



Szolnok Városi Tehetséggondozó Szakkollégium

SZÉKHELYINTÉZMÉNY

HELYI TANTERV

2023/2024.

TANÉV

Készítette:

**Darázs Tibor
Farkas Rózsa
Fehér Barnabás
Fejes Edit
Kalmár László
Kovács István
Moldvai Éva
Sándor Judit
Szabóné Györgyi Szilvia
Urbán-Szabó Tiborné
Tóthné Mészáros Ágnes**

Jóváhagyta:

.....
Tóthné Mészáros Ágnes
intézményigazgató

Tartalomjegyzék

1. Tanulássegítő foglalkozások	3
1.1. Felzárkóztató foglalkozások	3
1.1.1. Matematika felzárkóztató foglalkozás 1.....	3
1.1.2. Matematika felzárkóztató foglalkozás 2.....	7
1.1.3. Matematika felzárkóztató foglalkozás 3.....	10
1.1.4. Matematika felzárkóztató foglalkozás 4.....	14
1.1.5. Történelem felzárkóztató foglalkozás 1.....	17
1.1.6. Történelem felzárkóztató foglalkozás 2.....	19
1.1.7. Angol nyelv felzárkóztató foglalkozás.....	21
1.1.8. Német nyelv felzárkóztató foglalkozás.....	27
1.1.9. Magyar nyelv és irodalom felzárkóztató foglalkozás.....	30
1.1.10. Biológia felzárkóztató foglalkozás.....	36
1.1.11. Műszaki rajz felzárkóztató foglalkozás.....	39
1.2. Tehetséggondozó foglalkozás	43
1.2.1. Darts tehetséggondozó foglalkozás.....	43
2. Egyéni és közösségfejlesztést megvalósító foglalkozások	45
2.1. Csoportfoglalkozás: 1. csoport, 9. évfolyam.....	45
2.2. Csoportfoglalkozás: 2. csoport, 9. évfolyam.....	50
2.3. Csoportfoglalkozás: 3. csoport, 10. évfolyam.....	54
2.4. Csoportfoglalkozás: 4. csoport, 11. évfolyam.....	58
2.5. Csoportfoglalkozás: 5. csoport, 11. évfolyam.....	62
2.6. Csoportfoglalkozás: 6. csoport, 12. évfolyam.....	66
2.7. Diákönkormányzati foglalkozás.....	70
3. Szabadidős foglalkozások	73
3.1. Kosárlabda szakkör.....	73
3.2. Darts szakkör.....	77
3.3. „Te csak játssz!” szabadidős foglalkozás.....	80
3.4. Irodalmi -, színjátszó szabadidős foglalkozás.....	82
3.5. Festőkör szabadidős foglalkozás.....	86
3.6. Könyvtár szabadidős foglalkozás.....	89
3.7. Makett szakkör szabadidős foglalkozás.....	90
3.8. Tartásjavító leánytorna szabadidős foglalkozás.....	91
3.9. Konditerem szabadidős foglalkozás 1.....	93
3.10. Konditerem szabadidős foglalkozás 2.....	98
3.11. Kézműves szabadidős foglalkozás.....	104

1. Tanulássegítő foglalkozások

1.1. Felzárkóztató foglalkozások

1.1.1. Matematika felzárkóztató foglalkozás 1.

Matematika felzárkóztató foglalkozás

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Darázs Tibor

Foglalkozás neve: Matematika felzárkóztató foglalkozás

Heti óraszám: heti 4 óra, Hétfő 16-17 óra, 17-18 óra, 18-19 óra, Szerda 16-17 óra

Vezeti: Darázs Tibor

Témakör: A tanulók matematika-tankönyveinek témakörei. Érettségi témakörök.

Matematika: Gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok, számelmélet, algebra, függvények, analízis elemei, geometria, koordinátageometria, trigonometria, valószínűség számítás, statisztika.

Foglalkozás célja: Az iskolai tanítási órák tananyagának mélyebb megértése, a bukásmentesség elérése, a tanulói kompetenciák fejlesztésével az iskolai érdemjegyeinek javítása.

Fejlesztési követelmények: A tanulói kompetenciák növelése.

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés
1-5.	Halmazok, kombinatorika	Számok, számhalmazok Halmazok, részhalmazok Műveletek halmazokkal Egyszerű összeszámlálási feladatok Halmazok elemszáma Ponthalmazok Nevezetes pontthalmazok	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanuló-párokban történő felkészülés. Feladatlapok készítése bizonyos esetekben megoldó kulccsal, más esetekben anélkül. Füzetbe leírt tananyag átolvassása. A tanuló rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok	

				<p>tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat.</p> <p>Négyjegyű függvénytáblázatok használata</p>	
6-15	Geometria	<p>A háromszögekre vonatkozó ismeretek</p> <p>Kerület, terület</p> <p>A háromszögek nevezetes pontjai, vonalai</p> <p>A négyszögek áttekintése, osztályozása</p> <p>A sokszögek</p>			
16-26.	Algebra	<p>Műveletek a racionális számok körében</p> <p>Összetett műveletek racionális számkörben</p> <p>A hatványozás fogalmának kiterjesztése</p> <p>A hatványozás azonosságai</p> <p>Számok normálalakja</p> <p>Egy- és többváltozós algebrai kifejezések, helyettesítési érték</p> <p>Egynemű kifejezések szorzása, összevonása, polinomok</p> <p>Polinomok fokszáma, egyenlősége, zérushelye</p> <p>Műveletek polinomokkal</p> <p>Néhány nevezetes szorzat</p> <p>Az azonosságok alkalmazása</p> <p>Polinomok szorzattá alakításának módszerei</p> <p>Szorzattá alakítás nevezetes szorzatok felhasználásával</p>			

		<p>Algebrai törtkifejezések egyszerűsítése, szorzása, osztása</p> <p>Algebrai törtkifejezések összevonása, műveletek törtkifejezésekkel</p>			
27-30.	Oszthatóság, a számelmélet alapjai	<p>A maradékos osztás, az oszthatóság fogalma, tulajdonságai</p> <p>Oszthatósági szabályok</p> <p>Prímszámok, a számelmélet alaptétele, osztók száma</p> <p>Legnagyobb közös osztó, legkisebb közös többszörös</p> <p>Számrendszerek</p>			
31-41.	Függvények	<p>Függvény fogalma</p> <p>Lineáris függvények</p> <p>Abszolútérték-függvény</p> <p>Másodfokú függvény</p> <p>Racionális törtfüggvények, az exponenciális és gyökfüggvény</p>			
42-62.	Egyenletek, egyenlőtlenségek, egyenletrendszerek	<p>Az egyenlet fogalma</p> <p>Egyenletek megoldásának módszerei.</p> <p>Egyenlet megoldása szorzattá alakítással.</p> <p>Mérlegelv</p> <p>Abszolút értéket tartalmazó egyenletek.</p> <p>Szöveges feladatok.</p> <p>Egyenlőtlenségek</p> <p>Elsőfokú egyenletrendszerek.</p>			
63-72.	Geometria	<p>Geometriai transzformációk</p> <p>Tengelyes tükrözés</p> <p>A Pitagorasz és Thalész-tétel</p> <p>Középpontos tükrözés</p> <p>Középvonalak</p> <p>A háromszögek nevezetes pontjai, vonalai</p> <p>Pont körüli elforgatás</p> <p>Középponti szög és a</p>			

		hozzá tartozó körív Körív hossza, körcikk területe Eltolás, forgás A vektor fogalma Vektorok összegzése Két vektor különbsége. Egybevágóság			
72-7 4.	Statisztika	Adatok és ábrázolásuk. Középértékek			

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

Szolnok, 2023.09.10.

Darázs Tibor
foglalkozásvezető

1.1.2. Matematika felzárkóztató foglalkozás 2.

Matematika felzárkóztató foglalkozás

2023/24. tanév

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Berkó Erzsébet

Foglalkozás vezető: Urbán-Szabó Tiborné

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

Heti óraszám: 2 óra (évi 74) Hétfő: 19-20 ; Kedd 19-20

Témakör: A tanulók matematika-tankönyveinek témakörei. Érettségi témakörök. Matematika: Gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok, számelmélet, algebra, függvények, analízis elemei, geometria, koordinátegometria, trigonometria, valószínűségi számítás, statisztika.

Foglalkozás célja: Az iskolai tanítási órák tananyagának mélyebb megértése, a bukásmentesség elérése, a tanulói kompetenciák növelése által a tanulók érdemjegyeinek javítása.

Fejlesztési követelmények: A tanulói kompetenciák növelése.

9. évfolyam

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-7.	Halmazok. Kombinatorika	Év eleji felmérő feladatai. Műveletek törtekkel. Halmazok. Intervallumok. Kombinatorika	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése. Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés.	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 ellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban
8-19.	Algebra	Hatványozás. Normálalak. Nevezetes szorzatok. Szorzattá alakítás. Algebrai törtek. Oszthatóság. Számrendszerek	Feladattípusok megbeszélése Rendszerelés. Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között	
20-	Függvények	Lineáris függvények.	Alkalmazások	

26.		Abszolútérték-függvény. A másodfokú függvény. A négyzetgyökfüggvény		való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozáson feladott külön házi feladat. Négyjegyű függvénytáblázatok használata
27-30.	Geometria	Háromszögek. Négy-szögek. Sokszögek		
31-35.	Egyenletek	Egyenletek megoldása. Szöveges feladatok. Egyenlőtlenségek. Egyenletrendszerek		
36-37.	Vektorok	Vektorok		

10. évfolyam

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-5.	Kombinatorika . A gyökvonás	Kombinatorika. A négyzetgyökvonás. Az n-edik gyök	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése	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 foglalkozáson feladott külön házi feladat.
6-16.	A másodfokú egyenlet	A másodfokú egyenlet. Gyökök és együtthatók közötti össze-függések. Magasabb fokú egyenletek. Szöveges feladatok Egyenlőtlenségek. Négyzet-gyökös egyenletek. Egyenlet-rendszerek	Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások	
17-21.	Geometria	A kör. A középpontos hasonlósági transzformáció A hasonlósági transzformáció. Hasonló síkidomok területének aránya		
22-	Trigonomet-	Hegyesszögek szög-függvényei.		

27.	ria	Feladatmegoldás
28-31.	Vektorok	Vektorok. Vektor koordinátái
32-34.	Szögfüggvények	Szögfüggvények
35-37.	Val.számitás	Valószínűségszámítás

Négyjegyű függvénytáblázatok használata

Felhasznált irodalom:

- A tanulók matematika-tankönyvei (pl. Sokszínű matematika, Mozaik Kiadó), 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 Tehetséggondozó Szakkollégium Pedagógiai Programja alapján.

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Urbán-Szabó Tiborné
foglalkozásvezető

1.1.3. Matematika felzárkóztató foglalkozás 3.

Matematika felzárkóztató foglalkozás

2023/24. tanév

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Fejes Edit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Matematika felzárkóztató foglalkozás 9. évfolyamon – 2023/24. tanév.

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

1. Műveletek racionális számokkal.
2. Algebrai kifejezések, egyenletek, egyenlőtlenségek.
3. Arányosság, százalékszámítás.
4. Összefüggések, függvények, sorozatok.
5. Geometria, mérés.

Foglalkozás célja: Az általános iskolai kerettantervben előírt témakörök áttekintése, a hiányosságok feltárása. Az alapvető matematika műveletek, összefüggések elsajátítása, begyakorlása. A tanulási kudarcnak kitett tanulók el nem sajátított ismereteinek pótlása, a lemaradás mértékének csökkentése, a tanulók felzárkózásának támogatása, illetve a középfokú iskolarendszerben maradásuk segítése.

Fejlesztési követelmények: A középiskolai követelményeknek való megfelelés alapjainak magabiztos alkalmazása. A tanultak spontán vagy tudatos reprodukálása, konkretizálása, átszervezése a feladatnak megfelelően. Problémamegoldásra nevelés. A tanultak alkotó alkalmazásának képessége új ismeretek feltárásában. Gondolkodási műveletek (például összehasonlítás, analízis, szintézis, elvonatkoztatás, általánosítás, analógia). Divergens gondolkodási képességek (problémaérzékenység, képzelet, ötletgazdagság, rugalmasság) fejlesztése. A tanultak megőrzése, beépítése a meglévő ismeretrendszerbe. Emlékezőképesség fejlesztése. A helyes tanulási szokások kiépülésének támogatása. A tanuló önálló, rendszerezett, logikus gondolkodásának kialakítása, fejlesztése.

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-2.	Felmérés. Számológép használat.	Előzetes ismeretek mérése, hiányosságok	Az egész csoport mérése, önálló	Év eleji bemeneti mérőlap.	Saját számológép használatának

		feltárása. Számológépek fajtái, alkalmazásuk.	munka. Műveletek végzése számológéppel.	Oktatófilmek megkeresése az interneten. Alkalmazási leírás tanulmányozása.	megismerése.
3-4.	Műveletek racionális számokkal.	A négy alpművelet. I.	Egyszerű feladatok végzése.	Közös, egyéni munka. Ellenőrzés. Feladatlap.	
5-6.		A négy alpművelet. II.	Összetett feladatok végzése.	Műveleti sorrendek begyakorlása. Közös, egyéni munka. Ellenőrzés. Feladatlap.	
7-8.		Negatív számkör. Műveletek negatív számokkal. I.	Számegyenes készítése. Összeadás, kivonás. Szorzás, osztás.	Számegyenes alkalmazása, Magyarázat.	
9-10.		Műveletek negatív számokkal. II.	Komplex feladatok.	Közös, egyéni munka. Ellenőrzés.	
11-12.		Törtek. I.	Törtek értelmezése. Egyszerű műveletek törtekkel. összeadás, kivonás, szorzás, osztás.	Magyarázat, közös, egyéni munka. értékelés.	
13.		Törtek. II.	Komplex műveletek törtekkel.	Magyarázat, közös, egyéni munka. értékelés.	
14.		Algebrai kifejezések, egyenletek, egyenlőtlenség	Egyismeretlenes egyenletek. I.	Egyszerű egyenletek megoldása.	Egyenlet megoldás lépéseinek begyakorlása. Ellenőrzés.

15-16.	ek.	Egyismeretlenes egyenletek. IV.	Bonyolultabb egyenletek megoldása.	Egyenlet megoldás lépéseinek begyakorlása. Közös nevezőre hozás lépéseinek memorizálása. Alkalmazás, ellenőrzés. Ellenőrzés.	
17-18.		Algebrai törtek szorzása, osztása.	Feladat megoldások. Egyszerűsítés szabályai.	A szabályok memorizálása, gyakorlása. Magyarázat. önálló munka, ellenőrzés.	
19.	Arányosság, százalékszámítás.	Egyenes és fordított arányosság.	Egyenes arányosság, fordított arányosság, arányos osztás.	Gyakorlati problémákban az egyenes arányosság és a fordított arányosság felismerése és alkalmazása.	
20-21.		Százalékszámítás. I.	Százalékszámítás fogalmi.	Százalékszámítás: ismétlés és alapfeladatok.	
22-23.	Összefüggések, függvények, sorozatok.	Sorozatok. Számítási sorozatok.	Számítási sorozat lényege, különbsége.	Egyszerű feladatok megoldása közösen, önállóan, ellenőrzés, értékelés.	
24-25.		Függvények. I.	Függvények általános jellemzői. Lineáris függvények.	Lineáris függvények ábrázolása táblázat segítségével.	
26-27.		Nem lineáris függvények. I.	Nem lineáris függvények	Egyszerű függvények jellemzői,	Eltolás, tükrözés,

			fajtái, jellemzői.	ábrázolásuk.	nyújtás, zsugorítás.
28-29.	Geometria, mérés.	Mértékegységek. I.	Hosszúság, terület, térfogat. Tömeg, űrtartalom.	Táblázat készítés/segédlet. Egyszerű mérések végzése. Feladatok megoldása önállóan, ellenőrzés.	
30.		Síkidomok fajtái.	Háromszögek, négyzetek fajtái, fogalmuk.	Síkidomok szerkesztése, jelölésük.	
31-32.		Kerület.	Kerület lényege, számításának képletei. Pitagórasz tétel.	Kerület számítások. Önálló munka, közös ellenőrzés.	
33-34.		Terület.	Terület lényege, számításának képletei.	Kerület számítások. Önálló munka, közös ellenőrzés.	
35-36.		Térfogat.	Téglatest, henger térfogata.	Egyszerű feladatok megoldása.	
37.	Értékelés.	A közös munka értékelése.	Vélemények megosztása.	Jobbító javaslatok gyűjtése.	

Készült:

DR. CZEGLÉDY ISTVÁN

DR. HAJDU SÁNDOR

NOVÁK LÁSZLÓNÉ

SCHERLEIN MÁRTA

„Mintatantervek 1-8. osztály” felhasználásával:

<http://mkkonyvkiado.hu/wp-content/uploads/2016/06/tanterv.pdf>

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Fejes Edit
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása TANMENET

Készítette: Tóthné Mészáros Ágnes

Foglalkozás neve: Matematika felzárkóztató foglalkozás

Heti óraszám: 2 óra

Éves óraszám: 74 óra

Témakör:

- I.** Gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok
- II.** Számelmélet, algebra
- III.** Függvények, az analízis elemei
- IV.** Geometria, koordináta geometria, trigonometria
- V.** Valószínűség-számítás, statisztika

Foglalkozás célja:

A tanulási kudarcnak kitett tanulók felzárkózásának segítése, a lemaradás okainak csökkentése, a tanulók továbbhaladásának támogatása, illetve a középfokú iskolarendszerben maradásuk segítése.

Fejlesztési követelmények:

- Készség szinten alkalmazható tudással rendelkezzen a számok, mértékek, struktúrák, az alapműveletek, az alapvető matematikai fogalmak, jelölések és összefüggések területén.
- Felismerje az alapvető matematikai elveket és törvények alkalmazhatóságát a matematikai problémák, feladatok megoldása során. Megérti a matematika nyelvén megfogalmazott törvényeket, összefüggéseket.
- A tanulók képessé válnak a matematikai szöveg értő olvasására, tankönyvek, keresőprogramok célirányos használatára, szövegekből a lényeg kiemelésére.
- A feladatmegoldások során helyesen használják a tanult matematikai szakkifejezéseket, jelöléseket.
- A tanulók váljanak képessé a pontos, kitartó, fegyelmezett munkára, törekedjenek az önellenőrzésre, legyenek képesek várható eredmények becslésére.
- Javul a matematika műveltségterülethez való hozzáállása, viszonya.
- A lemaradások pótlásával képessé válik az eredményesebb iskolai tanulmányi munkára.

9-10. évfolyam

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-10	Gondolkodási és megismerési módszerek		<ul style="list-style-type: none"> - Halmazokkal kapcsolatos alapfogalmak ismerete, halmazok szemléltetése, halmazműveletek ismerete; számhalmazok ismerete. - Értsék és jól használják a matematika logikában megtanult szakkifejezéseket a hétköznapi életben. - Definíció, tétel felismerése, az állítás és a megfordításának felismerése; bizonyítás gondolatmenetének követése. - Egyszerű leszámítási feladatok megoldása, a megoldás gondolatmenetének rögzítése szóban, írásban. - Gráffal kapcsolatos alapfogalmak ismerete. Alkalmazzák a gráfokról tanult ismereteiket gondolatmenet szemléltetésére, probléma megoldására. 	<p>Előzetes tudás felmérése</p> <p>Hiányosságok feltárása</p> <p>Ismeretek pontosítása</p> <p>Vezetett feladatmegoldás</p> <p>Régebbi ismeretek mozgósítása, összeillesztése, felhasználása.</p> <p>Egyéni munka</p> <p>folyamatos nyomon követéssel</p> <p>Önálló munka</p> <p>Páros munka</p> <p>Önellenzés</p> <p><u>Eszközök:</u></p> <p>Órai füzet</p> <p>Gyakorló füzet</p> <p>Tankönyv</p> <p>Példatár</p> <p>Függvénytáblázat</p> <p>Számológép</p> <p>Számítógép, matematikai alkalmazások, internetes tartalmak</p>	
11-36	Számтан, algebra		<ul style="list-style-type: none"> - Egyszerű algebrai kifejezések használata, műveletek algebrai kifejezésekkel; a tanultak alkalmazása a matematikai problémák megoldásában (pl. modellalkotás szöveg alapján, egyenletek megoldása, képletek értelmezése); egész kitevőjű hatványok, azonosságok. - Elsőfokú, másodfokú egyismeretlenes egyenlet megoldása; ilyen egyenletre vezető szöveges és gyakorlati feladatokhoz egyenletek felírása és azok megoldása, a megoldás önálló ellenőrzése. - Elsőfokú és másodfokú (egyszerű) kétismeretlenes egyenletrendszer megoldása; ilyen egyenletrendszerre vezető szöveges és gyakorlati feladatokhoz az egyenletrendszer megadása, megoldása, a megoldás önálló ellenőrzése. - Egyismeretlenes egyszerű másodfokú egyenlőtlenség megoldása. 		
37-49	Összefüggések, függvények, sorozatok		<ul style="list-style-type: none"> - A függvény megadása, a szereplő halmazok ismerete (értelmezési tartomány, értékkészlet); valós függvény alaptulajdonságainak ismerete. - A tanult alapfüggvények ismerete (tulajdonságok, grafikon). - Egyszerű függvénytranszformációk végrehajtása. - Valós folyamatok elemzése a folyamatához tartozó függvény grafikonja alapján. - A tanulók tudják az elemi függvényeket ábrázolni koordináta-rendszerben, és a legfontosabb függvénytulajdonságokat meghatározni, 		

50-61	<i>Geometria</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Térelemek ismerete; távolság és szög fogalma, mérése. Nevezetes pontthalmazok ismerete, szerkesztésük. - A tanult egybevágósági és hasonlósági transzformációk és ezek tulajdonságainak ismerete. - Egybevágó alakzatok, hasonló alakzatok; két egybevágó, illetve két hasonló alakzat több szempont szerinti összehasonlítása (pl. távolságok, szögek, kerület, terület, térfogat). - Háromszögek tulajdonságainak ismerete (alaptulajdonságok, nevezetes vonalak, pontok, körök). - Derékszögű háromszögre visszavezethető (gyakorlati) számítások elvégzése - Szimmetrikus négyszögek tulajdonságainak ismerete. - Vektor fogalmának ismerete, vektorműveletek, vektorkoordináták meghatározása adott bázisrendszerben. - Kerület, terület, felszín és térfogat szemléletes fogalmának kialakulása, a jellemzők kiszámítása (képlet alapján); - A háromszögekről tanult ismeretek bővülésével számítási feladatok, és ezeket gyakorlati problémák megoldásánál alkalmazni. - 		
62-74	<i>Valószínűség, statisztika</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Adathalmaz rendezése megadott szempontok szerint, adat gyakoriságának és relatív gyakoriságának kiszámítása. - Táblázat olvasása és készítése; diagramok olvasása és készítése. - Adathalmaz móduszának, mediánjának, átlagának értelmezése, meghatározása. - Véletlen esemény, biztos esemény, lehetetlen esemény, véletlen kísérlet, esély/valószínűség fogalmak ismerete, használata. 		

Készült:

A gimnáziumok számára kiadott matematika kerettanterv és a középszintű érettségi követelményrendszere alapján.

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Tóthné Mészáros Ágnes
foglalkozásvezető

Történelem felzárkóztató foglalkozás

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Kalmár László

Foglalkozás neve: Történelem felzárkóztató foglalkozás

Óraszám: 1 óra/hét

Témakör:

- I. Magyar történelem
- II. Egyetemes történelem
- III. Vázlatírás
- IV. Térképismeret
- V. Források
- VI. Történelmi fogalmak

Foglalkozás célja: A hiányosságok felmérése, pótlása, órai munka segítése, jobb jegyek elérése.

Fejlesztési követelmények: A lecke és az alapfogalmak megtanítása, vázlatírás és térképhasználat gyakoroltatása.

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
15	Magyar történelem	minden lecke	térképhasználat vázlatírás kikérdezés	magyarázat
15	Egyetemes történelem	minden lecke	térképhasználat vázlatírás kikérdezés	magyarázat
2	Vázlatírás megtanítása	egy választott lecke	vázlatírás helyes technikájának megtanítása	vázlatfüzet
1	Térképismeret	térkép használata	térkép tanulmányozás	történelmi atlasz

		tának megtanítá- sa	zása	
1	Források	a források	a források szerepe a tanulásban	internet
3	Történelmi fo- galmak	fogalommagya- rázat	fogalmak megbeszé- lése	Történelmi fogalmak tára

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Kalmár László
foglalkozásvezető

Történelem felzárkóztató foglalkozás

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Fehér Barnabás

Foglalkozás neve: Történelem felzárkóztató foglalkozás

Óraszám: 1 óra/hét

Témakörök:

I. Egyetemes történelem (Őskor – Ókor)

II. Magyar történelem (Államalapítás – Középkor)

III. Egyetemes történelem (Középkor – Újkor)

IV. Magyar történelem (Újkor)

V. Egyetemes történelem (Legújabb kor – Jelen kor)

VI. Magyar történelem (Legújabb kor – Jelen kor)

VII. Vázlatírás

VIII. Térképismeret – Topográfia

IX. Történelmi fogalmak

X. Állampolgári ismeretek áttekintése

Foglalkozás célja: Az általános iskolából hozott hiányosságok felmérése, pótlása, órai munka segítése, felzárkóztatás, jobb érdemjegyek elérése.

Fejlesztési követelmények: A lecke és az azokhoz kapcsolódó alapfogalmak áttekintése, vázlatírás és térképhasználat gyakoroltatása.

Óra száma	Témakör	Foglalkozás témája	tevékenységek	Módszerek, eszközök
1-4.	Egyetemes történelem (Őskor – Ókor)	A korszakhoz kapcsolódó leckék megbeszélése	térképhasználat, vázlatírás, kikérdezés	tanári magyarázat
4-8.	Magyar történelem (Államalapítás – Középkor)	A korszakhoz kapcsolódó leckék megbeszélése	térképhasználat, vázlatírás, kikérdezés	tanári magyarázat
9-14.	Egyetemes történelem (Középkor – Újkor)	A korszakhoz kapcsolódó leckék megbeszélése	térképhasználat, vázlatírás, kikérdezés	tanári magyarázat
15-22.	Magyar történelem (Újkor)	A korszakhoz kapcsolódó	térképhasználat, vázlatírás,	tanári magyarázat

		leckék megbeszélése	kikérdezés	
23-27.	Egyetemes történelem (Legújabb kor – Jelen kor)	A korszakhoz kapcsolódó leckék megbeszélése	térképhasználat, vázlatírás, kikérdezés	tanári magyarázat
28-32.	Magyar történelem (Legújabb kor – Jelen kor)	A korszakhoz kapcsolódó leckék megbeszélése	térképhasználat, vázlatírás, kikérdezés	tanári magyarázat
33.	Vázlatírás	Egy választott lecke	A vázlatírás helyes technikájának megtanítása	vázlatfüzet
34.	Térképismeret – Topográfia	térkép használatának megtanítása	térkép tanulmányozása	történelmi atlasz
35-36.	Történelmi fogalmak, források	fogalom magyarázat	tanult fogalmak megbeszélése	internet
37-38.	Állampolgári ismeretek áttekintése	Az aktuális lecke megbeszélése	Vázlatírás, kikérdezés	tanári magyarázat

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Fehér Barnabás
foglalkozásvezető

Angol nyelv felzárkóztató foglalkozás

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Fehér Barnabás

Heti 1 / éves 38 óra

Foglalkozás célja: A hiányosságok felmérése, pótlása, az órai munka segítése és jobb jegyek elérése.

Fejlesztési követelmények: Az alábbi témakörökhöz kapcsolódó kifejezések, nyelvtani szerkezetek elsajátítása.

Témakörök	óra száma	A foglalkozás témája	tevékenységek	módszerek/ eszközök
I. Személyes vonatkozások, család	1-3.	A témához kapcsolódó nyelvtan és szóanyag megbeszélése. A tanuló élettrajza, életének fontos eseményei, állomásai. Családi élet, családi kapcsolatok.	Informális és formális bemutatkozás. hanganyagok meghallgatása A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése.	tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Etika: családi élet, generációk kapcsolata, szegények és gazdagok Technika, életvitel és gyakorlat: család és háztartás Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, infokommunikációs eszközök
II. Ember és társadalom	4-7.	társadalom Baráti kör, osztálytársak. A tizenévesek világa: kapcsolat a kortársakkal, felnőttekkel. Öltözködés. Ruhavásárlás. Divat	párbeszéd, hanganyagok meghallgatása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése.	tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Etika: társas kapcsolatok Informatika: számítógépen keresztül való

				kapcsolattartás, infokommunikációs eszközök
III. Az otthon, a lakóhely és környéke	8-12.	A lakószoba, a lakás, a ház bemutatása.	párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése.	tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: lakóhely és környék hagyományai Földrajz: településtípusok, más népek kultúrái Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, infokommunikációs eszközök
IV. Az oktatás	13-15.	Saját iskola bemutatása. Tantárgyak, órarend. érdeklődési kör, tanulmányi munka. A múlt és a jelen iskolái. A nyelvtanulás fontossága. Az internet szerepe az iskolában, és a tanulásban. Az iskolai élet tanuláson kívüli eseményei.	Magyar és angol iskolák összehasonlítása szóban. párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése.	tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: a tudás fogalmának átalakulása Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök
V. Életmód Napirend, időbeosztás.	16-20.	Az egészséges életmód (a helyes táplálkozás, a	Párbeszéd, hanganyagok	tanári magyarázat, feladat-

		<p>testmozgás szerepe, testápolás). Ételek, kedvenc ételek, ételkészítés. Étkezés iskolai menzán, gyorséttermekben.</p>	<p>meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése</p>	<p>lapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: életminőségek különbségei Technika, életvitel és gyakorlat: egészséges ételek, tudatos vásárlás Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök</p>
VI. Szabadidő, művelődés	21-25.	<p>Szórakozás, Szabadidős elfoglaltságok, hobbik. Színház, mozi, koncert, kiállítás. Fesztiválok, kulturális rendezvények Sportolás, kedvenc sport.</p>	<p>Párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése</p>	<p>Tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése Biológia-egészségtan: testrészek, egészséges életmód Testnevelés és sport: a rendszeres testedzés szerepe, a sport és olimpia története, példaképek szerepe, sportágak jellemzői Informatika: számítógépen</p>

				keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök
VII. Utazás	26-29.	Turizmus, nyaralás itthon, illetve külföldön. Utazási előkészületek, egy utazás megtervezése, megszervezése. Utazás repülővel.	Párbeszéddek, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése	Tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök
VIII. Tudomány és technológia	30 – 34.	Az internet szerepe a magánéletben, a tanulásban és a munkában.	Párbeszéddek, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése	Tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd <u>Kapcsolódási pontok:</u> Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök Gazdaság és pénzügyek
IX. Vásárlás	34-37.	Mindennapi bevásárlás a boltban, Személyes kapcsolatok fejlesztése.	Párbeszéddek, hanganyagok meghallgatása, feladatok meg-	Tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd

			oldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan meg- beszélése	<u>Kapcsolódási pontok:</u> Technika, élet- vitel és gya- korlat: család és háztartás Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattar- tás, információ keresése, infokommuni- kációs eszkö- zök
--	--	--	---	--

Főbb Nyelvtani elemek:

Fogalomkörök	Fogalomkörök nyelvi kifejezései	
Cselekvés, történés, létezés kifejezése. Jelen idők	Present Simple	When do you get up? I don't drink milk.
	Present Continuous	Why is she crying? I'm not listening. I'm leaving.
	Present Perfect	I have been in France.
	There is/ There are	There's an apple on the table.
Múlt idő, jövő idő	Past Simple, Past continuous, Simple Future, Going to szerkezet	And then she kissed me. Why didn't you come yesterday? Will you come tomorrow?
Birtoklás kifejezése	Present forms of have	I have five friends at school.
	Possessive adj.	My, your, his/her/its, our, their dog
	Genitive 's	Kate's brother Whose?
Térbeli viszonyok Irányok, helymeghatározás	Prepositions, Prepositional Phrases, Adverbs	Here, there, on the left, on the right, in, on, under, op- posite, next to, between,
Gyakoriság	How often?	Always, often, sometimes, never, once/twice a week, every day.
Időpont	When? What time? What's the time?	Now, Yesterday, last week, two years ago, Tomorrow, next week In 1997, in July, at 5 o'clock, on Monday It's eight.

		It's quarter to eight.
Mennyiségi viszonyok	Singulars and plurals Regular and irregular plurals	Boys, girls, Children, people, men, women ...
Számok, sorszámok	Cardinal numbers 1-100	
	Ordinal numbers	first, second, third, tenth
	Countable nouns Uncountable nouns	How many CDs have you got? I've got a lot of/few CDs. How much money have you got? I've got a lot of/little money.
Minőségi viszonyok	Comparative and superlative of short adjectives Irregular comparative and superlative forms of adjectives	Tom's younger than Sue. Mary is the prettiest girl. Good/bad (better, worse) What's it like? What colour
Modalitás	Can/could (ability)	I can swim.

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Fehér Barnabás
foglalkozásvezető

Német nyelv felzárkóztató foglalkozás

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Szabóné Györgyi Szilvia

Foglalkozás neve: Német nyelv felzárkóztató foglalkozás

Heti óraszám: 2 óra Kedd 18:00-20:00

- Témakör:
- I. Szintfelmérés/Nyelvtani alapok
 - II. Ismétlés, rendszerezés, összefoglalás
 - III. Érettségi tételek kidolgozása
 - IV. Szövegértés
 - V. Beszédkészség
 - VI. Nyelvi gondolkodás
 - VII. Szókincsfejlesztés
 - VIII. Írásbeliség fejlesztése
 - IX. Társalgás
 - X. Nyelvi játékok

Foglalkozás célja:

A német nyelvben való eligazodás segítése, konzultáció a házi feladatokról. Felkészülés az órákra.

Fejlesztési követelmények:

A nyelvi alapkészségek fejlesztése (írás, olvasás, beszéd és beszédértés) az iskolai tananyag jobb elsajátítása érdekében.

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-6.	Szintfelmérés	Felzárkóztató csoport alakítása, tagok regisztrálása. Nyelvi szint felmérése.	Alapvető nyelvtan: szófajok ismerete, egyszerű szövegértés.	Tesztek Kommunikatív feladatok	
7-14.	Ismétlés, rendszerezés, összefoglalás	Előző év anyagának ismétlése, rendszerezése. (Főleg nyelvtani témakörök.)	A névelők nyelvtani szerepe, ragozása, típusai. A főnevek nemének fontosabb szabályai. A névmások fajtái. Elöljárósók	Nyelvtan oktatása; gyakorlatok.	

15-22	Érettségi tételek kidolgozása	Segítségadás az érettségi tételek kidolgozásában (folyamatos).	Társalgási témák összegyűjtése, beszédfordulatok alkalmazása. Témakörök feldolgozása 3 különböző nehézségi fokú szövegek. Szókincsbővítés.	Szókincsfejlesztő feladatok, játékok	
23-30	Szövegértés	Szövegértés fejlesztése beszélt nyelven keresztül. (Beszélgetés, hangzó anyag.)	Szavak és kifejezések (alapszókinccs) elsajátítása, mely a szövegértés alapját képezik.	Gyakorlatok, építőelemek a beszélt nyelvhez Szövegértés tesztek segítségével, hangzó anyagok használata; hallás utáni szövegértés.	
31-38	Beszédkész-ség	A beszéd-készség (kommunikációs készség) fejlesztése.	„Merjünk megszólalni!” Magunk –gondolataink kifejezése, megértetése.	Kommunikációs feladatok megoldása. Szituációs játékok.	
39-46	Nyelvi gondolkodás	A nyelvi gondolkodás kimunkálása.	A „német gondolkodás” megtanítása. Germanizmus megértése.	Gyakorlatok, tesztek segítségével.	
47-54	Szókincsfejlesztés	Szókincsfejlesztés. (Szavak, kifejezések, állandósult szókapcsolatok, germanizmusok használata.)	Beszédfordulatok alkalmazása. A magyar nyelvtől eltérő szabályok megismerése.	Nyelvtan oktatása. Kommunikatív feladatok.	
55-62	Írásbeliség fejlesztése	A nyelv írásbeli aspektusának fejlesztése. Feladatlapok, fogalmazások, tesztek.	A német nyelvtan tanítása.	Fordítás német nyelvről magyarra és magyar nyelvről németre. Fogalmazás	
63-69	Társalgás	Párbeszéd, társalgás, szituációk a mindennapi beszélt nyelv szintjén.	A mindenkori és elemi társalgási témák elsajátítása. A tanuló olyan ismereteket birtokol, mellyel az adott szinten ki tudja fejezni magát.	Alapszókinccs bővítése, tesztek, játékos feladatok. Helyzetgyakorlatok.	
70-74	Nyelvi játé-	Nyelvi játékok, kis nyelvi vetélkedők a csoportban.	Csapatépítés, konfliktusok feloldása játékokon keresztül.	Kooperatív csoportmunka Nyelvi vetélke-	

.	kok			dő, versengés. Rejtvények, fejtörők.	
---	------------	--	--	--	--

Felhasznált irodalom:

1. Karácsony Lajos – Dr. Tálasi Istvánné: Német nyelvtan a középiskolák számára
2. Horváthné Lovas Márta: Társalgási témák a német érettségi, felvételi és nyelvvizsgákra
3. Német kisokos sorozat

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Szabóné Györgyi Szilvia
foglalkozásvezető

Magyar nyelv és irodalom felzárkóztató foglalkozás

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Farkas Rózsa

Foglalkozás neve: Magyar nyelv és irodalom felzárkóztató foglalkozás

Heti óraszám: 2 óra/hét, 9-12. évfolyam

Hétfő: 20-21 óra, Szerda: 19-20 óra

Témakörök:

- I. Foglalkozás meghirdetése, jelentkeztetés**
- II. Tanulók tudásszintjének felmérése**
- III. Kommunikációs gyakorlatok**
- IV. Helyesírási gyakorlatok**
- V. Szövegalkotási gyakorlatok**
- VI. Olvasási -, szövegértési gyakorlatok**
- VII. Irodalmi feladatok**
- VIII. Rendszerező összefoglalás, értékelés**

Foglalkozás célja:

Az anyanyelvi és irodalmi képességterületeken a tanulók hiányosságainak felismerése és az életkori sajátosságoknak megfelelő szintre hozása. A tanulók folyamatos segítése az aktuális, iskolatípusnak, évfolyamnak megfelelő magyar nyelv és irodalom házi feladatok elkészítésében. A hangos és a néma értő olvasás gyakorlása, amely a hatékony, önálló tanulás és ismeretszerzés alapja. A helyesírási készség fejlesztése. A kommunikációs kompetenciák fejlesztésére, a sikeres kommunikáció feltételeinek megismertetése a tanulókkal. A közlés-helyzetekhez alkalmazkodó szövegalkotás gyakoroltatása, amely növeli az önbizalmat és a problémamegoldó képességeket. Az irodalomnak, mint művészetnek, az emberi kommunikáció sajátos formájának megszerettetése, közlésformáinak, kifejezőmódjainak élményteremtő megismertetése és az olvasóvá nevelés elősegítése.

Fejlesztési követelmények:

Az olvasási készség, az írott szövegek megértésének fejlődése. A megfelelő szintű értő olvasás kialakításán keresztül a szépirodalmi alkotások befogadásának elősegítése, a tanulók személyiségfejlesztése és az érzelmi életének gazdagodása. A tanulók beszédképességének, szóbeli szövegalkotási és megértési képességeinek fejlődése. A szövegértés fejlesztésén keresztül a releváns ismeretszerzés és keresés elősegítése, amely az élethosszig tartó tanulás alapja. Az írásbeliség normáinak, a megfelelő írásképnek, írásbeli önkifejezésnek és az egyéni stílusnak a kialakítása. A vázlatkészítés és az önálló jegyzetkészítés elsajátítása. A magyar helyesírás szabályainak ismerete és biztos alkalmazása. A tanulók kommunikációs kultúrájának a fejlődése, a társadalmi és a

beszédbeli normáknak megfelelő kommunikációs szituációkban történő helyes viselkedés kialakulása. A tanulási képesség fejlődése.

Feldolgozás terve:

Egy-egy foglalkozáson a tanulók 9-12. évfolyamig vesznek részt iskolai, kollégiumon kívüli elfoglaltságainak megfelelően. *Ennek figyelembe vételével rugalmasan alkalmazkodni kell a felmerülő igényekhez, az évfolyamonként belül is változó iskolai haladási ütemhez.*

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-3.	I. Foglalkozás meghirdetése, jelentkeztetés	Szervezési munka	Tavalyi tanulmányi eredmények átnézése, Első évfolyamosok, résztvevők összesítése, időpontok egyeztetése	Naplók átnézése, csoportvezetői javaslatok, Megbeszélés az érintett diákokkal	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
4-12	II. Tanulók tudásszintjének felmérése	1. A tanulók olvasási képességének felmérése	Kifejező hangos olvasás	Egyéni tanulói munka, megbeszélés, szóbeli értékelés	
		2. A tanulók szövegértési képességének a felmérése	Ismeretlen szöveg néma olvasása, a szövegben található információk visszakeresése, összefüggések felismerésére, szöveg értelmezése	Egyéni munka, megbeszélés, tanári magyarázat, felmérőlapok, szemelvények,	
		3. A helyesírási képesség felmérése	Helyesírási szabályok alkalmazása	Egyéni munka, felmérőlapok, értékelés	
		4. Kommunikációs képesség felmérése	Kommunikációs szituációk felismerése, megfelelő verbális és nonverbális megoldása	Kommunikációs helyzetgyakorlatok, egyéni, csoportos tanulói munka, megbeszélés	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
13-20.	III. Kommunikációs gyakorlatok	1. A kommunikáció tényezői	Adó, vevő, csatorna, üzenet, kód, szituáció, valóság	Helyzetgyakorlat, kommunikációs játék, szerepjáték, szituációs játék, tanulói tevékenység szervezése, megbeszélés	
		2. A kommunikációs helyzet elemei	Térbeli, időbeli és a partnerek közötti viszonyok, szerepek		
		3. A nyelvi és a nem nyelvi kommunikáció	A tekintet, az arckifejezés, a mozdulat, a megjelenés, a		

			testtartás, a tér és az idő szabályozása, a hangjelek		
		4. A hivatalos és közéleti kommunikáció	A beszédhelyzeteknek megfelelő szövegek alkotása, előadása	Helyzetgyakorlat, kommunikációs játék, szerepjáték, szituációs játék, tanulói tevékenység szervezése, megbeszélés	
		5. Az adó szándékának felismerése	Tájékoztatás, felhívás, kifejezés, kapcsolatfenntartás, kapcsolatlezárás, esztétikai, értelmezői		
		6. Érvelés, vita	Kulturált vitakészség szabályainak elsajátítása		
		7. Elektronikus kommunikáció formái és szabályai	Telefon, e-mail, blog, chat	Számítógépterem, egyéni-, csoportmunka	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
21-4 1.	IV. Helyesírási gyakorlatok	1. A kiejtés szerinti írásmód	Szavak, toldalékok írása, a köznyelvi kiejtéstől eltérő különleges esetek gyakorlása	Tanári magyarázat, tollbamondás, tanulói tevékenység szervezése, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés	
		2. A szóelemző írásmód	A szavak toldalékos alakjainak leírása (szótagolással és/vagy szóelemzéssel) Hasonulás, összeolvadás, rövidülés, kiesés esetei	Önálló tanulói munka, javítás, megbeszélés, feladatlapok	
		3. A hagyományos írásmód	A [j/ly] hang kétféle jelölése; dz, dzs; hagyományos írású családnevek	Tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés	
		4. Az egyszerűsítő írásmód	Többjegyű betűk kettőzött alakja	Tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés	
		5. A különírás és az egybeírás legfőbb esetei	Szóismétlések, ikerszavak, szókapcsolatok, szóösszetételek áttekintése,	Tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés	

			szabályai	lés, verbális értékelés	
		6. Tulajdonnevek írása	Személynevek, állatnevek, földrajzi nevek, csillagnevek, intézménynevek, márkanevek, kitüntetések, díjak, címek írásának szabályai	Tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés	
		7. Rövidítések, mozaikszavak	Fogalmak, szabályok, alkalmazása	Tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés	
		8. Idegen köznevek és tulajdonnevek írása	Magyar írásmód szerint, idegen írásmód szerint, átírás szerinti tipikus esetek áttekintése	Tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés	
		9. Számok, keltezés	Számok, sorszámok betűkkel történő leírása, keltezés formái	Tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés	
		10. A mondatfajták helyesírása	Mondatkezdés és -zárás, a központozás alapesetei	Tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés	
Órasz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalom	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
42-50.	V. Szövegalkotási gyakorlatok	1. A fogalmazás-írás lépései	Kapcsolódva az aktuális tananyaghoz: téma, anyaggyűjtés, elrendezés, kidolgozás	Írásbeli önkifejezés gyakorlása, egyéni munka	
		2. A vázlatkészítés gyakorlása	Aktuális tananyagból vázlat készítése	Tanári magyarázat, önálló tanulói munka, javítás, értékelés	
		3. Fogalmazástechnikai gyakorlatok	Kapcsolódva az aktuális tananyaghoz: bevezetések és befejezések írása, hiányos szövegek kiegészítése, tago-	Tanári magyarázat, feladatlap, önálló tanulói munka, közös értékelés, megbeszélés	

			lás megoldása		
		4. Alapvető szövegfajták, jellemzői, írása	Levél, önéletrajz jellemzői, írása (Kapcsolódva az aktuális tananyaghoz: elbeszélés, leírás)	Tanári magyarázat, önálló tanulói munka, közös étékelés, megbeszélés	
			Elbeszélés, leírás, jellemzés, esszé, érvelés	Tanári magyarázat, önálló tanulói munka, közös étékelés, megbeszélés	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalom	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
51-57.	VI. Olvasási -, szövegértési gyakorlatok	1. Hangos olvasás, néma értő olvasás fejlesztése	Kapcsolódva az aktuális tananyaghoz: hosszabb ismeretlen szövegegységek hangos és értelmező olvasása elemzéssel, Információkeresés hétköznapi szövegben: értelmezés, lényegkiemelés, összefüggések felismerése, következtetés, véleményalkotás, reflektálás	Egyéni, csoportos tanulói munka, hibák javítása, gyakorlás, szöveg-, szemelvény gyűjtés	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalom	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
58-67.	VII. Irodalmi feladatok Irodalmi művek elemzése	1. Irodalmi műnemek, irodalmi műfajok	Kapcsolódva az aktuális tananyaghoz: Líra, Epika, Dráma jellemzői	Iskolai olvasmányok, egyéni, csoportos tanulói munka, tanári magyarázat, ellenőrzés	
		2. A novella-, a regényelemzés szempontjai, a verselemzés szempontjai	Kapcsolódva az aktuális tananyaghoz: életrajzi, irodalomtörténeti háttér, címelemzés, téma, szerkezet, jellemek, konfliktus, nyelvezet és stílus Verselemzés szempontjai: a mű keletkezési körülményei, cím értelmezése, vershelyzet, műfaji sajátosságok, szerkezeti felépítés, képrend-	Iskolai olvasmányok, egyéni, csoportos tanulói munka, tanári magyarázat, ellenőrzés	

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalom	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
68-7 4.	VIII. Rendszerező összefoglalás, elmozdulások mérése	1. Olvasás és szövegértés Kommunikáció Irodalom	Kedvenc irodalmi mű (ből) értelmező, kifejező felolvasása „Beszéljük meg!”- Irodalmi mű – tetszik, nem tetszik: érvelés, vita, Ajánló írása kedvenc irodalmi műről, filmről, stb.	Egyéni, kiscsoportos feladatmegoldások	
		2. Helyesírás	Helyesírási felmérő	Egyéni munka, helyesírási feladatlap, tanári értékelés	
		3. Értékelés	Az éves munka értékelése: a kitűzött célok áttekintése	Tanári értékelés, Egyéni munka, Csoportmunka	

Felhasznált irodalom:

Cserhalmi Zsuzsa [2001]: Amit az irodalomtanításról tudni kell. Budapest, Korona, 162 [2] p.
Adamikné Jászó Anna [2006]: 33 téma a szövegértő olvasás fejlesztésére. Budapest, Holnap, 346 p.
Fercsik Erzsébet [2003]: Helyesírási kalauz I. [Budapest], Krónika, 168 p.
Iskolai tankönyvek, munkafüzetek

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Farkas Rózsa
foglalkozásvezető

Biológia felzárkóztató foglalkozás

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Sándor Judit

Heti óraszám: 1 óra/ hét összesen 37.

Témakörök felsorolása

- I. Az élőlények szerveződésének szintjei
- II. Szépség, erő, egészség
- III. Anyagcsere
- IV. Szabályozás
- V. Szaporodás, egyedfejlődés

Foglalkozás célja: A biológia tantárgy tananyaga az emberi szervezet felépítése és működése. A diákok tehát ebben az évben saját magukról, saját testükről – és valamennyire lelki működéseikről is – tanulnak. Olyan téma ez amely közvetlenül érinti Őket.

Megismerkednek az emberi test minden részével, megtanulják, hogy melyik szervünk hogyan épül fel, hogyan működik. Sok mindent megtudhatnak arról is, hogy miképpen őrizhető meg az egészségünk. A motiváltsággal ezért valószínűleg nem lesz probléma.

Az emberi szervezet minden részletét, minden szervrendszerét sorra vesszük; nem hagyjuk ki a legbonyolultabbat, a szabályozást, s nem kerüljük el a „kényes témát”, a szaporító szervrendszert sem.

A tanulási kudarcnak kitett tanulók felzárkózásának segítése, a lemaradás okainak csökkentése, a tanulók tovább haladásának támogatása, illetve a középfokú iskolarendszerben maradásuk segítése.

Fejlesztési követelmények : A tanuló képes legyen az alapvető forrásokat értelmezni, tudja használni a tankönyvet, fogalomtárat. Ismeretelsajátítás, készség- és képességfejlesztés

Fejlesztendő képességek, készségek: figyelem, emlékezet, gondolkodási műveletek, nyelvi kommunikációs készség, tanulási-ön szabályozási képességek.

			elemzése.		
19-28	Szabályozás	Érzékelés I-II. Idegrendszerünk, Idegsejteink, Reflexek, Zsigeri idegrendszer, Hormonrendszer	A tankönyv törzsanyagának, forrásanyagának csoportos és önálló feldolgozása. Képek elemzése. Munkafüzet	Frontális munka önálló munka	
29-37	Szaporodás Egyedfejlődés	Szaporodási szervrendszerünk, A férfi és a nő, Egyedfejlődés I-II	A tankönyv törzsanyagának, forrásanyagának csoportos, önálló feldolgozása. Képek elemzése. Munkafüzet	Frontális munka Önálló munka	

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Sándor Judit
foglalkozásvezető

Műszaki rajz felzárkóztató foglalkozás
Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

Készítette: Fejes Edit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Műszaki rajz / felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

Heti óraszám 2 óra (évi 74)

Témakör:

1. A műszaki rajz, mint kommunikációs eszköz.

2. Szerkesztések.

3. Ábrázolási módok.

Vetületi ábrázolás

Axonometrikus ábrázolás

Perspektivikus ábrázolás

4. Műszaki rajzok típusai, készítésük

Építész rajzok

Gépész rajzok

Foglalkozás célja: A műszaki pályára készülő tanulók térlátásának fejlesztése, az ábrázolásmódok elmélyítése, a műszaki rajz szabvány szerinti készítési szabályainak áttekintése. Egyszerű és bonyolultabb térbeli szerkesztett ábrázolások készítése. Egyszerű műszaki rajz készítése, különböző típusú műszaki rajzok olvasása.

Fejlesztési követelmények: A tanuló legyen képes bonyolult térbeli kompozíciókat szerkeszteni, műszaki rajzokat értelmezni, méreteket meghatározni, alaprajzot, berendezési terveket készíteni. Használja a különböző ábrázolási módokat ezek elkészítéséhez.

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-2.	Felmérés.	A szerkesztési alapismeretek felmérése.	Feladatlap megoldása.	Feladatlap.	
3-4.	A műszaki rajz, mint kommunikációs eszköz.	Műszaki rajz eszközei, rajzlapok fajtái. Készítésének általános előírásai.	Vonalgyakorlatok készítése, eszközhasználat begyakorlása.	Mintarajz alapján párhuzamos, merőleges szerkesztések készítése vonalzókkal.	Rajzlapok méretei, hajtogatásuk, vonalzó, ceruzák fajtái, alkalmazásuk.
5-6.	Szerkesztések.	Ívek. I.	Csúcsívek, számárhátív, körcikk	A nevezetes ívek szerkesztése,	Körző használat.

			boltív.	önálló munka.	
7-8.		Ívek. II.	Ellipszis, kosárgörbe.	A nevezetes ívek szerkesztése, önálló munka.	Körző használat.
9-10		Szögek szerkesztése.	Nevezetes szögek szerkesztése, sokszög szerkesztés.	30, 60, 90, 120, 75' szerkesztése 5, 6, sokszög szerkesztése.	
11-12.		Tetszőleges kompozíció szerkesztése.	Az eddig megismert szerkesztési szabályok segítségével önálló kompozíció tervezése.	Szerkesztés. önálló munka.	
13-14.	Ábrázolási módok.	Az ábrázolási módok kialakulása, fajtái, előnyei, hátrányai, alkalmazásuk.	Vetületi, axonometrikus, perspektivikus ábrázolások lényege.	Oktatófilm megtekintése.	
15-16.		Vetületi ábrázolás. I.	Lényege, képsíkok képzése.	Egyszerű térbeli idomok vetületi ábráinak szerkesztése.	Oktató film megtekintése.
17-18.		Vetületi ábrázolás. II.	Képsíkok értelmezése, képsíkok egymáshoz rendelése.	Feladatlapok.	
19-20.		Vetületi ábrázolás. III.	Bonyolult, összetett idomok (téglatestre visszavezethető) vetületi ábrázolása.	Önálló szerkesztés.	
21-22.		Vetületi ábrázolás. IV.	Bonyolult, összetett idomok (íves felületek) vetületi ábrázolása.	Önálló szerkesztés.	
23-24.		Vetületi ábrázolás. V.	Bonyolult, összetett idomok (íves felületek) vetületi ábrázolása.	Önálló szerkesztés.	
25-26.		Axonometria. I.	Az axonometria fajtái, képzési előírásai.	Rajzok készítése különböző típusú axonometriában.	Általános, izometrikus, Kavalier féle axonometria
27-28.		Axonometria. II.	Egyszerűbb összetett, csonkolt idomok axonometriája.	Rajzok készítése önállóan tanári segítséggel.	
29-30.		Axonometria. III.	Egyszerűbb összetett, csonkolt idomok axonometriája.	Rajzok készítése önállóan tanári segítséggel.	
31-32.		Axonometria. IV.	Egyszerűbb összetett, csonkolt idomok axonometriája.	Rajzok készítése.	

33-3 4.		Perspektíva. I.	A perspektivikus ábrázolás fajtái.	Rajz készítés önálló munkával, tanári segítséggel.	
35-3 6.		Perspektíva. II.	Két iránypontos perspektíva.	Rajz készítés önálló munkával, tanári segítséggel.	
37-3 8.		Perspektíva. III.	Két iránypontos perspektíva.	Rajz készítés önálló munkával, tanári segítséggel.	
39-4 0.		Perspektíva. IV.	Egy iránypontos perspektíva.	Rajz készítés önálló munkával, tanári segítséggel.	
41-4 2.	Műszaki rajzok típusai, készítésük.	Építész, gépész, egyéb rajzok.	Vonalfajták, vonalvastagságok.	A vonalfajták rendszerezése, alkalmazása. Tanári magyarázat, ismeret átadás. Jegyzet készítés.	
43-4 4.		Építész rajzok jellemzői. I.	Alaprajz, metszet, homlokzat.	Tanári magyarázat, ismeret átadás. Jegyzet készítés.	Mintarajzok.
45-4 6.		Építész rajzok jellemzői. II	Anyagjelölés, méretezés. Méretarány. Staffázs.	Tanári magyarázat, ismeret átadás. Jegyzet készítés.	Mintarajzok.
47-4 8.		Berendezési tárgyak.	Berendezési tárgyak fajtái, szabvány méretei, jelölésük felül és oldalnézetben.	Tanári magyarázat, ismeret átadás. Összefoglaló táblázat megismerése.	Berendezési tárgyak segédanyag.
49-5 0.		Alaprajz készítése. I.	Mintarajz alapján önálló szerkesztett alaprajz készítése.	Falak, szerkezetek, nyílások rajzolása.	
51-5 2.		Alaprajz készítése. II.	Mintarajz alapján önálló szerkesztett alaprajz készítése.	Anyagjelölés, méretezés rajzolása.	
53-5 4.		Falnézetek készítése.	Fürdőszoba burkolási tervének készítése.	Felőlnézeti és falnézeti rajzok készítése, egymáshoz rendelése. Önálló munka.	
55-5 6.		Berendezési tervek készítése.	Berendezési tárgyak méreteinek megismerése.	Adott alaprajz berendezési tervének elkészítése.	Táblázat
57-5 8.		Berendezési tervek készítése.	Berendezési tárgyak méreteinek megismerése.	Adott alaprajz berendezési tervének	Táblázat

				elkészítése.	
59-60.	Rajzolvasási feladatok.	Bonyolultabb tervdokumentáció olvasási feladatai.	Adott tervdokumentáció önálló tanulmányozása, közös megbeszélés.	Tervdokumentáció.	
61-62.	Gépész tervek.	Gépész tervek fajtái, jelölési sajátosságai.	Tanári magyarázat, ismeret átadás. Jegyzet készítés.	Oktatófilm vetítése.	
63-64.	Gépész tervek.	Gépész tervek fajtái, jelölési sajátosságai.	Tanári magyarázat, ismeret átadás. Jegyzet készítés.	Mintarajzok.	
65-66.	Rajzolvasási feladatok.	Gépész rajzok olvasása.	Önálló értelmezése a rajzoknak, tanári magyarázat.	Mintarajzok.	
67-68.	Egyszerű gépészeti tárgy rajza.	Egyszerű gépészeti rajz szerkesztése.	Rajzok készítése. Önálló munka.	Mintarajz.	
69-70.	Egyszerű gépészeti tárgy rajza.	Egyszerű gépészeti rajz szerkesztése.	Rajzok készítése. Önálló munka.	Mintarajz.	
71-72.	Pótlások.	Az el nem készített, be nem fejezett munkák pótlása.	Konzultáció.		
73-74.	Értékelés.	A tanuló és a tanár meglátásai az éves munkával kapcsolatban.	Közös értékelés.		

Felhasznált irodalom:

Bársony István-Szerényi István: Műszaki ábrázolás és szabadkézi rajz (SZEGA BOOKS)

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Fejes Edit
foglalkozásvezető

1.2. Tehetséggondozó foglalkozás

1.2.1. Darts tehetséggondozó foglalkozás

Darts tehetséggondozó foglalkozás

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

A foglalkozások ideje: csütörtök 20.00-21.00

A foglalkozások időtartama: 60 perc, összesen 36 alkalommal

A foglalkozások témája: darts tehetséggondozás

A foglalkozások célja:

A sportág iránt érdeklődő, és tehetséges tanulókkal való foglalkozás, versenyre való felkészítés

Fejlesztési célok:

- a tanulók mozgáskultúrájának fejlesztése,
- megismertetni őket egy olyan sportággal, melyet általános iskolai tanulmányaik alatt idő hiányában egyáltalán nem, vagy nagyon hiányosan sajátíthattak el.
- Lehetőség megteremtése, versenyeken való részvételre

Tanulói kompetenciák:

- mozgásos kompetenciák (kézügyesség, finom-motorika, mozgáskoordinációs képesség)
- szociális kompetenciák (érvényesülési képesség, kapcsolatteremtési képesség, versengési képesség)
- tudásszerző kompetencia (problémamegoldó képesség)

Tanári kompetenciák:

- általános pedagógiai kompetenciák,
- tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése,
- a sportágban szerzett tapasztalatok.

Készítette: Kovács István

Felkészítő foglalkozássorozat: 9-13. évfolyam

Heti/éves óraszám: heti 1 óra/évi 36 óra

Témakörök felsorolása:

- I. Balesetvédelmi oktatás
- II. Darts matek
- III. Verseny helyzetek megismerése
- IV. Versenyzés

Rövid ismertető, bevezetés:

A korábbi évek tapasztalatai azt mutatják, hogy a focin kívül más sportágot is szívesen kipróbálnak tanulóink. Vannak akik már az általános iskolában valamelyest megismerkedtek a steel dartssal, mások a gépi (soft) változatot ismerik. Sokan csak most ismerkednek meg velem. Minden érdeklődőt szeretnénk olyan szintre hozni, amely lehetővé teszi a kulturált játékot.

Fejlesztési követelmények:

A tanulókat megismertetni a sportág szabályaival. Mozgás kultúrájuk javítása.

Feldolgozás terve:

A tanulók tudásszintjének feltérképezése után a szabályok elsajátíttatása, az alapmozgások begyakoroltatása. A tehetséges tanulók számára fejlődési lehetőség biztosítása.

Az egyes témakörök kifejtése:

I. Témakör	Témák:	Tevékenységek, tartalom:
Időkeret: 2 óra (1.-2. óra)	Jelentkezés a szakkörre Balesetvédelmi oktatás	A szakkörre jelentkezett tanulók névsorának összeállítása. Magatartás a teremen Megfelelő sportruházat, cipő. A résztvevők figyelmének felhívása a teremben tanúsított magatartásra, játék közben a mindenkor elvárható sportszerű magatartás betartása Jegyzőkönyv készítés. A jelenlevők aláírásukkal tudomásul veszik az elhangzottakat. Játék
Jelentkezés a szakkörre Balesetvédelmi oktatás		
II. Témakör:	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret 10 óra(3.-12. óra)	– A darts játék számolásának elsajátítása, gyakorlása	Szabályok elmagyarázása, bemutatása darts nélkül. Játék
Darts matek		
III. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret: 15 óra (13.-28.)	– mérkőzések menete – versenyek lebonyolításának a menete	A tanulók a tábla előtt gyakorolják az alapidolgot Játék
Versenyhelyzetek megismerése		
IV. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret: 9 óra (29-37.)	Versenyeken való részvétel	Alapvető cél, hogy a tanulók elsajátítsák a megfelelő versenyzési módot
Versenyzés		

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Kovács István
foglalkozásvezető

2. Egyéni és közösségfejlesztést megvalósító foglalkozások

2.1. Csoportfoglalkozás: 1. csoport, 9. évfolyam

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2023/2024. tanév

1. csoport (9. évfolyam)

Készítette: Urbán-Szabó Tiborné csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 37 foglalkozás

Célok:

- ❖ Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása.
- ❖ Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra.
- ❖ Nemzeti és családi ünnepek megismerése.
- ❖ Önismeret fejlesztése.
- ❖ Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Sikeres tanulmányi eredmények elérése.

Feladatok:

- ❖ Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- ❖ Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Teljesítmény értékelése.
- ❖ 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, pályorientáció segítése.

Fejlesztési követelmények:

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.
- ❖ 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.

TÉMAKÖR	ÓRASZÁM
A tanulás tanítása	3
Az erkölcsi nevelés	2
Nemzeti öntudat, hazafias nevelés	2
Állampolgárságra, demokráciára nevelés	2
Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	1
A családi életre nevelés	1
Testi és lelki egészségre nevelés	2
Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	2
Fenntarthatóság, környezettudatosság	2
Pályaorientáció	2
Gazdasági és pénzügyi nevelés	2
Médiatudatosságra nevelés	1
ÖSSZESEN	22

óra sorszám	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoport-foglalkozás	I. Tanulás Tanítása: Tanulást segítő hatékony időbeosztás	2023.09.
2.	tematikus csoport-foglalkozás	II. Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.	2023.09.
3.	tematikus csoport-foglalkozás	III. Tanulás Tanítása: Különböző tanulási módszerek elsajátítása	2023.09.
4.	tematikus csoport-foglalkozás	I. Pályaorientáció Melyek a népszerű foglalkozások?	2023.10.
5.	tematikus csoport-foglalkozás	I. Erkölcsi nevelés: Jó szokások kialakítása, az együttélés szabályai.	2023.10.
6.	tematikus csoport-foglalkozás	II. Erkölcsi nevelés: Szerepgyakorlatok	2023.10.
7.	tematikus csoport-	I. Nemzeti öntudat, haza-	2023.10.

		fias nevelés :Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6-ról, október 23-ról	
8.	tematikus csoport-foglalkozás	I.Felősségvállalás másokért, önkéntesség: Az együttműködés, egymásra figyelés képességének kialakítása, bemutatása élethelyzeteken keresztül.	2023.11.
9.	tematikus csoport-foglalkozás	I. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése: Önismeret fejlesztő játékok Konfliktuskezelő játékok	2023.11.
10.	tematikus csoport-foglalkozás	I. A családi életre nevelés : A család szerepe, jelentősége az egyén életében	2023.11.
11.	tematikus csoport-foglalkozás	I. Állampolgárságra, demokráciára nevelés :A demokratikus jogállam felépítése A felelős állampolgári magatartás jellemzői	2023.12.
12.	tematikus csoport-foglalkozás	II. Állampolgárságra, demokráciára nevelés Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2024.01.
13.	tematikus csoport-foglalkozás	II. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség Önkéntes feladatvállalás másokért	2024.01.
14.	tematikus csoport-foglalkozás	I. Testi és lelki egészségre nevelés Egészséges életmód és életvitel	2024.02.
15.	tematikus csoport-foglalkozás	II. Testi és lelki egészségre nevelés : A sporthatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	2024.02.
16.	tematikus csoport-foglalkozás	I. Fenntarthatóság, környezettudatosság: Környezet és természetvédelmi alapismeretek A természet felfedezése	2024.02.
17.	tematikus csoport-foglalkozás	II. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés: Megemlékezés március 15-re	2024.03.
18.	tematikus csoport-foglalkozás	II. Fenntarthatóság, környezettudatosság A ter-	2024.03.

		mészet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme	
19.	tematikus csoportfoglalkozás	I. Médiatudatosságra nevelés: Közösségi oldalak veszélyei, játékfüggőség. Internetes ismeretterjesztő oldalak használatának gyakoroltatása. IKT-s eszközök helyes használata.	2024.03.
20.	tematikus csoportfoglalkozás	II. Gazdasági és pénzügyi nevelés: Szerepjáték (vásárlási szokásaink) Banki műveletek gyakoroltatása (csekk kitöltése, pénzáttétel) Társasjátékok (Gazdálkodj okosan!)	2024.04.
21.	tematikus csoportfoglalkozás	I. Gazdasági és pénzügyi nevelés: Az életkornak megfelelő gazdasági ismeretek nyújtása. A zsebpénz felhasználása.	2024.04.
22.	tematikus csoportfoglalkozás	II. Pályaorientáció: Különböző szakmák és foglalkozások bemutatása	2024.05.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csoportfoglalkozás	<i>Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.</i>	2023.08.30
2.	csoportfoglalkozás	<i>Középiskolai tapasztalatok megbeszélése</i>	2023.10.11
3.	csoportfoglalkozás	<i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése.</i> <i>Aktualitások.</i>	2023.11.22
4.	csoportfoglalkozás	<i>Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.</i>	2023.12.13

5.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	<i>2024.01.10</i>
6.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Kommunizmus áldozatainak emléknapja</i>	<i>2024.01.24</i>
7.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	<i>2024. 01.31</i>
8.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	<i>2024.02.07</i>
9.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>	<i>2024.03.13</i>
10.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.</i>	<i>2024.03.27</i>
11.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>	<i>2024.04.24</i>
12.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanév végi "hajrá"</i>	<i>2024.05.08</i>
13.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Szabadidős program</i>	<i>2024.05.22</i>
14.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	<i>2024.05.29</i>
15.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>	<i>2023.06.06</i>

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Urbán-Szabó Tiborné
foglalkozásvezető

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2023/2024. tanév

2. csoport (9. évfolyam)

Készítette: Kovács István csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 37 foglalkozás

Célok:

- ❖ Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása.
- ❖ Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra.
- ❖ Nemzeti és családi ünnepek megismerése.
- ❖ Önismeret fejlesztése.
- ❖ Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Sikeres tanulmányi eredmények elérése.

Feladatok:

- ❖ Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- ❖ Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Teljesítmény értékelése.
- ❖ 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, szülőkkal.
- ❖ Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése.

Fejlesztési követelmények:

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.
- ❖ 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.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoport-foglalkozás	Tanulás Tanítása: A tanulási technikák fejlesztése	2023.09.11
2.	tematikus csoport-foglalkozás	Tanulás Tanítása: Könyvtárhasználat	2023.09.18.
3.	tematikus csoport-foglalkozás	Pályaorientáció: Jó helyen vagyok?	2023.09.25.
4.	tematikus csoport-foglalkozás	Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe	2023.10.09
5.	tematikus csoport-foglalkozás	Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6-ról, október 23-ról	2023.10.16
6.	tematikus csoport-foglalkozás	A felelősségtudat A kötelességtudat	2023.11.13
7.	tematikus csoport-foglalkozás	Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női-férfi szerepek	2023.11.20
8.	tematikus csoport-foglalkozás	Családi életre nevelés, szerepek a családban	2023.11.27
9.	tematikus csoport-foglalkozás	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	2023.12.11
10.	tematikus csoport-foglalkozás	A demokratikus jogállam működése A felelős állampolgári magatartás jelentősége	2023.12.18
11.	tematikus csoport-foglalkozás	A demokratikus jogállam felépítése A felelős állampolgári magatartás jellemzői	2024.01.08.
12.	tematikus csoport-foglalkozás	Önismeret és társaskapcsolati kultúra A tudás és tapasztalat jelentősége	2024.01.15
13.	tematikus csoport-foglalkozás	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2024.01.22
14.	tematikus csoport-foglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2024.01.29
15.	tematikus csoport-foglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2024.02.12
16.	tematikus csoport-foglalkozás	A sporthatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	2024.02.19

17.	tematikus csoportfoglalkozás	Környezet és természetvédelmi alapismeretek A természet felfedezése	2024.02.26
18.	tematikus csoportfoglalkozás	A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme	2024.03.11
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Médiatartalmak és a valóság összefüggése	2024.03.18
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Család-háztartás Piacgazdaság-világgazdaság	2024.03.25
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság-világgazdaság Az egyén gazdasági szerepei	2024.04.15
22.	tematikus csoportfoglalkozás	Helytörténet, nemzeti értékek, hagyományok	2024.04.22
23.	tematikus csoportfoglalkozás	Különbféle szakmák és foglalkozások bemutatása	2024.04.29

óra sorszám	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csoportfoglalkozás	<i>Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.</i>	2023.08.30
2.	csoportfoglalkozás	<i>Középiskolai tapasztalatok megbeszélése</i>	2023.10.02
3.	csoportfoglalkozás	<i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése.</i> <i>Aktualitások.</i>	2023.11.08
4.	csoportfoglalkozás	<i>Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.</i>	2023.12.04
5.	csoportfoglalkozás	<i>Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	2024.01.02
6.	csoportfoglalkozás	<i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	2024.02.05
7.	csoportfoglalkozás	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.03.04

8.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>	2024.04.08
9.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.</i>	2024.05.13
10.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>	2024.05.20
11.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanév végi "hajrá"</i>	2024.05.27
12.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Szabadidős program</i>	2024.06.03
13.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.06.10
14.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>	2023.06.14

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Kovács István
foglalkozásvezető

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2023/2024. tanév

3. csoport (10. évfolyam)

Készítette: Moldvai Éva csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 38 foglalkozás

Célok:

- ❖ Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása.
- ❖ Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra.
- ❖ Nemzeti és családi ünnepek megismerése.
- ❖ Önismeret fejlesztése.
- ❖ Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Sikeres tanulmányi eredmények elérése.

Feladatok:

- ❖ Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- ❖ Az egyének megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Teljesítmény értékelése.
- ❖ 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, tehetség gondozás, pályaorientáció segítése.

Fejlesztési követelmények:

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.
- ❖ 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.

óra sorszám	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoport-foglalkozás	Tanulás Tanítása: Tanulást segítő hatékony időbeosztás	2023.09.05
2.	tematikus csoport-foglalkozás	Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.	2023.09.12
3.	tematikus csoport-foglalkozás	Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?	2023.09.19
4.	tematikus csoport-foglalkozás	Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe	2023.09.26
5.	tematikus csoport-foglalkozás	Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6-ról, október 23-ról	2023.10.03.
6.	tematikus csoport-foglalkozás	A felelősségtudat A kötelességtudat	2023.10.17.
7.	tematikus csoport-foglalkozás	Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női-férfi szerepek	2023.10.24.
8.	tematikus csoport-foglalkozás	Családi életre nevelés, szerepek a családban	2023.11.07.
9.	tematikus csoport-foglalkozás	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	2023.11.14.
10.	tematikus csoport-foglalkozás	A demokratikus jogállam működése A felelős állampolgári magatartás jelentősége	2023.11.28.
11.	tematikus csoport-foglalkozás	A demokratikus jogállam felépítése A felelős állampolgári magatartás jellemzői	2023.12.12.
12.	tematikus csoport-foglalkozás	Önismeret és társaskapcsolati kultúra A tudás és tapasztalat jelentősége	2023.12.19.
13.	tematikus csoport-foglalkozás	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2024.01.16.
14.	tematikus csoport-foglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2024.02.06.
15.	tematikus csoport-foglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2024.02.14
16.	tematikus csoport-	A sporthatása a lelki	2024.02.22.

	foglalkozás	egyensúly megteremtésében és megőrzésében	
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Környezet és természetvédelmi alapismeretek . A természet felfedezése	2023.02.27.
18.	tematikus csoportfoglalkozás	A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme	2024.03.06.
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Médiatartalmak és a valóság összefüggése	2024.03.20.
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Család-háztartás Piacgazdaság-világgazdaság	2024.04.03.
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság-világgazdaság Az egyén gazdasági szerepei	2024.04.17.
22.	tematikus csoportfoglalkozás	Helytörténet, nemzeti értékek, hagyományok	2024.05.15.
23.	tematikus csoportfoglalkozás	Különböző szakmák és foglalkozások bemutatása	2024.06.12.

óra sorszám	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.</i>	2023.08.31
2.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Középiskolai tapasztalatok megbeszélése</i>	2023.10.10.
3.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.</i>	2023.11.21.
4.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.</i>	2023.12.05.
5.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	2024.01.09.
6.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Kommunizmus áldozatainak emléknapja</i>	2024.01.30.

7.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	2024. 01.31.
8.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.02.13.
9.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>	2024.03.13.
10.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.</i>	2024.03.27.
11.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>	2024.04.24.
12.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanév végi "hajrá"</i>	2024.05.08.
13.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Szabadidős program</i>	2024.05.22.
14.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.06.05.
15.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>	2024.06.12.

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Moldvai Éva
foglalkozásvezető

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2023/2024. tanév

4. csoport (11. évfolyam)

Készítette: Fehér Barnabás csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 37 foglalkozás

Célok:

- ❖ Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása.
- ❖ Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra.
- ❖ Nemzeti és családi ünnepek megismerése.
- ❖ Önismeret fejlesztése.
- ❖ Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Sikeres tanulmányi eredmények elérése.

Feladatok:

- ❖ Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- ❖ Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Teljesítmény értékelése.
- ❖ 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, pályaeorientáció segítése.

Fejlesztési követelmények:

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.
- ❖ 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.

óra sorszám	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoport-foglalkozás	Tanulás Tanítása: Tanulást segítő hatékony időbeosztás	2023.09.11.
2.	tematikus csoport-foglalkozás	Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.	2023.09.18.
3.	tematikus csoport-foglalkozás	Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?	2023.09.25.
4.	tematikus csoport-foglalkozás	Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe	2023.10.02.
5.	tematikus csoport-foglalkozás	Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női-férfi szerepek	2023.10.09.
6.	tematikus csoport-foglalkozás	A felelősségtudat A kötelességtudat	2023.10.16.
7.	tematikus csoport-foglalkozás	Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6-ról, október 23-ról	2023.10.23.
8.	tematikus csoport-foglalkozás	Családi életre nevelés, szerepek a családban	2023.11.06.
9.	tematikus csoport-foglalkozás	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	2023.11.13.
10.	tematikus csoport-foglalkozás	A demokratikus jogállam működése A felelős állampolgári magatartás jelentősége	2023.11.27.
11.	tematikus csoport-foglalkozás	A demokratikus jogállam felépítése A felelős állampolgári magatartás jellemzői	2023.12.11.
12.	tematikus csoport-foglalkozás	Önismeret és társas kapcsolati kultúra A tudás és tapasztalat jelentősége	2024.01.15.
13.	tematikus csoport-foglalkozás	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2024.02.05.
14.	tematikus csoport-foglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2024.02.12.
15.	tematikus csoport-foglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2024.02.19.
16.	tematikus csoport-	A sporthatása a lelki	2024.02.26.

	foglalkozás	egyensúly megteremtésében és megőrzésében	
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Környezet és természetvédelmi alapismeretek A természet felfedezése	2024.03.04.
18.	tematikus csoportfoglalkozás	A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme	2024.03.18.
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Médiatartalmak és a valóság összefüggése	2024.03.25.
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Család-háztartás Piacgazdaság-világgazdaság	2024.04.08.
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság-világgazdaság Az egyén gazdasági szerepei	2024.04.15.
22.	tematikus csoportfoglalkozás	Helytörténet, nemzeti értékek, hagyományok	2024.04.22.
23.	tematikus csoportfoglalkozás	Különböző szakmák és foglalkozások bemutatása	2024.05.13.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.</i>	2023.09.04.
2.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Középiskolai tapasztalatok megbeszélése</i>	2023.11.20.
3.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.</i>	2023.12.04.
4.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése.</i> <i>Aktualitások. 2022.11.21.</i>	2023.12.18.
5.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	2024.01.08.
6.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Kommunizmus áldozatainak emléknapja, Félévi</i>	2024.01.29.

		<i>tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	
7.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.03.04.
8.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>	2024.03.11.
9.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.</i>	2024.04.29.
10.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>	2024.05.06.
11.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanév végi "hajrá"</i>	2024.05.27.
12.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Szabadidős program</i>	2024.06.03.
13.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.06.10.
14.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>	2024.06.17.

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Fehér Barnabás
foglalkozásvezető

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2023/2024. tanév

5. csoport (11. évfolyam)

Készítette: Farkas Rózsa csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 37 foglalkozás

Célok:

- ❖ Egyéni vállalások teljesítése.
- ❖ Határidők betartása.
- ❖ Szoros kapcsolattartás a szülőkkel, iskolákkal.
- ❖ Fokozott egészségvédelem, higiéniai szabályok és egyéb ajánlások betartása.
- ❖ Pozitív élmények, emlékek a kollégium utolsó évében a diákok számára.
- ❖ Olyan alapvető ismeretek átadása, amelyek elősegítik tanulóink eligazodását a pályaválasztásban.

Feladatok:

- ❖ Tanulmányi feladatok időbeosztása, ütemezése.
- ❖ Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Egyéni teljesítmények reális értékelése.
- ❖ Az érettségi vizsgára való felkészülés személyi és tárgyi feltételeinek biztosítása.
- ❖ Tanulópárok kialakítása, személyre szabott felzárkóztató foglalkozások szervezése.
- ❖ A rekreáció, kikapcsolódás lehetőségeinek biztosítása.
- ❖ Pályaorientáció és tanácsadás.

Fejlesztési követelmények:

- ❖ Kitartó szorgalom, helyes időbeosztás.
- ❖ Fokozatos terhelhetőség.
- ❖ Együttműködési készség javítása, tolerancia.
- ❖ Egészséges életmód, környezettudatos magatartás kialakításának segítése.
- ❖ Reális távlati célok megfogalmazása.
- ❖ Tudjon alkalmazkodni a folyton változó körülményekhez, ismerje a munkaerő piaci lehetőségeket.

S.sz.	TÉMAKÖRÖK	11. évfolyam
1.	<i>A tanulás tanítása</i>	2
2.	<i>Az erkölcsi nevelés</i>	2

3.	<i>Nemzeti öntudat, hazafias nevelés</i>	2
4.	<i>Állampolgárságra, demokráciára nevelés</i>	2
5.	<i>Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése</i>	1
6.	<i>A családi életre nevelés</i>	2
7.	<i>Testi és lelki egészségre nevelés</i>	2
8.	<i>Felelősségvállalás másokért, önkéntesség</i>	2
9.	<i>Fenntarthatóság, környezettudatosság</i>	2
10.	<i>Pályaorientáció</i>	2
11.	<i>Gazdasági és pénzügyi nevelés</i>	2
12.	<i>Médiatudatosságra nevelés</i>	1
13.		22 óra

Óra sor-száma	Foglalkozás típusának megnevezése	Tevékenységek, tartalmak	Időpont
1.	Tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: A tanulási technikák fejlesztése. Az önismeret, a diszpozíciós alapképességek, a gondolkodási képességek, a figyelem, az emlékezet fejlesztése. Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.	2023. október
2.	Tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: A tanulás belső és külső feltételeinek optimalizálása.	2023. október
3.	Tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi nevelés: Erkölcsös gondolkodás gyakoroltatása, fejlesztése. Élethelyzetek felismerése, helyes értelmezése	2023. október
4.	Tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi nevelés: Felelősség- és kötelességtudat kialakításának jelentősége az emberi kapcsolatokban. A köz – és magánerkölcs	2023. november
5.	Tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés: A demokratikus jogállam működése	2023. november
6.	Tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés: „Gyökereim” – a szülőföld, lakóhely és Szolnok szerepe a régióban	2023. november
7.	Tematikus csoportfoglalkozás	Állampolgárságra és demokráciára nevelés: A szabályok és a törvények közötti különbségtétel.	2023. december
8.	Tematikus csoportfoglalkozás	Állampolgárságra és demokráciára nevelés: Joggyakorlás és korlátozás formáinak ismerete	2023. december
9.	Tematikus csoportfoglalkozás	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése: Az önismeret és társas kapcsolati kultúra összefüggése	2024. január
10.	Tematikus csoportfoglalkozás	A családi életre nevelés: A család szerepe, jelentősége az egyén életében	2024. január
11.	Tematikus csoportfoglalkozás	A családi életre nevelés: Együttműködés és felelősségvállalás a családban	2024. január
12.	Tematikus csoportfoglalkozás	Testi és lelki egészségre nevelés: Egészséges életmód és életvitel	2024. február
13.	Tematikus csoportfoglalkozás	Testi és lelki egészségre nevelés: A sport szerepe a lelki egyensúly megteremtésében, megőrzésében	2024. február
14.	Tematikus csoportfoglalkozás	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség: A társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2024. március
15.	Tematikus csoportfoglalkozás	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség: Önkéntes feladatvállalás másokért saját környezetünk-	2024. március

		ben	
16.	Tematikus csoportfoglalkozás	Fenntarthatóság, környezettudatosság: Környezettudatos döntések, az újrahasznosítás	2024. március
17.	Tematikus csoportfoglalkozás	Fenntarthatóság, környezettudatosság: A személyes élettereinek kialakításában a környezetbarát módok előnyben részesítése	2024. április
18.	Tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: Saját pályaválasztási lehetőségek, továbbtanulás, „átjárhatóság”	2024. április
19.	Tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: A munkahelyi feladatok és elvárások	2024. április
20.	Tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági és pénzügyi nevelés: Az ésszerű családi gazdálkodás	2024. május
21.	Tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági és pénzügyi nevelés: A munkával szerzett jövedelem és az ebből finanszírozható javak, szolgáltatások összefüggései	2024. június
22.	Tematikus csoportfoglalkozás	Médiatudatosságra nevelés: Reklámok céljainak, hatásainak bemutatása. Az internetfüggőség káros hatásainak ismerete	2024. június

Óra sorszama	Foglalkozás típusának megnevezése	Tevékenységek, tartalmak	Időpont
1.	<i>csoportfoglalkozás</i>	Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása.	2023. szeptember
2.	<i>csoportfoglalkozás</i>	A kollégiumi élet, házi- rend, napirend	2023. szeptember
3.	<i>csoportfoglalkozás</i>	Részvétel a DÖK választáson	2023. szeptember
4.	<i>csoportfoglalkozás</i>	A tanév tervezése, szakkörök, tanulmányi foglalkozások bemutatása, tanulók jelentkeztetése	2023. szeptember
5.	<i>csoportfoglalkozás</i>	Megemlékezés: október 6. - az aradi vértanúk	2023. október
6.	<i>csoportfoglalkozás</i>	Szociometriai felmérés	2023. november
7.	<i>csoportfoglalkozás</i>	A tanulmányi munka értékelése, helyzetelemzés	2023. november
8.	<i>csoportfoglalkozás</i>	Téli ünnepek. Kollégiumi Mikulás, Karácsonyest – aktív részvétel az előkészületekben.	2023. december
9.	<i>csoportfoglalkozás</i>	A félévi tanulmányi eredmények áttekintése.	2023. december
10.	<i>csoportfoglalkozás</i>	Megemlékezés: A kommunista diktatúra áldozatainak emléknapijáról..	2024. február
11.	<i>csoportfoglalkozás</i>	Nemzeti ünnep: március 15. - az 1848-49-es forradalom és szabadságharc. A	2024. március

		tanulmányi munka áttekin- tése	
12.	<i>csoportfoglalkozás</i>	Megemlékezés: a Holoca- ust áldozatainak emlék- napjáról	2024. április
13.	<i>csoportfoglalkozás</i>	A tanév végi tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek meg- beszélése	2024. május
14.	<i>csoportfoglalkozás</i>	A tanév tapasztalatainak összegzése.	2024. június
15.	<i>csoportfoglalkozás</i>	Beszélgetés a nyári terve- kről és veszélyeiről	2024. június

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Farkas Rózsa
foglalkozásvezető

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2023/2024. tanév

6. csoport (12. évfolyam)

Készítette: Kalmár László csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 32 foglalkozás

Célok:

- ❖ Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása.
- ❖ Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra.
- ❖ Nemzeti és családi ünnepek megismerése.
- ❖ Önismeret fejlesztése.
- ❖ Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Sikeres tanulmányi eredmények elérése.

Feladatok:

- ❖ Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- ❖ Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Teljesítmény értékelése.
- ❖ 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, szülőkkal.
- ❖ Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése.

Fejlesztési követelmények:

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.
- ❖ 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.

óra sor- száma	Tematikus csoportfoglalkozá- sok Témakör és óra címe (téma)	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	I. A tanulás tanítása: Tanu- lási technikák	Tanulási technikák gyakoroltatása.	2023. 09.12.
2.	I. A tanulás tanítása: Isme- retek rendezése	Tudatos internethasználat.	2023. 09.19.
3.	II. Az erkölcsi nevelés: Mér- téktartás, együttérzés, segí- tőkészség	Az erkölcsi kérdéseket felvető élethelyzetek.	2023.09.26.
4.	III. Nemzeti öntudat, hazafi- as nevelés: Nemzeti, népi kultúránk értékei	Közös értékeink.	2023.10.10.
5.	IV. Állampolgárságra, de- mokráciára nevelés: A de- mokrácia elvei és gyakorlata	Aktív részvétel gyakoroltatása a DÖK munká- jában.	2023.10.17.
6.	V. Önismeret és a társas kul- túra fejlesztése: Empátia és mások elfogadása	A társas élet szabályai.	2023.10.24.
7.	VI. A családi életre nevelés: Szexuális kultúra	A helyes szexuális kultúra bemutatása.	2023.10.31.
8.	VI. A családi életre nevelés: Családtervezés	A felelősségteljes párcapcsolat.	2023.11.14.
9.	VI. A családi életre nevelés: Konfliktusok a családban	A konfliktusok és kezelésük módjai.	2023.11.21.
10.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés: Egészséges életmód	Testmozgás, elhízás, táplálkozás.	2023.11.28.
11.	VII: Testi és lelki egészségre nevelés: Egészségfejlesztés	Káros szenvedélyek.	2023.12.12.
12.	VIII. Felelősségvállalás má- sokért, önkéntesség: Felelős- ség és szolidaritás	A fogyatékkal élők bemutatása..	2023.12.19.
13.	IX. Fenntarthatóság, kör- nyezettudatosság: Természe- ti erőforrásaink védelme	A környezetre káros tevékenységek.	2024. 01.09.
14.	IX. Fenntarthatóság, kör- nyezettudatosság: Környe- zetvédelem	Környezetkímélő életmód előnyei..	2024. 01.16.
15.	X. Pályaorientáció: A mun- ka világa	Álláskeresés technikái.	2024.01.30.
16.	X. Pályaorientáció: Tovább- tanulás	Az élethosszig tartó tanulás haszna.	2024.02.13.
17.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés: Családi gazdálkodás	A családi gazdálkodás bemutatása.	2024.02.27.

18.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés: Munka, fogyasztás, gazdálkodás	Bevételek, kiadások egyensúlya.	2024.03.05.
19.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés: Pénzkezelés	Banki műveletek.	2024.03.19.
20.	XII: Médiatudatosságra nevelés: A számítógépfüggés veszélyei	Az internet- és játékfüggőség kóros hatásai.	2024.03.26.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csoportfoglalkozás	Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.	2023.09.05.
2.	csoportfoglalkozás	Középiskolai tapasztalatok megbeszélése.	2023.10.03.
3.	csoportfoglalkozás	Csoportmunka és tanulmányi eredmények értékelése. Aktualitások.	2023.11.07.
4.	csoportfoglalkozás	Ünnepeink. Mikulás. A karácsonyi műsor előkészítése.	2023.12.05.
5.	csoportfoglalkozás	Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2024. 01.23.
6.	csoportfoglalkozás	Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.	2024. 02.06.
7.	csoportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése. A kommunista diktatúrák áldozatainak emléknapja.	2024.02.20.
8.	csoportfoglalkozás	Megemlékezés 1848. március 15-ről.	2024.03.12.
9.	csoportfoglalkozás	Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok, népszokások megbeszélése. A Holocaust Magyarországi áldozatainak emléknapja.	2024.04.09.

10.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése.</i>	2024.04.16.
11.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanév végi "hajrá".</i>	2024.04.23.
12.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Egész tanévi tanulmányi- és csoportmunka értékelése. A nyár veszélyei, jótanácsok. A csoport elbúcsúztatása.</i>	2024.04.30.

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Kalmár László
foglalkozásvezető

2.7. Diákönkormányzati foglalkozás

A DÖK a 2023/2024. tanévben kiemelt feladatának tekinti:

- az alsóbb évfolyamos diákok aktivizálását;
- a 2015/2016-os tanévben kialakított új közösségi tér, a klubhelyiség működtetését, tartalommal való megtöltését;
- alapidokumentumok szükség szerinti aktualizálása;
- a 2021/2022-es tanévben újra választott DÖK tisztségviselőinek megbízása, feladataik megjelölése.

A kollégiumban a diákönkormányzat SZMSZ-ének ismeretében, DMS tanár segítségével végzi munkáját.

DÖK vezetőségi tagok a 2023/2024. tanévben:

Ssz.	Név	Csop.	Iskola, évfolyam	Lakcím	Telefonszám
1.	Kelemen Zsolt	3.	Magiszter Fényes Adolf Szolnoki Gimnáziuma és Művészeti Szakgimnáziuma,10 B	5100 Jászberény, Réz Kálmán út 25 A/2	30/207452327
2.	Kerepesi Molli	3.	SZSZC Vásárhelyi Pál Közgazdasági, Egészségügyi és Turisztikai Két Tanítási Nyelvű Szakképző Iskolája, 9A	5462 Cibakháza, Szabadság tér 23/A	30/9034090
3.	Ecseki Zsombor	5.	Magiszter Fényes Adolf Szolnoki Gimnáziuma és Művészeti Szakgimnáziuma 11.	5100 Jászberény, Érpad tanya17	30/6076760
4.	Vízi Kinga	6.	SZSZC Petőfi Sándor Építészeti és Faipari Technikum és Szakképző Iskola, 12/	5061 Tizsastüly, Béke u.17	30/4851418
5.	Kiss Anna Regina	5.	Verseggy Ferenc Gimnázium,10/C	5152 Portelek, Fő utca14	30/3296031
6.	Bari Tamás	5.	SZSZC Petőfi Sándor Építészeti és Faipari Technikum és Szakképző Iskola, 12/B.	5322 Tizsaszentimre, Kiszfaludy köz 5/a.	20-3287738
7.	Balázs Alexandra	6.	SZSZC Vásárhelyi Pál Közgazdasági, Egészségügyi és Turisztikai Két Tanítási Nyelvű Szakképző Iskolája,11/B	5440 Kunszentmárton, Juhász Gyula 18.	30/0165873

Programtervezet, tevékenységek havi bontásban:

Hónap	Tevékenység	Felelősök, Résztvevők
Szeptember	- Új DÖK tisztségviselők megválasztása, alakuló ülés - DÖK éves munkatervének összeállítása - Gólyaavatás	DÖK vezetőség DÖK vezetőség DÖK vezetőség Minden diák
Október	- DÖK gyűlés - Októberi ünnepeken való részvétel szervezése (október 6., október 23.) - Halloween party	DÖK vezetőség Kulturális felelősök Minden diák
November	- Diáksparlament - Kosárvetély - Tisztasági vetély, szobapontozás negyedéves értékelése, jutalmazása	Minden diák Minden diák Tisztasági vetélyfelelős
December	- DÖK gyűlés - Mikulás - Karácsonyi est szervezése	DÖK vezetőség Minden diák Kulturális felelősök
Január	- DÖK gyűlés: félévzáró vezetőségi megbeszélés, feladatok áttekintése - Asztalitenisz-vetély	DÖK vezetőség Minden diák
Február	- DÖK gyűlés - Tisztasági vetély, szobapontozás féléves értékelése, jutalmazása - Valentin nap, szívposta	DÖK vezetőség Tisztasági vetélyfelelős Minden diák
Március	- DÖK gyűlés - Nemzeti ünnepe - megemlékezésen való részvétel szervezése	DÖK vezetőség Kulturális felelősök
Április	- DÖK gyűlés - Darts vetély - Kollégiumi ballagás rendezvénye	DÖK vezetőség Minden diák Minden diák
Május	- DÖK gyűlés - Focivetély	DÖK vezetőség Sportfelelősök minden kollégista
Június	- DÖK gyűlés - Szalonnasütő tanévzáró party - Éves munka értékelése, beszámoló	DÖK vezetőség Minden diák DÖK vezetőség

A DÖK vezetősége havonta legalább egy alkalommal áttekinti, és értékeli az elvégzett munkát, az előtte álló időszak feladatait és szükség esetén módosít a tervezeten.

Szeptember hónapban a feladatok fontossága, és a tervezési munkálatok miatt minden szerdán 19 -20 óra között ülésezik az ebédlő előterében.

Szolnok, 2023.09.09.

Moldvai Éva
DMS tanár

Kiss Anna Regina
DÖK elnök

3. Szabadidős foglalkozások

3.1. Kosárlabda szakkör

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

A foglalkozások ideje: szerda 19.15-20.45

A foglalkozások időtartama: 90 perc, összesen 37 alkalommal

A foglalkozások témája: kosárlabda szabadidős foglalkozás

A foglalkozások célja:

A sportág iránt érdeklődő tanulókkal elsajátítani azokat az alapvető mozdulatokat, mozdulatsorokat, melyek ismeretében élvezhető lesz a játék.

Fejlesztési célok:

- a tanulók mozgáskultúrájának fejlesztése,
- megismertetni őket egy olyan sportággal, melyet általános iskolai tanulmányaik alatt idő hiányában egyáltalán nem, vagy nagyon hiányosan sajátúthattak el,
- gyakorolják a csapatjátékot.

Tanulói kompetenciák:

- mozgásos kompetenciák (kézügyesség, finom-motorika, mozgáskoordinációs képesség)
- szociális kompetenciák (érvényesülési képesség, kapcsolatteremtési képesség, versengési képesség)
- tudásszerző kompetencia (problémamegoldó képesség)

Tanári kompetenciák:

- általános pedagógiai kompetenciák,
- tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése,
- a sportágban szerzett tapasztalatok.

Felkészítő foglalkozássorozat: 9-13. évfolyam

Heti/éves óraszám: heti 2 óra/évi 74 óra

Témakörök felsorolása:

- V. Balesetvédelmi oktatás
- I. Kosárlabda szabályai
- II. Az alap mozdulatok elsajátítása (indulás, megállás, sarkazás)
- III. Labdavezetés
- IV. Labdaátadás (helyben, futás közben)
- V. Dobásfajták
- VI. Játékosok elhelyezkedése a pályán
- VII. Az egyes játékosok feladata a csapatban
- VIII. Zóna védekezés
- IX. Emberfogásos védekezés
- X. Támadó játék
- XI. Tagintézményi bajnokság
- XII. Kollégiumi bajnokság

Rövid ismertető, bevezetés:

A korábbi évek tapasztalatai azt mutatják, hogy a focin kívül más sportágot is szívesen kipróbálnak tanulóink. Vannak akik már az általános iskolában valamelyest

megismerkedtek a kosárlabdázással, mások az utcai válfajával próbálkoztak. Sokan csak most ismerkednek meg vele. Minden érdeklődőt szeretnénk olyan szintre hozni, amely lehetővé teszi a kulturált csapatjátékot.

Fejlesztési követelmények:

A tanulókat megismertetni a sportág szabályaival. Mozgás kultúrájuk javítása. Felismertetni az egymásra figyelés, csapatban való játszás örömét.

Feldolgozás terve:

A tanulók tudásszintjének feltérképezése után a szabályok elsajátíttatása, az alapmozgások begyakoroltatása. A labdabiztosság kialakítása. Az egyéni bravúroskodás kiiktatása után a csapatjáték előtérbe helyezése. „Nem feltétlen az a legjobb játékos aki a kosarat dobja.”

Az egyes témakörök kifejtése:

I. Témakör	Témák:	Tevékenységek, tartalom:
<p><i>Időkeret: 2 óra (1.-2. óra)</i></p> <p><i>Jelentkezés a szakkörre</i> <i>Balesetvédelmi oktatás</i></p>	<p><i>Jelentkezés a szakkörre</i> <i>Balesetvédelmi oktatás</i></p>	<p><i>A szakkörre jelentkezett tanulók névsorának összeállítása.</i> <i>Magatartás a tornateremen</i> <i>Megfelelő sportruházat, cipő.</i> <i>A résztvevők figyelmének felhívása a teremben tanúsított magatartásra, játék közben a mindenkor elvárható sportszerű magatartás betartása</i> <i>Jegyzőkönyv készítés. A jelenlevők aláírásával tudomásul veszik az elhangzottakat.</i> <i>Játék</i></p>
II. Témakör:	Témák	Tevékenységek, tartalom
<p><i>Időkeret 2 óra(3.-4. óra)</i></p> <p><i>A kosárlabda szabályai</i> <i>A kosárlabda pálya</i></p>	<p><i>A kosárlabdázás alapszabályai:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>– kétszer indulás,</i> <i>– lépés,</i> <i>– sarkazás,</i> <i>– bennállás,</i> <i>– visszajátszás,</i> <i>– a labda kezeltetése,</i> <i>– fault</i> <p><i>A pálya elemei:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>– középkör,</i> <i>– büntető terület,</i> <i>– büntető vonal,</i> <i>– hárompontos vonal</i> 	<p><i>Szabályok elmagyarázása, bemutatása labda nélkül, labdával. A fault fogalma.</i> <i>Testi érintkezés tilalma.</i> <i>Játék</i></p>
III. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom

Időkeret: 4 óra (5.-8.)		A tanulók a teremben lassú tempóban körbe futnak, sípszóra ütemre megállnak, sarkaznak, a következő sípszóra tovább futnak. Mindaddig ismételve, míg nem érzik a ritmust. Játék
Az alapmozdulatok elsajátítása	<ul style="list-style-type: none"> – indulás, – megállás, – sarkazás, 	
IV. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret: 4 óra (9-10.)		Alapvető cél, hogy pattogtatás közben a játékos előre nézzen, a játékot kövesse. A tanulók mindkét kézzel tudjanak labdát vezetni. Begyakorlás álló helyzetben, majd lassú, gyors futás közben. Játék
Labdavezetés	<p>Labdavezetés álló helyzetben</p> <p>Labdavezetés séta közben</p> <p>Labdavezetés lassú futás közben</p> <p>Labdavezetés gyors futás közben</p>	
V. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret: 6 óra (11-16.)		
Labdaátadás álló helyzetben Labdaátadás mozgás közben	<p>Kéz tartása a labda fogadásakor.</p> <p>Láb mozdulat a labda fogadásakor.</p> <p>Kétkezes átadás, egy kezes átadás. (A labda a mell és fej közti területre érkezzon.)</p> <p>Pattintott átadás.</p> <p>Passzsáv fogalma.</p>	<p>A szabályos testtartás bemutatása. A különböző átadási formák bemutatása.</p> <p>A labda fogás, labda fogadás bemutatása.</p> <p>Játék</p>
VI. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret: 6 óra (17-22.)		
Dobás fajták	<p>A különböző dobások végrehajtásához szükséges testtartás elsajátítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> – ziccer dobás (jobbról, balról, középről) – tempó dobás – büntető dobás – horog dobás – pincér dobás 	<p>A dobás fajták bemutatása. A helyes ütem elsajátítása (két lépés után a harmadikra dobni kel).</p> <p>A dobások gyakoroltatása.</p> <p>Játék</p>
VII. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret 4 óra (23-26.)		
Játékosok elhelyezkedése a pályán	Egyszerre öt-öt játékos tartózkodik a pályán. A játékosok elhelyezkedése támadásnál, védekezésnél.	A játékosok felállítása. Támadásnál: irányító, jobbal bedobó, alapvonalas center, közép center
VIII. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret: 8 óra (27-32.)		
Az egyes játékosok feladata a csapatban	Az irányító a játékmester, bedobók távoli dobások, centerek palánk alatti játék.	Az egyes posztok felállítása, mozgási területe támadáskor, védekezéskor. Bemutatás, gyakorlás. Játék

IX. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 12 óra (33-44.)</i>	<i>A terület védekezés lényege. Az egyes játékosok védekezési területének kijelölése.</i>	<i>A tanulók mozgásának játék közbeni figyelése, helyre igazítása. Játék</i>
<i>Zóna védekezés (terület védekezés)</i>		
X. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 8 óra (45-52.)</i>	<i>A védő játékosok a támadó csapat egy-egy játékosát fogják. A védekezők elosztása a támadó játékos tulajdonságai szerint.</i>	<i>A kiosztás fontossága, a megfelelő játékosok párba állítása. Szabályos védekezés a testi érintkezés elkerülésével. Védekezés közbeni embercsere. Játék</i>
<i>Emberfogásos védekezés</i>		
XI. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra (53-54.)</i>	<i>Leindítás. Felfejlődés a támadáshoz. Az üres dobó helyzetben lévő csapattárs felismerése, játékba hozása. Minél kevesebb labdavezetés.</i>	<i>A játékosok pozíció foglalásának figyelése, korrigálása játék közben. Játék</i>
<i>Támadó játék</i>		
XII. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 8 óra (55.-62.)</i>	<i>A tagintézményi csoportokból szerveződő csapatok neveztetése. Játékszabályok ismertetése. Lány-fiú vegyes csapatok. Csapatok összesorsolása, mérkőzések lejátszása.</i>	<i>Játék játékvezetővel. A tanultak ellenőrzése. Válogatás a tagintézményi csapat összeállításához. Jegyzőkönyv vezetéssel.</i>
<i>Tagintézményi bajnokság</i>		
XIII. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 12 óra (63.-74.)</i>	<i>A torna kiírása, a tagintézmények kiértékelése, mérkőzések lejátszása.</i>	<i>Sorsolás. Minden csapat játszik minden csapattal. A szabályok ismertetése (játék idő, visszajátszás, stb.) Eredményhirdetés, kupa átadása, legjobbak jutalmazása.</i>
<i>Kollégiumi bajnokság</i>		

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Kovács István
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

A foglalkozások ideje: csütörtök 19.00-20.00

A foglalkozások időtartama: 60 perc, összesen 37 alkalommal

A foglalkozások témája: darts szabadidős foglalkozás

A foglalkozások célja:

A sportág iránt érdeklődő tanulókkal elsajátíttatni azokat az alapvető mozdulatokat, mozdulatsorokat, melyek ismeretében élvezhető lesz a játék.

Fejlesztési célok:

- a tanulók mozgáskultúrájának fejlesztése,
- megismertetni őket egy olyan sportággal, melyet általános iskolai tanulmányaik alatt idő hiányában egyáltalán nem, vagy nagyon hiányosan sajátíthattak el.

Tanulói kompetenciák:

- mozgásos kompetenciák (kézügyesség, finom-motorika, mozgáskoordinációs képesség)
- szociális kompetenciák (érvényesülési képesség, kapcsolatteremtési képesség, versengési képesség)
- tudásszerző kompetencia (problémamegoldó képesség)

Tanári kompetenciák:

- általános pedagógiai kompetenciák,
- tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése,
- a sportágban szerzett tapasztalatok.

Készítette: Kovács István

Felkészítő foglalkozássorozat: 9-13. évfolyam

Heti/éves óraszám: heti 2 óra/évi 74 óra

Témakörök felsorolása:

- VI. Balesetvédelmi oktatás
- XIII. Darts játék szabályai
- XIV. Az alap mozdulatok elsajátítása (dobóállás, dobó mozdulat)
- XV. Darts történet
- XVI. Darts matek
- XVII. Játékfajták megismerése
- XVIII. Crikett
- XIX. 301
- XX. 501
- XXI. 501 DO
- XXII. Tagintézményi bajnokság
- XXIII. Kollégiumi bajnokság

Rövid ismertető, bevezetés:

A korábbi évek tapasztalatai azt mutatják, hogy a focin kívül más sportágot is szívesen kipróbálnak tanulóink. Vannak akik már az általános iskolában valamelyest megismerkedtek a steel dartssal, mások a gépi (soft) változatot ismerik. Sokan csak most ismerkednek meg vele. Minden érdeklődőt szeretnénk olyan szintre hozni, amely lehetővé teszi a kulturált játékot.

Fejlesztési követelmények:

A tanulókat megismertetni a sportág szabályaival. Mozgás kultúrájuk javítása.

Feldolgozás terve:

A tanulók tudásszintjének feltérképezése után a szabályok elsajátíttatása, az alapmozgások begyakoroltatása. Az egyéni bravúroskodás kiiktatása után a játék előtérbe helyezése.

Az egyes témakörök kifejtése:

I. Témakör	Témák:	Tevékenységek, tartalom:
Időkeret: 2 óra (1.-2. óra)	Jelentkezés a szakkörre Balesetvédelmi oktatás	A szakkörre jelentkezett tanulók névsorának összeállítása. Magatartás a teremen Megfelelő sportruházat, cipő. A résztvevők figyelmének felhívása a teremben tanúsított magatartásra, játék közben a mindenkor elvárható sportszerű magatartás betartása Jegyzőkönyv készítés. A jelenlevők aláírásukkal tudomásul veszik az elhangzottakat. Játék
Jelentkezés a szakkörre Balesetvédelmi oktatás		
II. Témakör:	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret 2 óra(3.-4. óra)	<ul style="list-style-type: none"> – Dobótávolság – Szabályok – Tábla részei 	Szabályok elmagyarázása, bemutatása darts nélkül. Játék
A darts szabályai A darts tábla		
III. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret: 4 óra (5.-8.)	<ul style="list-style-type: none"> – dobóállás – dobómozdulat 	A tanulók a tábla előtt gyakorolják az alapmozdulatokat Játék
Az alapmozdulatok elsajátítása		
IV. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret: 4 óra (9-10.)	A darts sport rövid története A darts számolása	Alapvető cél, hogy a tanulók megismerjék a játék rövid történetét, a speciális számolását
Darts történet Darts matek		
V. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
Időkeret: 6 óra (11-16.)	Dobómozdulat gyakorlása könnyű nyíllal, a dobómozdulat rögzítése	A szabályos testtartás bemutatása. Dobás gyakorlás
Dobás könnyű nyíllal		

VI. Témakör	<i>érdekében</i> Témák	<i>Játék</i> Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 6 óra (17-22.)</i> Crikett	– A crikett játék megismerése	A crikett játék a szektorok gyakorlására használható. Játék
VII. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret : 6 óra (23-26.)</i> 301	A 301 es játék megismerése	301-ről 0-ra leérni sima kiszállással
VIII. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 8 óra (27-32.)</i> 501	501-es játék megismerése	501-ről 0-ra leérni sima kiszállással
IX. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 18 óra (33-70.)</i> 501 DO	A darts versenyszámának (501 DO) megismerése	501-ről kiszállás dupla értékkel
X. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra (71-72.)</i> Tagintézményi bajnokság	501 sima kiszállós verseny	A tanulók versenyeztetése
XI. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra (73-74.)</i> Kollégiumi bajnokság	501 sima kiszállós verseny	A tanulók versenyeztetése

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Kovács István
foglalkozásvezető

3.3. „Te csak játssz!” szabadidős foglalkozás

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

A foglalkozások ideje: csütörtök 19.00-20.45

A foglalkozások időtartama: 2x45 perc, összesen 37 alkalommal

A foglalkozások témája: „Te csak játssz!” szabadidős foglalkozás

A foglalkozások célja:

A tanulók szabadidejének hasznos eltöltése, közösség formálás

Fejlesztési célok:

- a tanulók logikai készségének fejlesztése
- megismertetni őket minél több társas játékkal

Tanulói kompetenciák:

- logikai, improvizációs készség
- szociális kompetenciák (érvényesülési képesség, kapcsolatteremtési képesség, versengési képesség)
- tudásszerző kompetencia (problémamegoldó képesség)

Tanári kompetenciák:

- általános pedagógiai kompetenciák,
- tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése,
- társas játékokban szerzett tapasztalatok.

Tantervi egység bemutatása

Foglalkozás neve: „Te csak játssz!” szabadidős foglalkozás

Készítette: Moldvai Éva

Felkészítő foglalkozássorozat: 9-13. évfolyam

Heti/éves óraszám: heti 2 óra/évi 74 óra

Témakörök felsorolása:

- Javaslatok begyűjtése
- Játék, játék, játék

Rövid ismertető, bevezetés:

A tanulók szabad idejének hasznos eltöltése, különböző társasjátékok megismerése, gyakorlása

Fejlesztési követelmények:

A tanulókat megismertetni a játékok szabályaival. Logikai készségük javítása.

Feldolgozás terve:

A tanulók tudásszintjének feltérképezése után a szabályok elsajátíttatása, a játékok

begyakoroltatása. Az egyéni bravúroskodás kiiktatása után a játék előtérbe helyezése.

Az egyes témakörök kifejtése:

I. Témakör	Témák:	Tevékenységek, tartalom:
<p><i>Időkeret: 2 óra (1.-2. óra)</i></p> <p><i>Jelentkezés a foglalkozásra Szabályalkotás</i></p>	<p><i>Jelentkezés a foglalkozásra Szabályalkotás</i></p>	<p><i>A foglalkozásra jelentkezett tanulók névsorának összeállítása.</i></p> <p><i>Magatartás a teremben</i></p> <p><i>A résztvevők figyelmének felhívása a teremben tanúsított magatartásra, játék közben a mindenkor elvárható sportszerű magatartás betartása</i></p> <p><i>Jegyzőkönyv készítés. A jelenlevők aláírásukkal tudomásul veszik az elhangzottakat.</i></p> <p><i>Játék</i></p>
II. Témakör:	Témák	Tevékenységek, tartalom
<p><i>Időkeret 2 óra(3.-74. óra)</i></p> <p><i>Különböző játékok megismerése, gyakorlása</i></p>	<p><i>– Szabályok</i></p>	<p><i>Szabályok elmagyarázása, bemutatása.</i></p> <p><i>Játék</i></p>

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Moldvai Éva
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Farkas Rózsa

Foglalkozás neve: Irodalmi -, színjátszó szabadidős foglalkozás

Heti óraszám: 1 óra /hét, **37 óra/tanév**, **Csütörtök:** 19-20 óra, 9-12. évfolyam

Témakör:

- I. Csoportalakítás
- II. Figyelemfejlesztő és koncentrációs gyakorlatok
- III. Karácsonyi műsor
- IV. A magyar színjátszás története
- V. Tér és idő a színjátszásban
- VI. Nonverbális eszközök tudatos alkalmazása
- VII. Beszédtechnika, artikulációs és hangsúlyozási gyakorlatok
- VIII. Improvizációs gyakorlatok
- IX. Ballagási műsor
- X. Kreatív írás színházi műfajokban
- XI. Év végi összegzés, tapasztalatok megbeszélése

Foglalkozás célja:

Kellemes munkalétkör megteremtése, a szabadidő hasznos és kulturált eltöltése. Az emberismeret, az önismeret és az önelfogadás elősegítése. A társismeret fejlesztése és mások személyiségének tiszteletben tartása. A helyzet-felismerési és a döntési készség fejlesztése, a megfelelő kompromisszum-készség kialakítása. Az irodalmi mű befogadásának és értelmezésének az elősegítése. Világos és választékos szóbeli kifejezőkészség fejlesztésén keresztül a könnyebb kapcsolatépítés és az önkifejezés elősegítése. A fogékonyság, a fantázia, a koncentráció, a tolerancia, az empátia és az együttműködés fejlesztésére.

Fejlesztési követelmények:

A tanulók a hatékony, önálló tanulás megalapozásaként részt vesznek egész csoportos, kiscsoportos tevékenységekben és egyéni tevékenységeket is vállalnak. Megtapasztalják saját készségeiket és képességeiket, felismerhetik, hogy miben kell fejlődniük. Az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség területén fejlődik emocionális érzékenységük, megismerkednek a befogadást és a kifejezést segítő játékokkal, dramatikus tevékenységekkel. Részt vesznek verbális és nem verbális kommunikációs játékokban, és megtapasztalják az önkifejezés több formáját. Ezek segítségével képesek lesznek érzéseiknek és véleményüknek a kifejezésére, valamint saját és mások tevékenységének értékelésére is. Fejlődik a tiszta, érthető, artikulált beszédük a világos, adekvát nyelvhasználat területén. A tanulók megismerkednek a különböző drámai és színházi kifejezési formákkal, és aktívan részt vesznek a kollégiumi műsorok létrehozásában.

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1.	I. Csoportalakítás	Ismerkedés, kapcsolatteremtés, bemelegítés	„A”-típusú gyakorlatok, névtanulás, memóriafejlesztés, szabályok elfogadása, követe-se	Névlánc játék Tapintó Névjegy	
2-3.		Az énkép és az önismeret fejlesztése	Énkép, öltözködés, járásmód, testtartás, testbeszéd	Csoportos interjú Telefonos játék: kit hívtam? Tükörijáték	
4-5.		A csoport kohézió erősítése	Ismerkedési technikák, csoportdynamika, csoportépítő gyakorlatok	Mit tenne ő? Találd ki, hogy ki mondta	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
6-8.	II. Figyelemfejlesztő és koncentrációs gyakorlatok	Memória és a megfigyelés fejlesztése	Érzékelés, egymásra figyelés	Szólánc, Szóping-pong Szobor	
		Memória és a megfigyelés fejlesztése	Érzékelés, egymásra figyelés	Mi változott? Add tovább a hangot!	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
9.	III. Karácsonyi műsor	Műsorterv: ötletek, javaslatok összegyűjtése	Ötletbörze, gyűjtő és rendszerező munka Irodalmi művek, zenék áttekintése	Megbeszélés, egyéni és csoportmunka	
10.		Műsor összeállítása az összegyűjtött ötletekből, javaslatokból	Forgatókönyv elkészítés, szerkesztési elvek	Megbeszélés, érvelés, csoportmunka	
11.		Próba „C”-típusú gyakorlatok	Olvasópróba, beállítások, zenei aláfestés	Memoriter, csoportmunka, egyéni munka	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalom	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
12.	IV. A magyar színháztörténete	A magyar színháztörténet kezdete és jelene	Színháztörténet, kortárs magyar színház	Egyéni és csoportmunka, kiselőadás, prezentáció, gyűjtőmunka, színházi élmények	

13-1 4.	V. A tér és az idő színhátságban	Valós és a színpa- di tér és idő kü- lönbségei	Dráma szerkezete, színpadkép, díszlet, színészi jelenlét	Helyzetgyakorlat, kommunikációs játék, szerepjáték, szituációs játék, egyéni és csoport- munka	
15-1 7.	VI. Nonverbális eszközök tudatos alkalmazása	Gesztus és mimi- ka	Nonverbális kom- munikációs képes- ségek fejlesztése, érelmek kifejezése	Pantomim, Most mutasd meg! Emóciók, Hotelportás	
18-1 9.		A szerepjátékban alkalmazható nonverbális esz- közök	Nonverbális kom- munikációs eszkö- zök, metakommu- nikációs jelzések megértésének gya- korlása, testbeszéd, testtartás, járás	Helyzetgyakorla- tok, szerepjátékok, utánzás, szituációs játékok Némajáték, néma- film –Chaplin-film- részlet	
20-2 1.	VII. Beszédtech- nika, artikuláci- ós és hangsúlyo- zási gyakorlatok	Hangképzést, be- szédképességet fejlesztő gyakorla- tok	Lassítás, Szinkronizálás, Nyelvtörök	Egyéni és csoport- munka, helyzetgya- korlat	
22-2 3.		Saját kedvenc vers, irodalmi mű (részlet) bemuta- tása	Értelmező felolva- sás, szavaltat	Egyéni és csoport- munka	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás té- mája	Tevékenységek, tartalom	Módszerek, eszkö- zök	Megjegyzés (reflexió)
24-2 5.	VIII. Improviza- tív gyakorlatok	Élethelyzetek gyakorlása szituá- cióban	Szituációs játékok tér, idő, szereplőtí- pusok, viszonyok megadásával	Beugró Tükrözés Tárgy-imitálás Tablókép Szinkronizálás	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás té- mája	Tevékenységek, tartalom	Módszerek, eszkö- zök	Megjegyzés (reflexió)
26.	IX. Ballagási műsor	Műsorterv: ötle- tek, javaslatok összegyűjtése	Irodalmi művek, zenék áttekintése	Megbeszélés, gyűj- tőmunka	
27.		Műsor összeállí- tása az összegyűj- tött anyagból	Forgatókönyv elké- szítés	Megbeszélés, gyűj- tőmunka, érvelés	
28-2 9.		Ballagási műsor próbája „C”-típusú gya- korlatok	Olvasópróba, beál- lítások, zenei ösz- szeállítás	Memoriter, cso- portmunka, egyéni munka	
Óra sz.	Témakör	Foglalkozás té- mája	Tevékenységek, tartalom	Módszerek, eszkö- zök	Megjegyzés (reflexió)
30-3	X. Kreatív írás	Megrendezem a	Rövid jelenet közös	Csoportmunka	

1.	színházi műfa- jokban	nyaram!	megírása: komédia, tragédia, tragiko- média Forgató- könyv, szereposz- tás. stb.		
32-3 3.			A jelenethez kellé- kek összegyűjtése, zenei aláfestés. Előadás	Csoportmunka	
34-3 5.	XI. Összegzés, tapasztalatok megbeszélése	Plakátkészítés, az éves munka doku- mentálása	Ötletek a foglalko- zást népszerűsítő plakát készítéséhez Az éves munka „emlékeinek” ösz- szegyűjtése (fotók, videók, stb.)	Ötletbörze, mon- tázs, csoportmun- ka, egyéni munka	
36-3 7.		Az éves munka értékelése	Miben változtam, miben fejlődtem? Hogyan láttak és látnak a csoporttár- sak?	Tükör játék, cso- portmunka, egyéni munka, tanári érté- kelés	

Felhasznált irodalom:

1., Trencsényi László (2008): A drámapedagógia mint tudomány. ELTE NDI, Új Helikon Kiadó, Budapest

2., Magdicsi Erika (2012): Az olvasóvá nevelés gyakorlatai tapasztalatai: a házi olvasmányok kérdése illetve a drámapedagógia alkalmazása. Könyvtári Levelező/Lap, augusztus

3., Perényi Balázs (2009): Improvizációs gyakorlatok. Kézikönyv amatőr szintársulatok részére. Vajdasági Magyar Művelődési Intézet, Zenta (forrás: http://adattar.vmmi.org/konyvek/190/05_improvizacios_gyakorlatok.pdf)

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Farkas Rózsa
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Fehér Barnabás

Heti 1 / éves 38 óra

Foglalkozás célja: A kezdő és már előtanulmányokkal rendelkező tanulók érdeklődésének felkeltése a különféle képzőművészeti technikák, stílusok és témák iránt.

Fejlesztési követelmények: Témakörönként legalább 1 mű elkészítése az adott technikák segítségével.

Témakörök	óra száma	A foglalkozás témája	tevékenységek	módszerek/eszközök
I. Az ősz képi megjelenítése	1-3.	kép készítése leírásból, Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése
II. Tárgyak, növényi és állati formák, emberi figura, portré mintázása	4-7.	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése
III. A rajzolás és festés különböző technikái – Akvarell festészet	8-12.	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok. Új technikák megismertetése a tanulókkal.	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése infokommunikációs eszközök
IV. A tél megjelenítése képi formában.	13-15.	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége,

				egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése
V. Az emberi test felépítése, anatómiai szerkezete, arányai, mozgásának megjelenítése.	16-20 .	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok. Az emberi ábrázolása képi formában.	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése Biológia-egészségtan: testrészek megjelenítése
VI. A rajzolás és festés különböző technikái – Akryll festészet	21-25 .	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok. Új technikák megismertetése a tanulókkal.	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése infokommunikációs eszközök
VII. Az épített és természetes külső és belső környezet megjelenítése képi formában.	26-29 .	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok. Az emberi ábrázolása képi formában.	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése infokommunikációs eszközök
VIII. A tavasz megjelenítése képi formában	30 – 34.	kép készítése leírásból, képek alapján.	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése infokommunikációs eszközök

				ós eszközök
IX. A rajzolás és festés különböző technikái – Olaj festészet	34-38 .	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok. Új technikák megismertetése a tanulókkal.	Párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése infokommunikációs eszközök

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Fehér Barnabás
foglalkozásvezető

3.6. Könyvtár szabadidős foglalkozás

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Kalmár László

Foglalkozás neve: Könyvtár szabadidős foglalkozás

Óraszám: 1 óra/hét

Feladatok:

- I. A könyvtári állomány megismerése
- II. A könyvtár népszerűsítése a tanulók és kollégák felé
- III. Rendszeres és pontos nyitvatartás
- IV. Kölcsönzés

Foglalkozás célja: A kollégiumi könyvtár népszerűsítése, tanulók és tanárok kötelező- szép- és szakirodalommal ellátása. Segítségnyújtás a könyvtárban való eligazodásban.

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	I.	A könyvtári állomány megismerése	A polcok áttekintése	szemrevételezés
2.	II.	A könyvtár népszerűsítése	A nyitvatartási rend kiírása mindhárom emeleten	faliújság, szóbeli hirdetmény
3.	III.	Nyitvatartás	Kölcsönzői füzet vezetése	kölcsönzői füzet
4.	IV.	Kölcsönzés	Segítségnyújtás a tanulóknak	könyvek kölcsönzése, visszavételezése

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Kalmár László
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Kalmár László

Heti óraszám: 2 óra

Témakörök felsorolása:

I. Általános tudnivalók

II. Alapelvek

III. Szerszámok, anyagok

IV. Makettépítés

Rövid ismertető, bevezetés: A szakkör célja a szabadidő hasznos eltöltése, a hobbi megkedveltetése, a tanulók jobb megismerése, gyakorlati és elméleti oktatás.

Fejlesztési követelmények: Kézügyesség, koncentráció fejlesztése.

Feldolgozás terve: Beszélgetés, elméleti ismeretek átadása, makettépítés.

Az egyes témakörök kifejtése:

Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra</i>	<i>Alakuló gyűlés. Biztonsági rendszabályok. A makettelés alapelvei. Méretarányok. A vásárlás előtti informálódás.</i>	<i>Beszélgetés, oktatás.</i>
<i>Általános tudnivalók.</i> <i>Alapelvek.</i>		
Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 72 óra</i>	<i>A munkavégzés helye. Szerszámok, anyagok. Makettek építése.</i>	<i>Elméleti és gyakorlati bemutatás. Közös építés.</i>
<i>Műhely és felszerelés.</i>		

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Kalmár László
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Sándor Judit

Heti óraszám: 3óra/hét összesen:111

Témakörök felsorolása

- I. Fiziológiás görbületek kialakítása
- II. Légzéstechnika
- III. Szabadgyakorlatok
- IV. Kontraktúrák oldása
- V. Gyenge izomcsoportok erősítése
- VI. Játékos képességfejlesztés

Foglalkozás célja: A hiányzó fiziológiás görbületek kialakítása, a mellkas erősítése mellkas tágítása a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése a helyes testtartás kialakítása. Légzéstechnika: helyes légzés kialakítása. Mobilizálás: kontraktúrák oldása. Gyenge izomcsoportok erősítése.

Fejlesztési követelmények : A tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében. A káros mozgásanyag ismeretével jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén. Speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-8	Baleset-védelmi oktatás csoportszervezés, előkészítés:	Mozgástűrő-képesség, Terhelhetőség, Kóros görbületek, Felmérés a főbb izomcsoportok erejéről, Légző technika	Speciális javító munka	Önálló, páros és csoportos munka	
9-20	A hiányzó fiziológiás görbületek kialakítása	A helyes testtartás kialakítása	Speciális javító munka	Önálló munka	
21-30	A háti sza-	A helyes testtar-	Speciális javító	Frontális munka	

	kasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése	tás kialakítása	munka	Önálló munka	
31-41	A mellkas erősítése, tágítása	A helyes testtartás kialakítása	Speciális javító munka	Frontális munka önálló munka	
42-52	Szabad-gyakorlatok	Az asszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása.	Speciális javító munka	Frontális munka önálló munka	
53-63	Mobilizálás: kontrak-túrák oldása	Streching gyakorlatok	Speciális javító munka	Frontális munka önálló munka	
64- 74	Légzés-technika	Rekeszlégzés (légzési segédizmok), egyéni légzés hibák javítása, légzés-mozgás összhangjának kialakítása	Speciális javító munka	Önálló, Páros és Csoportos munka	
75-85	Izom-csoportok	Erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése	Speciális javító munka	Önálló munka	
86-96	A játékok és utánzó mozgás-feladatok	Fogójátékok, labdás ügyességi feladatok,	Speciális javító munka	Frontális munka Önálló munka	
97-111	Játékos képesség-fejlesztés	Fogójátékok, labdás ügyességi feladatok	Speciális javító munka	Frontális munka Önálló munka	

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Sándor Judit
foglalkozásvezető

3.9. Konditerem szabadidős foglalkozás 1.

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Fehér Barnabás

Heti óraszám: 2óra/hét 74óra, **Szerda:** 19:00-21:00 óra

Témakörök felsorolása:

- I. Alapozás változatos mozgásformákkal
- II. Sokoldalú izomfejlesztés
- III. A fejlődés fenntartása

A foglalkozás célja: Az alakformálás és az izomzat növelésével, szinten tartásával az elérendő testalkat kialakítása egészségmegőrzés céljából, alakuljon ki megfelelő önkép a tanulóknál. Cél a súlyzós edzésekkel az izomadaptáció és fejlődés kialakítása.

Fejlesztési követelmények : Arányosság figyelembe vétele az izomépítés szempontjából, kidolgozottság, harmonikus megjelenés, egészséges önértékelés kialakítása

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1.	A foglalkozás elindítása	Jelentkeztetés Balesetvédelmi oktatás	Jelentkezés a foglalkozásra, Részvétel a balesetvédelmi oktatáson, jelenléti ív aláírása	Előadás. A jelenlevők aláírásukkal tanúsítják, hogy tudomásul veszik az elhangzottakat. Névsor	
2.	Alapozás változatos mozgásformákkal	Erő – és Izomfejlesztés	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök használatával: súlyzórudak és súlytárcsák igénybevétele	
3-7.	Fejlesztés: Mell gyakorlatok	1 - Fekvenyomás súlyzórúddal vízszintes padon 2 - Fekvenyomás súlyzórúddal negatív helyzetből (a talaj irányába) döntött padon 3 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök, súlyok használatával	

		<p>padon 4 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal ferde padon 5 - Tárogatás vízszintes padon 6 - Tárogatás mellgépen 7 - Letolás csigás gépen szűken 8 - Fekvőtámasz vállszélesség ben 9 - Nyomás mellgépen előre</p>			
8-1 1.	Fejlesztés: Hát gyakorlatok	<p>1 – Felhúzás kétkezes súlyzóruddal 2 - Egykezes evezés 3 - Evezés csigás gépen 4 - Lehúzás mellhez csigán széles fogással 5 - Lehúzás mellhez csigán szűk fogással 6 - Lehúzás tarkóhoz csigán széles fogással 7 – Lehúzás derékszögben hajlított karral csigán 8 - Hason fekve törzsemelés tarkóratartással 9 – Páros vállmelések kézisúlyzókkal 10 - Húzódkodás széles fogással</p>	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök, súlyok használatával	
12- 14.	Fenék- csípő gyakorlatok	<p>1 - Lábemelés előre 2 - Lábemelés előre gépen 3 - Lábemelés előre csigán</p>	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök, súlyok használatával	

		<p>4 - Lábemelés oldalra</p> <p>5 - Lábemelés oldalra gépen</p> <p>6 - Lábemelés oldalra csigán</p> <p>7 - Lábemelés hátra</p> <p>8 - Lábemelés hátra gépen</p> <p>9 - Lábemelés hátra csigán</p> <p>10 - Lábemelés hátra padon</p>			
15-21.	Fejlesztés: Alkar gyakorlat	<p>1 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal alsó fogással</p> <p>2 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal felső fogással</p> <p>3 - Csukló-behúzás állva súlyzóruddal</p>	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök, súlyok használatával	
21-25. 26-28.	Has gyakorlatok	<p>1 - Felülés</p> <p>2 - Felülés oldalt fekvé</p> <p>3 - Felülés ferde padon</p> <p>4 - Hasprés</p> <p>5 - Térdemelés függésben</p> <p>6 – Lábemelés nyújtott térddel függésben</p> <p>7 - Törzsfordítás bottal balra - jobbra</p> <p>8 - Törzshajlítás bottal előre bokaérintéssel</p> <p>9 – Páros térdfelhúzás padon</p>	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök, súlyok használatával	
29-35.	Váll gyakorlatok	<p>1 - Oldalemelés állva kézisúlyzókkal</p> <p>2 - Oldalemelés döntött törzssel kézisúlyzókkal</p>	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök, súlyok használatával	

		<p>3 - Oldalemelés gépen</p> <p>4 - Előre emelés kézisúlyzókkal</p> <p>5 - Nyomás vállról súlyzóruddal</p> <p>6 - Nyomás tarkóról súlyzóruddal</p> <p>7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal</p> <p>8 - Állig húzás súlyzóruddal</p> <p>9 - Állig húzás kézisúlyzókkal</p>			
36-42.	Bicepsz gyakorlatok	<p>1 - Karhajlítás állva súlyzóruddal</p> <p>2 - Karhajlítás állva francia rúddal</p> <p>3 - Karhajlítás állva súlyzóruddal felső fogással</p> <p>4 - Karhajlítás Scott-padon súlyzóruddal</p> <p>5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal</p> <p>6 - Karhajlítás ülve kézisúlyzókkal döntött padon</p> <p>7 - Koncentrált karhajlítás ülve kézisúlyzóval</p> <p>8 - Kalapács karhajlítás ülve kézisúlyzóval</p> <p>9 - Húzódzkodás keskeny fogással</p> <p>10 - Könnyített húzódzkodás keskeny fogással</p>	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök, súlyok használatával	
43-50.					
51-	Has	1 - Felülés	Személyre	A konditermi	

60.	gyakorlatok	2 - Felülés oldalt fekve 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkedve 6 - Csípőemelés fekve 7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon	szabott edzés	eszközök, súlyzók használatával	
61-66.	Vádli gyakorlatok	1 – Vádligépen sarokemelés állva 2 – Vádligépen sarokemelés ülve 3 – Sarokemelés súlyzórúd a vállon - segítségadással 4 – Sarokemelés kézisúlyzók a térden	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök, súlyzók használatával	
67-70.	Specifikus izom – és erőfejlesztés	Izomkidolgozás, szálkásítás, izomtömeg növelés	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök, súlyzók használatával	
70-74.	A folyamatos fejlődés fenntartása	kardio edzések, mozgékonyág fejlesztés, formában tartás	Személyre szabott edzés	A konditermi eszközök, súlyok használatával	

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Fehér Barnabás
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Foglalkozásvezető: Darázs Tibor

Készítette: Holló János

Heti óraszám: 2 óra/hét, **Kedd** 19:00-21:00 óráig

Témakörök felsorolása:

- IV. Alapozás
- V. Formába hozás
- VI. Formában tartó

A foglalkozás célja: Az alakformálás és az izomzat növelésével, szinten tartásával a kívánt testalkat kialakítása egészségmegőrzés céljából. Cél a komplex edzésekkel a megfelelő testalkat kialakítása, megfelelő táplálkozással kiegészítve.

Fejlesztési követelmények: Testszimmetria, arányosság, harmonikus megjelenés

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés és (reflexió)
1-2	A foglalkozás indítása	Jelentkeztetés Balesetvédelmi oktatás	Jelentkezés a foglalkozásra Részvétel balesetvédelmi oktatáson, jelenléti ív aláírása	Előadás. A jelenlevők aláírásukkal tanúsítják, hogy tudomásul veszik az elhangzottakat. Névsor	
2-48	Alapozás	Erőfejlesztés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Fejlesztés: Mell gyakorlatok	1 - Fekvenyomás súlyzóruddal padon 2 - Fekvenyomás súlyzóruddal döntött padon 3 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal padon 4 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal ferde padon 5 - Tárogatás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		<p>padon</p> <p>6 - Tárogatás mellgépen</p> <p>7 - Összehúzás csigán</p> <p>8 - Fekvőtámasz könyökszélességben</p> <p>9 - Előrenyomás mellgépen</p>			
	<p>Fejlesztés: Hát gyakorlatok</p>	<p>1 - Felhúzás</p> <p>2 - Egykezes evezés</p> <p>3 - Evezés csigás gépen</p> <p>4 - Lehúzás mellhez csigán széles fogással</p> <p>5 - Lehúzás mellhez csigán szűk fogással</p> <p>6 - Lehúzás tarkóhoz csigán széles fogással</p> <p>7 - Lehúzás merev karral csigán</p> <p>8 - Hason fekve törzsemelés</p> <p>9 -</p> <p>Vállvonogatás</p> <p>10 - Húzódzkodás széles fogással</p>	<p>Személyre szóló edzés</p>	<p>A konditermi eszközök használatával</p>	
	<p>Fejlesztés: Alkar gyakorlat</p>	<p>1 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal alsó fogással</p> <p>2 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal felső fogással</p> <p>3 - Csukló-behúzás állva súlyzóruddal</p> <p>4 - Gumikarika</p>	<p>Személyre szóló edzés</p>	<p>A konditermi eszközök használatával</p>	
	<p>Has gyakorlatok</p>	<p>1 - Felülés</p> <p>2 - Felülés oldalt fekve</p> <p>3 - Felülés ferde padon</p> <p>4 - Hasprés</p>	<p>Személyre szóló edzés</p>	<p>A konditermi eszközök használatával</p>	

		<p>5 - Térdemelés függeszkedve 6 - Csípőemelés fekvő 7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon</p>			
	Váll gyakorlatok	<p>1 - Oldalra emelés állva kézisúlyzókkal 2 - Oldalra emelés döntött törzssel kézisúlyzókkal 3 - Oldalra emelés gépen 4 - Előre emelés kézisúlyzókkal 5 - Nyomás vállról súlyzóruddal 6 - Nyomás tarkóról súlyzóruddal 7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal 8 - Állig húzás súlyzóruddal 9 - Állig húzás kézisúlyzókkal</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Bicepsz gyakorlatok	<p>1 - Karhajlítás állva súlyzóruddal 2 - Karhajlítás állva francia rúddal 3 - Karhajlítás állva súlyzóruddal felső fogással 4 - Karhajlítás Scott-padon súlyzóruddal</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		<p>5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal</p> <p>6 - Karhajlítás ülve kézisúlyzókkal döntött padon</p> <p>7 - Koncentrált karhajlítás ülve kézisúlyzóval</p> <p>8 - Kalapács karhajlítás állva kézisúlyzóval</p> <p>9 - Húzódzkodás keskeny fogással</p> <p>10 - Könnyített húzódzkodás keskeny fogással</p>			
	Tricepsz gyakorlatok	<p>1 - Lenyomás csigán szűk fogással</p> <p>2 - Lenyomás csigán kötéllel</p> <p>3 - Lenyomás csigán egy kézzel</p> <p>4 - Karnyújtás csigán törzsdöntésben</p> <p>5 - Karnyújtás fekvő kézisúlyzókkal</p> <p>6 - Karnyújtás ülve kézisúlyzóval</p> <p>7 - Lórugás kézisúlyzóval</p> <p>8 - Tolódzkodás</p> <p>9 - Tolódzkodás pad szélén</p> <p>10 - Fekvőtámasz vállszélességben</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Nyak gyakorlatok	<p>1 - Fejemelés hason fekvő</p> <p>2 - Fejemelés háton fekvő</p> <p>3 - Fejemelés</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		oldalt fekve			
	Comb gyakorlatok	1 - Guggolás kézisúlyzókkal 2 - Guggolás súlyzóruddal 3 - Kitörés kézisúlyzókkal 4 - Kitörés súlyzóruddal 5 - Lábnyújtás gépen 6 - Lábhajlítás gépen 7 - Lábközelítés gépen 8 - Lábtávolítás gépen	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Far- csípő gyakorlatok	1 - Lábemelés előre 2 - Lábemelés előre gépen 3 - Lábemelés előre csigán 4 - Lábemelés oldalra 5 - Lábemelés oldalra gépen 6 - Lábemelés oldalra csigán 7 - Lábemelés hátra 8 - Lábemelés hátra gépen 9 - Lábemelés hátra csigán 10 - Lábemelés hátra padon	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekve 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkedve 6 - Csípőemelés fekvő 7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon			
	Vádli gyakorlatok	1 - Vádligép állva 2 - Vádligép ülve 3 - Emelés vádlival állva kézisúlyzókkal 4 - Emelés vádlival ülve kézisúlyzókkal	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
48-64	Formába hozás	Kidolgozás, szájkásítás, izomtömeg növelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
64-76	Formában tartó	kardio edzések, mozgékonyosság fejlesztés, formában tartás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Darázs Tibor
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Urbán-Szabó Tiborné

Foglalkozás neve: Kézműves foglalkozás

Heti óraszám: 2 óra (Csütörtök 19-21)

Vezeti: Urbán-Szabó Tiborné

Témakörök:

I. Kézműves tevékenységek

- a kollégium dekorációinak elkészítése
- vegyes technikával készült dekoráció, használati eszközök
- kasírozás
- dekupázs készítése
- origami

II. Játékok készítése

- társasjátékok készítése

III. Rajzolás festés

- dekoráció készítése a kollégium számára
- ünnepekre való dekoráció készítése
- festők, grafikusok munkásságának megismerése

Foglalkozás célja:

I. Az önkifejezés és önmegvalósítás kiváló terepe:

A kézműves tevékenység során a tanuló megfedelkezhet önmagáról, így kerülhet a legközelebb az alkotáshoz, az önkifejezéshez, s ezen keresztül önmaga megvalósításához is.

II. Önbizalom növelése:

A kézműves tevékenység inspirálja a fantáziát, segíti a koncentrációs- és a problémamegoldó képességet. A sikerélményeken keresztül növelheti az önbizalmat, s ez kedvezhet a tanuláshoz való pozitív attitűd kialakításának.

III. Finommotorika fejlesztése:

A finommotorikum kézműves játékokkal fejleszthető, mert segítenek megerősíteni az izmokat és javítani az irányításukat, fejlődik a kéz-szem koordinációja, javul a kézügyesség.

IV. Hangulatjavítás:

A tanulók kifejezésre juttathatják érzéseiket, felfedhetik szorongásaikat, vágyaikat, s növekedhet önbizalmuk.

Fejlesztési követelmények:

Az esztétikai érzék fejlesztése, finommotorika fejlesztése, esztétikai-művészeti tudatosság, kifejezőképesség.

Óraszám	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés
1-6	Kézműves tevékenység	Dekoráció	a kollégium előterének dekorációjának készítése a 4 évszakhoz	Csoportos, frontális munka	
7-12	Kézműves tevé-	Dekoráció	az ebédlő deko-	csoportos,	

	kenység		rációja	páros, egyéni munka	
13-18	Kézműves tevékenység	Dekoráció	dekoráció készítése az ünnepekre	csoportos, páros, egyéni munka	
19-24	Kézműves tevékenység	Origami	origami díszek készítése	frontális és egyéni munka	
25-30	Kézműves tevékenység	Dekupázs	dekupázs technikájának elsajátítása ceruza tartó készítése	frontális és egyéni munka	
31-36	Kézműves tevékenység	kasírozás	kasírozás technikájának elsajátítása	frontális és egyéni munka	
37-42	Játék készítése	társasjáték	Malom, dáma,	frontális, egyéni	
43-48	Játék készítése	társasjáték	társasjáték tervezése, szabályok alkotása	csoportos	
49-54	Játék készítése	társasjáték	monopoly	frontális	
55-60	Játék készítése	társasjáték	a már ismert kártyalapok újratervezése	egyéni, frontális munka	
61-64	Rajzolás, festés	csendélet	csendélet rajzolása, festése többféle technikával	egyéni, frontális munka	
65-68	Rajzolás, festés	állatok, növények	állatok, növények rajzolása, festése többféle technikával	egyéni, frontális munka	
69-74	Rajzolás, festés	plakátok, szórólappó	Plakátok, szórólappók rajzolása, festése különböző technikával	egyéni, frontális munka	

Szolnok, 2023. szeptember 10.

Urbán-Szabó Tiborné
foglalkozásvezető