kialakulása, társadalmi funkciója. Piac fogalma.	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
TCSF18 04.16.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/2.)			
TCSF19 04.23.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/3.)	Költségvetés.	Készítsünk el egy éves költségvetést cégek, civil szervezetnek vagy költségvetési szervnek.	Kiscsoportos munka.
NCSF13 04.30.	Kollégiumi ballagási rendezvény	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készül a kollégiumi ballagási rendezvényre.	Frontális és közös munka.
TCSF20 05.07.	XII. Média-tudatosságra nevelés (XII/1.)	Az internet biztonságos használata.	Az internetes böngészés biztonságos használata, társadalmi funkciója, a mindennapi életre gyakorolt hatása.	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
NCSF14 05.28.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet).	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
NCSF15 06.04.	Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.		Közös megemlékezés a jún. 04-i Nemzeti Összetartozás Napjáról.	

Felhasznált irodalom:

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1300059.EMM>

59/2013. (VIII. 9.) EMMI rendelet a Kollégiumi nevelés országos alapprogramjának kiadásáról

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Raskó Gábor
csoportvezető

III. SZABADIDŐ ELTÖLTÉSÉT SZOLGÁLÓ FOGLALKOZÁSOK

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Egészséges életmód szabadidős foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: 1. *Testi-lelki egészségünk - kialakítása, fenntartása* 2. *Egészséges életmód és életminőség* 3. *Testi-lelki egészséget veszélyeztető tényezők*

Foglalkozás célja: A foglalkozás fő célja a fiatalok egészséges életmóddal kapcsolatos attitűdjének formálása. Fontos, hogy felkeltsük az igényt arra vonatkozóan, hogy odafigyeljenek az egészségükre, ne csak akkor, amikor már megbetegedtek. Az egészséges életmódra nevelés nemcsak a betegségek megelőzésének módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értéként való tiszteletére is nevel. Nagyon fontos a testi egészség mellett a lelki, szellemi egészség megőrzésére is hangsúlyt fektetnünk.

Fejlesztési követelmények: Fel kell készíteni a fiatalokat arra, hogy önálló, felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani, konfliktusokat megoldani, felismerni a környezet egészséget veszélyeztető tényezőit.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	ismerkedés, szervezési feladatok	a tanulók érdeklődésének, ismereteinek feltérképezése	tájékozódás a tanulók ismereteiről, véleményéről	beszélgetés
2.	Testi-lelkiegészségünk kialakítása, fenntartása	testi és lelki egészség kapcsolata, egymásra hatása	a tanulók saját környezetükből, életükből keresnek példát	beszélgetés, videó
3.		„Ép testben ép lélek” A testi-lelki egészség kapcsolata II.	Az egyensúlyhelyzet fenntartásának fontossága	beszélgetés, videó
4.	Testi-lelki egészségünk – meditációs technika a gyakorlatban	a feltöltődés egyéni módszerei	a módszerek felsorolása, megválogatása	beszélgetés
5.		a légzéstechnika gyakorlása, elsajátítása	a helyes légzéstechnika gyakorlása	
6.		a testi ellazulás gyakorlása	a testrészek ellazítása	
7.		pozitív önszuggesztívó gyakorlása	a képzeletbeli természeti helyen történő ellazulás	tanári vezetés, instrukció
8.		önszuggesztívó szerepe a stresszoldásban	meditatív állapot elérése	videófilm
9.		önszuggesztívó szerepe a gyógyulásban		
10.		stresszoldó vezetett relaxáció		
11.	gyógyító vezetett relaxáció			
12.	Testi-lelki egészségünk stresszoldó jógalégzés	jógalégzés alapjai, hatása a szervezetre	információ befogadása, megvitatása	videófilm, beszélgetés
13.		jógalégzés végzése a gyakorlatban	légzőgyakorlat végzése az instrukciók szerint	videófilm
14.	Testi-lelki egészségünk Teázás	a teázás története, teafajták	információ befogadása, megvitatása	tanári előadás, beszélgetés
15.		népek és teák, tea és szertartás		
16.		tea készítése és ivása orosz módon	„zavarka” készítése, majd a tea elfogyasztása	konyhai eszközök, vízforraló
17.		tea készítése angolosan	tea készítése, majd elfogyasztása	
18.	Egészséges életmód és életminőség. Egészséges táplálkozás	Az egészséges táplálkozás alapelvei Az egészséges táplálkozás alapelvei, 12 pontja	tanári előadás a téma megvitatása	videó nézése, beszélgetés
19.		Életmódváltás az egészséges táplálkozás 5 szabálya	videó nézése, a téma megvitatása	

20.		az egészséges táplálkozás napi folyamata	tanári előadás	csoportmunka a konyhában
21.		húsevés vagy vegetarizmus?	a téma megvitatása	
22.		saláta receptek saláta készítése	receptek lejegyzése, saláta készítése	
23.	Egészséges életmód A testmozgás szerepe	mindennapi testmozgás, egészséges élet	a téma megvitatása	beszélgetés videó csoportos foglalkozás
24.		aktív szabadidős tevékenységek	a téma megvitatása	
25.		A testmozgás egészségügyi előnyei hatása a testi-lelki egészségre	tanári előadás, videó nézése, a téma megvitatása	
26.	Egészséges életmód Személyes higiéné	személyes higiénés szokások kialakítása	a téma megvitatása	
27.	Egészséges életmód Mentálhigiéné	A lélek egészségvédelme		
28.	Egészséges életmód Környezettudatos életforma	A szelektív hulladékgyűjtés szabályai, fontossága		
29.		Környezettudatosság a mindennapokban, ötletek		
30.		vegyszermentes élet kozmetikumok, tisztítószer		
31.		Az alternatív energia megújuló energiák a háztartásban		
32.		Újrahasznosítás otthon	Ajándéktárgy készítése hulladékból	
33.	Egészséges életmód	Az egészség 5 dimenziója	tanári előadás a téma megvitatása	
34.	Testi-lelki egészséget veszélyeztető tényezők	Függőségek kialakulása		
35.		Túl korán kezdett felelőtlen szexuális magatartás		
36.		Táplálkozással kapcsolatos rizikók		
37.		Mozgásszegény életmód		

Felhasznált irodalom:

- Dr. Antalfai Márta - A sport, a táplálkozás és a lelki fejlődés kölcsönhatásai serdülőkorban

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Bársony Margit
foglalkozás-vezető

Fiú és leány futball

Foglalkozási terv

A foglalkozások ideje: szerda 19.00-20.45

A foglalkozások helye: Sipos Orbán Iskola Tornaterme, Szolnok Gyermekváros utca 1.

A foglalkozások időtartama: 2x45 perc csoportbontásban, összesen 37 alkalom

A foglalkozások témája: Fiú és leány futball

A foglalkozások célja: A meghirdetett képzésre jelentkezett 9-12.-es fiú és leány kollégiumi tanulók a labdarúgás sportágban már meglévő tudásszintjük bővítése, rendszerezés testedzése. Tömegsportra való igény kielégítése fiú ill. leány külön csoportokban.

Fejlesztési célok: A fejlesztő foglalkozás célja, hogy kialakuljon a helyes sportkultúra. Tudatosuljon, hogy a labdarúgás kiváló eszköz a csapatszellem, összetartozás erősítésére, a másik társ elfogadására.

Tanulói kompetenciák: korosztálynak megfelelő értelmi képességek, korosztálynak megfelelő érdeklődés, korosztálynak megfelelő edzettségi szint, a sportsérülésekhez vezető veszélyhelyzetek felismerése, azok tudatos elkerülése

Tanári kompetenciák: általános pedagógiai kompetenciák, kollégiumi nevelői gyakorlat, megfelelő jártasság a sportban, a labdarúgásban és edzői alapképzettség

Felhasznált irodalom:

- Norbert Düwel: Cselezz, passzolj, lőj! Hungariantranslation: Szilágyi Gyula M-érték, Bp. 2008.
- Szőke Csaba: A Világ legjobb focistái. Debrecen Graph-Art, 2013.
- Dénes Tamás – Hegyi Iván – Lakat T. Károly: Válogatott gyűjtemény Bp. MLSZ 2012.

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Dankó István foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Fiú, leány futball szabadidős foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakörök felsorolása: 1. *Mi a labdarúgás?* 2. *Gömbérvék kialakítása, „dekázás”.* 3. *Labdavezetés, cselezés.* 4. *Passzolás, a labda átadása.* 5. *Kapura lövés, gólszerzés.* 6. *Játékelemek gyakorlása.* 7. *Játék taktikai elemekkel.*

Rövid ismertető, bevezetés: A labdarúgás alapjainak a megismerését követően, tehát amikor már a tanuló jól bánik a labdával, vagyis technikai ismeretek birtokában van, akkor a csapatjáték gyakorlása taktikai elemekkel történik a képzés során. Külön sportolnak a fiúk, majd ezt követően a második órában a leányok.

Fejlesztési követelmények: Képes legyen a tanuló csapatban eredményesen sportolni, érteni és végrehajtani az edző taktikai utasításait. Alapvetően technikailag tudjon bánni a labdával. Kialakuljon, hogy fair módon lehet küzdeni a sportsikerekért. Tisztelje csapattársait és az ellenfeleit.

Feldolgozás terve: A témakörök feldolgozása a felsorolás sorrendjében történik. Az egyes témák után a megszerzett új ismeret rögzülése érdekében gyakoroljuk és elmélyítjük a tudást. Cél, hogy február 14-re, az intézményi teremlabdarúgó tornára eredményesen felkészüljön a csapatunk, amely három csapatos teremtorna lesz.

Az egyes témakörök kifejtése:

Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra</i> <i>Mi a labdarúgás?</i>	A futball kezdetei, játék alapszabályai, a felszerelés. Bemelegítés fontossága.	Beszélgetés, mozaikmódszer, dialógusok.
<i>Időkeret: 2 óra</i> <i>A labdarúgóedzés elemei</i>	Gömbérvék kialakítása, „dekázás”.	Bemutató, gyakorlás, a labda „levegőben tartása”.
<i>Időkeret: 2 óra</i> <i>A labdarúgóedzés elemei</i>	Labdavezetés, cselezés.	Bemutató, gyakorlás, különböző cseletípusok.
<i>Időkeret: 2 óra</i> <i>A labdarúgóedzés elemei</i>	Passzolás, a labda átadása	<i>Bemutató, gyakorlás, rövid passz, hosszú passz</i>
<i>Időkeret: 2 óra</i> <i>A labdarúgóedzés elemei</i>	Kapura lövés, gólszerzés	<i>Bemutató, gyakorlás, játék csapatokban</i>
<i>Időkeret: 12 óra</i> <i>A labdarúgás technikája</i>	Játékelemek gyakorlása	<i>Bemutató, gyakorlás, kapu előtti játéksituációk, játék csapatokban</i>
<i>Időkeret: 15 óra</i> <i>A labdarúgás taktikája</i>	Játék taktikai elemekkel	<i>Bemutató, gyakorlás, alaptaktikai megbeszélés, játék csapatokban. Az intézményi teremlabdarúgó torna megszervezése, azon önálló csapattal történő részvétel.</i>

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Dankó István
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Berta Tamás foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Jóga szabadidős foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: 1. A jóga ideológiája 2. A jóga élettani hatásai 3. Ászanák, gyakorlatok

Foglalkozás célja: A testi és lelki egyensúly megteremtése

Fejlesztési követelmények: Képes legyen a tanuló megszabadulni az elvárások okozta stressztől.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök		
1	<i>A jóga ideológiája</i>	Mi a jóga, milyen irányzatai vannak?	Meditációk, gyakorlatok végzése	Csendes nyugodt környezet, jógaaszónyeg		
2	<i>A jóga élettani hatásai</i>	Légzés, meditáció formái				
3	<i>Ászanák, gyakorlatok</i>	Alap ászanák				
4						
5						
6						
7						
8						
9					<i>A jóga élettani hatásai</i>	Jógi alvás
10						Önszuggeszció
11	<i>Ászanák, gyakorlatok</i>	Alap + minden nap egy új ászana				
12	<i>A jóga élettani hatásai</i>	Élettani ászanák, gázpóz				
13	<i>Ászanák, gyakorlatok</i>	Alap + minden nap egy új ászana				
14	<i>A jóga élettani hatásai</i>	Élettani ászanák, nyújtások				
15	<i>Ászanák, gyakorlatok</i>	Alap + minden nap egy új ászana				
16	<i>A jóga élettani hatásai</i>	Élettani ászanák, lazítások				
17	<i>Ászanák, gyakorlatok</i>	Alap + minden nap egy új ászana				
18	<i>A jóga élettani hatásai</i>	Élettani ászanák, lazítások				
19	<i>A jóga ideológiája</i>	Jóga szerepe a távol-keleti vallásokban				
20	<i>Ászanák, gyakorlatok</i>	Alap + minden nap egy új ászana				
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32		Tanult ászanák variációi				
33	<i>A jóga ideológiája</i>	Jóga szerepe a modern világban				
34	<i>A jóga élettani hatásai</i>	Az egyéni gyakorlatok összeállítása				
35		A nyári szünetben folytatott gyakorlatok megbeszélése				
36						
37		<i>Ászanák, gyakorlatok</i>			Elengedő meditáció	

Felhasznált irodalom:

1. B. K. S. Iyengard: Jóga

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Berta Tamás
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Kíváncsi természetkutatók szabadidős foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: 1. A víz. 2. A talaj. 3. A levegő. 4. Érdekes jelenségek a természetben. 5. Te is véd! Környezet és természetvédelem.

Foglalkozás célja: A biológiát tanuló diákok ismereteinek bővítése, felkészítésük a környezetért felelős gondolkodásra, cselekvésre. Felkelteni az érdeklődést a természettudományok tanulása iránt. A természet szépségeinek megláttatása, a természetben lejátszódó jelenségek jobb megértésének elősegítése. Komplex ismeretszerzés, élményszerű foglalkozások keretein belül.

Fejlesztési követelmények: Az iskolai tananyag bővítése. Új ismeretek szerzése. Naprakész tudás.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	I. A víz.	A víz sokféle tulajdonsága. Miért veszélyes a helytelenül tarolt vegyi hulladék?	talajvíz, rétegvíz, részvíz, karsztvíz	Frontális tanítás, iskolai tananyag, ismétlés, bővítése. önálló tanulói munka. megfigyelés, film önálló megfigyelés természetfilm, madárhangok, határozás önálló kísérletek megfigyelések
3-4.		miért esik az eső? Ellenállnak –e a hegyek a víz támadásának? Hogyan keletkeznek barlangok? Hogyan növekednek a kristályok?	harmatpont, relatív és abszolút páratartalom, kondenzációs mag,	
5..		Hogyan tisztítjuk a vizet? Miért pusztulnak a tavak?	karsztosodás, karsztjelenségek magyarázata.	
6.		A vizek parányai?	víz tisztítók működése, mikroszkópos vizsgálatok.	
7.		Mit fogtál? A hazai vizek halai. Terjeszkedő invazív fajok és ritkaságok.	hazai védett halfajok a réti csík	
8.		-----Madarat csőréről? Milyen madarat láttam?	vízimadarak, megfigyelés, határozás	
9.	Mennyi víz kell a növényi élethez? Hogyan indul a magok csírázása? Tőled is függ lesz –e ivóvizünk 2030-ban?	kísérletek, növényéletani jelenségek hogyan takarékoskodj a vízzel		
10.	II. A talaj	Miért fekete a jó kerti föld? Mit jelez a madársóska? Mit eszik a gulipán?	humusz, szerves anyag, alapkőzet. vizsgálatok	Frontális tanítás, önálló és csoportos tanulói munka.
11-12.		Miből építkeznek a növények? Hogyan terjed a víz a talajban? A növények vízfelvétele, mérjük sűrűséget! A talaj felmelegedése.	kísérletek, mohák, lágyszárúak,	
13-		A dolgos talajlakók. Állatok amelyek ritkán láthatók.	mocsári és szárazságtűrő növények.	
14-		Miért terméketlen a kivágot esőerdők talaja? Védjük termőtalajainkat!	megfigyelés, talajmintákból, határozás	
15..	A növény élete. Tervezzünk kiskertet, zöldségekertet.	talajművelés öko módszerekkel tervek készítése, modellezés ládákban balkon és cserép		
16-17.	III. A levegő	Az élet egy hajszálon múlik. Hány fokon forr a víz a Kékestetőn?	kémiai kísérletek	Frontális tanítás, iskolai tananyag kikérdezése, önálló tanulói munka.
18.		Változik-e Földünk éghajlata? Üvegházban élünk? Időjós állatok	modellezés, türeklenség környezeti tényezők,	
19		mi szab határt az élőlények elterjedésének?	antropogén hatások kísérletek	
20.		Az életet adó fény. A kulcsszó fotoszintézis.	zajártalom	
21.		Fülbemászó dal vagy fülsiketítő zaj?		
22-23.				

		-----Meddig elviselhető a légszennyezés mértéke? Vizsgáljuk meg a levegő porszennyeződését? Miért vannak zuzmó sivatagok? Mit lelent ez?	kísérletek, vizsgálat eredmények számítógépes feldolgozása.		
24..	IV. Érdekes jelenségek a természetben	Csapadékképződés, csapadék fajták. Jégeső, nagy viharok hogyan keletkeznek?	viharok előrejelzése , meteorológiai rendszer, fotók, kisfilmek érdekes felhők, világító felhők, szőnyegfelhők, léghatag cseppkőbarlangok világa ásvány és kőzetgyűjtemény rendszerezése, felismerés gyakorlása vulkáni működés, megjósolható-e a vulkánok kitörése és a földrengés, madárhang felismerés, önálló munka kész alanyagokból határozás, fajismeret csoportos munka	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismétlése, bővítése önálló tanulói munka.	
25-26		Felhők, felhőfajták. Érdekes ritka légköri képződmények. Tornádók hazánkban?			
27- 29. 30.		Karsztosodás, ,karsztjelenségek. Karsztheységek jellemzői. Mi az ördögszántás?			
		Kőzetek és ásványok vizsgálat. Ásványok keletkezése, Mi a drágakő?			
31. 32.-33 34. 36. 37.		V. Környezet és természetvédelem Éves munka értékelése			Vulkánok és gejzírek. Hazánkban vannak vulkánok?
		Miről énekelnek a madarak? Madárhangok felismerése. Védj a madarakat!			
		Madárvédelem a ház körül! Madárodú, denevérház, darázsgarázs			
		Kirándulás milyen állatok és növények élnek a Tiszaligetben és az ártérben.			
	----- Rendszerezés				

Felhasznált irodalom:

1. NAGY Mária, dr.: Biológia önképző
2. Kerényi Attila: Általános környezetvédelem.
3. Schmidt Egon: Madárvédelem a ház körül. Védjük madarainkat.
4. Kertész Ádám: Tájökológia
5. Középiskolai biológia tankönyvek

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Szabó László Zoltán
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Kondicionáló-alakformáló torna szabadidős foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

A foglalkozások célja: Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás, a sportolás igényének megalapozása. A rendszeres testmozgás épüljön be a tanulók hetirendjébe. A fizikai kondíció, elsősorban az aerob állóképesség fenntartása és fejlesztése. A testtartásban résztvevő főbb izomcsoportok – váll-, mell- és hátizom - erejének növelése, nyújtása, és a mozgáskoordináció tudatos fejlesztése. A kritikus részek - has-, comb- és farizmok erő-állóképességének fejlesztése. Pozitív személyiségvonások fejlesztése: nehézségek leküzdése, egészséges önbizalom fejlesztése, kitartás. Akaraterő fejlesztése. Ízületi mozgékonyág fejlesztése. Képességfejlesztés változatos gyakorlatokkal, az egyensúly megtartásával. Ritmusérzék fejlesztés. A fitneszaerobik célja a fizikai kondíció, elsősorban az aerob állóképesség fenntartása és fejlesztése, az egyes izomcsoportok izolált erejének növelése, nyújtása, valamint az optimális testösszetétel elérése.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óraszám	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak
1	Alakuló foglalkozás	Balesetvédelmi oktatás Megfelelő sportruházat Az edzések felépítése: bemelegítés - erősítő gyakorlatok - nyújtás
2-5	Combizomzat erősítése	1, terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, felállás 8x 2, terpeszállás, térd hajlított- térdemelés ellentétes könyökhöz 8x 3, terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, oldalra kirug – ell. 10x 4, bal támadóállás – 3 rugó, nyújtás -ell. 10x 5, bal támadóállás- hátul lévő láb behajlít 3 rugó , nyújt 10x 6, kitérés előre 10x 7, terpeszállás, térdhajlítás- tartás 20mp 8, oldalfekvés- lábemelés felfelé 20x 9, oldalfekvés- lábemelés előre 20x 10, oldalfekvés- lábemelés hátra 20x 11, térdelőtámasz- bal térd emelése oldalra 10x, ell. 12, , térdelőtámasz- bal láb emelése oldalra 12x , ell.
6-9	Hasizom- egyenes, oldalsó - erősítése	1, hasprés 15 2, hanyatt fekvés térd a talajon- csípőemelés 20x 3, hanyatt fekvés térd a talajon, bal lábfej a jobb térden- csípőemelés 20x 4, hanyatt fekvés, talp a talajon- bal kézzel bal boka érintés, ell. 10x 5, hanyattfekvés, bal térd felhúz – lábcserre 20x 6, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x 7, alkartámasz- 1-bal térd felhúz 2-bal láb nyújt oldalra 3- bal térd felhúz 4- bal láb nyújt 12x, ell. 8, alkartámasz- bal kar lendítés jobbra a has alatt 10x
10-13	Kar- és hátizomzat erősítése	1, enyhe térdhajlítás, bal kar hátul- karlendítés előre mellső középtartásba- 20x, ell. 2, mellső középtartás- karnyítás oldalra 20x

		<p>3, magastartás- könyökhajlítás derékszögig 20x 4, hason fekvés, karok 90 fokban – mellkasemelés 10x 5, , hason fekvés, karok 90 fokban -1, mellkasemelés -2, karok nyújtása magastartásba -3, karok 90 fokban -4 mellkas leengedés 6, plank 30mp 7, fekvőtámasz- bal kézzel jobb kézfej érintés 8, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- bal térd felhúzása a mellkashoz, lábszere, 20x,</p>
14-17	Farizom erősítése	<p>1, terpeszállás, térd hajlított- térdugó- 20x 2, térdhajlítás- felugrás 20x 3, térdelőtámasz- bal láblendítés hátra 20x, ell. 4, térdelőtámasz- bal térd emelés 20x, ell. 5, térdelőtámasz- bal térdemelés gyorsabban , kisebb amplitúdóval 20x, ell. 6, térdelőtámasz- bal kar magastartás, jobb láb nyújtás 7, hanyatt fekvés, csípőemelés, talpok a talajon - bal láb nyújtása, ell. 8, hanyatt fekvés, bal láb a talajon, jobb láb nyújtva- csípőemelés 12x, ell.</p>
18-19	Zsírégető óra-köredzés	<p>1, Terpesz-zár szökdelés 15x 2, Guggolás 15x 3, Fekvőtámasz 10x 4, Hasprés 20x 5, Lábemelés térdelőtámaszban 15x 6, 4 ütemű fekvőtámasz karhajlítás nélkül 15x 7, Kar-láb emelés hason fekvé 10x 8, plank 2x</p>
20-23	komplett alakformáló óra	<p>1, terpeszállás, térd hajlított- térdemelés ellentétes könyökhöz 8x 2, Terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, oldalra kirúg – ell. 10x 3, magastartás- könyökhajlítás derékszögig 20x 4, hason fekvés, karok 90 fokban – mellkasemelés 10x 5, , hason fekvés, karok 90 fokban -1, mellkasemelés -2, karok nyújtása magastartásba -3, karok 90 fokban -4 mellkas leengedés 6, plank 30mp 7, térdelőtámasz- bal láblendítés hátra 20x, ell. 8, térdelőtámasz- bal térd emelés 20x, ell. 9, térdelőtámasz- bal térdemelés gyorsabban , kisebb amplitúdóval 20x, ell. 10, hanyatt fekvés, bal térd felhúz – lábszere 20x 11, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x 12, alkartámasz- 1-bal térd felhúz 2-bal láb nyújt oldalra 3- bal térd felhúz 4- bal láb nyújt 12x, ell.</p>
24-26	combizomzat erősítése- köredzéssel	<p>1, lábujjra állás, kezek támaszkodnak elől a talajon – folyamatos rugó 20x 2, lábujjra állás, kezek a bokánál – 3x rugó- 4. térdnyújtás 3, bal támadóállás, két kar a bal láb mellett a talajon – folyamatos rugó 4, bal támadóállás, két kar a bal láb mellett a talajon- jobb karlendítés hátra 5, nyújtott ülés, bal talp talpon- jobb láb emelés, bal kéz érinti a bokát – 10x, ell. 6, oldalfekvés – bal térd felhúzás 20x 7, oldalfekvés, 1- bal térd felhúzás 2. bal térd nyújtás 8, lazítás- terpeszállás, kezek a térden – testsúlyáthelyezés bal lábról a jobb lábára 9-15 ismétlés 1-7-ig ellentétesen</p>
27-29	Kar- és hátizomzat erősítése	<p>1, térdugó terpeszben-karemelés 90 fokban oldalra 2, hajlított terpeszállás,- páros karlendítés oldalra 3, hajlított terpeszállás, páros karlendítés fej fölé – 2.derék mögé 4, hajlított terpeszállás, bal térd a bal kéz – jobb karemelés magastartásba 2 ütemen keresztül 5, hajlított terpeszállás, bal térd a bal kéz – 1. jobb kézzel bal boka érintés jobb könyökhúzás hátra 6-7: 4-5 ellentétesen 8, terpeszállás- bal karlendítés oldalsó középtartásba, jobb kar emelése vállhoz 9, bal támadóállás, könyök hajlítva test mellett- könyöknyújtás hátra- 12x 10-11, 8-9 ellentétesen 12, hajlított terpeszállás, karlendítés oldalsó középtartásba 12x 13, terpeszállás- váltott bicepsz fel, le 14, terpeszállás, páros könyökemelés mellmagasságba 12x 15-16, térdelő támasz- jobb láb nyújtás, bal könyök hátra húz-10x , ell. 17-18, jobb térdelőállás, bal talp talpon- törzsfordítás balra, karok mellmagasságban 10x , ell. 19-20, hason fekvés, kezek az áll alatt-bal láb emelése bal oldalra, jobb kar lendítése balra, a fej fölött 10x, ell.</p>

30-32	Hasizom- egyenes, oldalsó - erősítése	<p>1, fekvőtámaszban taposás (ápr.8)</p> <p>2, térdelőtámasz, bal láb nyújtva- karhajlítás</p> <p>3, térdelőtámasz, bal láb nyújtva- jobb kar lendül jobbra</p> <p>4-5: 2-3 ellentétesen</p> <p>6, plank</p> <p>7, fekvőtámasz- bal láb húzása előre oldalra</p> <p>8, fekvőtámasz, bal láb felhúzva, - apró kilépések oldalra 12x</p> <p>9, fekvőtámasz- bal láb nyújtása balra</p> <p>10 plank</p> <p>11, alkar térdelőtámasz- térdemelés oldalra felváltva</p> <p>12-13-14: 7-8-9 ellenétesen</p> <p>15, hanyatt fekvés, páros láb a magasban terpeszben, tarkóra tartás – bal kézzel jobb boka érintés, felváltva-12x</p> <p>16, hanyatt fekvés, páros láb a magasban – jobb térdhúzás, bal láb nyújtással felváltva-20x</p>
33	Farizom erősítése- székkal	<p>1, bal támadóállás- jobb térd lefelé tolása 12x</p> <p>2, terpeszállás, térd hajlítva- 3x rudó, 4 felállás</p> <p>3, jobb támadóállás, bal térd lefelé tolása</p> <p>4, hintalépés előre, hátra - előllevő láb sarka, ill. hátul lévő láb lábujja érinti a talajt</p> <p>5, ülés széken – felállás egyenes háttal 12x</p> <p>6, u.a – bal karlendítés magastartásba , karváltással 12x</p> <p>7, u.a – karok állhoz tartásban</p> <p>8, kartámasz a széken, hát egyenes, lábujjhegyen állás, térd enyhén hajlít- bal láblendítés hátra</p> <p>9, u.a. – bal térdemelés oldalra 90 fokig</p> <p>10, u.a. 1-3: bal láblendítés hátra, 2-4: bal térdemelés oldalra</p> <p>11, u.a. – térdemelés oldalra 3x, 4: lábzáras</p> <p>12-15 u.a. ellentétesen</p> <p>16, nyújtás:bal láb előre nyújt- törzshajlítás a bal lábhoz, jobb térd enyhén hajlít</p> <p>17, nyújtás -bal talp a széken- csípő tolás a bal térdhez</p> <p>18-19: u.a. ellentétesen</p> <p>20, hintalépések oldalra</p>
34-35	Zsírégető óra	<p>1, Terpesz-zár szökdelés 15x</p> <p>2, Guggolás 15x</p> <p>3, Fekvőtámasz 10x</p> <p>4, Hasprés 20x</p> <p>5, Lábemelés térdelőtámaszban 15x</p> <p>6, 4 ütemű fekvőtámasz karhajlítás nélkül 15x</p> <p>7, Kar-láb emelés hason fekve 10x</p> <p>8, plank 3x</p>
36	Komplett alakformáló óra	<p>1, terpeszállás, térd hajlított- térdemelés ellentétes könyökhöz 8x</p> <p>2, Terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, oldalra kirúg – ell. 10x</p> <p>3, magastartás- könyökhajlítás derékszögig 20x</p> <p>4, hason fekvés, karok 90 fokban – mellkasemelés 10x</p> <p>5, , hason fekvés, karok 90 fokban</p> <p>-1, mellkasemelés</p> <p>-2, karok nyújtása magastartásba</p> <p>-3, karok 90 fokban</p> <p>-4 mellkas leengedés</p> <p>6, plank 30mp</p> <p>7, térdelőtámasz- bal láblendítés hátra 20x, ell.</p> <p>8, térdelőtámasz- bal térd emelés 20x, ell.</p> <p>9, térdelőtámasz- bal térdemelés gyorsabban , kisebb amplitúdóval 20x, ell.</p> <p>10,hanyattfekvés, bal térd felhúz – lábcseré 20x</p> <p>11, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x</p> <p>12,alkartámasz-</p> <p>1-bal térd felhúz</p> <p>2-bal láb nyújt oldalra</p> <p>3- bal térd felhúz</p> <p>4- bal láb nyújt 12x, ell.</p>

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Székely Irén

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Dankó István foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Konditermi szabadidős foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: 1. Egyéni célok kijelölése ill. edzésterv készítése. 2. Változatos edzésmódszerek megismerése és begyakorlása. 3. Edzéstervek végrehajtása.

Foglalkozás célja: A foglalkozás célja, hogy a tanulók legyenek tisztában a helyes életritmus és életvitel személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív jelentőségével, tudatosuljon bennük és váljon napi gyakorlattá az egészséges életmód és a testmozgás, az egészségtudatos életmód. Cél továbbá a súlyzós edzés alapjainak elsajátítása (helyes és biztonságos feladat - végrehajtás), a rendszeres testmozgás beépítése a tanulók napirendjébe, fizikai erőfejlesztés, a súlyzós edzés, mint kiegészítő mozgásforma kapcsolása más sportágitat üzök edzéstervéhez. Cél, hogy több indulóval részt vehessünk a decemberben megrendezendő intézményi fekvé-nyomó bajnokságon.

Fejlesztési követelmények: 1. Fejlesztési követelmények: a tanuló határozza meg, hogy milyen célja van a konditermi tevékenységgel, majd készítsen tervet ennek elérésére. Feldolgozás terve: a tervezés még” tantermi” körülmények között történik. 2. Fejlesztési követelmények: a súlyzós edzés változatossá tételének elsajátítása, a sajátos edzésmódszerek megismerése, a súlyzós erőfejlesztés, mint más sportok edzésterveit kiegészítő mozgásforma használata. Feldolgozás terve: mozgásformák bemutatása, begyakorlása, védőfelszerelés használatának megismerése gyakorlati edzés a kondicionáló teremben, a hibás feladat - végrehajtás korrekciója. 3. Fejlesztési követelmények: biztonságos, önálló feladat-végrehajtás elérése, az edzésterv nyomon követése, szükség szerint módosítása, áttérés az egynapos edzésterről a kétnaposra (megosztottra). Feldolgozás terve: mozgásformák bemutatása, begyakorlása, védőfelszerelés használatának megismerése gyakorlati edzés a kondicionáló teremben, a hibás feladat-végrehajtás korrekciója.

Az egyes témakörök kifejtése:

Idő	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
2 óra	Célok megfogalmazása, Edzésterv készítése.	Tagok toborzása, az edzések propagálása munka- és baleset-védelmi oktatás megtartása. A tanulók erőállapotának felmérése. Testalkati adottságokhoz illeszkedő célok keresése. Edzésterv megfogalmazása	A foglalkozás meghirdetése. A résztvevők oktatása. Felmérés Megbeszélés egyénenként.	Előadás, plakát tematika, jegyzőkönyv

2 óra	Változatos edzés módszerek megismerése.	Célok szerint elkülönített edzés módszerek megismerése és begyakorlása. A táplálkozás szerepe, a kalóriaszámlálás. Egyes sportágakhoz kapcsolódó edzés módszerek ismertetése.	Erőfejlesztő, testszírcsökkentő, tömegnövelő edzésterv, erőltetett ismétlések módszere, edzés edzőpartnerrel, edzés saját testsúllyal. Dietetikai alapismeretek elsajátítása, főbb tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok élettani hatásának megismerése. Edzésterv kombinálása kardioedzéssel, edzésterv futballal foglalkozóknak.	Előadás, ismertetés, gyakorlás
33 óra	Egyéni edzésterv	Mozgásformák bemutatása. A védőfelszerelés használatának ismertetése. A biztonságos feladatvégrehajtás elsajátítása. Az edzésterv begyakorlása.	Bemutató, gyakorlás. Részvétel az intézményi fekvő-nyomó bajnokságon.	

A foglalkozásokon végrehajtandó feladatok havi lebontásban:

Szeptember Alakuló edzés, tagok toborzása, az edzések propagálása, munka- és balesetvédelmi oktatás megtartása, A tanulók erőállapotának felmérése. A súlyzós edzések alapjainak oktatása.

Október A testépítő gyakorlatok pontos kivitelezésének oktatása. Új tagok tájékoztatása, oktatása Edzéselméleti és táplálkozási ismeretek bővítése. Erőfejlesztő, testszírcsökkentő, tömeg-növelő edzésterv, erőltetett ismétlések módszere, edzés edzőpartnerrel, edzés előfárasztással

November egyéni edzésterv kialakítása. Edzésterv hatékonyságának megbeszélése, esetleges változtatások megtétele. Edzések a tervek alapján.

December Edzések a tervek alapján. Terhelésnövelések. Elméleti ismeretek bővítése. Változtatások az edzéstervekben. Részvétel az intézményi fekvő-nyomó bajnokságon.

Január Edzémunka az egyéni edzésterv alapján.

Február Edzémunka az egyéni edzésterv alapján.

Március Edzémunka az egyéni edzésterv alapján.

Április Edzémunka az egyéni edzésterv alapján.

Május Edzémunka az egyéni edzésterv alapján.

Június Edzésterv kialakítása a nyári szünetre.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Dankó István

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Kavecsánszki Imre foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Konditermi szabadidős foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám: 4 óra (évi 148)

Témakör: 1. téma: *célok megfogalmazása, edzésterv készítése.* 2. téma: *változatos edzésmódszerek megismerése.* 3. téma: *edzéstervek begyakorlása.*

Foglalkozás célja: A foglalkozás célja, hogy a tanulók legyenek tisztában a helyes életritmus és életvitel személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív jelentőségével, tudatosuljon bennük és váljon napi gyakorlattá az egészséges életmód és a testmozgás, az egészségtudatos életmód. Cél továbbá a súlyzós edzés alapjainak elsajátítása (helyes és biztonságos feladat - végrehajtás), a rendszeres testmozgás beépítése a tanulók napirendjébe, fizikai erőfejlesztés, a súlyzós edzés, mint kiegészítő mozgásforma kapcsolása más sportágat űzők edzéstervéhez.

Fejlesztési követelmények:

1. Fejlesztési követelmények: a tanuló határozza meg, hogy milyen célja van a konditermi tevékenységgel, majd készítsen tervet ennek elérésére. Feldolgozás terve: a tervezés még” tantermi” körülmények között történik.

2. Fejlesztési követelmények: a súlyzós edzés változatosá tételének elsajátítása, a sajátos edzésmódszerek megismerése, a súlyzós erőfejlesztés, mint más sportok edzésterveit kiegészítő mozgásforma használata. Feldolgozás terve: mozgásformák bemutatása, begyakorlása, védőfelszerelés használatának megismerése gyakorlati edzés a kondicionáló teremben, a hibás feladat -végrehajtás korrekciója.

3. Fejlesztési követelmények: biztonságos, önálló feladat-végrehajtás elérése, az edzésterv nyomon követése, szükség szerint módosítása, áttérés az egynapos edzésterről a kétnaposra (megosztottra). Feldolgozás terve: mozgásformák bemutatása, begyakorlása, védőfelszerelés használatának megismerése gyakorlati edzés a kondicionáló teremben, a hibás feladat-végrehajtás korrekciója.

Az egyes témakörök kifejtése:

Idő	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
20 óra	Célok megfogalmazása, Edzésterv készítése.	Tagok toborzása, az edzések propagálása. Munka- és baleset-védelmi oktatás megtartása. A tanulók erőállapotának felmérése. Testalkati adottságokhoz illeszkedő célok keresése. Edzésterv megfogalmazása	A foglalkozás meghirdetése A résztvevők oktatása. Felmérés. Megbeszélés egyénenként.	Előadás, plakát, tematika, jegyzőkönyv.

30 óra	Változatos edzésmódszerek megismerése.	Célok szerint elkülönített edzésmódszerek megismerése és begyakorlása: A táplálkozás szerepe, a kalóriaszámlálás. Egyes sportágakhoz kapcsolódó edzésmód-szerek ismertetése.	Erőfejlesztő, testzsírcsökkentő, tömegnövelő edzésterv, erőltetett ismétlések módszere, edzés edzőpartnerrel, edzés saját testsúllyal. Dietetikai alapismeretek elsajátítása, főbb tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok élettani hatásának megismerése. Edzésterv kombinálása kardio-edzéssel, edzésterv futballal foglalkozóknak.	Előadás, ismertetés, gyakorlás
98 óra	Egyéni edzésterv	Mozgásformák bemutatása. A védőfelszerelés használatának ismertetése. A biztonságos feladatvégrehajtás elsajátítása. Az edzésterv begyakorlása.	Bemutató, gyakorlás	

A foglalkozásokon végrehajtandó feladatok havi lebontásban:

Szeptember Alakuló edzés, tagok toborzása, az edzések propagálása, munka- és balesetvédelmi oktatás megtartása, A tanulók erőállapotának felmérése. A súlyzós edzések alapjainak oktatása.

Október A testépítő gyakorlatok pontos kivitelezésének oktatása. Új tagok tájékoztatása, oktatása Edzéselméleti és táplálkozási ismeretek bővítése. Erőfejlesztő, testzsírcsökkentő, tömeg-növelő edzésterv, erőltetett ismétlések módszere, edzés edzőpartnerrel, edzés előfárasztással

November egyéni edzésterv kialakítása. Edzésterv hatékonyságának megbeszélése, esetleges változtatások megtétele. Edzések a tervek alapján.

December Edzések a tervek alapján. Terhelésnövelések. Elméleti ismeretek bővítése. Változtatások az edzéstervekben.

Január Edzémunka az egyéni edzésterv alapján.

Február Edzémunka az egyéni edzésterv alapján.

Március Edzémunka az egyéni edzésterv alapján.

Április Edzémunka az egyéni edzésterv alapján.

Május Edzémunka az egyéni edzésterv alapján.

Június Edzésterv kialakítása a nyári szünetre.

Szolnok, 2023. szeptember 11.

Kavecsánszki Imre

foglalkozás-vezető

