

Szolnok Városi Tehetséggondozó Szakkollégium

Gyermekváros Utcai Tagintézménye

Helyi tanterv 2025/2026.

Összeállította:

Mezősi-Farkas Ildikó tagintézmény-igazgató
Bársony Margit
Berta Tamás
Csirke József
Dankó István
Hajdúné Kovács Tünde
Kavecsánszki Imre
Kis Krisztián Bálint
Kis-Pál Ilona
Marton Rita Gabriella
Dr. Mészárosné Parádi Tünde
Nagy Márta
Nagy Zoltán Vilmos
Opre Annamária
Raskó Gábor
Szabó László Zoltán
Szalkó Ildikó Melánia
Székely Irén
Szilvás Szilvia

Jóváhagyta:

Tóthné Mészáros Ágnes
intézményvezető

Tartalom

I. TANULÁST SEGÍTŐ FOGLALKOZÁSOK	3
I.1. Tehetséggondozó foglalkozások.....	3
I.2. Felzárkóztató foglalkozások.....	45
I.3. Arany János Tehetséggondozó Program foglalkozásai	96
II. EGYÉNI ÉS KÖZÖSSÉGI FEJLESZTÉST MEGVALÓSÍTÓ FOGLALKOZÁSOK	118
III. SZABADIDŐ ELTÖLTÉSÉT SZOLGÁLÓ FOGLALKOZÁSOK.....	176

I. TANULÁST SEGÍTŐ FOGLALKOZÁSOK

I.1. Tehetséggondozó foglalkozások

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Márta foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Angol tehetséggondozó foglalkozás- 2024/2025. év

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

1. Ismerkedés
2. Introduction
3. Leisure time
4. The human body
5. Home
6. Technology
7. Artists

Foglalkozás célja: Azok a tanulók, akik érdeklődnek az angol nyelv iránt vagy elért szintjük miatt kevésnek érzik az iskolai angol foglalkozásokat, kiegészítő fejlesztésben részesülnek.

Fejlesztési követelmények: Az angol nyelv magasabb szintű ismeretének elsajátítása.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Ismerkedés	Ismerkedés	Szintfelmérő, ismerkedős játékok	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
2.	Introduction	Holidays	feladatmegoldás, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
3.	Introduction	Adjectives	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet

4.	Introduction	Articles	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
5.	Introduction	Will vs going to	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
6.	Introduction	Generations (ages and stages)	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
7.	Leisure time	Past tense	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	feladatok, jegyzetfüzet
8.	Leisure time	Family tensions	feladatmegoldás, egyéni és páros munkák	feladatok, jegyzetfüzet
9.	Leisure time	Used to	feladatmegoldás, egyéni, páros és csoportos munkák	feladatok, jegyzetfüzet
10.	Leisure time	Phrasal verbs	feladatmegoldás, egyéni munkák	feladatok, jegyzetfüzet
11.	The human body	Present perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
12.	The human body	Present continuous	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
13.	The human body	Present perfect vs present continuous	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
14.	The human body	Compound nouns and adjectives	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
15.	The human body	Health	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
16.	The human body	Parts of the body	feladatmegoldás, egyéni és	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka,

			csoportos munkák	csoportos megbeszélés
17.	Home	Future continuous	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
18.	Home	Future perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
19.	Home	Future continuous vs future perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
20.	Home	Phrasal verbs	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
21.	Home	Articles	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
22.	Home	Photo description	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
23.	Home	Describing houses and home	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
24.	Home	Comparison	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
25.	Home	Photo comparision and discussion	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
26.	Home	Informal letter	feladatmegoldás, egyéni és	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka,

			csoportos munkák	csoportos megbeszélés
27.	Technology	Computing	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
28.	Technology	Quantifiers	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
29.	Technology	Past simple vs present perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
30.	Technology	Compounds	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
31.	Technology	Modals in the past	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
32.	Technology	The internet	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
33.	Artists	Talking about arts	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
34.	Artists	The passive	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
35.	Artists	Verb+infinitive or – ing form	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
36.	Artists	Photo comparison and presentation	feladatmegoldás, egyéni és	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka,

			csoportos munkák	csoportos megbeszélés
37.	Artists	Farewell	csoportos munkák	Csoportos megbeszélés

Felhasznált irodalom:

Solutions Intermediate, Solutions upper-Intermediate, New English File Intermediate

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Nagy Márta
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Csirke József foglalkozás-vezető

Foglalkozás neve: Hosszútáv-futókör szabadidős foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör:

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

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

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

Az egyes témakörök kifejtése:

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

	módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia		<i>A foglalkozásokon sportegészségtani ismeretekről beszélgetünk a bemelegítő- levezető gimnasztika blokkban.</i>	bemelegítő, illetve levezető gimnasztika blokkban.
27-28.	IV. Téli állóképesség- növelési időszak, 2. szakasz: edzések tartalma-gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia	Saját iramú - gyorsasági edzés	<i>A foglalkozásokon a legfontosabb sportpszichológiai ismeretekről beszélek a bemelegítő, illetve levezető gimnasztika blokkban.</i>	A sportpszichológiai alapok ismertetése – mint fontos motivációs elem – ugyancsak minden edzésen szóba kerül a bemelegítő, illetve levezető gimnasztika blokkban, vagy a gyakorlati edzésvezetés blokkban, a pihenéses szakaszokban.
29-30.		Kiegészítő edzés: uszodalátogatás		
31-33.		Erőnléti edzés		
34-36.		Erőnléti edzés		
37-38.	V. Tavaszi erő- állóképesség- növelési, versenyekre való felkészülési időszak, 1. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Futó- állóképesség felmérése 2.		
39-40.		Állóképességi edzés		
41-42.		Állóképességi edzés		
43-44.		Erőnléti edzés		
45-46.	VI. Tavaszi erő- állóképesség- növelési, versenyekre való felkészülési időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Saját iramú - gyorsasági edzés		
47-48.		Erőnléti edzés		
49-50.		Saját iramú - gyorsasági edzés		
51-52.		Erőnléti edzés		
53-54.		Állóképességi edzés		
55-56.		Állóképességi edzés		
57-58.	VII. Kora nyári erő- állóképesség- növelési, és verseny-időszak, 1. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Futó- állóképesség felmérése 3.		
59-60.		Állóképességi edzés		
61-62.		Erőnléti edzés		
63-64.		Erőnléti edzés		
65-66.	VIII. Kora nyári erő- állóképesség- növelési, és verseny- időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Állóképességi edzés		Bemutató
67-68.		Saját iramú - gyorsasági edzés		
69-70.		Saját iramú - gyorsasági edzés		
71-72.		Erőnléti edzés		
73-74.		Állóképességi edzés		

Felhasznált irodalom:

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

Szolnok, 2025. 09. 12.

Csirke József
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Nagy Zoltán Vilmos foglalkozás-vezető

Foglalkozás neve: Gitár tehetséggondozó foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

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

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

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

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
Kezdők				
1 - 3	hangszer felépítése, szerkezete,	hangszerismeret	csoportos és egyéni fejlesztés,	készségek fejlesztése, élményközpontú oktatás,
4 -12	zeneelmélet alapjai – diatónia hangok	törzshangok	hangok megszólaltatása a fogólapon.	helyes ujj és kéztartás
13 - 20	zeneelmélet alapjai – törzshangok	hangközök	hangközök megszólaltatása	egy-illetve két húr együttes megpendítése.
20 - 28	zeneelmélet -diatónia	törzshangok és hangsorok	elmélet elsajátítása	vizuális tanítás és tanulás
29 - 35	modális hangsorok	hangsorok tanulása	hangsorok elnevezése	tanulás és elsajátítás
36 - 37	gitárismeretek összefoglalása	az elsajátított ismeretek bemutatása	egyszerű dallamok játszása	egyéni gitárjáték
Középhaladók				

1 – 10.	akkordok felépítése	moll, és dúr harmóniák.	terc és kvint körök	tanulás és lejátszás
11 - 24.	Dallamjáték	egyszerűbb skálák	közismert dallamok elsajátítása	ütemhez igazodó dallamjáték
25 – 35.	dallamjáték – kísérettel, ütemtartás	egyszerűbb ütemek: 2/4, 3/4, és 4/4.	gyakorlás 'mérővel'	gyakorlás – ütemtartásban.
36 - 37.	az elsajátított ismeretek összefoglalása	a megismert technikák alkalmazásának bemutatása	zenei mű előadása	egyéni gitárjáték

Haladók

1 – 12.	Klasszikus, illetve bontogatott pengetés.	jobb kéz illetve pengető – kéz gyakoroltatása.	akkordbontogatás	akkordbontás és dallamjáték.
13-20	'számozott' akkordok tanulásának elmélete.	elméleti kompetenciák segítése	szolfézs és bevezetés az 'összhangzattan-ba'.	elmélet és gyakorlati kivitelezés.
20-30	szűkítések és bővítmények	elméleti magyarázat	zeneelmélet és gyakorlat 'találkozása'	egyéni és csoportos fejlesztés, elmélet és gyakorlat 'összefonása'
30-37	Dalok ,művek tanulása	Zenei átiratok, dallamok, és dalok.	Zenei produkciók elsajátítása.	Gyakorlás és próbák.

Szolnok, 2025. 09. 12.

Nagy Zoltán Vilmos foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Berta Tamás foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Informatika tehetséggondozó foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör:

1. *Informatika alkalmazása más tudományágakban*
2. *Programírás, robot építés*
3. *Informatikai eszközök használata AI*
4. *Telefonos applikációk készítése*

Foglalkozás célja: A tanuló rálátásnak növelése az informatikára, mint tudományra

Fejlesztési követelmények:

A tanuló képessé válik felismerni az informatika használhatóságát más tudományokban, az informatikai eszközök komplex használatára. Sajátítsa el a programozáshoz szükséges absztrakt gondolkodás alapjait.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1	szervezési feladatok	A tanulók és érdeklődési területeik megismerése (mely területe az informatikának)	Beszélgetés	Csoportmunka
2	szervezési feladatok	Ismerkedés a feldolgozásra kerülő témakörökkel	Előadás	Projektor
3	<i>Informatika alkalmazása más tudományágakban</i>	Életszimulátor program lényege	Videó nézés	Projektor
4	Programírás, robot építés	Életszimulátor program tervezése	A működés tervezése papíron	Csoportmunka
5	Programírás, robot építés	Életszimulátor program tervezése	Algoritmus fogalma, tervezése	Csoportmunka
6	Programírás, robot építés	Életszimulátor program tervezése	Ismerkedés programozási felülettel	Csoportmunka
7	Programírás, robot építés	Életszimulátor program tervezése	Ismerkedés programozási felülettel	Csoportmunka
8	Programírás, robot építés	Életszimulátor program tervezése	Ismerkedés az objektumokkal	Csoportmunka
9	Programírás, robot építés	Életszimulátor program tervezése	Ismerkedés az eseményekkel	Csoportmunka

10	Programírás, robot építés	Életszimulátor program tervezése	Ismerkedés az eljárásokkal és függvényekkel	Csoportmunka
11	Programírás, robot építés	Életszimulátor program tervezése	Feltételesvégrehajtások	Csoportmunka
12	Programírás, robot építés	Életszimulátor program tervezése	Pszeudó kód írása	Csoportmunka
13	Programírás, robot építés	Életszimulátor program megírása	Grafikus objektumok	Csoportmunka
14	Programírás, robot építés	Életszimulátor program megírása	Eljárások	Csoportmunka
15	Programírás, robot építés	Életszimulátor program megírása	Összefésülés	Csoportmunka
16	Programírás, robot építés	Életszimulátor program tesztelése	hibajavítások	Csoportmunka
17	Telefonos applikációk készítése	Az applikációk fogalma	Információ szerzés az AI segítségével	Csoportmunka
18	Telefonos applikációk készítése	Az applikációk felépítése	Információ szerzés az AI segítségével	Csoportmunka
19	Telefonos applikációk készítése	Az aktivitik	Információ szerzés az AI segítségével	Csoportmunka
20	Telefonos applikációk készítése	Vizuális elemek az aktivitiken	Információ szerzés az AI segítségével	Csoportmunka
21	Telefonos applikációk készítése	A vizuális elemek viselkedése	Információ szerzés az AI segítségével	Csoportmunka
22	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google online felülete	A Google súgója	Csoportmunka
23	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google online felülete	A Google súgója	Csoportmunka
24	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google használata	A Google súgója	Csoportmunka
25	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google használata	A Google súgója	Csoportmunka
26	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google vizuális elemek felvitele	MIT Inventor Google programozás	Csoportmunka
27	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google vizuális elemek tulajdonságai	MIT Inventor Google programozás	Csoportmunka
28	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google vizuális kódírás	MIT Inventor Google programozás	Csoportmunka
29	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google vizuális kódírás	MIT Inventor Google programozás	Csoportmunka
30	Telefonos applikációk készítése	Applikáció tervezés	MIT Inventor Google programozás	Csoportmunka
30	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google applikáció elkészítése	MIT Inventor Google programozás	Csoportmunka
32	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google applikáció lefordítása	MIT Inventor Google programozás	Csoportmunka
33	Telefonos applikációk készítése	MIT Inventor Google applikáció tesztelése	MIT Inventor Google programozás	Csoportmunka
34	Informatikai eszközök használata AI	Mit tudsz az AI-ról?	AI keresés	Csoportmunka
35	Informatikai eszközök használata AI	Mi az AI valójában	AI keresés	Csoportmunka
36	Informatikai eszközök használata AI	Az AI felhasználhatósága	AI keresés	Csoportmunka
37	Informatikai eszközök használata AI	AI tartalomkészítés	AI keresés	Csoportmunka
38	Informatikai eszközök használata AI	A prompt fogalma, használata	AI keresés	Csoportmunka

39	Informatikai eszközök használata AI	Az AI veszélyei, megbízhatósága	AI keresés	Csoportmunka
40	Telefonos applikációk készítése	Mi az Android Studio?	Android Studio használata	Csoportmunka
41	Telefonos applikációk készítése	Android Studio felülete	Android Studio használata	Csoportmunka
42	Telefonos applikációk készítése	Android Studio fájl felépítése	Android Studio használata	Csoportmunka
43	Telefonos applikációk készítése	Android Studio Gradle	Android Studio használata	Csoportmunka
44	Telefonos applikációk készítése	Android Studio projek létrehozása	Android Studio használata	Csoportmunka
45	Telefonos applikációk készítése	Android Studio xml-ek	Android Studio használata	Csoportmunka
46	Telefonos applikációk készítése	Android Studio Java fájl	Android Studio használata	Csoportmunka
47	Informatika alkalmazása más tudományágakban	Életszimulátor program bemutatása az ökológia szakkörnek	Szimulációk futtatása	Csoportmunka
48	Informatikai eszközök használata	Az életszimulátor program szimulációinak feldolgozása	Excel, Word, Paint	Egyéni munka
49	Programírás, robot építés	Ismerkedés a Legó robotépítő készlettel	Munka a Legó robotépítő készlettel	Csoportmunka
50	Programírás, robot építés	Ismerkedés a Legó robotépítő készlet programozó felülettel	Munka a Legó robotépítő készlettel	Csoportmunka
51	Programírás, robot építés	Ismerkedés a Legó robotépítő készlet programozó felülettel	Munka a Legó robotépítő készlettel	Csoportmunka
52	Programírás, robot építés	Robottervezés	Munka a Legó robotépítő készlettel	Csoportmunka
53	Programírás, robot építés	Robot építése	Munka a Legó robotépítő készlettel	Csoportmunka
54	Programírás, robot építés	Robot építése	Munka a Legó robotépítő készlettel	Csoportmunka
55	Programírás, robot építés	Robot programozása	Munka a Legó robotépítő készlettel	Csoportmunka
56	Programírás, robot építés	Robot programozása	Munka a Legó robotépítő készlettel	Csoportmunka
57	Programírás, robot építés	Robot programozása	Munka a Legó robotépítő készlettel	Csoportmunka
58	Programírás, robot építés	Robot tesztelése	Munka a Legó robotépítő készlettel	Csoportmunka
59	Informatikai eszközök használata	A robotépítés, programozás tapasztalatának feldolgozása	Excel, Word, Paint	Egyéni munka
60	Informatika alkalmazása más tudományágakban	Saját programozási projekt kiválasztása	Megbeszélés	Egyéni munka
61	Informatika alkalmazása más tudományágakban	Saját programozási projekt felhasználási területének bemutatása	A tanulók előadják az elképzeléseiket	Egyéni munka
62	Informatika alkalmazása más tudományágakban	Saját projekt működésének megtervezése	Pseudo kód, algoritmus készítése	Egyéni munka
63	Programírás, robot építés	Projek programozása	A Delphi vagy a Legó programozó felület használata	Egyéni munka

64	Programírás, robot építés	Projek programozása	A Delphi vagy a Legó programozó felület használata	Egyéni munka
65	Programírás, robot építés	Projek programozása	A Delphi vagy a Legó programozó felület használata	Egyéni munka
66	Programírás, robot építés	Projek programozása	A Delphi vagy a Legó programozó felület használata	Egyéni munka
67	Telefonos applikációk készítése	Projekt applikáció készítése	A tanult módszerekkel szabadon	Egyéni munka
68	Telefonos applikációk készítése	Projekt applikáció készítése	A tanult módszerekkel szabadon	Egyéni munka
69	Telefonos applikációk készítése	Projekt applikáció készítése	A tanult módszerekkel szabadon	Egyéni munka
70	Telefonos applikációk készítése	Projekt applikáció készítése	A tanult módszerekkel szabadon	Egyéni munka
71	Telefonos applikációk készítése	Projekt applikáció készítése	A tanult módszerekkel szabadon	Egyéni munka
72	Telefonos applikációk készítése	Projekt applikáció készítése	A tanult módszerekkel szabadon	Egyéni munka
73	Informatikai eszközök használata	Az elkészült projektek bemutatása IKT eszközökK	A futó program, applikáció, valamint az esetleg elkészült PPT, videó, vagy egyéb bemutatása	Csoport munka
74	Értékelés	Az éves munka értékelése	A produktumok és a megszerzett tudás színvonalának meghatározása	Csoport munka

Felhasznált irodalom:

Marco Cantu Mastering Delphi 7 Sybex 2003. ISBN:078214201X

Fehér Krisztián Alkalmazásfejlesztés Android Studio rendszerben BBS-INFO 2018
ISBN:978-615-5477-61-4

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Berta Tamás
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Berta Tamás foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Képzőművészeti tehetséggondozó foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74) –

Témakör:

1. *Vizuális kommunikáció, jelrendszerek*

2. *Képzőművészeti technikák*

3. *Művészettörténet*

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

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

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1	Szervezési feladatok	szervezési feladatok	Ismerkedés az új tanulókkal, az éves munka megtervezése, Szükséges eszközök megbeszélése	Tanári magyarázat
2	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Készségfelmérés	Rajzolás, festés szabadon válsztott témában és eszközzel	Önálló munka
3	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Pont, vonal, folt	Virágcsendélet	ceruzarajz
4	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Pont, vonal, folt	Virágcsendélet	ceruzarajz
5	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Színek, formák	Gyümölcs csendélet	pasztell
6	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Színek, formák	Gyümölcs csendélet	pasztell
7	II. Képzőművészeti technikák	Grafikus technikák	Csendélet	Szénrajz
8	II. Képzőművészeti technikák	Grafikus technikák	Csendélet	Szénrajz
9	II. Képzőművészeti technikák	Grafikus technikák	Csendélet	Szénrajz
10	II. Képzőművészeti technikák	Grafikus technikák	Csendélet	Szénrajz

11	III. Művészettörté-net	XIX. –XX. század	Szolnoki Képtár online látogatása	Tanári magyarázat
12	III. Művészettörté-net	XIX. –XX. század	Szolnoki Képtár online látogatása	Tanári magyarázat
13	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény tervezése	Motívumgyűjtés	csoportmunka
14	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény tervezése	Motívumgyűjtés és azok elhelyezése a tervezetben	csoportmunka
15	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény tervezése	A falfelület felmérése a mértetek megállapításához	csoportmunka
16	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény tervezése	A képelemek méretmegállapítása	csoportmunka
17	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A sablonok megrajzolása	Egyéni munka
18	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A sablonok megrajzolása	Egyéni munka
19	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	Sablonok kivágása	Egyéni munka
20	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	Sablonok kivágása	Egyéni munka
21	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A sablonok körberajzolása a falon	csoportmunka
22	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A sablonok körberajzolása a falon	csoportmunka
23	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A sablonok körberajzolása a falon	csoportmunka
24	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak alapozása	csoportmunka
25	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak alapozása	csoportmunka
26	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak alapozása	csoportmunka
27	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak alapozása	csoportmunka
28	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak kidolgozása	csoportmunka
29	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak kidolgozása	csoportmunka
30	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak kidolgozása	csoportmunka
31	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak kidolgozása	csoportmunka
32	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak kidolgozása	csoportmunka
33	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak kidolgozása	csoportmunka
34	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak kidolgozása	csoportmunka
35	II. Képzőművészet technikái	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak kidolgozása	csoportmunka

36	II. Képzőművészeti technikák	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak kidolgozása	csoportmunka
37	II. Képzőművészeti technikák	Falfestmény kivitelezése	A festmény figuráinak kidolgozása	csoportmunka
38	II. Képzőművészeti technikák	Falfestmény kivitelezése	A falfestmény befejező munkálatai	csoportmunka
39	II. Képzőművészeti technikák	Falfestmény kivitelezése	A falfestmény befejező munkálatai	csoportmunka
40	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Kontrasztok	Térábrázolás	akvarell
41	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Kontrasztok	Térábrázolás	akvarell
42	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Kontrasztok	Térábrázolás	akvarell
43	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	Képeslap tervezése	linómetszet
44	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	Képeslap tervezése	linómetszet
45	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A terv linóra másolása	linómetszet
46	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A terv linóra másolása	linómetszet
47	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap vésése	linómetszet
48	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap vésése	linómetszet
49	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap vésése	linómetszet
50	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap vésése	linómetszet
51	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap vésése	linómetszet
52	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap nyomtatása	linómetszet
53	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap nyomtatása	linómetszet
54	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap nyomtatása	linómetszet
55	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap nyomtatása	linómetszet
56	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap nyomtatása	linómetszet
57	II. Képzőművészeti technikák	Alkalmazott grafika	A képeslap paszpartúzája	linómetszet
48	II. Képzőművészeti technikák	festészet	Csendélet	akvarell

59	II. Képzőtechnika	festészet	Csendélet	tempera
60	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Grafikus technikák	Emberi arc arányai	ceruzarajz
61	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Grafikus technikák	Emberi arc arányai	ceruzarajz
62	II. Képzőtechnika	Grafikus technikák	koponya	Szénrajz
63	II. Képzőtechnika	festészet	koponya	akvarell
64	II. Képzőtechnika	Grafikus technikák	Portré	Szénrajz
65	II. Képzőtechnika	Grafikus technikák	Portré	Szénrajz
66	II. Képzőtechnika	festészet	Portré	tempera
67	II. Képzőtechnika	festészet	Portré	tempera
68	II. Képzőtechnika	festészet	Portré	tempera
69	I. Vizuális kommunikáció, jelrendszerek	Grafikus technikák	Az emberi test arányai	ceruzarajz
70	II. Képzőtechnika	Grafikus technikák	mozdulat vázlatok	ceruzarajz
71	II. Képzőtechnika	Grafikus technikák	mozdulat vázlatok	ceruzarajz
72	Szervezési feladatok	Kiállítás	Kiállítás előkészítése	csoportmunka
73	Szervezési feladatok	Kiállítás	Megnyitó	csoportmunka
74	Szervezési feladatok	Éves munka értékelése	Tanulói munkák értékelése	csoportmunka

Felhasznált irodalom:

David Piper A művészet élvezete Helikon 1988 ISBN: 963-207-767-9

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Berta Tamás
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása

TANMENET

Készítette: Marton Rita

Foglalkozás neve: művészettörténet tehetséggondozó foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 óra, évi 37 (csütörtök, 19.00-20.00)

Témakörök:

1. Szolnok nevezetes épületei – barokk, neobarokk, klasszicizmus, szecesszió, eklektika
2. Ókori művészet
3. A középkori művészet
4. A két világháború helyszínei
5. Művészetpolitika
6. A Szolnoki Galéria kiállításai

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

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

Fogl s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Bevezetés, ismerkedés	Tematika ismertetése	Ízelítő az éves tervből, kívánságok beépítése	Beszélgetés, vetítés
2-4.	Szolnoki épületek – barokk, neobarokk	- Építés történet - Stílus elemzés - Művtört. jelentősége	- Belvárosi tpl. - Vártemplom - Tisza Szálló	vetítés helyszíni megismerés
5-7.	Szolnoki épületek – klasszicista stílusjegyek	-Stílus elemzés	-Verseghy Gimnázium -Damjanich Múzeum -Megyeháza	
8-11.	Szolnoki épületek - szecesszió	- Építés történet - Stílus elemzés - Művészettörténeti jelentősége	- Kádár cukrászda - Balogh-féle bérház(Civilek háza) - Szapári úti lakóházak - ElsőMagyarBiztosító,Mg-i takarékpénztár	vetítés helyszíni megismerés
12- 14.	Szolnoki épületek - eklektika	-Stílus elemzés	-Zsinagóga -Városháza -Könyvtár	vetítés
15- 22.	Ókori művészet	-Az ókori világ 7 csodája 1-2.	- Gizai piramis, Halikarnasszoszi mauzóleon, Olümpiai Zeusz szobor, Szemiramisz függőkertje	vetítés

		„Kincsek” -Görög oszloprendek -Római oszloprendek	- Pharoszi világítótorony, Epheszoszi Artemisz-templom, Rodoszi kolosszus - Seuso kincs - Nagyszentmiklósi kincs - Athén: Akropolisz épületei - Athén: Odeon, Thészeion -Róma: Colosseum -Róma: Pantheon	
23-28.	Középkori művészet	Felvidéki városok, templomok JNSZVármegye román, gótikus templomai	-szárnyasoltárok -Kassa -Lőcse -Bártfa -Jánoshida -Tiszasüly	vetítés
29-33.	A két világháború helyszínei	Trianoni békekötés helyszínei A békekonferenciák helyszínei Holokauszt	-Versailles, Nagy-Trianon palota -Teherán -Jalta -Potsdam -Az emlékezés helyszínei (Bp., Szolnok)	vetítés
34-35.	Művészetpolitika	Millenniumi tábló Múzeumok új szerkezete	-A bp-i Hősök tere építményei és szobrai -Szépművészeti múzeum, Magyar Nemzeti Galéria -Liget-projekt -Legbefolyásosabb egyének	vetítés
36-37.	A Szolnoki Galéria kiállításai	Az aktuális kiállítások megtekintése.		helyszíni tárlatnézés

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Marton Rita

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Opre Annamária foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: német tehetséggondozó foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74 óra)

Témakörök:

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

Foglalkozás célja:

A 2025/2026-os tanévben heti 2 órában kerül sor német tehetséggondozó foglalkozás tartására. A foglalkozásokon olyan 10-12. évfolyamos tanulók vesznek részt, akik már komolyabban akarnak foglalkozni a német nyelvvel, érettségizni, nyelvvizsgázni szeretnének a tárgyból. A foglalkozás célja a 4 nyelvi alapkészség minél hatékonyabb fejlesztése, hogy ez által a tanulók minél nagyobb sikereket érjenek el érettségi, nyelvvizsga és versenyhelyzetekben.

Fejlesztési követelmények:

A tanulói kompetenciák növelése által váljanak képessé a tanulók nyelvtudásukat önállóan is szinten tartani, illetve tovább fejleszteni, hogy ez által autonóm nyelvtanulóvá váljanak.

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
I. 1-8.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen, Familien,- und Verwandtenkreise	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
II. 9-16.	Mensch und Gesellschaft	Feiertage und Traditionen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
III. 17-24.	Die Umwelt	Wohnort, Umwelt und Wetter	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
IV. 25-30.	Die Schule	Darstellung unseres Schulsystems Unterrichtsformen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
V. 31-38.	Die Arbeitswelt	Arbeitsformen und Arbeitssuche	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VI. 39-46.	Die Lebensweise	Die Formen von gesunden Lebensweisarten	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VII. 47-54.	Freizeit und Vergnügung	Sportarten Unterhaltungsmöglichkeiten	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VIII. 55-60.	Die Reise	Verkehr und Vorbereitungen auf die Reisen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
IX. 61-68.	Wissenschaft und Technik	Haushalt Internetbenutzung	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
X. 69-74.	Wiederholungen und Übungen	Wiederholungen der ganzjährigen Themen	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás

Felhasznált irodalom:

Maros Judit: KON-TAKT 1-2 Lehrbuch, Arbeitsbuch, Oktatáskutató Intézet 2020

<https://webnyelv.hu/nemet-nyelv/>

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Opre Annamária
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Német tehetséggondozó foglalkozás –2025/26 tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakörök:

- I. Vorstellung und Familie
- II. Mensch und Gesellschaft
- III. Wohnort, Umwelt
- IV. Die Schule
- V. Arbeitswelt
- VI. Lebensweise
- VII. Freizeit und Vergnügung
- VIII. Reise
- IX. Einkäufe
- X. Krankheiten, Beim Arzt
- XI. Kino, Theater
- XII. Umweltschutz

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

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

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek	Módszer, eszköz
I. 1-5.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen, Familien,- und Verwandtenkreise	Besprechung und Übung dieser Themen	irányított kérdések
II. 6-10.	Mensch und Gesellschaft	Feiertage und Traditionen Olvasott szöveg értése- Leseverstehen	Besprechung und Übung dieser Themen	szövegfeldolgozás
III. 11-15	Wohnort, Umwelt,	Wohnort, Umwelt, Wetter	Besprechung und Übung dieser Themen	beszélgetés

IV. 16-20	Die Schule	Darstellung unseres Schulsystems und Unterrichtsformen Nyelvhelyesség-Grammatik	Besprechung und Übung dieser Themen	irányított kérdések
V. 21-25	Arbeitswelt	Arbeitsformen Arbeitssuche	Besprechung und Übung dieser Themen	szövegfeldolgozás
VI. 26-30	Lebensweise, Tagesablauf	Die Formen von gesunden Lebensweisarten Hallot szöveg értése-Hörverstehen	Besprechung und Übung dieser Themen	beszélgetés
VII. 31-35	Freizeit , Sport und Vergnügung	Sportarten Unterhaltungsmöglichkeiten	Besprechung und Übung dieser Themen	irányított kérdések, szövegfeldolgozás
VIII. 36-40	Reise , Verkehr	Verkehr und Vorbereitungen auf die Reisen Íráskészség-Schreiben	Besprechung und Übung dieser Themen	beszélgetés
IX. 41-45	Einkäufe	Einkäufe im Lebensmittelgeschäft, im Warenhaus	Besprechung und Übung dieser Themen	írásbeli feladatol
X. 46-50	Beim Arzt, Krankheiten,	Beim Arzt, Krankheiten, Epidemie Szituáció	Besprechung und Übung dieser Themen	szövegfeldolgozás
XI. 51-55	Kino, Theater	Kino, Theater Témakifejtés	Besprechung und Übung dieser Themen	irányított kérdések, szövegfeldolgozás
XII. 55-60	Umweltschutz	Umweltverschmutzung, Umweltschmutz	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
61-69.	Komplette schriftliche Aufgaben des Abiturs	Olvasott szöveg értése, Nyelvhelyesség, Hallott szöveg értése, Íráskészség	Übungen	írásbeli feladatok
70-74.	Komplette mündliche Aufgaben des Abiturs	Szituáció, témakifejtés Situation, Themen	Gespräch	beszélgetés gyakorlás

TANTERVI EGYSÉG BEMUTATÁSA (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Természettudomány tehetséggondozó foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 2 (évi 74 óra)

Témakör:

1. A biológiai kutatás célja és módszerei.
2. Az élet szerveződése.(sejtek, szövetek, szervek)
3. Öröklődés és evolúció.
4. A bioszféra egyensúlya és fenntarthatóság.
5. Az életközösségek jellemzői és típusai.
6. Az ember szervezete és egészsége.
7. Az ökológia alapjai.
8. Ismerd meg a környezeted. Terepgyakorlat.
9. Problémafeladatok, tesztek középszintű és emelt szintű érettségire.
10. Kísérletek bemutatása elemzése felkészülés az érettségi vizsgára.

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

Fejlesztési követelmények: Ismeretek bővítése, használható tudás kialakítása. Naprakész tudás.Érettségi vizsgára való felkészülés.

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	I. A biológiai kutatás célja és módszerei	Alapfogalmak, történeti adatok érdekességek. Egyszerű kísérletek előkészítése.	Környezetbarát vagyok-e? Teszt. Módszerek, vizsgálatok.	Frontális tanítás, önálló tanulói munka.
3-4.	II. Az élet szerveződése.(sejtek szövetek, szervek)	Eukarióták. Egyféle és kétféle magvúak törzse.	Egysejtűek, vizsgálata, papucsállatka a zooplankton és fitoplankton alkotói	Egyszerű kísérletek. egysejtűek fototaxisa
5-6.		Növényélettani vizsgálatok A növények szerveződési szintjei.	----- --Fotoszintézis és keményítő vizsgálata.	Néhány kiváltó ok tényező vizsgálata. -----
7-8.		Állati szövetek. Állatélettani és szövettani vizsgálatok.	Mitózis vizsgálata gyökércsúcsba.	Kisfilm. folyamatára

			Környezeti tényezők hatása a csírázásra. Csiga, kagyló, ízeltlábúak bonctani szöveti vizsgálata.	
9-10.	III. Öröklődés és evolúció.	Az öröklődés Mendel szabályai.	Példák feladatok az öröklődő tulajdonságokkal kapcsolatban.	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismétlése bővítése önálló tanulói munka.
11-12.		Öröklődés jellemző típusai.		
13-14		Példák uniformitás hasadás törvénye		
15.-16.		Kapcsoltság, többgének öröklődés. Mennyiségi és minőségi jellegek öröklődése. Előnyök és veszélyek.		
17.-18.		Az emberi vércsoportok öröklődése. Nemhez kötött öröklődés. Emberi betegségek öröklődése		
19-20.	IV,A bioszféra egyensúlya Természetvédelem.	Az abiogén és biogén környezeti tényezők szerepe.	Fogalmak, A fény a víz és a biogén elemek. Egyszerű kísérletek. Szólnok és környéke kirándulás.	Frontális tanítás, önálló és csoportostanulói munka.
21		A víz jelentősége és körforgása.		
22.-23		Miért védjük, Hogyan védjük? A bioszféra védelme.		
24.-25		A biodiverzitás fenntarthatóságának módjai		

26.	Fenntarthatóság	Élet a vízben.	Környezetet és vizeket szennyező anyagok. eutrofizáció. talajerózió. egysejtűek.	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismétlése, önálló és csoportos tanulás munkája.
27.		Mikroszkópos vizsgálatok.		
28.		Élet a talajban Talajtani vizsgálatok. A talaj védelme.		
29.				
30.	V. Az életközösség jellemzői és típusai.	A környezetet szennyező anyagok. Veszélyes hulladékok	gyakorlati tanácsok. Videófilm.	
31.		-----		
32.		Savas eső üvegházhatás, klímaváltozás ózon,		
33.				
-		biocönózis.biodiverzitás		
34.		A populációk jellemzői.		
35.		,A populációk kölcsönhatásai.		
36.		Fajok védelme.		
37.		A vizes élőhelyek jelentősége.		
38.		Az emberi sejt.Szövetek és szervek		
39.	VI. Az ember szervezete és egészsége	Az érzékszervek felépítése és működése. Az immunrendszer. Az idegrendszer felépítése és működése. Az egészség védelme. . A szabályozás és a kiválasztás. Az élet szakaszai.	nemzetközi egyezmények. kisfilm. gyakorlati példák	frontális, csoportos és önálló munka.
40.				
41.		-		
42.		Az ökológiai rendszerek jellemzői. Faj feletti szerveződési szintek. Ökoszisztémák.		
43.				
			étrend. tápanyag számítás, vitaminok, mikroelemek.	kirándulás egy biogazdaság működése.

44	VII. Az ökológia alapjai.	A környezeti tényezők és hatásuk. A biotopok jellemzői. A vörös könyv.	kiselőadások egy élőlény vagy élőhely bemutatása.	----- Egyéni és csoportmunka. Gyűjtőmunka. Frontális magyarázat.
45		Populációgenetika. Alkalmazkodás.		
46.		Okosan a boltban.		
47.		Környezettudatos vásárlás. Mit árul el a termék címkéje?		
48.		Látogatás a helyi vadaskertbe. mit tehetünk az állatok védelmében? Növények állatok megfigyelése a szőlőn Tisza árterén. Határozás, fajismeret.		
49.	VIII. Ismerd meg a környezeted!			
50.	Terepgyakorlat.			
52.				
53.	(együtt a szakkörös tanulókkal a kirándulás)	sejtalkotók felépítése működése, biokémiai folyamatok.		Egyéni munka.
54.	9. Problémafeladatok és tesztek .	Növényi és állati szövetek.	egyéni munka érettségi típusfeladatai.	
55.	Sejtbiológia, sejtalkotók,	emberi szövetek mikroszkópi képe.		
56	Szövetek és szervek.	Fotoszintézis, terminális oxidáció, citromsav ciklus		bemutató ábrák, makettek, elemzése, értelmezése

57	Az élő szervezet legfontosabb építő anyagai.			
58	Felépítő és lebontó folyamatok	Az érzékszervek működése az érzékelés folyamata.		ábrák, ppt .
59	Az ember szervrendszere			
60	Az ember érzékelő folyamatai . Látás.			ppt, vázlatok.
61	Hallás	Központi és környéki idegrendszer.		
62	Helyzetérzékelés	Szabályozás, vezérlés, érzékelés.		
63	Bőrerzékelés, szaglás ízérzékelés			
64	Idegrendszer felépítése	Dominánsan és recesszíven öröklődő betegségek.		
65	Idegrendszeri működések			
66	Az ember leggyakoribb öröklődő betegségei.	diagnosztikai és orvosi lelet elemzések.		
67	Mit mutat meg a vérkép?	immunitás típusai a védőoltások		Frontális és csoportos munka.
68	Különböző betegségek tünetei.	Kísérleti eszközök ismerete. Kísérletek megtervezése. Kivitelezése.		

69	Immunológia			
70.	10. Kísérletek bemutatása elemzése. egyszerű önálló tanulói kísérletek szénhidrátok fehérjék reakciói.			egyéni munka.
71.	Látványos érdekes kísérletek. Összefoglalás. Éves munka értékelése.			
72				
73.				
74.				

Irodalom:

1. Kerény Attila: Általános környezetvédelem.

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

2025.09.12.

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Raskó Gábor foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Történelem tehetséggondozó foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör:

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

Foglalkozás célja: A foglalkozás célja elsősorban a történelem iránt érdeklődő tanulók ismereteinek szélesítése, a világ és benne hazánk történelmének alaposabb megismerése. A

tanulók felkészítése versenyekre, dolgozatok, PPT-prezentációk készítésére, és végső soron sikeres érettségi vizsgára történelem tantárgyból. Az egyes témakörök logikai egymásutánisága. Az időrendiség fontosságának betartása. Témakörönkénti felbontás: új tananyag – ismétlés – új ismeretek megbeszélése, jegyzetelés, lényegkiemelés fontossága.

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

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	I. Alakuló foglalkozások, tematika összeállítása, szintfelmérés.	A foglalkozás meghirdetése, a tematika megbeszélése.	Megbeszélés, főbb témák kiválasztása, időbeosztás elkészítése.	Csoportos megbeszélés.
2-3.		Szintfelmérés-őskor és ókor, középkor és koraújkor, újkor és legújabb kor.	Feladatsorok kitöltése az adott időszakról, ellenőrzés.	Szintfelmérő feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés
4.	II. Az őskor történelme, ismétlés.	Az ember kialakulása.	Az egyes emberfajták kialakulása, felsorolva, jellemzőikkel együtt az előembereket. Tankönyvi ábrák használata.	Szintfelmérő feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Internetes gyűjtés a témában.
5.		Őskori társadalom.	Az adott korszakra jellemző társadalmi struktúrák megbeszélése. Istenek, állatok szerepe, temetkezési szokások.	
6-7.		Őskori gazdálkodás, eszközök.	Gyűjtőmunka. Ki mit tanult az ókori eszközökről, használatukról, jelentőségükről? Tankönyv használata.	
8.		Ismétlés – az őskor.	Feladatlap kitöltése az őskorról.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
9.	III. Az ókori Kelet történelme, ismétlés.	Mezopotámia történelme.	A „Folyóköz” történelmének megismerése. A sumerok, hettiták, akkádok, Ur, Uruk, Babilon története. Öntözéses földművelés itteni jellegzetességei. Társadalmi-gazdasági-katonai berendezkedés. Ó- és Újbabiloni Birodalom története. Tankönyv és térkép használata.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Feladatlap kiértékelése.
10.		Egyiptom történelme.	A „Nílus ajándékának” nevezett birodalom történelme. Kiselőadások az Óbirodalom/Archaikus-kor, az Átmeneti-kor és az Újbirodalom koráról. A Nílus szerepe a társadalom és a gazdaság életében. Jelentős fáraók, bel- és külpolitika.	
11.		India történelme.	Az ókori keleti világ másik 2 jelentős birodalmának, az öntözéses földművelés ottani jelentőségének, társadalmi-vallási-gazdasági eltérések bemutatása.	Feladatlap kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.
12.		Kína történelme.		
13.		Ismétlés – Az ókori Kelet.	Feladatlap kitöltése az ókori Kelet történelméből.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
14.	IV. Az ókori Görögország	Az archaikus Hellasz történelme.	Az első kultúrák: Mükéné és Kréta, a görögség eredetének bemutatása. Tankönyv és atlasz használata.	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka

	történelme, ismételés.	A görög gyarmatosítás, poliszok kialakulása, társadalom és gazdaság.	A gyarmatosítás okai, folyamata és irányai. A poliszok kialakulása, fajtái és berendezkedésük. A korai társadalmi és gazdasági ismeretek.	tankönyv- és térképhasználattal.
15.		A „demokrácia bölcsője” – Athén.	Athén felemelkedése, az arkhónok szerepe, törvényhozás, a köznép és az arisztokrácia küzdelme, az állam berendezkedése. Drakón, Szolón és Kleiszthenész bemutatása kiselőadásokkal.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
16.		Egy másik út: a „katonaállam” – Spárta.	A spártaiak eredete. Az állami élet sajátosságai, berendezkedésük. Helóták-metioikosok-spártai polgárok viszonya. A katonai élet, neveltetés.	
17-18.		A poliszrendszer válsága, megoldási kísérletek kudarca. A háborúk – a perzsák ellen és a poliszok között.	Kiéleződő ellentétek, zsarnokság Athénban (Peisizisztratosz és fiai), Periklész hatalma, az athéni hegemonia vége, makedón térhódítás és a görög városállamok egyesítése a hellenizmus szellemében. Kiselőadások Periklészről és Nagy Sándorról. Az egyre fenyegetőbb ellenség: Perzsia és a görög-perzsa háborúk kora. Kiselőadások a háború meghatározó csatáiról (marathóni, thermopülai, szalamiszi és plataiai). Az athéni hegemonia vége, háborúskodás a poliszok között: a peloponnészoszi háború.	
19.		Ismételés – az ókori Görögország történelme.	Feladatlap kitöltése az ókori Görögország történelméből.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
20.	V. Az ókori Róma történelme, ismételés.	A klasszikus kor történelme.	Róma alapítása, a rómaiak eredete, Itália bemutatása, harcok Itáliáért. Tankönyv- és térképhasználat.	Feladatlap kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
21.		A köztársaság korának történelme.	A köztársasági Róma felemelkedése, a Mediterráneum megszerzése (a 3 pun háború), a hódítások kezdete, a köztársaság válsága és a megoldási kísérletek (fontos tisztségek a köztársaságkori Rómában, patriciusok-plebejusok küzdelme, ennek fontos lépései, Caesar felemelkedése és bukása, az I. triumvirátus, a Gracchusok reformtervei). Octavianus fellépése, és az egyeduralkodó fokozatos kialakítása. Kiselőadások a háborúkról, Caesarról, Octavianus-/Augustusról.	
22.		A császárság korának történelme.	A császárság megszilárdulása. Róma történelmének jelentős epizódjai az egyes dinasztiák alatt. Háborúk a Birodalom fokozatos növeléséért. Társadalmi-gazdasági-kulturális jellemzők. Kiselőadások a jelentős császárokról (pl. Marcus Aurelius).	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
23-24.		Népvándorlás, a Római Birodalom kettéválása, és a bukás nyugaton.	A népvándorlás hullámainak kül- és belpolitikai hatásai a Birodalomra. A kettéválás (a Nyugat- és Kelet-Római Birodalom, Bizánc jellemzői), a tárcásasárok kora. A kereszténység térnyerése. A válság kiéleződése és a nyugati birodalomrész bukása.	
25.		Ismételés – az ókori Róma történelme.	Feladatlap kitöltése.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
26-27.	VI. Őskor, ókor összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés.	Az őskor történelme.		
28-30.		Az ókor történelme.		
31.	VII. A koraközépkor történelme, ismételés.	A népvándorlás kora – Európa átalakulása, új államok kialakulása, erőviszonyok átrendeződése.	A népvándorlás hullámai és jelentősebb népei. A kialakuló kisebb királyságok és ezek történelme. A Meroving-Karoling-kori Európa társadalmi-gazdasági-kulturális jellemzői. Nagy Károly birodalma. Tankönyv- és térképhasználat. Kiselőadás Nagy Károlyról.	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
32.		A magyarság megjelenése, Honfoglalás és az Árpád-kor történelme.	A magyarság eredetének kérdése, vándorlásuk végig követése. A honfoglalás lépései. Társadalmi-gazdasági-kulturális élet, kül- és belpolitika az Árpád-korban.	

			Kiselőadások a jelentősebb magyar királyokról, tankönyv- és térképhasználat.	
33.		Egy új vallás felbukkanása és térhódítása – az iszlám.	A Közel-Kelet és az arab világ bemutatása, jellemzői, Mohamed színre lépése, az iszlám elterjedése. Az arabok kirajzása, jelentősebb hódítások, a kalifátus kialakulása. Az arab kultúra, tudományok elterjedése. Kiselőadás a fontosabb kalifákról. Térképhasználat.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználat. Tanulói kiselőadások.
34.		Európa válasza az iszlám térhódításra – a keresztes háborúk és a pápaság-császárság küzdelmének kora.	Európa vezető államai (Anglia, Franciaország, Német-Római Császárság). A középkori társadalom és gazdaság bemutatása (városok kialakulása, céhek, mezőgazdaság jellemzői, járványok). A keresztes háborúk jellemzése ideológiai és katonai szempontból. a pápai és a német-római császári hatalom szembekerülése és viszonya.	
35.		Ismétlés – a koraközépkor történelme.	Feladatlap kitöltése a koraközépkor történelméből.	
36.	VIII. A későközépkor és a koraujkor történelme, ismétlés.	A „100-éves” háború. A nagy földrajzi felfedezések, az Európán kívüli területek.	Anglia és Franciaország viszonya, a 14. század népesedési katasztrófája és ennek következményei, a 100-éves háború, Jeanne D’Arc. A spanyol reconquista, spanyol királyságok a reconquista után, Portugália, „nyersanyag és nemesfém”-éhség, a nagy „kirajzás nyugat és kelet felé, Marco Polo, Kolumbusz, Vasco da Gama és a többiek.	Ismétlő témájú feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználat.
37.		A Német-római Császárság. Anglia. Franciaország.	A Német-római Császárság születése, a szász, a száli dinasztia, az invesztitúra harc, a német fejedelemségek, Habsburgok és Luxemburgok, a német feudális társadalom, a városszövetségek, Svájc, német terjeszkedés kelet felé, a Német Lovagrend, Itália sajátos helyzete (signoria, Firenze, Velence, városköztársaságok, Dél-Itália, pápaság). A 30-éves háború. A normann és a frank dinasztia, az angol rendi monarchia kialakulása, Anglia a 14-15. században. Előzmények (a Nyugati Frank Királyság, az „állam privatizációja”), a Francia Királyság virágkora, a királyság hanyatlása majd megerősödése a 100-éves háború után, Burgundia felemelkedése és bukása.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználat.
38.		Az Oszmán Birodalom.	Bizánc és a Balkán helyzete, az Oszmán-ház felemelkedése, térhódításai, I. Bayezit Yildirim és a Nagy Hódító, I. Mehmet, Konstantinápoly eleste, egy új világbirodalom születése.	
39.		A vegyesházi királyok, a Hunyadiak és a Habsburgok berendezkedése Magyarországon, a magyar-török háborúk.	Anjouk (Károly Róbert, I. Lajos), Jagellók (I. és II. Ulászló, II. Lajos), Habsburgok (I. Albert, V. László, I. Ferdinánd), Luxemburgi Zsigmond uralkodásai, a török elleni harcok kiéleződése, a Hunyadi-dinasztia felemelkedése (János korszakalkotó háborúi, Mátyás erős állama), a mohácsi tragédia, a középkori magyar állam bukása.	
40.		Ismétlés – a későközépkor és a koraujkor történelme.		
41-42.		IX. Közép- és koraujkor összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés.	A középkor történelme	Feladatlap kitöltése.
43-45.		A koraujkor történelme.		

46-47.		Szellemi forradalom – a felvilágosodás. A francia forradalom. A napóleoni kor.	A felvilágosodás kiteljesedése, a franciák és angolok államelmélete (Locke, Rousseau, Montesquieu, Voltaire), a felvilágosodás és a vallás, a kor közgazdasági elmélete és gyakorlata (Adam Smith, Quesnay, Turgot), a spanyol örökösödési háború, a felvilágosult abszolútizmus kialakulása. Átalakuló gazdaság és társadalom XIV., XV. és XVI. Lajos alatt, a francia államcsőd, a rendi mozgalmak, a forradalom kitörése, a feudális kiváltságok felszámolása, az 1791-es alkotmány, a Nemzeti Konvent, jakobinusok-girondisták-radikálisok (Robespierre, Danton, Marat), a királyság bukása, diktatúra, a forradalom eszkalálódása. Napóleon hatalomra kerülése, konzulátus, kezdeti hadi sikerek, politikai átalakulás (Code Civile), a császár és kora (Európa lángokban: Austerlitz, Jéna, Friedland, Wagram, Trafalgar, kontinentális zárlat, Borogyinó, Lipcse, Waterloo), a Bécsi Kongresszus és a Szent Szövetség.	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
48.	X. A felvilágosodás és a forradalmak kora (1714-1849), ismételtes.	Az ipari forradalmak kora. Az USA létrejötte és a gyarmatok helyzete.	A mezőgazdaság kapitalizálódása, az ipari fellendülés kibontakozása, a gőz, a közlekedés és a demográfia forradalma (Watt, Stephenson és a többiek). A gyarmati időszak (angol-francia ellentét), északi és déli gyarmatok helyzete, a 7-éves háború (1756-63), a függetlenségi háború (1773-83, bostoni teadélután, Függetlenségi Nyilatkozat, George Washington, Yorktown), államszervezet, alkotmány, új nagyhatalom, a gyarmatosítás új korszaka (Latin-Amerika, Afrika, Kína, ópiumháborúk, búrok helyzete).	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.
49.		Felvilágosodás és abszolútizmus Magyarországon. A reformkor, a forradalom és a szabadságharc Magyarországon.	Magyarország beilleszkedése a Habsburg Birodalomba, újjáépítés a török kor után, III. Károly és Mária Terézia uralkodása (Carolina Resolutio, Pragmatica Sanctio, Ratio Educationis, vámrendelet, Urbarium, 7-éves/osztrák örökösödési háború), II. József uralma (türelmi és nyelvrendelet stb.), II. Lipót, jakobinus összeesküvés, napóleoni háborúk kora. A reformkori országgyűlések, I. Ferenc uralkodása, a reformok megindítói (Wesselényi és Széchenyi munkássága), a reformkor kibontakozása, politikai küzdelmek a '40-es években, a nemzeti ébredés és a nemzetiségi kérdés, az 1848. márciusi törvényes forradalom, az áprilisi törvények, konszolidációs kísérlet és a védelem megszervezése, fényes győzelmek az 1848-49-es szabadságharcban (téli és tavaszi hadjárat), tragikus vereség, megtorlás.	
50.		A „népek tavasza” – az 1848-1849-es forradalmi hullám.	A „népek tavasza”, liberalizmus és nacionalizmus, francia forradalom (III. Napóleon hatalomra kerülése), olasz harcok az osztrák uralom ellen (Észak-Itália, Szárd Királyság, Custozza, Novarra, velencei és piemonti forradalom), a német forradalom (Frankfurt), a Habsburg Birodalom forradalmi (bécsi forradalmak, V. Ferdinánd és I. Ferenc József, olmtúzi oktrojált alkotmány).	
51.		Ismételtes – a felvilágosodás és a forradalmak korának történelme.	Feladatlap kitöltése a felvilágosodás és a forradalmak korának történelméből.	

52.	XI. Nemzetállamok, birodalmak kora, polgárosodás és modernizáció (1849-1914), ismétlés.	Német és olasz egység. Az USA felemelkedése.	A hatalmi politika kora, III. Napóleon császársága, a krími háború (1853-56), a Szárd Királyság felemelkedése, Risorgimento, Garibaldi és a felszabadító harcok Ausztria ellen (Solferino, Magenta), az egységes Olaszország megszületése, Ausztria és Poroszország versengése (nagy-német-kis-német egység, osztrák-porosz háború, Königsgrätz), a kis-német egység megalakulása, porosz-francia háború (Sedan). Észak és Dél ellentéte, eltérő gazdasági-társadalmi berendezkedés, a polgárháború (1861-65), Abraham Lincoln elnöksége, gazdasági és ipari fellendülés (a világ 1. ipari hatalmává válás), nyitott kapuk elve, spanyol-amerikai háború, „gyarmatok” szerzése.	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
53.		A második ipari forradalom. Nagyhatalmak és a gyarmatosítás. A szövetségi rendszerek.	A nehézipar fellendülése (acélgyártási újítások: Bessemer, Martin), belső égésű motor (Daimler, Otto, Benz), vegyipar fejlődése, kőolaj-finomítás, repülés (Wright-fivérek), autógyártás, elektromosság és hírközlés forradalma, monopóliumok kialakulása, társadalmi és demográfiai fejlődés, városiasodás. A gyarmatosítás új vonásai, Nagy-Britannia és gyarmatbirodalma (India: szíj- és felkelés, Afrika: búr háborúk, egyiptomi helyzet, fashodai incidens), Franciaország és gyarmatai (Észak-Afrika, Indokína, Karibi-térség), Németország és gyarmatai (Afrika), a kisebb hatalmak gyarmatai, Japán (nyitás nyugatra, Meidzsi-reform, hódítások kezdete). Revanspolitika, Franciaország elszigetelése, a Három Császár Szövetsége, balkáni háborúk, berlini kongresszus, Bosznia-Hercegovina okkupálása, Kettős Szövetség, Hármas Szövetség, ázsiai orosz terjeszkedés, 2. ópiumháború, orosz-japán háború, 1. és 2. marokkói válság, angol-francia és angol-orosz szövetség (az Antant megalakulása).	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.
54-55.		Önkényuralom és kiegyezés Magyarországon. Politikai, társadalmi, gazdasági viszonyok Magyarországon a századfordulóig.	A megtorlás és a birodalmi célok (aradi tizenhárom, 1849. okt. 6.), a nyílt önkényuralom korszaka (Bach-korszak, 1851-59), új abszolútizmus, úrbéri pátenz, a gazdaság és a z államháztartás helyzete, aktív és passzív ellenállás (Deák és az emigráció), kül- és belpolitikai kudarcok, a Provizórium (1861-65), a kiegyezés (1867), a Dualizmus állami és gazdasági rendszere, az Osztrák-Magyar Monarchia megszületése. Nemzetiségi kérdés 1849-68 között és a századfordulóig (1868-as nemzetiségi törvény, Eötvös), a horvát-magyar kiegyezés (1868), a dualizmus pártviszonyai, polgári állam kiépítése (önkormányzati rendszer, egészségügy, oktatás, gazdaság és egyház, Wekerle), mezőgazdaság, ipar, hitelszervezet fejlődése, városiasodás, társadalom átalakulása.	
56.		Boldog békeidők.	Életszínvonal emelkedése, modern sport kialakulása (olimpiai eszme), az evolúció és a tudományok fejlődése (Darwin, Mendel, Curie-házaspár), a kiábrándulás filozófiája (Schopenhauer, Nietzsche, Freud), a művészet válasza (impresszionizmus, szecesszió), boldog békeidők Magyarországon.	
57.		Ismétlés – a nemzetállamok és birodalmak korának történelme.	Feladatlap kitöltése.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
58-59.	XII. A XVIII-XIX. század	A XVIII. század történelme.		

60-62.	összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés.	A XIX. század történelme.		
63.	XIII. A modern kor történelme, ismétlés.	Az I. világháború és a békerendszerek. Tanácsköztársaság Magyarországon. Bolszevizmus. Fasizmus. Nácizmus. A világgazdasági válság és a New Deal.	A háború kitörése, az állóháború, az anyagszaták, az Antant győzelme, a háború új vonásai, a világháborút lezáró békék (Párizs környéki békék, Trianon), a modern Törökország megszületése, új nemzeti kérdések. Az I. világháború hatása a hátszakra, a Monarchia szétesése, az öszirózsás forradalom, Károlyi-kormány, a polgári demokrácia bukása és a kommunisták hatalomra kerülése, vörösteror, intervenció, az ellenforradalom győzelme, Horthy hatalomra kerülése. Az 1917-es orosz forradalom, a Kerenszkij vezette Ideiglenes Kormány, az eszerek-mensevikek-bolsevikok, a kommunisták győzelme: a „Nagy Októberi Szocialista Forradalom”, a polgárháború és a Szovjetunió 1922-es megszületése, hadikommunizmus, NEP, tervrendszer, kollektivizálás, Sztálin diktatúrája, Gulagok. Az elégedetlen győztes olaszok, Mussolini hatalomra kerülése, a fasizmus fogalma, kiépülése, a pártállam és a vezér szerepe (Duce). A német jóvátétel helyzete (Dawes-terv), politikai tendenciák, a weimari köztársaság és bukása, a nemzetiszocializmus előretörése, Hitler felemelkedése és hatalomra kerülése, élettér- és fajelmélet, Mein Kampf, rohamosztagok (SA, SS), államrendőrség (Gestapo), a Führer rendszere (1933-45), gazdaság és ipar fellendítése, munkanélküliség megszüntetése, fegyverkezés, terjeszkedési politika. A válság kitörése, tőzsdekrach (1929), a válság terjedésének elmélete, társadalmi és politikai hatásai (életszínvonal rohamos romlása, szélsőségek terjedése), Keynes-elmélet, Roosevel és a New Deal (1932).	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
64-65.		A II. világháború.	A háború kitörése, és a „furcsa háború”, Nyugat-Európa német lerochanása, az angliai csata, harcok a Balkánon, német támadás a Szovjetunió ellen, Japán és az USA hadbalépése, 1942-a fordulat éve, a szövetségesek előretörése és együttműködése (Roosevelt, Churchill, Sztálin: Casablanca, Teherán), a D-nap, Németország veresége, a jaltai és potsdami konferencia, az ENSZ megszületése, Japán veresége, Magyarország a II. világháborúban.	
66.		A hidegháború. A Rákosi- és Kádár-rendszer, kommunizmus Magyarországon.	Hatalmi átrendeződés, a 2 szuperhatalom létrejötte, az ENSZ (felépítése, működése, tagjai), Köztes-Európa (a Szövetséges Ellenőrző Bizottság), a Kominform és a szovjet-amerikai viszony kiéleződése, Churchill és a fultoni beszéd (Vasfüggöny-elmélet), Marshall-segély, párizsi béke, Németország kettészakadása (NSZK-NDK, berlini válság, 1949), NATO és a Varsói Szerződés létrejötte (1949, 1955), a gyarmati rendszer összeomlása, a koreai háború (1950-53), az arab-izraeli háborúk, 1956-os forradalom, kubai rakétaválság (1962, Hruscsov és Kennedy), vietnami háború (1964-73), prágai tavasz (1968), SALT I. és II.-szerződés (1972, 1979), helsinki értekezlet (1975), Carter-doktrína, afganisztáni háború (1979-88), a szovjetrendszer válsága (lengyelek, Szolidaritás, Peresztrojka és Gorbacsov), Kelet-Közép-Európa felszabadulása, a Szovjetunió szétesése. A szovjet megszállás, az Ideiglenes Kormány, a földosztás, az 1945-ös választások, az MKP előretörése, Rákosi 1947-es hatalomra kerülése (MDP), a totális diktatúra	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.

			(ÁVO, ÁVH, Recsk), kollektivizálás, TSZ-esítés, az 1956-os forradalom és szabadságharc, megtorlás, gazdasági és politikai konszolidáció (Kádár-rendszer), a „gulyáskommunizmus”, a válság kezdete, rendszerváltás.	
67.		Globalizmus és az Európai Unió.	A gazdaság és a társadalom átalakulása a 20. sz. második felében, a jóléti állam, a „dühöngő ifjúság”, az informatika forradalma, globális problémák, környezetkárosodás, népesedési viszonyok, népességgrobbbanás, az EU kialakulása és felépítése, a magyar demokrácia működése.	
68.		Ismétlés – a modern kor történelme.		
69-73.	XIV. A XX. század összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés.	A XX. század történelme.	Feladatlap kitöltése.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
74.	XV. Tanév végi értékelés, tapasztaltak összefoglalása, közös megbeszélés.	Összefoglalás, értékelés.	A foglalkozás tanévi tapasztalatainak összefoglalása, megbeszélése.	Közös beszélgetés, értékelés.

Felhasznált irodalom:

1. BEBESI György [szerk.]: A hosszú 19. század rövid története. Pécs, Comenius Kiadó, 2005.
2. CERAM, C. W.: A régészet regénye. Bp., Gondolat Könyvkiadó, 1965.
3. CHAUNU, Pierre: Felvilágosodás. Bp., Osiris Kiadó, 1998.
4. DIÓSZEGI István: A hatalmi politika másfél évszázada (1789-1939). Bp., História Kiadó, 1997.
5. ENGEL Pál: Beilleszkedés Európába a kezdetektől 1440-ig. In: Magyarok Európában I. Bp., Háttér Lap- és Könyvkiadó, 1990.
6. FERENCZY Endre – MARÓTI Egon – HAHN István: Az ókori Róma története. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 1998.
7. FURET, François: A francia forradalom története (1770-1815). Bp., Osiris Kiadó, 1999.
8. GERGELY András [szerk.]: 19. századi magyar történelem (1790-1918). Bp., Korona Kiadó, 1998.
9. GLASENAPP, Helmuth von: Az 5 világvallás. Bp., Gondolat Könyvkiadó, 1984.
10. GYARMATI György: 20. századi egyetemes történet. Bp., Osiris Kiadó, 2001.
11. HAHN István – SZABÓ Miklós – KULCSÁR Zsuzsanna: Világtörténelem képekben I. Az őskortól 1640-ig. Bp., Gondolat Kk, 1972.
12. HANÁK Péter [főszerk.]: Magyarország története (1890-1918) I-II. Bp., Akadémiai Kiadó, 1988.
13. HIDAS Gábor [szerk.]: Történelmi világtalasz. Bp., Cartographiai Kiadó, 1998.
14. HOBSBAWM, E.J.: A forradalmak kora (1789-1848). Bp., Kossuth Könyvkiadó, 1964.
15. KÁKOSI László: Ré fiai. Bp., Akadémiai Kiadó, 1982.
16. KATUS László: A középkor története. Bp., Pannonica-Rubicon Kiadó, 2001.
17. KISSINGER, Henry: Diplomácia. Bp., Panem-Grafo Kiadó, 1997.

18. KOVÁCS Endre [főszerk.]: Magyarország története (1848-1890) I-II. Bp., Akadémiai Kiadó, 1979.
19. LIPTAI Ervin [főszerk.]: Magyarország hadtörténete I. In: Magyarország hadtörténete két kötetben. Bp., Zrínyi Katonai Kiadó, 1984.
20. LIPTAI Ervin [főszerk.]: Magyarország hadtörténete II. Bp., Zrínyi Katonai Kiadó, 1985.
21. MÉREI Gyula [főszerk.]: Magyarország története (1790-1848) I-II. Bp., Akadémiai Kiadó, 1983.
22. ORMOS Mária: Diktatúrák. Bp., Osiris Kiadó, 2002.
23. ORMOS Mária – MAJOROS István: Európa a nemzetközi küzdőtéren. Bp., Osiris Kiadó, 1998.
24. OSTROGORSKY, Georg: A bizánci állam története. Bp., Osiris Kiadó, 2003.
25. RÁNKI György [főszerk.]: Magyarország története (1918-1945) I-II. Bp., Akadémiai Kiadó, 1978.
26. RIBÁRY Ferenc: Az ókori Görögország története. Bp., Anno Bt., 2004.
27. ROAF, Michael: A mezopotámiai világ atlasza. Bp., Helikon Kiadó, 1998.
28. ROMSICS Ignác: Magyarország a XX. században. Bp., Osiris Kiadó, 2001.
29. RUNCIMAN, Sir Steven: A kereszties hadjáratok története. Bp., Osiris Kiadó, 2002.
30. SZÁRAY Miklós: Történelem I. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
31. SZÁRAY Miklós: Történelem II. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
32. SZÁRAY Miklós: Történelem III. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
33. SZÁRAY Miklós: Történelem IV. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
34. SZÉKELY György [főszerk.]: Magyarország története. Előzmények és magyar történet 1242-ig I-II. In: Magyarország története 10 kötetben. Bp., Akadémiai Kiadó, 1984.
35. VADÁSZ Sándor [szerk.]: 19. századi egyetemes történelem (1789-1890). Bp., Korona Kiadó, 1998.
36. VELIKY János [szerk.]: Polgárosodás és szabadság Magyarországon a 19. században. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 1999.

Szolnok, 2025. 09. 10.

Raskó Gábor
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Kis-Pál Ilona foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Vállalkozz okosan avagy játékos gazdasági foglalkozás 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 36)

A foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

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

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

Óra sz.	Foglalkozás témája	Módszerek, eszközök
1-2.	Ki vagyok, mi vagyok? Önismereti gyakorlat – vállalkozói attitűdök Mik az erősségeim, mi jellemző rám? Karriertörténetek	Tanári kézik. 59-68.o. Munkafüzet
3.	Milyen üzletember válna belőlem?	
4.	AnalizÁLOM - Mit tartogat a jövő foglalkozási slágerlistája? Hogyan értékelhető egy foglalkozás?	JAM – A munka világa munkatankönyv
5.	Családi igények és erőforrások - Ha a zsebpénz nem elég! Mennyit fogok keresni?	

6.	Családi gazdálkodás – Szegény Szilveszter, Közép Károly, Gazdag Géza családja	JAM – Vidd magaddal füzet
7.	Mi van az iskolai büfé körül? – A vállalkozások szűkebb és tágabb környezete	JAM – Vállalkozz füzet
8-9.	Aki kapja, marja? – Szükség javak - Maslow Kinder tojás	M.G. Játékos gazdaság/Diákoldal 7-8.
10.	Választani vagy nem választani – választási lehetőségek előnyeinek, hátrányainak mérlegelése, a döntések Kinder, döntési játékok	M.G. Játékos gazdaság/Diákoldal 9-13.
11.	Erőforrások, gazdasági körforgás (Keresd a kenyered)	M.G. Játékos gazdaság 30-37. /Diákoldal 2.3.1.
12.	Lakatlan sziget (a kereskedelem kialakulása)	M.G. Játékos gazdaság 38-41. /Diákoldal 3.8.2.
13-14.	A piac – gyümölcs piac	M.G. Játékos gazdaság 43-46.
15-16.	Kereslet - kínálat	M.G. Játékos gazdaság 47-56.
17-18.	Piac, a tőzsde működése	Vállalk.jó: 135-141. Mf. 38. o. JAM tréning III/21.
19-20.	Munkaerőpiac	M.G. Játékos gazdaság 86-87.
21-22.	Önéletrajz készítés	Pintér Zsolt: Az álláskeresés enciklopédiája
23.	Állásinterjú A megfelelő emberek kiválasztása az egyes posztokra,	Pintér Zsolt: Az álláskeresés enciklopédiája
24.	Munkaszerződések	szerződésminták 2012. évi I. tv.
25-26.	Vállalkozási formák/a cégforma kiválasztása, cégalapítás	
27.	Névválasztás, arculattervezés: logó, névjegy	
28.	Piacutatás elmélete - SWOT Piacutatási kérdőívek elkészítése, A kérdőívek értékelésének szabályai	SWOT sablon

29.	Reklámtevékenység megismerése, reklámanyag tervezése, stand kialakítása	M.G. Játékos gazdaság/Diákoldal
30.	Árképzés	
31.	Vevőtípusok megismerése, bánásmód az egyes vevőtípusokkal	
32.	Előállítás folyamata: gyártási technológia, folyamat bemutatása, betanítása, gyártás megkezdése	
33.	Pénzkezelés, Bizonylati fegyelem – nyugta, számlaadással kapcsolatos szabályok	https://penzugysziget.hu/
34.	Bevallások, (SZJA-bevallás, ÁFA-bevallás)	https://penzugysziget.hu/
35.	Válságkezelés A vállalkozás megszüntetése - Végelszámolás	
36.	Az éves munka értékelése	

Szolnok, 2025. szeptember 10.

Kis-Pál Ilona
foglalkozásvezető

I.2. Felzárkóztató foglalkozások

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Mezősi-Farkas Ildikó

Foglalkozás neve: Angol felzárkóztató foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 2 (évi 74)

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

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

Hallott szöveg értése:

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

Nyelvtan:

A tanuló legyen képes a nyelvtani szerkezetek szabályinak megértésére, és megfelelő használatára

Beszéd:

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

Olvasott szöveg értése:

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

Írás:

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

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
2 óra	Tájékozódás a tanuló felkészültségéről	Szintfelmérés	Szintfelmérő teszt kitöltése: Nyelvtani tesztek, szavak fordítása magyarról-angolra, angolról-magyarra, rövid fogalmazás írása	önálló tanulói munka szótárazás megbeszélés, beszélgetés
13 óra	Olvasás, szövegértés gyakorlása	- Család, barátok, ismerkedés, társas kapcsolatok, házasság, élettörténet, iskola, napi tevékenységek - Emberi tulajdonságok,	Az aktuális iskolai tanórán tanult témakörök, olvasmányok, és a hozzájuk tartozó szövegértési feladatok gyakorlása	önálló tanulói munka csoportmunka tanári magyarázat

		érzelmei, személyleírás, tervek, vágyak - Étkezés, étterem, étrend, vásárlás, vendéglátás - Egészséges életmód, betegség, orvos, öltözködés - Kikapcsolódás, könyv, film, történetmesélés és írás telefon, - Kommunikáció, hírek, média		megbeszélés
13 óra	Nyelvtan gyakorlása	- Cselekvés, történés, létezés kifejezése - Birtoklás kifejezése - Térbeli viszonyok - Időbeli viszonyok - Mennyiségi viszonyok - Minőségi viszonyok - Modalitás - Logikai viszonyok - Szövegösszetartó eszközök	Egyéni igényeknek megfelelően, az órai tananyag kiegészítéseként, a nyelvtani szerkezetek magyarázata, gyakorlása plusz feladatokon keresztül	önálló tanulói munka tanári magyarázat megbeszélés differentiálás (ha szükséges) számítógép, internetes források használata

7 óra	Íráskészség fejlesztése	hivatalos és baráti levél, e-mail írás gyakorlása, űrlap kitöltés	Az órai tananyaghoz kapcsolódó írásos feladatok, levél-, email írás gyakorlása, angol levélírás nyelvtani szabályai és formai követelményei	egyéni munka tanári magyarázat megbeszélés számítógép, internetes források használata
7 óra	Hallás utáni szövegértés	A tankönyvek, valamint az angol érettségi, B2 nyelvvizsga témaköreihez kapcsolódó hanganyagok	Az iskolai tananyaghoz, és az egyéni készségekhez, igényekhez igazodó hangzó anyag (CD, DVD) alkalmazása, a megértés ellenőrzése, a hozzájuk kapcsolódó szövegértési feladatokon keresztül	multimédiás eszköz alkalmazása önálló munka magyarázat megbeszélés
16 óra	Beszéd-készség fejlesztése, szövegalkotás	- A társadalmi érintkezéshez szükséges kommunikációs szándékok - Érzelmek kifejezésére szolgáló kommunikációs szándékok - Személyes beállítódás és vélemény kifejezésére szolgáló kommunikációs szándékok Információcseréhez kapcsolódó kommunikációs	Az iskolai tanóra anyagaihoz, témáihoz kapcsolódva, az egyéni képességek figyelembe vételével, szóbeli feladatok gyakorlása, kiejtés javítása	tanuló kiselőadása megbeszélés, beszélgetés vita páros és csoportmunka játék és szimuláció

		szándékok - A partner cselekvését befolyásoló kommunikációs szándékok - Interakcióban jellemző kommunikációs szándékok		
11 óra	Felkészítés dolgozatíráshoz (házi dolgozatíráshoz segítség)	Az iskolai tananyagok témakörei, az egyes unitok tartalmi elemei	A dolgozat, témazáró elemeinek, feladatainak gyakorlása, a nyelvtani részek átbeszélése, pontosítása, a témakör szavainak gyakorlása	tanári magyarázat megbeszélés egyéni és csoportmunka
5 óra	Felkészítés érettségire (szóbeli és írásbeli mintatételek).	Személyes vonatkozások, család Ember és társadalom Környezetünk Az iskola A munka világa Életmód Szabadidő, művelődés, szórakozás Utazás, turizmus Tudomány és technika Környezetvédelem Európai Unió	Az érettségi szóbeli és írásbeli feladatok lehetőség szerinti szimulálása, gyakorlása, korábbi évek érettségi feladatsorainak megoldása	Egyéni tanulói munka tanári magyarázat megbeszélés multimédiás eszköz használata

Felhasznált irodalom:

1. Harris M., Mower D., Sikorzynska A. (2006). *New Opportunities students's book (Pre-Intermediate, Intermediate, Upper Intermediate)*. Budapest: Pearson Longman.
2. Murphy R. (2003). *English grammar in use*. Cambridge: Cambridge University Press.
3. Soars J., Soars L. (2008). *New Headway students's book (Pre-Intermediate, Intermediate, Upper Intermediate)*. Oxford: Oxford University Press.
4. Learn Languages with music videos, lyrics and karaoke! –
<https://lyricstraining.com>
5. Angol szótanulás dalokkal –
<https://vocabulary.com>
6. BBC Learning English –
<https://www.bbc.co.uk/learningenglish/>
7. BBC Learning English Facebook oldala –
<https://www.facebook.com/bbclearningenglish.multimedia/>
8. iSLCollective –
<https://en.islcollective.com/>
9. iSLCollective facebook oldal –
<https://www.facebook.com/iSLCollective/>
10. Cambridge English Write & Improve –
<https://writeandimprove.com/>
11. Baamboozle - educational games –
<https://www.baamboozle.com/>
12. Cool English Interactive Games & Activities –
<https://www.coolenglish.net/>
13. News in levels, World News for Students of English–
<http://www.newsinlevels.com/>
14. Deep English, Learn English With Stories –
<https://deepenglish.com/blog/>
15. 10 ingyenes weboldal gyűjteménye hallásértésre –
https://www.angolnyelvtanitas.hu/angolnyelvtanitas-blog/10-legjobb-ingyenes-weboldal-hallasertesre?fbclid=IwAR3Ur01Yq_S-uGixH26FdQvGSczUYdyEPNLbHATj5WsJP0-nVI6zTNEaXI
16. All Thing Topics ESL worksheets –
<https://www.allthingstopics.com/>
17. All Things Grammar –
<https://www.allthingsgrammar.com/>
18. ESL Gold, Listening, reading, speaking, vocabulary, grammar –
<http://www.eslgold.com/>
19. Listen a minute –
<https://listenaminute.com/?fbclid=IwAR0LRBzAORhwoNg0lgS7ELHdCmvpE56QWNNfCCEzPZjytVwB7TScz074Mzc>
20. British Council, Learn English Kids –
<https://learnenglishkids.britishcouncil.org/>
21. British Council, Learn English Teens –
<http://learnenglishteens.britishcouncil.org/>
22. ESL Online games and activities –
<https://www.eslgamesplus.com/classroom-games/>

23. ESL grammar through jokes –
<http://www.esljokes.net/contents.html>
24. 5 minute English, exercises on reading, grammar, vocabulary, listening –
<http://www.5minuteenglish.com/>
25. ESOL courses, Free English lessons –
<http://www.esolcourses.com>
26. Where are we?- the 5 clue challenge –
<https://www.michaelsoskil.com/5cc-locations-1.html>
27. English Grammar Online –
<http://ego4u.com>
28. Agendaweb, learn English online –
<http://agendaweb.org/>
29. 5 perc angol, online magazine –
<http://www.5percangol.hu/>
30. To learn English, free online lessons –
<http://www.tolearnenglish.com/>
31. ESL exercises and many more –
<http://www.esl.com>
32. TED Talks, Interesting talks and short videos –
<https://www.ted.com/talks?language=en&sort=newest>
33. This is Britain series on youtube –
<https://www.youtube.com/watch?v=yMUJKH1fFF0&list=PLBY1-eb1GuSMLJI9ooxDzykiZRn11J1M&index=1>
34. Oxford University Press, 25 Alternatives to Reading Aloud Around the Class –
<https://oupeltglobalblog.com/2017/01/17/25-alternatives-to-reading-aloud-around-the-class/>

Szolnok, 2025.09.12.

Mezősi-Farkas Ildikó

Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

Készítette: Nagy Márta foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Angol felzárkóztató foglalkozás- 2024/2025. év

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

1. Ismerkedés
2. Introduction
3. Adventure
4. On screen
5. Ambition
6. Tourism
7. Money

Foglalkozás célja: Hiányosságok pótlása, felzárkóztatás, nyelvvizsga előkészítés, sikeres érettségi.

Fejlesztési követelmények: Felzárkóztatás, differenciálás. Azok a tanulók, akik nagyon le vannak maradva az iskolában a csoporttársaiktól, a délutáni foglalkozásokon pótolhatják a hiányosságait, extra segítséget kaphatnak.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Ismerkedés	Ismerkedés	Szintfelmérő, ismerkedős játékok	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
2.	Introduction	School subjects	feladatmegoldás, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
3.	Introduction	Likes and dislikes	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
4.	Introduction	Grammar (Present Simple)	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet

5.	Introduction	Grammar (Present Continuous)	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
6.	Introduction	Grammar (Present Simple vs Present Continuous)	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
7.	Adventure	Landscapes	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	feladatok, jegyzetfüzet
8.	Adventure	Past Simple	feladatmegoldás, egyéni és páros munkák	feladatok, jegyzetfüzet
9.	Adventure	Past Continuous	feladatmegoldás, egyéni, páros és csoportos munkák	feladatok, jegyzetfüzet
10.	Adventure	Past Simple vs Past Continuous	feladatmegoldás, egyéni munkák	feladatok, jegyzetfüzet
11.	On screen	Films and TV programmes	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
12.	On screen	Quantity	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
13.	On screen	Must, musn't	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
14.	On screen	Negative adjective prefixes	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
15.	On screen	Health	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
16.	On screen	An informal letter	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés

17.	Our planet	Weather	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
18.	Our planet	Comparison	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
19.	Our planet	Adjectives	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
20.	Our planet	Phrasal verbs	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
21.	Our planet	An article	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
22.	Ambition	Jobs	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
23.	Ambition	Will and going to	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
24.	Ambition	First conditional	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
25.	Ambition	Prefixes	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
26.	Ambition	Dream jobs	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés

27.	Tourism	Worth a visit	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
28.	Tourism	Present Perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
29.	Tourism	Past simple vs present perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
30.	Tourism	Compounds	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
31.	Tourism	Holidays	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
32.	Tourism	Planning a holiday	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
33.	Money	Second conditional	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
34.	Money	Past Perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
35.	Money	Verb+infinitive or – ing form	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
36.	Money	Photo comparison and presentation	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés

37.	Money	Farewell	csoportos munkák	Csoportos megbeszélés
-----	-------	----------	------------------	-----------------------

Felhasznált irodalom:

Solutions Elementary book, workbook, Solutions Pre-Intermediate book, workbook, Agenda Web website, Perfect English Grammar

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Nagy Márta
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szilvás Szilvia

Foglalkozás neve: Anyanyelvi kompetencia fejlesztés foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 (évi 32)

- Témakör:**
1. Tájékozódás a tanuló felkészültségéről (szintfelmérés).
 2. Olvasás, szövegértés gyakorlása.
 3. Nyelvhelyesség, helyesírás
 4. Beszédkészség fejlesztése, szövegalkotás.

Foglalkozás célja:

Felzárkóztatás magyar nyelvből, 9-13. évfolyamon. A felzárkóztatás, korrepetálások alkalmával elsődleges cél az anyanyelvi kompetenciák fejlesztése, mint például a szövegértés, szövegalkotás, helyesírás, nyelvhelyesség és a beszédkészség.

Fejlesztési követelmények:

A tanuló legyen képes önállóan helyes magyar mondatokat megalkotni, az olvasott szöveget értelmezni a hozzá kapott kérdésekre jól válaszolni. Az előadásra szánt munkáját helyesen prezentálni.

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1 óra	Tájékozódás a tanuló felkészültségéről	Szintfelmérés	Szintfelmérő teszt kitöltése: Nyelvtani tesztek	önálló tanulói munka megbeszélés, beszélgetés
13 óra	Nyelvtan	- Nyelvhelyesség , - Tollbamondás - Helyesírás	Tesztek kitöltése, egyéni igényeknek megfelelően a feladatok számának növelése, gyakoroltatása.	önálló tanulói munka csoportmunka tanári magyarázat

				megbeszélés differentiálás (ha szükséges)
13 óra	Olvasás, szövegértés gyakorlása	- Szépirodalmi szövegekből készített szövegértési feladatok- középszintű magyar nyelv és irodalom érettségien már előfordult feladatok - Érdeklődési körüknek megfelelő szövegekből készült olvasott szöveg utáni értési feladatok.	Szövegértési tesztek.	önálló tanulói munka tanári magyarázat megbeszélés differentiálás (ha szükséges)
4 óra	Beszédkésztség fejlesztése, szövegalkotás	- Előadások tervezése - Előadás tartása	Versenyekre, szóbeli feleletekre, prezentációk megtartására irányuló előadástechnikák elsajátítása, s azok gyakorlása. Cél a magabiztosság elérése.	tanuló kiselőadása megbeszélés, beszélgetés vita páros és csoportmunka

				játék és szimuláció
--	--	--	--	------------------------

Felhasznált irodalom:

1. Hajas Zsuzsanna (2005). *Helyesírási feladatgyűjtemény középiskolásoknak*. Pedellus Kiadó
2. Minya Károly (2023). Nyelvművelő munkafüzet 2. - *Nyelvhelyességi és stílusgyakorlatok*. Tinta Könyvkiadó
3. A kompetencia alapú fejlesztés elmélete és gyakorlata <https://betubazar.hu/A-kompetencia-alapu-fejleszt-es-elmelete-es-gyakorl>
4. Cs. Nagy Lajos (2023). Anyanyelvi kompetenciafejlesztő munkafüzetek 37. - *Az írásjelek*. Tinta Könyvkiadó
5. Cs. Nagy Lajos (2018). Anyanyelvi kompetenciafejlesztő munkafüzetek 11. - *Egybeírás és különírás munkafüzet*. Tinta Könyvkiadó
6. Adamikné Jászó Anna (2004). *33 téma a szövegértő olvasás fejlesztésére*. Holnap Kiadó
7. Wacha Imre (2015). *A tiszta beszéd , Beszédtechnika*. Budapest: Tinta Könyvkiadó
8. Wacha Imre (2015). *Az értelmes beszéd, Beszédtechnika*. Budapest: Tinta Könyvkiadó
9. Középszintű magyar nyelv és irodalom érettségik szövegértései
10. Forgács Róbert - Kertész Rita (2014). *Szövegértési feladatok - Munkafüzet a szövegértés fejlesztéséhez*. Tinta Könyvkiadó

Szolnok, 2025.09.12.

Szilvás Szilvia

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Biológia/Természettudományok/ felzárkóztató foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 2 (évi 74 óra)

Témakör:

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

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

Fejlesztési követelmények: A témakörök ismeretanyagának bővítése. Naprakész tudás.

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	I. Általános biológia	Prokarióta, eukarióta sejt	Prokarióta és eukarióta sejt felépítése ,működése. Örökítő anyagok, kromoszómák. A fajok kialakulása, az élővilág evolúciója.	Frontális tanítás, iskolai tananyag kikérdezése, önálló tanulói munka.
3-4.		Öröklődés		
5-6.		A faj		
7-8.		Rendszertani kategóriák. Evolúciós elméletek.		
9-10.	II. Növénytan	A növény szervezete	Sejtek alkotóelemei, szövetek, szervek, termékek.	Frontális tanítás, iskolai tananyag kikérdezése, önálló tanulói munka.
11-12.		Növényi sejtek		
13-14.		Növényi szövetek		
15-16.		A növények szervei		
17-18.		A növény élete Fotoszintézis.		
19-20.	III. Állattan	Az állatok rendszere		Frontális tanítás, iskolai tananyag

21-22.		Állatszervezetten: mozgás	Törzs, osztály, egysejtűek, többsejtűek, mozgásszervek.	kikérdezése, önálló tanulói munka.
23-24.		Állatszervezetten: légzés, kiválasztás		
25-26.		Állatszervezetten: érzékelés		
27-28-29-30.	IV. Embertan	Idegrendszer, érzékszervek, belső elválasztású mirigyek	Minden, ami az emberi működéssel kapcsolatos.	Frontális tanítás, iskolai tananyag kikérdezése, önálló tanulói munka.
31-33.		Táplálkozás, légzés, keringés		
34-37.	----- -	Mozgás és szaporodás -----		
38.	V..Genetika	A genetika alapfogalmai, öröklődés, gén, allél, kromoszóma, domináns, recesszív gén, -----	gén,bázissorrend allél, diploid,	Frontális tanítás. Iskolai tananyag gyakorlása, kikérdezése, feladatmegoldás, önálló tanulói munka. ----- ua.
39.		-----		
41-42		Mendel öröklődés szabályai		
43		Egy gén által meghatározott jellegek öröklődése.		
44		-----		
45		két tulajdonság öröklődésének vizsgálata		
46		-----		
47		-----		
48		Több gén által meghatározott tulajdonságok öröklődése.		
		Kapcsolt és független öröklődés		

49			-----	
---			Egy tulajdonság több gén .Két domináns gén együttes hatása,	
50		Az emberi tulajdonságok öröklődése.	recesszív episztázis	
51			-----	
			A vércsoport öröklődése	

		A molekuláris genetika eredményei.	Testi kromoszómához kötött, recesszíven öröklődő jellegek.	Frontális tanítás
52		Öröklődés szabályai.		,iskolai tananyag kikérdezése.
		Példák a genetikai öröklődés legjellemzőbb típusaira	-----	
			példák az öröklődési szabályokra	-

				egyéni feladatok
53		Genetika-tesztfeladatok	Bakteriofágokkal végzett kísérletek.	
			Antibiotikumrezisztencia átadása. Génbevitel. Klónozás	ellenőrzés,

			-	
			Történeti áttekintés.	

-			biogén és abiogén hatások	

54	VI. Ökológia			
55.		Fogalma,részterületei.	fajok elterjedése, mintázat,szintezettség	frontális tanítás
56.		Ökológiai tényezők	korfa,	frontális tanítás
.		A környezeti tényezők és a környezet elemei.A fény. A hőmérséklet . A légkör. A talaj.	táplálkozási lánc, táplálkpzási hálózat, biomassza	iskolai tananyag kikérdezése.
57.		A populációk jellemzői.	társulások megnevezése, kialakulásuk főbb tényezői.	
58		Fogyasztók,r stratégia,tűrőképesség,egyedszám, környezet, termelők, térbeli elosztás	elhelyezkedésük, ökológiai jellemzőik.	
59		A Föld élővilága és hazai társulások.	zonális és azonális tényezők, antropogén hatások.	frontális osztálymunka,iskolai tananyag kikérdezése.
60.		Hazai fás társulások	Humbold, Dokucsájev munkássága biogeográfiai elhelyezkedés.	
61.		Hazai fátlan társulások.	kialakító biotikus tányezők, Afrika vadvilágát veszélyeztető hatások	
62		A Föld élővilága.	sztyepp, pampa, préri élővilága	
63.		Trópusi esőerdő,		

-----		-----	a tajga vadonja, növények, állatok	
64.		Szavannától a sivatagig	-----	
-----		Keménylombú erdők. Lombhullató erdők.	Arktisz és Antarktisz	
65.		-----	-----	
-----			Törvényi szabályozás	
66.		Füves puszták.	-----	
-----		-----	Génbankok szerepe.	
67		Fenyőerdők.	-----	
-----		-----	kialakulásuk főbb tényezői pl. folyók	
68.		Sarkkörü területek és a sarkvidék élővilága.	-----	
-----		-----	tó, fertő, láp, mocsár,	
69.		Természetvédelem hazánkban.	-----	
-----		-----	10 np jellemzése	
70.		A természetvédelem feladatai.	-----	
-----		-----	kis növényhatározó használat	
71		-	-----	
-----		Hazai intrazonális társulások.	Varga: Állathatározó és más szakkönyvek	
-----		-----	-----	
72		A hazai vízi vízparti életközösségek.	Savas eső, éghajlatváltozás stb.	
-----		-----	-----	
73		Hazánk nemzeti parkjai.	-----	
-----		-----	-----	
74		Gyakorlatok növényhatározásra.	-----	
-----		-----	-----	
75		Gyakorlatok állathatározásra.	-----	
-----		-----	-----	
76		Globális környezeti gondok.	-----	
-----		-----	-----	

.		Összefoglaló feladatok ,tesztek		
74.				

Felhasznált irodalom:

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

Szolnok. 2025.09.12.



**SZOLNOK VÁROSI KOLLÉGIUM
GYERMEKVÁROS UTCAI TAGINTÉZMÉNY**

Földrajz

Felzárkóztató foglalkozás

**Készítette:
Kavecsánszki Imre**

Foglalkozás neve: Földrajz felzárkóztató foglalkozás

Heti óraszám: 1 (évi 37)

Témakör:

- I. TERMÉSZETFÖLDRAJZ
- II. TÁRSADALOMFÖLDRAJZ

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

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

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

		vulkáni utóműködés, vulkánosság. 4. Felszínformálódás: felszínformák, talaj alföld, aprózódás, azonális talaj, barlang, cseppkő, dombság, felhalmozódás, fennsík, fjord, hátság, hordalék, lepusztulás, középhegység, magashegység, mállás, mélyföld, moréna, polje, síkság, talaj, tanúhegy, töbör (dolina), völgy, zonális talaj, zsomboly. 5. A légkör felépítése és folyamatai: abszolút hőingadozás, anticiklon, atmoszféra, dér, éghajlat, eső, exoszféra, felhő, főn, harmat, harmatpont, hidegfront, hó, hőmérsékleti egyenlítő, hurrikán, időjárás, izobár, izoterma, köd, légnyomás, melegfront, mérsékelt övezeti ciklon, mezoszféra, monszun szélrendszer, napi/évi közepes és abszolút hőingadozás, napi/évi középhőmérséklet, nyugatias szél, okklúziós front, ónos eső, ózonréteg, parti szél, passzátszél, relatív nedvességtartalom, sarki szél, szél, sztratoszféra, tájfun, telítettség, tényleges vízgőztartalom, termoszféra (ionoszféra), tornádó, troposzféra, üvegházhatás, viszonylagos vízgőztartalom, zúzmara. 6. Felszíni és felszín alatti vizek, eljegesedett területek apály, árvíz, ásványvíz, belföldi jégtakaró, beltenger, belvíz, dagály, deltatorkolat, futóáramlás, gleccser, gyógyvíz, hévíz, hidroszféra,			
--	--	---	--	--	--

		kapilláris víz, karsztforrás, középvíz, krátertó, lavina, morotvató, óceán, peremtenger, rétegvíz, szökőár, talajnedvesség, talajvíz, tengeráramlás, tengeri üledék, tó, tölcsértorkolat, vízállás, vízgyűjtő terület, vízhozam, vízjárás, víznyelő, vízvásztó hegység. 7. Földrajzi övezetesség: szoláris éghajlati övezetek, valódi éghajlati övezetek, vízszintes földrajzi övezetesség, függőleges földrajzi övezetesség			
17 óra	Társadalom-földrajz	1. Társadalomföldrajz demográfiai robbanás, népesedési szakaszok, korfa, népsűrűség, természetes szaporodás/fogyás, külső migráció, belső migráció, migrációs egyenleg, gazdaságilag aktív népesség, gazdaságilag inaktív népesség, foglalkozási szerkezet, foglalkoztatott, munkanélküli, eltartott, munkanélküliségi ráta, vendégmunkás, ingázás, (nagy)rassz, világnyelv, világvallás, település, településhálózat, város, városodás, városiasodás, urbanizációs szakaszok (urbanizáció, szuburbanizáció, dezurbanizáció, reurbanizáció), településszerkezet, falu, tanya, agglomeráció, bolygóváros, alvóváros, természeti környezet, épített környezet, állam, nemzet, nemzetállam, több nemzetiségű állam, nemzetiség, közigazgatás, területi államigazgatás, területi önkormányzat, települési önkormányzat	Magyarázat, szemléltetés	Tankönyv, ábrák, térkép	

		2. Gazdaságföldrajz nemzetgazdaság, világgazdaság, piacgazdaság, tervgazdaság, gazdasági szerkezetváltás, gazdasági növekedés, gazdasági fejlődés, gazdasági fejlettség, GDP, egy főre jutó GDP, HDI, életszínvonal, világgazdasági centrum, világgazdasági periféria, gyarmatosítás, adóparadicsom, gazdasági szerkezet, gazdasági szektorok, gazdasági integráció, külkereskedelem, export, import, globalizáció, transznacionális vállalat (TNC), külföldi működőtőke, infláció, valuta, deviza, árfolyam, hitel, állami költségvetés, államháztartási hiány, adó, természeti erőforrás, fenntartható fejlődés, megújuló erőforrás, környezeti állapot, környezetszennyezés, energiagazdaság, mezőgazdasági táj, iparvidék, ipari park, technopolisz, zöldmezős beruházás, barnamezős beruházás, húzóágazat, tudásipar, információs társadalom, közlekedési infrastruktúra, idegenforgalom, kulturális érték			
--	--	---	--	--	--

Szolnok, 2025. 09. 12.

Kavecsánszki Imre
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: felzárkóztató foglalkozás magyar nyelv- és irodalomból – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

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

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

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

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Helyesírási gyakorlatok	A kiejtés szerinti írásmód	Szavak, toldalékok írása,	tollbamondás, tanulói tevékenység szervezése, típushibák javítása, megbeszélés

2-3.	Helyesírási gyakorlatok	A szóelemző írásmód	szavak toldalékos alakjainak leírása, hasonulás, összeolvadás, rövidülés, kiesés esetei.	önálló munka, feladatlapok, javítás, megbeszélés
4-5.	Helyesírási gyakorlatok	A hagyományos írásmód	J/ly hang kétféle jelölése; dz, dzs; hagyományos írású családnevek	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés
6-7.	Helyesírási gyakorlatok	Az egyszerűsítő írásmód	többjegyű betűk kettőzött alakja	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés
8-10	Helyesírási gyakorlatok	A különírás és egybeírás legfőbb esetei	Szóismétlések, ikerszók, szókapcsolatok, szóösszetételek, áttekintése, szabályai	tanári magyarázat, tollbamondás, feladatlap, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés
11-14.	Helyesírási gyakorlatok	A tulajdonnevek írása	Személynevek, állatnevek, földrajzi nevek, csillagnevek, intézménynevek, márkanevek, kitüntetések, díjak és címek írásának szabályai	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, feladatlapok, verbális értékelés
15.	Helyesírási gyakorlatok	Rövidítések, mozaikszók	Fogalmak, szabályok alkalmazása	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés
16.	Helyesírási gyakorlatok	Idegen köznevek és tulajdonnevek helyesírása	Magyar írásmód szerint, idegen írásmód szerint, átírás szerinti esetek áttekintése	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés
17.	Helyesírási gyakorlatok	Számok, keltezés	Számok, sorszámok, betűkkel történő leírása, keltezés formái	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés

18.	Helyesírási gyakorlatok	Mondatfajták helyesírása	Mondatkezdés és zárás, a központosítás alapesetei	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, típushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés
19-20.	Szövegalkotási gyakorlatok	A fogalmazásírás lépései	Az aktuális tananyaghoz kapcsolódva téma- és anyaggyűjtés, elrendezés, kidolgozás	egyéni munka, az írásbeli önkifejezés gyakorlása
21.	Szövegalkotási gyakorlatok	A vázlatkészítés gyakorlása	Vázlat készítése aktuális tananyagból	Tanári magyarázat, önálló tanulói munka, javítás, értékelés
22-23.	Szövegalkotási gyakorlatok	Fogalmazástechnikai gyakorlatok	Kapcsolódva az aktuális tananyaghoz: bevezetések és befejezések írása; tagolás megoldása, hiányos szövegek kiegészítése	Tanári magyarázat, önálló tanulói munka, közös értékelés
24-25.	Szövegalkotási gyakorlatok	Az alapvető szövegfajták írása	Elbeszélés, leírás, jellemzés, levél, önéletrajz jellemzői, írása	Tanári magyarázat, önálló tanulói munka, közös értékelés
26-27.	Szövegértési feladatok	Szövegértési feladatsorok: használati utasítás, receptek, esetismertetés, könyvismertetés, irodalmi szövegek	Szövegfeldolgozás Szövegfeldolgozás	Kooperatív munka Egyéni munka, megbeszélés
28-29.	Szövegértési feladatok	Néma értő olvasás fejlesztése	Információkeresés szak- és ismeretterjesztő szövegben; értelmezés, lényegkiemelés, összefüggések kiemelése	Egyéni és csoportos tanulói munka, tanári magyarázat, ellenőrzés, gyakorlás, tankönyvek
30.	Irodalmi feladatok	Irodalmi műnemek	Líra Epika Dráma jellemzői	Iskolai olvasmányok, egyéni, csoportos tanulói munka, tanári magyarázat, ellenőrzés

31.	Irodalmi feladatok	Irodalmi műfajok	Lírai, epikai műfajok fogalma, sajátosságai	Iskolai olvasmányok, egyéni, csoportos tanulói munka, tanári magyarázat, ellenőrzés
32-34.	Irodalmi feladatok	A novella- és regényelemzés szempontjai	Életrajzi, irodalomtörténeti háttér, címelemzés, téma, szerkezet, jellemek, konfliktus, nyelvezet és stílus	Iskolai olvasmányok, egyéni, csoportos tanulói munka, tanári magyarázat, ellenőrzés
35-37.	Irodalmi feladatok	A verselemzés szempontjai	A mű keletkezési körülményei; cím értelmezése, vershelyzet, műfaji sajátosságok, szerkezeti felépítés, képrendszer, a mű alapgondolata, hangulata, hangneme, nyelvi kifejező eszközei, versforma, versritmus, korstílus	Iskolai olvasmányok, egyéni, csoportos tanulói munka, tanári magyarázat, ellenőrzés

Felhasznált irodalom:

tudasbazis.sulinet.hu › Tudásbázis › Magyar nyelv és irodalom

A felvilágosodás és a romantika. Mozaik Kiadó, Szeged, 1995

Irodalmi lexikon – Írók, költők, fogalmak. Diáktéka Kiadó, Békéscsaba, 2001

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: felzárkóztató foglalkozás magyar nyelv-és irodalomból– 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

1. Szövegértés – Általános műveltségi feladatok
2. Szövegalkotás
3. Szóbeli érettségi témakörök

Foglalkozás célja:

Az érettségi vizsgára történő felkészítés magyar nyelv és irodalomból

Fejlesztési követelmények:

Tudja a tanuló az irodalomtörténet korszakait, ismerje a tanult alkotók életművét, tájékozódjon a különböző művészetek egymásra hatásáról, ismételje át és egészítse ki az iskolában szerzett ismereteit. Legyen megfelelő szintű szövegértési és szövegalkotási készsége.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Szövegértés	Szövegértési feladatok	Janus Pannonius életműve	Önálló munka, megbeszélés
2.	Szövegértés	Feladatsor	Berzsenyi életműve	Önálló munka, megbeszélés
3.	Szövegértés	Szövegértési feladatok	A magyar felvilágosodás jellemzői	Kooperatív munka
4-5.	Szövegértés	Feladatsor	Klasszicizmus Romantika Reformkor	Kooperatív munka
6.	Szövegértés	Szövegértési feladatok	Kritikai realizmus	Kooperatív munka
7.	Szövegértés	Szövegértési feladatok	A Nyugat költői	Kooperatív munka
8.	Szövegalkotás	Egy vers elemzése	Petőfi: A négyökrös szekér	

				Kooperatív munka
9.	Szövegalkotás	Két vers összehasonlító elemzése	Kosztolányi: Halotti beszéd Márai: Halotti beszéd	Frontális, önálló
10.	Szövegalkotás	Egy novella elemzése	Petelei István: A tiszta ház	Önálló munka, megbeszélés
11.	Szövegalkotás	Az önéletrajz - fajtái	Önéletrajz írása	Önálló, megbeszélés
12.	Szövegalkotás	A motivációs levél jellemzői	Motivációs levél írása	Kooperatív
13.	Szövegalkotás	Reklamáció	Reklamáló levél írása	Kooperatív
14-16.	Szövegalkotás	Ismeretterjesztő szöveg írása	A magyar reneszánsz Az orosz romantika	Kooperatív
17.	Szövegalkotás	Összehasonlító elemzés	Petőfi: A puszta télen József Attila: Holt vidék	Önálló, Megbeszélés
18-19.	Szövegalkotás	Egy regény elemzése	Jókai: A sárga rózsza Mikszáth:Gavallérok	Önálló, Frontális
20-21.	Szóbeli érettségi témák	Nyelvemlékek	Halotti beszéd Ómagyar Mária siralom	Kiselőadások
22.	Szóbeli érettségi témák	Balassi életműve	Vitézi, szerelmes, istenes versek	Kiselőadások
23.	Szóbeli érettségi témák	Csokonai portréja	Életút, versek	Önálló munka, megbeszélés
24.	Szóbeli érettségi témák	Kölcsey és a romantika	Himnusz Parainesis	Kiselőadás, memoriterek
25.	Szóbeli érettségi témák	Petőfi életrajza tájleíró költeményei a szabadságharc költője	Az alföld Nemzeti dal, Egy gondolat bánt engemet	Kiselőadások
26-27.	Szóbeli érettségi témák	Arany János elbeszélő költeményei költészete az önkényuralom idején	Életútja Toldi trilógia Balladák	Kooperatív
28.	Szóbeli érettségi témák	Vörösmarty Mihály Vajda János	Pályakép	Kooperatív
29	Szóbeli érettségi témák	Jókai mór	Az aranyember	Kooperatív

30.	Szóbeli érettségi témák	Mikszáth Kálmán	Jó palócok Tóth atyafiak	Kiselőadások
31.	Szóbeli érettségi témák	Móricz Zsigmond	Úri muri	Kooperatív
32.	Szóbeli érettségi témák	Ady Endre	Pályakép	Kiselőadások
33.	Szóbeli érettségi témák	Babits Mihály Kosztolányi Dezső	Pályakép	Kiselőadások
34.	Szóbeli érettségi témák	József Attila	Munkásversek, Tájversek Szerelmes versek	Kooperatív
35.	Szóbeli érettségi témák	Radnóti Miklós	Pályakép	Kooperatív
36.	Szóbeli érettségi témák	Pilinszky János Ottlik Géza	Pályakép Iskola a határon	Kooperatív
37.	Szóbeli érettségi témák	Szabó Lőrinc	Pályakép	Kiselőadások

Felhasznált irodalom:

tudasbazis.sulinet.hu › Tudásbázis › Magyar nyelv és irodalom

Pleskó Ilona - Somi Éva: Irodalmi feladatgyűjtemény I.-II.

A XIX. század magyar és világirodalma. Kiadó, Szeged, 1996

Vukovári Panna: Érettségi feladatgyűjtemény

MATEMATIKA

TANMENET

9–12. évfolyam

Készítette: Kis Krisztián Bálint foglalkozásvezető kollégiumi nevelőtanár

Foglalkozás neve: Matematika felzárkóztató foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 8 óra (évi 296)

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

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

Fejlesztési követelmények: A tanulói kompetenciák növelése, precíz, pontos, önálló munkavégzés kialakítása

9–10. évfolyam

Óra-szám	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-28	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.
29-73	Algebra	Hatványozás Normálalak Nevezetes szorzatok Szorzattá alakítás	Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés	Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló

		Algebrai törtek Oszthatóság Számrendszerek	Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások A számonkérés tapasztalatainak témakörönkénti megbeszélése	rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat. Négyjegyű függvénytáblázatok használata
74-97	Függvények	Lineáris függvények Abszolútérték-függvény A másodfokú függvény A négyzetgyökfüggvény		
98-110	Geometria	Háromszögek Négyszögek Sokszögek		
111-140	Egyenletek	Egyenletek megoldása Szöveges feladatok Egyenlőtlenségek Egyenletrendszerek		
141-147	Vektorok	Vektorok		
148	Tanévértékelés	A tanév tapasztalatai		

11. évfolyam

Óra-szám	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-10	Kombinatorika. Gráfok	Permutációk, variációk Kombináció, Pascal-háromszög Binomiális együtthatók Vegyes összeszámolási feladatok	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanuló párokban történő felkészülés. Feladatlapok készítése bizonyos esetekben

		Gráfok	Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások A számonkérés tapasztalatainak témakörönkénti megbeszélése	megoldókulccsal, más esetekben anélkül. Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat. Négyjegyű függvénytáblázatok használata
11-42	Hatvány, gyök, logaritmus	Hatványozás és gyökvonás Hatványfüggvények és gyökfüggvények Törtkitevőjű hatvány Exponenciális függvény Exponenciális egyenletek Exponenciális egyenlőtlenségek Exponenciális egyenletrendszerek A logaritmus fogalma A logaritmusfüggvény A logaritmus azonosságai Logaritmikus egyenletek Logaritmikus egyenlőtlenségek Logaritmikus egyenletrendszerek		
43-55	Trigonometria	Vektorok A skaláris szorzat A szinusztétel A koszinusztétel Trigonometrikus egyenletek Trigonometrikus függvények		
56-66	Koordináta-geometria	Vektorok a koordináta-rendszerben		

		Két pont távolsága Szakasz osztópontjának koordinátái Az egyenes egyenlete Két egyenes metszéspontja A kör egyenlete A kör és az egyenes		
67-73	Valószínűségszámítás	Valószínűségszámítás		
74	Tanévértékelés	A tanév tapasztalatai		

12. évfolyam

Óra-szám	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-14	Matematikai logika. Számsorozatok	Matematikai logika Számsorozat fogalma A számtani sorozat A mértani sorozat Kamatos kamat	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldás, gyakorlás, ismételés	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanulópárokban történő felkészülés. Feladatlapok készítése bizonyos esetekben megoldókulccsal, más esetekben anélkül.
15-25	Kerület, terület, felszín, térfogat	Síkidomok kerülete, területe Testek felszíne és térfogata	Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés	Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat leellenőrzése,
26-64	Rendszerező összefoglalás	Halmazok Kombinatorika Gráfok Algebra	Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások	

		Hatványozás, gyökvonás, logaritmus Elsőfokú egyenletek Másodfokú egyenletek Exponenciális egyenletek Logaritmikus egyenletek Geometria Trigonometria Koordinátageometria Függvények Statisztika	A számonkérés tapasztalatainak témakörönkénti megbeszélése	vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat.
65-73	Feladatsorok megoldása	Feladatsorok		Négyjegyű függvénytáblázatok használata
74	Tanévértékelés	A tanév tapasztalatai		

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

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

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Kis Krisztián Bálint
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Opre Annamária foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: német felzárkóztató foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 3 óra (évi 111 óra)

Témakörök:

- I. Vorstellung und Familie
- II. Die Substantive
- III. Die Zeitformen
- IV. Die Schule
- V. Die Satzbildungsformen
- VI. Die Konjunktionen
- VII. Die Adjektive
- VIII. Die Briefformen
- IX. Die Passivformen
- X. Wiederholungen und Übungen

Foglalkozás célja:

A 2025/2026-os tanévben heti 3 órában kerül sor német felzárkóztató foglalkozás tartására. A foglalkozáson olyan 9-12. évfolyamos tanulók vesznek részt, akiknek lemaradásuk van német tantárgyból, illetve a tavalyi tanév során elégséges érdemjegyet szereztek német nyelvből. A foglalkozás célja, hogy megvalósuljon a német tantárgyból segítségre szoruló diákok felzárkóztatása, szintre hozása, illetve az iskolában megszerzett ismeretek mélyebb megbeszélése és begyakorlása a tanulók érdemjegyeinek javítása érdekében.

Fejlesztési követelmények:

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

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
I. 1-15.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen Familien- und Verwandtenkreise	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
II. 16-24.	Die Substantive	Die Formen von Substantiven	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
III. 25-36.	Die Zeitformen von Verben	Gegenwarts,- Vergangenheits,- und Zukunftsformen von Verben	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
IV. 37-45.	Die Schule	Darstellung unseres Schulsystems	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
V. 46-57.	Die Satzbildungsformen	Die Wort,- und Satzbildungsformen im Deutschen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VI. 58-69.	Die Konjunktionen	Die Arten von Konjunktionen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VII. 70-81.	Die Adjektive	Adjektivdeklinatión im Deutschen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VIII. 82-93.	Die Briefformen	Darstellung von Briefformen im Deutschen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
IX. 94-102.	Die Passivformen	Vorgangs- und Zustandspassiv	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
X. 103-111.	Wiederholungen und Übungen	Wiederholungen der ganzjährigen Themen	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás

Felhasznált irodalom:

Maros Judit: KON-TAKT 1-2 Lehrbuch, Arbeitsbuch, Oktatáskutató Intézet 2020

<https://webnyelv.hu/nemet-nyelv/>

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Opre Annamária
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Német felzárkóztató foglalkozás – 2025-26 tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Foglalkozás célja: A foglalkozáson olyan 9-12. évfolyamos tanulók vesznek részt, akiknek lemaradásuk van német tantárgyból. A foglalkozás célja, hogy megvalósuljon a német tantárgyból segítségre szoruló diákok felzárkóztatása, szintre hozása, illetve az iskolában megszerzett ismeretek mélyebb megbeszélése és begyakorlása a tanulók érdemjegyeinek javítása érdekében.

A felzárkóztatás alkalmával főként az iskolai tananyag szerint haladunk (házi feladat, dolgozatok, témazárók, iskolai tananyag gyakorlása).

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

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek
I. 1-3.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen Familie, Wohnort, Wohnung	Besprechung und Übung dieser Themen
II. 4-6.	Die Verben Igeragozás	Konjugation der Verben - schwache, starke, gemischte Verben	Besprechung und Übung dieser Themen
III. 7-8	Die Schule	Darstellung unse- res Schulsystems	Besprechung und Übung dieser Themen
IV. 9-12	Die Zeitformen der Verben Igeidők	Gegenwarts,- Vergangenheits,- und Zukunftsformen der Verben	Besprechung und Übung dieser Themen
V. 13-14	Wohnort, Umwelt,	Wohnort, Umwelt, Wetter	Besprechung und Übung dieser Themen

VI. 15-18	Satzbildungsformen	Egyenes, fordított, KATI szórend, Kötőszavak	Besprechung und Übung dieser Themen
VII. 19-20	Freizeit , Sport und Vergnügung	Sportarten Unterhaltungsmöglichkeiten	Besprechung und Übung dieser Themen
VIII. 21-23	Deklination Főnévragozás	Nominativ, Akkusativ, Genitiv, Dativ	Besprechung und Übung dieser Themen
IX. 24-25	Tagesablauf	Tagesablauf, Hausarbeit, Freizeitbeschäftigungen	Besprechung und Übung dieser Themen
X. 26-27	Briefformen	Darstellung von Briefformen im Deutschen	Besprechung und Übung dieser Themen
XI. 28-31	Konjugation von Adjektiven Melléknévragozás	Melléknevek erős, gyenge és vegyes ragozása	Besprechung und Übung dieser Themen
XII.32-33	Beim Arzt, Krankheiten,	Beim Arzt, Krankheiten, Epidemie	Besprechung und Übung dieser Themen
XIII. 34-35	Reise, Verkehr	Verkehr und Vorbereitungen auf die Reisen	Besprechung und Übung dieser Themen
XIV. 36-37	Wiederholungen und Übungen	Wiederholungen der ganzjährigen Themen	Besprechung und Übung dieser Themen

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: orosz nyelvi felzárkóztató foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

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

Foglalkozás célja:

Alapcél a jól alkalmazható nyelvtudás megszerzése.

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

Fejlesztési követelmények:

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

Az egyes témakörök kifejtése:

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

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

Felhasznált irodalom:

Sz. Havronina: Beszéljünk oroszul!

Történelem felzárkóztató

Foglalkozási terv

A foglalkozások ideje: kedd 16.00-17.45

A foglalkozások időtartama: 2x45 perc összesen 37 alkalom

A foglalkozások témája:

- Őskor, Ókor
- Középkor
- Koraújkor és Újkor
- Újkor
- XX. Század

A foglalkozások célja:

A meghirdetett képzésre jelentkezett, tanulmányi eredményük alapján besorolt 9-12-es tanulók már meglévő történelmi ismereteinek bővítése, rendszerezése és tantárgyi felzárkóztatása.

Fejlesztési célok:

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

Tanulói kompetenciák:

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

Tanári kompetenciák:

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

Felhasznált irodalom:

- Ormos Mária: Világtörténet évszámokban 1. 2. 3. Gondolat, Bp. 1982.
- Korszerű történelem érettségizőknek és felvételizőknek. IKVA, Bp. 1991.
- Henry Kissinger: Diplomácia. Bp. Panem – Mcgraw – Hill – Grafo, 1996.
- Szabó István-Veréb József: Történelem előkészítő feladatok Nyíregyháza Stadium, 1990.
- SH atlasz Világtörténelem Bp. Springer Hungarica 1992.
- Történelmi Világatlasz Bp. Kartográfiai Vállalat 1991.
- Romsics Ignác: A 20. század rövid története Bp. Rubicon 2007.
- Paul Lendvai: Magyarok Bp. Kossuth 2012.
- Romsics Ignác: Magyarország története Bp. Kossuth 2017.

Tematikus terv

Foglalkozás neve: Történelem felzárkóztató foglalkozás

Készítette: Dankó István

Felkészítő foglalkozássorozat: 9.-12. évfolyam

Heti/éves óraszám: heti 2óra/évi 37 alkalommal

Témakörök felsorolása:

- I. Bevezetés: Mi a történelem?
- II. Őskor, Ókor
- III. Középkor
- IV. Koraújkor és Újkor
- V. Újkor
- VI. XX. Század

Rövid ismertető, bevezetés:

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

Fejlesztési követelmények:

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

Feldolgozás terve:

A tanulók segítése, hogy az évfolyamonként tanult történelmi ismereteket minél jobban elsajátítsák. Alapvetően a középiskolában tanultakat követjük óráról órára. A jobb megérthetőség kedvéért rávilágítunk a tanuló által kért történelmi eseményekre, összefüggésekre. Az adott kor térképe elé oda kell állítani a tanulókat, hogy tudjon a térképen tájékozódni. Keresünk hiteles forrásokat elemzés céljából. Értelmezzük a definíciókat saját szavainkkal a közérthetőség kedvéért. Memorizáljuk az évszámokat és tudatosítjuk, hogy milyen könnyen megragadnak azok az emlékezetünkben.

A 12. évfolyamosok esetén fontos része lesz a tanévnek a középszintű érettségire való felkészülés, amely ismétlésekkel jár őskor, ókor, középkor, koraújkor tekintetében, mind az egyetemes, mind a magyar történelmi anyag vonatkozásában az új anyag elsajátítása mellett.

Az egyes témakörök kifejtése összesen 74 órában:

I. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 4 óra</i>	<i>Beszélgetés a történelemről, a történelemszemléletről. Kik írják a történelmet, miből dolgozik a történész, hogyan tekintünk a történelem folyamra?</i>	<i>Beszélgetés, mozaikmódszer, dialógusok.</i>
<i>Mi a történelem?</i>		

II. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 7 óra</i>	<i>Őskor, Ókor térképismerete és kronológiája</i>	<i>Ismétlés - Repetitio est mater studiorum</i>
<i>Őskor, Ókor</i>	<i>Őskor és Ókor forrásai, történelmi fogalmai</i> <i>A kor történelmi összefüggései, összefoglalása</i>	<i>A kor ismereteinek rendszerezése mozaik módszerrel. Témakörök tételszerű összefoglalása.</i>
III. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 15 óra</i>	<i>Egyetemes és magyar középkor térképismerete és kronológiája</i>	<i>Ismétlés térképpel.</i>
<i>Középkor</i>	<i>Egyetemes és magyar középkor forrásai, fogalmak</i> <i>Összefoglalás a középkorról, összefüggések</i>	<i>Források elemzése csoportmunkában. Mozaikmódszerrel rendszerezzük a kor ismereteit. Témakörök tételszerű összefoglalása.</i>
IV. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 25 óra</i>	<i>Egyetemes és magyar koraiújkor és újkor térképismerete és kronológiája.</i>	<i>Ismétlés a 12. évf. részére.</i>
<i>Koraiújkor és Újkor</i>	<i>Szemelvények a kor forrásaiból.</i>	<i>Frontális tanítás térképpel. Csoportmunkában elemezzük a koraiújkor és újkor forrásait. Témakörök tételszerű összefoglalása.</i>
V. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 13 óra</i>	<i>Fontos történelmi összefüggések az újkorban</i>	<i>A kor fogalmai és lényegi ismereteinek rendezése mozaikmódszerrel.</i>
<i>Újkor</i>	<i>Az ipari forradalmak</i>	<i>Témakörök tételszerű összefoglalása.</i>
VI. Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 10 óra</i>	<i>XX. Század egyetemes és magyar történelmének térképismerete, kronológiája</i>	<i>Frontális tanítás térképpel.</i>
<i>XX. Század</i>	<i>A XX. Század összefüggései</i> <i>Magyarország története 1944-90</i>	<i>Témakörök tételszerű összefoglalása. A század ismereteinek és fogalmainak rendezése mozaik módszerrel</i>

TÖRTÉNELEM
TANMENET
9–12. évfolyam

Készítette: Kis Krisztián Bálint foglalkozásvezető kollégiumi nevelőtanár

Foglalkozás neve: Történelem felzárkóztató foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: A tanulók történelem tankönyveinek témakörei: Bevezetés: Mi a történelem? Őskor, és ókor. Középkor. Koraújkor és újkor. Újkor. XX. század. Társadalom- és jelenismeret. Érettségi témakörök

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

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

Óraszám	Témakörök	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2	Bevezetés Mi a történelem?	Beszélgetés a történelemről, a történelemszemléletről. Kik írják a történelmet, miből dolgozik a történész, hogyan tekintünk a történelmi folyamatokra?	Beszélgetés
3-4	Őskor és ókor	Őskor és ókor térképismerete és kronológiája Őskor és ókor forrásai, történelmi fogalmai A kor történelmi összefüggései	A kor ismereteinek rendszerezése mozaik módszerrel. Témakörök tételszerű összefoglalása.
Óraszám	Témakörök	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök

5-10	Középkor	Egyetemes és magyar középkor térképismerete és kronológiája Egyetemes és magyar középkor forrásai, fogalmak Összefoglalás a középkorról, összefüggések	Ismétlés térképpel. Források elemzése. Témakörök tételszerű összefoglalása.
11-20	Koraújkor és újkor	Egyetemes és magyar koraújkor és újkor térképismerete és kronológiája. Szemelvények a kor forrásaiból	Csoportmunkában elemezzük a koraújkor és újkor forrásait. Témakörök tételszerű összefoglalása.
21-30	Újkor	Fontos történelmi összefüggések az újkorban Az ipari forradalmak	A kor fogalmai és lényegi ismereteinek rendszerezése. Témakörök tételszerű összefoglalása.
31-36	XX. század	XX. század egyetemes és magyar történelmének térképismerete, kronológiája. A XX. század összefüggései. Társadalomismeret. Jelenismeret	Témakörök tételszerű összefoglalása. A század ismereteinek és fogalmainak rendszerezése
37	Tanévértékelés	A tanév tapasztalatai	Megbeszélés

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Kis Krisztián Bálint
foglalkozásvezető

I.3. Arany János Tehetséggondozó Program foglalkozásai

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Életmód-életvitel SPI foglalkozás – 2025/26. tanév, 9/AJTP.

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

1. *Az életmód-életvitel fogalma*
2. *A család*
3. *Az egyén helye a közösségekben*
4. *Viselkedéskultúra*
5. *Az egészséges táplálkozás*
6. *Testi-, és lelki egészség*
7. *Jeles napok: népszokások*
8. *Biztonság: veszélyhelyzetek felismerése, elkerülése*
9. *Összegzés, tapasztalatok megbeszélése*

Foglalkozás célja:

Az egészséges életmód és környezettudatos magatartás kialakítása. Napirend, helyes életmód fontosságának felismerése. A kollégiumi beilleszkedés elősegítése. Népszokások megismertetése, ápolása. Harmonikus családi minták közvetítése. Pályaválasztásra való felkészítés.

Fejlesztési követelmények:

A tanulók ismerjék meg és alkalmazzák az egészséges életmód tényezőit, alapelveit. A kollégiumi beilleszkedésük során helyes életviteli szokásokat alakítsanak ki. Az egészségük megőrzése érdekében azonosítsák az életmódbeli, táplálkozási problémákat, veszélyforrásokat, kerüljék el ezeket, ismerjenek és válasszanak egészséges alternatívákat. Ismerjék és alkalmazzák a betegségek megelőzésének módjait, szabályait. Értsék meg az életmód és a fenntarthatóság összefüggéseit, alkalmazzanak környezetkímélő, takarékos megoldásokat a mindennapok során. Váljanak érzékenyek a családi és közösségi hagyományaink iránt és

értékeljék ezeket. Alakuljon ki önálló értékítéletük és megküzdési stratégiáik az egészséges életmóddal kapcsolatban.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	Életmód és életvitel	Egészséges életmód 1. Helyes napirend kialakítása. Bioritmus. Pihenés, rekreáció, tanulás, szabadidő.	Napirend írása. Pihenési, kapcsolódási lehetőségek. Szabadidő hasznos eltöltése.	Egyéni és csoportmunka, beszélgetés
		Egészséges életmód 2. Egészséges táplálkozás	Az egészséges táplálkozás összetevői, jellemzői.	Tanulói kiselőadások,
3.	Életmód és életvitel	Étkezési zavarok	Bulimia, anorexia	Tanulói kiselőadás, tanári magyarázat
4.	Életmód és életvitel	Egészséges életmód 3. Sport, relaxáció, mozgás.	A mozgás jelentősége és hatása. Mozgásformák, tapasztalatok.	Beszélgetés, csoportmunka
5.	Életmód és életvitel	Gyakorlati óra	Egyszerű nyújtógyakorlatok, páros feladatok, lazító gyakorlatok zenére	Mozgásos feladatok
6.	Életmód és életvitel	Egészséges életmód 4. Gyógyító ételek Gyógynövények, gyógyteák, fűszerek.	Mi mire jó? Fűben, fában orvosság!	Prezentáció, beszélgetés gyógynövények, fűszerek felismerése.
7.	Életmód és életvitel	Betegségek megelőzése, személyi és környezeti higiénia fontossága.	Helyes kézmosás, testápolás. A lakókörnyezet, szoba tisztasága. A kollégiumi szobarend és tisztaság fenntartásának fontossága.	Csoportos munka, megbeszélés

8.	Életmód és életvitel	Káros szenvedélyek	Drog, dohányzás, alkohol hatásai	Tanulói kiselőadások, beszélgetés
9.	Kapcsolatok	Kapcsolatok 1. A család	Családi jellemzők. Konfliktusok a családban. Feladatmegosztás.	Családrajz. Beszélgetés.
10.	Kapcsolatok	Kapcsolatok 2. Barátok, közösségek, kollégiumi élet	Hogyan látnak engem mások? Barátságok. Helyem a közösségben.	Beszélgetés, tanulói tapasztalatok megosztása, szituációs játékok.
11.	Kapcsolatok	Kapcsolatok 3. Én és a többiek. Önismeret.	Hogyan látom magam? Hogyan viszonyulok másokhoz, helyzetekhez?	Csoportmunka
12.	Kapcsolatok	Játékos önismeret	Játékos önismereti teszt kitöltése	Teszt, megbeszélés
13.	Kapcsolatok	Játékos önismeret	Rajz, mandala	Szituációs gyakorlatok
14.	Kapcsolatok	Kapcsolatok 4. Konfliktuskezelés	Konfliktushelyzetek Megoldási technikák. Asszertivitás	Szituációs gyakorlatok
15.	Ünnepek, ajándékozás, szokások	Családi ünnepek	Hogyan lehet ünnepelni? Kinek mit jelent az ünnep?	Saját élmények
16.		Ajándék készítés	karácsony	kézműveskedés
17.		Kokárda készítés	március 15.	kézműveskedés
18.		Ajándék készítés	húsvét	kézműveskedés
19.		Ajándék készítés	anyák Napja	kézműveskedés
20.	A háztartás	Takarítás, mosás: házi praktikák, természetes tisztítószer, környezetkímélő takarítási módok	A tisztítószeresek fajtái, felhasználási módjuk. Környezetkímélő házi szerek. Veszélyek a háztartásban!	Tanulói tapasztalatok, tanulói kiselőadás

21.	A háztartás	Az otthon szépítése	Lakás díszítés kevés költségből, lehetőségek	Szoba, lakás berendezésének megtervezése
22.	A háztartás	Otthoni dekoráció készítése	Papír, textil technikák	kézműveskedés
23.	A háztartás	Családi költségvetés	A család bevétele-kiadásai rezei, megtakarítás, hitel stb.	Családi költségvetés készítése
24.	A háztartás	Gazdaságos vásárlás	Miből mennyit? Mi mennyibe kerül? Egységár. Mire van valójában szükségem? Ésszerű vásárlás	bevásárló lista készítése, pénzösszeg beosztása
25.	A háztartás	Gazdaságos vásárlás	Adott recepthez bevásárló lista készítése, és tájékozódás az élelmiszerboltban	Közös séta a boltban, szemlélődés
26.	A társas viselkedés szabályai	Illemszabályok	Öltözködési illetan	Tanulói kiselőadás, feladatlapok
27.		Illemszabályok	Étkezés, terítés, vendégvárás	Tanulói kiselőadás, szituációk
28.		Illemszabályok	Köszönés, bemutatkozás, hétköznapi szabályok.	Szituációs játék
29.	Ügyintézés	Bank, okmányiroda, orvos, posta stb.	Teendők számbavétele.	Tanári magyarázat, tanulói tapasztalatok
30.		Látogatás a postán	Nyomtatványok, ügyintézés menete	Valós tapasztalat, látogatás
31.		Látogatás az okmányirodában	Ügyintézés menete	Valós tapasztalat, látogatás
32.	Megtervezem a nyaram!	Tervek a nyári szünetre	A nyári szünet időbeosztása: pihenés, családi programok, sport. olvasás	Egyéni beszámolók
33.		Tervek a nyári szünetre	A biztonságot veszélyeztető helyek,	Tanulói vélemények, csoportmunka

			helyzetek.	
34.		Közös filmnézés	Nyári hangulatú film megtekintése	Filmnézés
35-36	Az év lezárása, közös értékelése	Az éves munka értékelése	Miben változtam, miben fejlődtem? Hogyan láttak és látnak a csoporttársak?	Tanulói önértékelés, tanári értékelés
37.		Közös filmnézés	Nyári hangulatú film megtekintése	Filmnézés

Felhasznált irodalom:

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

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Márta foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Speciális Ismeretek Foglalkozás, Magyar nyelv és irodalom áttekintés az érettségire

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakörök:

1. Szintfelmérés, a helyesírás alapjai, szövegértés
2. Az érettségihez szükséges főbb irodalmi művek az ókorból (Biblia, görög irodalom)
3. A középkor irodalma (Shakespeare, Zrínyi, Bánk bán)
4. Főbb költők és műveik (Petőfi, Csokonai, József Attila)
5. Főbb irodalmi és nyelvtani fogalmak az érettségire
6. Hermeneutika, modern kori olvasás-szemlélet
7. Érettségi feladatok kitöltése, szóbeli tételek átbeszélése

Foglalkozás célja: Az érettségihez szükséges legfontosabb nyelvtani és irodalmi alapismeretek átnézése, ismételése, tanulása.

Fejlesztési követelmények: Ismételés, rendszerszintű szemlélet, a tananyag átfogó ismerete.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Ismerkedés	Szintfelmérő helyesírás	szintfelmérés, feladatmegoldás	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
2.	Ismerkedés	Szintfelmérő szövegértés	szintfelmérés, feladatmegoldás	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
3.	Ismerkedés	Szintfelmérő műveltség	szintfelmérés, feladatmegoldás	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
4.	Ismerkedés	Igényfelmérés	beszélgetés a korábbi	csoportos megbeszélés

			nehézségekről, hiányosságokról	
5.	Ismerkedés	Korábbi olvasmányélmények	beszélgetés a kötelező olvasmányokról	csoportos megbeszélés
6.	Ókori irodalom	A görög epika	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
7.	Ókori irodalom	A görög líra	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
8.	Ókori irodalom	A görög dráma	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
9.	Ókori irodalom	A római irodalom	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
10.	Ókori irodalom	A Biblia	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
11.	Ókori irodalom	Teremtéstörténet	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
12.	Színház és drámatörténet	William Shakespeare	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
13.	Színház és drámatörténet	Rómeó és Júlia	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
14.	Színház és drámatörténet	Hamlet	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
15.	Színház és drámatörténet	Katona József: Bánk bán	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
16.	A felvilágosodás korának magyar irodalma	Rokokó	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
17.	A felvilágosodás korának magyar irodalma	Klasszicizmus	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
18.	A felvilágosodás korának magyar irodalma	Szentimentalizmus	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
19.	A felvilágosodás korának magyar irodalma	Csokonai Vitéz Mihály	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek

20.	Főbb magyar költőink	Berzsenyi Dániel	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
21.	Főbb magyar költőink	József Attila	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
22.	Főbb magyar költőink	Petőfi Sándor	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
23.	Nyelvtörténelem	A magyar nyelv története	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
24.	Nyelvtörténelem	Nyelvrokonságok	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
25.	Nyelvtörténelem	Ómagyar Mária-siralom	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
26.	Nyelvtörténelem	Halotti beszéd	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
27.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
28.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
29.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
30.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
31.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
32.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
33.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek

34.	Érettségi szóbeli tételek	Érettségi szóbeli tételek átbeszélése	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
35.	Érettségi szóbeli tételek	Érettségi szóbeli tételek átbeszélése	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
36.	Érettségi szóbeli tételek	Érettségi szóbeli tételek átbeszélése	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Hajdúné Kovács Tünde foglalkozás-vezető

Foglalkozás neve: Önismereti SPI foglalkozás – 2025/26. tanév, 9/A.

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör: I. *Érzelmelek felismerése és kifejezése.* II. *Az agresszió és agresszió kezelése.* III. *Proszociális érzelmelek.* IV. *Szeretet, barátság, szerelem, szexualitás.* V. *Szenvedélyeink.* VI. *Motivációs struktúra és értékrend.*

Foglalkozás célja: Az érzelmi és akarati élet fejlesztése az érzelmelek felismerésén és kifejezésén keresztül. A különböző érzelmi állapotok átélése, levezetése, adekvát és hatékony kezelésének elsajátítása. Egyéni és közösségi motívumok, célrendszer és értékrend megismerése.

Fejlesztési követelmények: Az érzelmelek adekvát kifejezésének technikáit sajátítsák el. Tudatosítsák saját céljaikat, motivációs rendszerüket.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-4.	Újra együtt	Milyen közel vagyok hozzád? Várakozások és félelmek. Csoportbank. Elfogadni-elutasítani.	Egymásra hangolódás gyakorlatainak végzése. Elvárások a csoporttal kapcsolatban, esetleges szorongások félelmek megbeszélése.	Kiscsoportos majd frontális munka. Filctollak, tacepao.
5-14	Érzelmelek felismerése és kifejezése	Érzelem felismerés gyakorlatai: Tükrözz le engem.... Légy része az egésznek! Add tovább a mozdulatsort! Mit érzel ebben a pillanatban?	Alap és összetett érzelmi állapotok felismerése nonverbális csatornákon keresztül.	Páros és csoportos helyzetgyakorlatok.
15-24	Az agresszió és agresszió kezelése	Beszélgetés az agresszió fogalmáról. Nem verbális agressziókezelési gyakorlatok. Asszertivitás játéka.	Vitaindító és véleménynyilvánításra lehetőséget adó beszélgetés az agresszióról, és annak formáiról. Hatékony agresszió kezelési technikák elsajátítása. Az érzelmelek és indulatok tudatosítása.	Téma centrikus beszélgetés. Dramatikus helyzetgyakorlatok.
25 - 28	Proszociális érzelmelek	Az altruizmus, az önfeláldozás, a támogatás és a segítségnyújtás szerepe az egyén életében és a társadalomban.	Közös filmélmény alapján vitaindító kötetlen beszélgetés a proszociális érzelmelek jelentőségéről.	Filmnézés. Téma centrikus beszélgetés.
29-36	Szeretet, barátság, szerelem, szexualitás	A szeretet és a szerelem közötti különbségek és hasonlóságok. Szerelem és párválasztás. A szerelem típusai. A barátságviszonyok. Igények, szükségletek. A szexualitás jelentősége és veszélyei.	Nyílt kötetlen beszélgetés a felelősségteljes párválasztásról és szexualitásról. Beszélgetés filmélmény alapján a barátságról és kortárs kapcsolatokról. Apróhirdetés játék: Barátot keresek.... Barátnak ajánlkozom....	Filmnézés. Téma centrikus beszélgetés. Egyéni és csoportos helyzetgyakorlatok.
37-46	Szenvedélyeink	Testi és lelki egészségre káros szenvedélyeink: dohányzás, alkoholizmus, kábítószer fogyasztás.	A szenvedélybetegség családi vonatkozásai. Hitek és tévhitek	Interaktív előadás. Téma centrikus beszélgetés.
47-56	Motivációs struktúra és értékrend	A motivációs struktúra és egyéni célrendszer feltérképezése. A vágyott és elutasított tulajdonságok és értékek felmérésére alkalmazott gyakorlatok.	Gyakorlatok: Három kívánság.... Híres ember vagyok..... Gyakorlatok: Szívesen lennék..... Soha nem lennék... Mondatbefejezések	Egyéni és csoportos helyzetgyakorlatok.
57 - 60	Tanulási és iskolai motiváció	Tanulás iránti attitűd, igény szint vizsgálata	A sikerorientált és kudarckerülő attitűd tulajdonságainak vizsgálata. Közös megbeszélés a siker és a kudarc fogalmáról, szerepéről, következményeiről.	Téma centrikus beszélgetés.
61-68	Csoporterősítés	A csoport kohéziójának erősítése, az egymás iránti tolerancia növelése, az együttműködés előnyeinek és élményének megtapasztalása.	Gyakorlatok: Címertervezés... Ház, fa, kutya... Üzenetek szavak nélkül...	Egyéni, páros és csoportos helyzetgyakorlatok.

69-72	Lezárás	A tanévben szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése.	Levezető játékok: Búcsú, Ajándék	Páros és csoportos helyzetgyakorlatok.
-------	---------	---	----------------------------------	--

Szolnok, 2025. 09. 12.

Hajdúné Kovács Tünde

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Dr. Mészárosné Parádi Tünde foglalkozás-vezető

Foglalkozás neve: Önismereti SPI foglalkozás – 2025/26. tanév, 10/A.

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

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

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

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

Az egyes témakörök kifejtése:

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

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

Szolnok, 2025. 09. 12.

Dr. Mészárosné Parádi Tünde

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Dr. Mészárosné Parádi Tünde foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Önismeret SPI foglalkozás – 2025/26. tanév, 11/A.

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

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

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

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

Az egyes témakörök kifejtése:

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

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

Szolnok, 2025. 09. 12.

Dr. Mészárosné Parádi Tünde

foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Kis-Pál Ilona foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Pályaorientáció speciális ismereteket adó foglalkozás – 2025/26. tanév, 12. A (AJTP)

Heti óraszám: heti 1 óra (évi 30)

Témakörök:

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

Foglalkozás célja:

A 2025/2026-os tanévben heti 1 órában kerül sor tanulásmódszertan foglalkozásra az AJTP 12. évfolyam számára. A cél a tanulók pályaválasztásának elősegítése, képesség- és személyiségvizsgálatok segítségével a továbbtanulási irány meghatározása. A felsőoktatás rendszerének megismerése, a tanulókra vonatkozó aktuális szabályok követése. Ismerkedés a felsőoktatás világával, lehetőségeivel. A felvételi jelentkezés segítése. Ismerkedés a munkaerő-piac működésével, a pályák világával.

A foglalkozáson tanulmányozzuk a www.felvi.hu internetes oldalt, a tanulók regisztrációja megtörténik. Szükség esetén a DÁP alkalmazás telepítése, használatának megismerése. Tájékozódunk a felsőoktatási nyílt napokról, az Educatio Nemzetközi Oktatási Szakkiállítás eseményeiről, melyre látogatást szervezünk.

Fejlesztési követelmények:

Az eredményes pályaválasztás pszichés összetevői:

- Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, megismerni saját képességeit és azokat a valóságban kipróbálni.
- Legyen képes mérlegelni saját pályaválasztási lehetőségeit.
- Legyen képes elfogadni az esetlegesen bekövetkező pályamódosítás szükségességét.

Pályaismeret:

- Tudja összehasonlítani az egyes pályák jellemzőit, felismerni az egymást helyettesítő pályacsoportokat. Tudjon önállóan tájékozódni a pályaválasztási dokumentumokban.

Tájékozódás a munkaerőpiacon:

Legyen képes értelmezni a munkahelyi feladatokat és elvárásokat. Ismerje és tudja alkalmazni az álláskeresés különböző technikáit. Értse meg az ember munkalehetőségeit, valamint a gazdasági, társadalmi foglalkoztatási viszonyok közötti összefüggéseket.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Szervezési feladatok	A foglalkozás témájának, menetének, céljainak meghatározása	A tanulók elképzeléseinek, igényeinek a felmérése a foglalkozással kapcsolatban.	Frontális munka, megbeszélés, beszélgetés
2.	Az eredményes pályaválasztás	Pályaválasztási családfa	„Foglalkozási családfa” készítése: a nevek helyén a foglalkozás (és elvégzett iskola) szerepel.	Önálló és páros munka Csoportmunka Magyarázat Megbeszélés Beszélgetés Vita
3-4.		Önéletrajz típusok Milyen a jó önéletrajz?	Önéletrajz típusok elemzése, saját önéletrajz készítése.	
5-7.		Alapvető kommunikációs helyzetek megismerése, gyakorlása	Információ kérése telefonon, a fontos mechanizmusok összegyűjtése (köszönés, bemutatkozás). Egyes kommunikációs helyzetek nehézségeinek felismerése, megfogalmazása.	
8-13.	A pályák ismeretének elősegítése	Tevékenységek, szakmák csoportosítása, Nagy foglalkozási körök elkülönítése, Szakmákon belüli alcsoportok közötti különbségek	A foglalkozások palettájának összeállítása. Milyen tulajdonságokat kívánnak az egyes tevékenységek?	Kérdőív Megbeszélés Beszélgetés Szituációs feladat Filmrészlet
14-15.		Pályatükrök készítése Egy-egy foglalkozás meghatározott szempontok szerinti jellemzése	A főbb szempontok: - Milyen igények kielégítésére alakult? - Mi a konkrét feladata? - Szervezetileg hova tartozik? A szakma megszerzésének és a sikeres gyakorlásának feltételei, fontos tulajdonságok, készségek.	
16-25.		A felsőoktatási intézmények struktúrája, fajtái, az egyes szakok tartalma.	Információgyűjtés a tanulókat érdeklő szakokról. Milyen feltételei vannak az adott szakra való bejutásnak? Milyen munkakör betöltésére jogosít?	
26-27.	A jövő, illetve az életpálya szemléletét elősegítő feladatok	Karrier-tervezés	Mit szeretnék az életben megvalósítani? Milyen készségekre, feltételekre van ehhez szükség? Milyen tulajdonságokkal rendelkezem, ezekből melyek szolgálnak alapul az elképzeléseim megvalósulásához?	Önálló és páros munka
28-29.		Egy napom 10 év múlva	Vágyak és elképzelések megfogalmazása a jövőbeni foglalkozásról, családról.	
30.	Összegzés	Az éves munka zárása.	A csoport éves munkájának összegzése.	Beszélgetés Megbeszélés

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Kis-Pál Ilona
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Tanulásmódszertan SPI foglalkozás – 2025/26. tanév, 12. évf.

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

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

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

A tanulási önismeret. A tanuló belső lehetőségeinek megismerése és elfogadása, a korábbi tanulásmódszertani tapasztalatok áttekintése. A tanuló legyen tisztában az önbizalom, az akarat

tanulási folyamatban betöltött szerepével, rendelkezzen a siker és a kudarc feldolgozásának képességével, a saját teljesítményét illetően reális ítélőképességgel.

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

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

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

Kommunikáció, retorikai gyakorlatok.

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

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Szervezési feladatok	A foglalkozás helyének, szerepének meghatározása a tanulmányok során.	A téma iránti érdeklődés felkeltése.	Frontális munka. Megbeszélés. Beszélgetés.
2.	A tanulásmódszertan és kommunikáció tantárgyak bevezetése	A tanulási szokásokkal kapcsolatos ismeretek és a megfelelő szemléletmód. A foglalkozás témájának meghatározása, gyakorlati tudnivalók.	A foglalkozás céljának, módszertanának, tematikájának megismertetése a tanulókkal. A felmerülő kérdések tisztázása.	Frontális munka. Megbeszélés. Beszélgetés.
3.	Tanulási önismeret	Tanulásmódszertani ismeretek áttekintése: tanuláshoz való viszony, képességek, tanulási módszerek.	Tanulásmódszertani tapasztalatok összegyűjtése, értékelése. Önismereti skálák: önbizalom, akarat, siker-kudarc.	Megbeszélés. Beszélgetés. Önértékelő lapok.

4-5.	Teljesítménypróbák	Kognitív képességek teljesítménypróbái és értékelése. Beszédteljesítmény próba és értékelése. Olvasásteljesítmény próba és értékelése.	A kognitív képességek felmérése (figyelem és monotóniatűrő) és értékelése, az eredmények megvitatása. Beszéd- és olvasás próbák végrehajtása és értékelése. Az olvasási készségek: hangos, kifejező olvasás, blattolás, felkészülés utáni felolvasás, néma, értő olvasás, válaszadás kérdésekre, lényegkiemelés. A felmérés eredményeinek értékelése.	Teljesítménypróba. Megbeszélés.
6-7.	Tanulási nehézségek	Aktuális tanulási problémák összegyűjtése, csoportosítása. Aktuális tanulási problémák elemzése tantárgyi sajátosságok alapján.	Tanulási problémák megfogalmazása, feltárása, tisztázása. Tantárgyi jelleg, tantárgyi szimpátia, antipátia. Önfelkészítési tervek készítése.	Kérdőív. Megbeszélés. Beszélgetés.
8.	Felkészülés az érettségire	Általános elvek.	Testi-lelki egyensúly, a lámpaláz leküzdése.	Szituációs feladat. Filmrészlet. Beszélgetés. Megbeszélés.
9.		Általános elvek.	Az időbeosztás. Egyéni elmélyülés, önálló feladatmegoldás, illetve közös munka és együttműködés. Tapasztalatok megosztása, értékelése.	Páros munka. Beszélgetés.
10.		Gyakorlati kérdések a felkészülés során.	Témavázlat, anyaggyűjtés, rendszerezés. Lényeg és redundancia.	Önálló munka. Megbeszélés.
11-12.		Gyakorlati kérdések a felkészülés során.	Bevezetés, tárgyalás, befejezés. Gondolattérkép készítése, memorizálás. Emelt- és középszint jellemzői.	Filmrészlet megtekintése és értelmezése. Beszélgetés.
13-14.		Írásbeli vizsga.	Próba-érettségi (írásbeli).	Szituációs feladat.
15-16.		Szóbeli vizsga.	Próba-érettségi (szóbeli).	Megbeszélés.
17-18.		Tantárgyi sajátosságok: magyar nyelv és irodalom.		Önálló munka. Megbeszélés.

19-20.			Az érettségi vizsgán a tantárgyból várható feladattípusok gyakorlása.	
21.		Szövegértési feladatok		
22.		Verselemzési feladatok		
23.		Az esszé írásának szempontjai		
24.		Stilisztikai elemzés		
25.	Felkészülés az érettségre kommunikáció Retorikai gyakorlatok	Az érettségre való felkészülés összegzése. A retorikai ismeretek bevezetése.	A felkészülés során szerzett tapasztalatok összegzése, beépítése a gyakorlatba. A retorika alapelemei.	Szemelvények. Megbeszélés. Beszélgetés.
26.	Kommunikáció Retorikai gyakorlatok	A szónok feladatai.	Az érettségi vizsga, mint szónoki helyzet. A hely, a beszédhelyzet.	Szituációs feladat. Megbeszélés.
27.			Tétel, témaválasztás (amit tudunk, és amit tudnunk kellene).	Filmrészlet megtekintése és értelmezése. Megbeszélés. Beszélgetés.
28.			Anyaggyűjtés (segédeszközök használata). Az anyag elrendezése. A szöveg megfogalmazása (kiemelt beszédrészek).	Önálló és páros munka. Megbeszélés.
29.			A kifejezés: kulcsmondatok, idézetek. Az előadásmód: a lehetséges kérdések és a válaszadás technikája. A szöveg előadása.	Szituációs feladatok. Megbeszélés. Beszélgetés.
30.		A beszéd részei.	A bevezetés.	Önálló és páros munka. Megbeszélés.
31.			Az elbeszélés.	
32.			A részletezés.	
33.			Az érvelés.	
34.			A befejezés.	
35.		A szónoklat.	Beszédtechnikai gyakorlatok.	Tanulói előadás.

36.			A szónoki szerephelyzet gyakorlása. A szónoki teljesítmények elemzése.	Megbeszélés.
37.	Összegezés	Az éves munka zárása.	A csoport éves munkájának összegzése.	Beszélgetés. Megbeszélés.

Felhasznált irodalom:

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

Dominic O'Brien: A sikeres vizsgázás titkai TriviumKiadó Kft 2012

II. EGYÉNI ÉS KÖZÖSSÉGI FEJLESZTÉST MEGVALÓSÍTÓ FOGLALKOZÁSOK

MUNKATERV Diákönkormányzat 2024/2025-ös tanév

Törvényi háttér:

A 2011. évi CXCV. tv. 48. §

- (1) Az iskola, a kollégium tanulói a nevelés-oktatással összefüggő közös tevékenységük megszervezésére, a demokráciára, közeleti felelősségre nevelés érdekében - a házirendben meghatározottak szerint - diákköröket hozhatnak létre, amelyek létrejöttét és működését a nevelőtestület segíti.
- (2) A diákkörök döntési jogkört gyakorolnak - a nevelőtestület véleménye meghallgatásával - saját közösségi életük tervezésében, szervezésében, valamint tisztségviselőik megválasztásában, és jogosultak képviseltetni magukat a diákönkormányzatban.
- (3) A tanulók, diákkörök a tanulók érdekeinek képviseletére diákönkormányzatot hozhatnak létre.

Küldetés:

- A Szolnok Városi Tehetséggondozó Szakkollégium Gyermekváros Utcai Tagintézménye Diákönkormányzata, élve törvényben szabályozott jogaival, továbbra is fő feladatának tekinti a diákönkormányzatiság erősítését, hangsúlyt helyezve a diákönkormányzati tagok kiválasztásánál az önkéntességre.
- A kollégisták érdekképviselete.
- Közösség fejlesztése
- A szabadidős, kulturális programok szervezése, támogatása.
- A környezetvédelem fontosságának tudatosítása, szerepvállalás fontosságának erősítése
- A tagintézmény diákönkormányzati vezetője tagja a Városi Kollégium Diákönkormányzat Választmányának, mellyel a kapcsolattartásért felelős.
- A tagintézmény diákönkormányzati képviselői tagjai Megyei Diáktanácsnak, és egyben felelősei a kapcsolattartásnak.

A Diákönkormányzat éves munkájának ütemezése

A DÖK vezetősége az SZMSZ-ben foglaltak szerint havonta, illetve szükség szerint ülésezik, melyeken az aktuális témákkal foglalkozik.

Dátum	Esemény	Téma/felelős
AUGUSZTUS		
30.	DÖK-gyűlés	9.-esek fogadásának előkészítése / DMS pedagógus
30.	9. évfolyamos tanulók fogadása	DMS pedagógus, DÖK képviselők
30-31.	Gólyaváró rendezvény	9.-es csoportvezetők, DÖK képviselők

SZEPTEMBER		
11.	DÖK-gyűlés	Éves munkaterv, költségvetés megbeszélése / DMS pedagógus, DÖK képviselők
17.	Autómentes Világnap	Esti kerékpártúra a városban DMS pedagógus, DÖK képviselők
18.	DÖK-gyűlés	Aktuális témák megbeszélése: - gólyatábor értékelése DMS pedagógus, DÖK képviselők

25.	Magyar Diáksport Napja	Teljesítsünk minél több sporttal töltött órát (kondi, foci, röplabda, stb.) – <i>sportfoglalkozásokat tartók</i> Fussunk közösen 2025 métert váltófutásban - <i>DÖK sportfelelőse, DMSP, Csirke Józsi</i>
?	Tanévnyitó Közgyűlés, Szolnok Megyeháza	Tisztújítás előkészítése, Köz-Pont Ifjúsági Egyesület bemutatkozása
30.	Népmese napja	A népmese napja alkalmából 29.-én a kolirádióon keresztül esti mesét mond Sasvári István

OKTÓBER		
02.	DÖK-gyűlés	Tisztújítás előkészítése, feladatok kiosztása / <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
09.	Tisztújító gyűlés	<i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
10.	DÖK-gyűlés	Aktuális témák megbeszélése: - 9. évfolyamos tanulók bemutatkozó műsorának szervezése - Halloween Party előkészítése <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
16.	Gólyaavató	A 9. évfolyamos tanulók bemutatkozó műsora A 9-es csoportok vezetői, <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>

NOVEMBER		
06.	Halloween party	Kézműves műhely: tökfáragás, -festés, jelmezkészítés <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
13.	DÖK-gyűlés	Csapatépítő <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
20.	DÖK-gyűlés	Aktualitások megbeszélése - Mikulás - Advent, karácsonyi party / <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
27.	Adventi készülődés	Kézműves műhely - Adventi készülődés <i>DÖK, Dian Ildikó, Szalkó M.</i>

DECEMBER		
04.	Mikulás járás	<i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
11.	DÖK-gyűlés	Aktualitások megbeszélése - Advent, karácsonyi party vacsora előkészítése / <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
18.	Xmas Party	<i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>

JANUÁR		
09.	DÖK-gyűlés	Aktualitások megbeszélése, előző hónap értékelése <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
16.	Pótszilveszter	<i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
22.	A Magyar Kultúra Napja	Szeretlek Magyarország – játékos vetélkedő <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
?	Megyei Diákközgyűlés, Szolnok	

FEBRUÁR		
05	DÖK-gyűlés	Aktualitások megbeszélése <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
12.	Farsang+Valentin nap	<i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
19.	DÖK-gyűlés	Csapatépítő tréning <i>Köz-Pont Ifjúsági Egyesület</i>
?	Kollégiumi küldöttközgyűlés összehívása	

MÁRCIUS		
02-06.	Pénz7	kedden este: A Szerepcsere c. film megtekintése csütörtök este: Tőzsdejáték <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
12.	Pilvax kávéház	Kávéházi hangulatban beszélgetés a márciusi ifjakról <i>DMS pedagógus, Márton Rita, történelem tanárok</i>
19.	DÖK-gyűlés	<i>Aktualitások megbeszélése:</i> - előző hónap értékelése - Témahetek - Illemtani vetélkedő - Nyúl party
23-27.	Digitális téma7	Számítógépes játék est <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
27.	A Víz Világnapja 03. 22.	Tudatosítás, érzékenyítés a faliújságon keresztül

ÁPRILIS		
09.	Költészet Napi irodalmi kávéház – József Attila versek gitáron	<i>Kávéház és mini kiállítás a kék szalonban</i> <i>DMS pedagógus, Nagy Zoltán, Marton Rita, DÖK képviselők</i>
	DÖK kerekasztal	<i>Székhely intézményben</i> <i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
20-24.	Fenntarthatósági Téma7 Föld napja	<i>Az eltékozolt vizeink c. film vetítése, megbeszélése</i> <i>Az Öko-iskolai vállalások teljesítésének áttekintése, új feladatok ötletelése</i>
	Ballagás	
	Húsvéti nyúl Party	<i>Kézműves műhely: tojásfestés, táncház</i>

MÁJUS		
07.	DÖK-gyűlés	<i>Aktualitások megbeszélése:</i> - előző hónap értékelése - Diáknap, - tanévzárás, költségvetési elszámolás
14.	Csapatépítő	<i>Óriás Honfoglaló a Központ Ifjúsági Egyesülettel</i>
21.	DÖK-gyűlés	<i>Felkészülés a beszámolóra</i>
28.	DÖK-gyűlés	<i>Diáknap előkészítése</i>
?	Éves intézményi beszámoló	

JÚNIUS		
04.	DIÁKNAP	<i>DMS pedagógus, DÖK képviselők</i>
12.	DÖK-gyűlés	<i>A tanév értékelése, lezárása, közös sütögetés</i>

Szolnok, 2025. 09. 12.

Kis-Pál Ilona

Tantervi egység bemutatása
TANMENET
2025-2026

Csoportvezető: Székely Irén

Csoport neve: Gyermekváros Utcai Tagintézmény 1. csoport

Foglalkozás neve: csoportvezetői foglalkozás a 9/AJTP. évfolyamon

Heti/éves óraszám: 1 óra/37 óra - Tematikus: 25 Nevelési :12

Tematikus csoportfoglalkozások témakörei:

- I. Tanulás tanítása (3)
- II. Erkölcsi nevelés (2)
- III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (2)
- IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (2)
- V. Az önismeret, társas kultúra (1)
- VI. Családi életre nevelés (3)
- VII. Testi és lelki egészségre nevelés (3)
- VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (2)
- IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (2)
- X. Pályaorientáció (2)
- XI. Gazdasági pénzügyi nevelés (2)
- XII. Médiatudatosságra nevelés (1)

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

Tematikus csoportfoglalkozások fejlesztési követelményei: A tanuló sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat, önállóan tudja szervezni idejét, tevékenységeit. Alkalmazza a tanulást segítő hagyományos és modern eszközöket, használja a könyvtárat. Ismerje az erkölcs fogalmát és szerepét az emberi együttélésben. Lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát. Ismerje nemzeti kultúránk értékeit, hagyományainkat. Ismerje fel a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket. Ismerje meg szűkebb környezetének kultúrtörténetét, hagyományait. Legyen tisztában az emberi jogok fogalmával, a kollégiumi diákönkormányzat jelentőségével a kötelezettségek és a jogok gyakorlása során. Ismerje meg az emberi kapcsolatok létrejöttét elősegítő, illetve gátló személyiségvonásokat. Életkorának megfelelő választékossággal legyen képes a társas kommunikációra. Válgják természetessé

benne a másik ember személyiségének tisztelete és megértése. Ismerje a családi szerepeket és szabályokat. Képes legyen felismerni és megfelelő módon kezelni a családban előforduló konfliktusokat. Legyen tisztában az egészségtudatos életmód személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív hatásával. Tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá számára az egészséges életmód és a testmozgás. Alakuljon ki a segítő magatartás, a szolidaritás érzése személyiségében. Tudatosuljon az együttműködés és az egymásra figyelés fontossága. Váljon érzékenyé környezete állapota iránt és legyen képes a környezet sajátosságainak megismerésére. Válgék erkölcsi alapelvevé a természet tisztelete, környezete megbecsülése. Legyen képes tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani kollégiumi környezetét. Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit. Legyen tisztában az otthoni pénzügyi lehetőségekkel, korlátokkal. Tanulja meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit. Alakuljon ki kritikai érzéke a médiatartalmak megválasztásához.

Nevelési csoportfoglalkozások témakörei:

Szervezési feladatok (Házirend, balesetvédelmi okt., foglalkozások választása) (2)

Kollégiumi rendezvény, ünnepek - Gólyaavató, farsang (2)

Tanulmányi munka értékelése (2)

Egyéni fejlesztési tervek (2)

Boldogságprogram (4)

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

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
NCSF1 09.01.	Szervezési feladatok1	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás.	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése.	Frontális
NCSF2 09.08.	Szervezési feladatok2	Kollégiumi házi- és napirend. A tanév rendje. Foglalkozások választása	A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése. A kollégiumi tanulást segítő és szabadidős foglalkozások közül egyéni igények szerinti választás. Dők tagok, szülői választmányi tag megválasztása. Részvétel a DÖK munkában.	Frontális
TCSF1 09.08.	A tanulás tanítása I/1. A tanulási technikák fejlesztése	Hatékony tanulási technikák megosztása	A tanulási stratégiák jellemzőinek feltárása (mechanikus, szervezett). A tanulás belső és külső feltételei. Alapvető tanulási technikák, stílusok megismertetése, azok sajátosságai. A stílusokhoz hozzárendeljük a megfelelő, hatékony tanulási módokat. Tanulási stílusok - auditív, vizuális, mozgásos, társas, egyéni, impulzív, reflektív-megismerése	Frontális, tanulói kiselőadások
TCSF2 09.15.	A tanulás tanítása I/2 .	IKT eszközök (információs és kommunikációs technológiák) használatának megismertetése, használatuk elsajátíttatása	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása. A gyakorlatban sajátítsa el a tantárgyhoz kapcsolódó ismeretek, tartalmi elemek szabatos szóbeli és írásbeli megfogalmazását.	egyéni elbeszélgetés
TCSF3 09.22.	II. Az erkölcsi nevelés (II/1.)	Boldogságprogram1 – a hála pozitív hatása	Az emocionális kultúra fejlesztése	Frontális és közös munka. Tapasztalatok átadása.
NCSF3 09.29.	Egyéni fejlesztési tervek	A tanulók egyéni céljai	Felelősségtudatos gondolkodás fejlesztése	Beszélgetés, egyéni beszámoló
TCSF4 10.06.	II. Az erkölcsi nevelés (II/2.)	Boldogságprogram2 – Boldogító jócselekedetek		Magyarázat, közös megbeszélés, vita.
NCSF4 10.13.	„Gólyaavató” kollégiumi rendezvény.	Részvétel a Gólyaavató rendezvényen	Bemutató műsor	frontális
TCSF5 10.20.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/1.)	okt.23-i ünnepség	Közös megemlékezés az okt. 23-i nemzeti ünnepről.	tanulói kiselőadások
TCSF6 11.03.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/2)	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai	A közösségi összetartozást megalapozó közös értékek, szimbólumok.	Kötetlen beszélgetések
TCSF7 11.10.	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése. (V/1.)	Ki vagyok én? Én-ismeret, értékrendek	A személyiség fogalma, típusai, reális énkép kialakítása Önelfogadás és reális önértékelés	pozitív tulajdonságok gyűjtése
TCSF8 11.17.	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése. (V/2.)	Boldogságprogram3 Társas kapcsolatok	. Társas kapcsolatok ápolása fokozza boldogságérzetünket	Frontális és csoport munka.
TCSF9 11.24.	Állampolgárságra, demokráciára nevelés IV/1.	A demokratikus jogállam felépítése	A demokratikus jogállam működésének alapelvei, az állampolgárság fogalma, alapvető állampolgári jogok megismerése. Fogalmak: Állam, Alkotmány, választási rendszer, Parlament,	Frontális és csoport munka.

TCSF10 12.01.	A családi életre nevelés (VI/1.)	A család szerepe, jelentősége. Szülők, nagyszülők tisztelete, testvéri szeretet fontossága	Ismertessük a család szerepét, jelentőségét az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában. Hangsúlyozzuk az idős családtagokkal való kapcsolattartás, együttműködés és támogatásuk fontosságát. A család életünk értelme, boldogságunk forrása. Elképzelések a majdani családról.	Csoportos beszélgetés. Milyen számodra az ideális család?
TCSF11 12.08.	A családi életre nevelés (VI/2.)	Boldogságprogram 4 Megbocsájtás	Hogyan kezeljük, ha megbántottak, vagy ha megbántottunk valakit?	Szituációs játék, beszélgetés
TCSF12 12.15.	A családi életre nevelés (VI/3)	Ráhangelődés a karácsonyra	Mézeskalács készítése	közös sütés élménye
TCSF13 01.05.	Állampolgárságra, demokráciára nevelés IV/2.	A demokratikus jogállam működése, A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása	DÖK szerepe a kollégiumi közösségi életben. Tanulók érdeklődésének felkeltése a helyi és a tágabb közösségeket érintő problémák iránt.	Csoportos beszélgetés.
TCSF14 01.12	Testi és lelki egészségre nevelés (VII/1.)	Egészséges életmód	egészséges életmód alapelvei	Frontális, irányított beszélgetés
TCSF15 01.19.	Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2.)	Egészséges étkezés	Egészséges étkezés alapelvei	közös munka
TCSF16 01.26.	Testi és lelki egészségre nevelés (VII/3.)	Boldogságprogram 5 Optimizmus gyakorlása	Az optimizmus nem más, mint pozitív beállítódás, motivációs tényező, a dolgok pozitív szemszögből való vizsgálata	frontális és csoportmunka
NCSF5 02.02.	Tanulmányi munka	I. félév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet értékelése	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás
TCSF17 02.09.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/1.)	Önkéntes feladatvállalás másokért	közösségért végzett önkéntes munka lehetősége, jelentősége	szituációs játék, beszélgetés
NCSF6 02.16.	Ünnepek	Farsang	farsangi fánk sütése	frontális
TCSF18 02.23.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/2)	Boldogságprogram 6 Célok kitűzése és elérése	A boldogsághoz életcélok kitűzésére van szükség	frontális és csoportmunka
TCSF19 03.02.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/1.)	A természet és az emberi környezet egymásra hatása.	A környezetre káros anyagok és tevékenységek ismertetése, bemutatása. A szelektív hulladékgyűjtés előnyei-PET palackok. Takarékoskodás az energiával.	kisfilm levetítése
TCSF20 03.09.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2.)	Környezettudatos életvitel	Mit tudunk tenni környezetünkért a mindennapokban? Környezettudatos tevékenységek összegyűjtése	közös munka
NCSF7 03.16.	Boldogságprogram	Boldogságprogram 7 Megküzdési stratégiák	mentális egészség fenntartása, stresszkezelés	egyéni elbeszélgetés
TCSF21 03.23.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/1.)	Családi költségvetés	Háztartás bevételei, kiadásai, rezsiköltségek elemei. Tudatos gazdálkodás, pénzkezelés. Takarékoskodás jelentősége	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
TCSF22 03.30.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/2.)	Zsebpénz és tudatos vásárlás	Mit vegyek, és mit ne? Saját heti költségvetés készítése	vendég előadó: Kis-Pál Ilona
TCSF23 04.13.	Pályaorientáció (X/1)	szakmák sokfélesége, rendszerezése	Különböző pályák, szakmák bemutatása, ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, végzettségek	frontális és csoportmunka
NCSF8 04.20.	Boldogságprogram	Boldogságprogram 8 Apró örömök élvezete	Az apró örömök felismerése, értékelése	frontális és csoportmunka

NCSF9 04.27.	Tanulmányi munka	¾ éves tanulmányi munka értékelése	Van-e bukásveszély? Felzárkóztató foglalkozásokra invitálás	frontális, egyéni
TCSF24 05.11.	Pályaorientáció (X/2)	Személyes kompetenciák, érdeklődési kör szerepe a pályaválasztásban	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit	teszt kitöltése
TCSF25 05.18	XII. Média-tudatosságra nevelés (XII/1.)	Az internet biztonságos használata.	Az internetes böngészés biztonságos használata, veszélyei, a mindennapi életre gyakorolt hatása.	Irányított beszélgetés
NCSF9 05.25.	Boldogságprogram	Boldogságprogram ⁹ Testmozgás	A rendszeres testmozgás alapvető fontosságú az egészség megőrzéséhez	Kötetlen beszélgetések
NCSF10 06.01.	Egyéni fejlesztési tervek	Tanulók egyéni céljai	Felelősségtudatos gondolkodás fejlesztése	vendég előadó
NCSF11 06.08.	Boldogságprogram	Boldogságprogram ¹⁰ Fenntartható boldogság	A boldogság 3 alappillére: 1.mentális: életcélok fontossága, az optimista szemlélet, tökéletesség mellőzése 2.fizikai: testmozgás, a helyes étkezés és a minőségi pihenés 3.társas: társas kapcsolatok fontossága, mások önzetlen megsegítése	Frontális és közös munka.
NCSF12 6.15	Tanulmányi munka	Tanulmányi munka, kollégiumi év értékelése	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Kötetlen beszélgetések

Szolnok, 2025.09.12.

Székely Irén
csoportvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Raskó Gábor csoportvezető – 2. csoport, 9/A.

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2025/26. tanév

Évi óraszám:

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

Tematikus csoportfoglalkozások témakörei:

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

Tematikus csoportfoglalkozások célja: A 2025/26-os tanévben havi 3-4 órában kerül sor tematikus és nevelési csoportfoglalkozásra a 9/A. évfolyam számára a Kollégiumi Nevelés Országos Alapprogramjában meghatározottak szerint a fenti témakörökben és célkitűzésekkel.

Tematikus csoportfoglalkozások fejlesztési követelményei: A tanuló sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat, önállóan tudja szervezni idejét, tevékenységeit. Alkalmazza a tanulást segítő hagyományos és modern eszközöket, használja a könyvtárat. Ismerje az erkölcs fogalmát és szerepét az emberi együttélésben. Lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát. Ismerje nemzeti kultúránk értékeit, hagyományainkat. Ismerje fel a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket. Ismerje meg szűkebb környezetének kultúrtörténetét, hagyományait, jellegzetességeit. Legyen tisztában az emberi jogok fogalmával. Legyen tisztában a kollégiumi diákönkormányzat jelentőségével a kötelezettségek és a jogok gyakorlása során. Ismerje meg az emberi kapcsolatok létrejöttét elősegítő, illetve gátló személyiségvonásokat. Életkorának megfelelő választékossággal legyen képes a társas kommunikációra. Válgják természetessé benne a másik ember személyiségének tisztelete és

megértése. Ismerje a családi szerepeket és szabályokat. Képes legyen felismerni és megfelelő módon kezelni a családban előforduló konfliktusokat. Legyen tisztában az egészségtudatos életmód személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív hatásával. Tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá számára az egészséges életmód és a testmozgás. Alakuljon ki a segítő magatartás, a szolidaritás érzése személyiségében. Tudatosuljon az együttműködés és az egymásra figyelés fontossága. Váljon érzékeny környezete állapota iránt és legyen képes a környezet sajátosságainak megismerésére. Válgék erkölcsi alapelvevé a természet tisztelete, környezete megbecsülése. Legyen képes tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani kollégiumi környezetét. Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit. Legyen tisztában az otthoni pénzügyi lehetőségekkel, korlátokkal. Tanulja meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit. Alakuljon ki kritikai érzéke a médiatartalmak megválasztásához. Ismerje a reklám hatását a fogyasztásra.

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

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

Az egyes témakörök kifejtése:

9. ÉVFOLYAM – 22 tematikus, 15 nevelési CSF

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
NCSF1 08.31.	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése.	Frontális és közös munka.
NCSF2 09.01.	Kollégiumi házi- és napirend.		A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése.	
NCSF3 09.08.	A tanév rendje. Adminisztrációs hiányosságok pótlása.		Tájékoztató a kollégiumi követelményekről, tanulmányi kötelezettségekről, egyeztetés a programokról. Adminisztrációs feladatok elvégzése.	
NCSF4 09.15.	Foglalkozás-jelentkezések véglegesítése.		A kollégiumi tanulást segítő és szabadidős foglalkozások közül egyéni igények szerinti választás.	
NCSF5 09.22.	Adminisztrációs hiányosságok pótlása, féléves jegyek betervezése.		Adminisztrációs feladatok elvégzése, egyéni képességek és az előző tanév végi jegyek alapján az I. félév végi – remélt – érdemjegyek megtervezése.	
NCSF6 09.29.	Egyéni fejlesztési tervek megbeszélése.		Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások készítése, összegyűjtése.	
TCSF1 10.06.	I. A tanulás tanítása (I/1.)	Hatékony tanulási technikák I-II.	Az általánosan elfogadott tanulási módszerek ismertetése. A közösségben történő tanulás. Egyéni tanulás. A tanulási stratégiák jellemzőinek feltárása (mechanikus, szervezett). A tanulás belső és külső feltételei. Alapvető tanulási technikák, stílusok megismertetése, azok sajátosságai. A stílusokhoz hozzárendeljük a megfelelő, hatékony tanulási módokat. Tanulási stílusok - auditív, vizuális, mozgásos, társas, egyéni, társas, impulzív, reflektív- megismerése	Filmrészlet megtekintése, beszélgetés, szemléltetés, bemutatás.
TCSF2 10.13.	I. A tanulás tanítása (I/2.)			
NCSF7 10.20.	„Gólyaavató” kollégiumi rendezvény. Megemlékezés nemzeti ünnepeinkről.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készülés a Gólyaavató rendezvényre. Közös megemlékezés az okt. 06-i és az okt. 23-i nemzeti ünnepéről.	Frontális és közös munka.
TCSF3 11.03.	I. A tanulás tanítása (I/3.)	A megszerzett és elsajátított ismeretek értelmezése, rendszerezése.	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása. A gyakorlatban sajátítsa el a tantárgyhoz kapcsolódó ismeretek, tartalmi elemek szabatos szóbeli és írásbeli megfogalmazását.	Koncentráció, dinamikus olvasás, emlékezet, gondolkodási képesség fejlesztése, megbeszélés.
TCSF4 11.10.	II. Az erkölcsi nevelés (II/1.)	Erkölcsi érzék, az erkölcsi jó és rossz I-II.	Példákon keresztül utalunk az erkölcsi értékek és az erkölcsi érzék jelentőségére az emberi kapcsolatokban. Ismertetjük a különböző erkölcsi választásokat és ezeket értékeljük. A tanuló lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát, értelmezze az erkölcsi törvény összefüggéseit, ismerje fel a morális helytállás jelentőségét.	Magyarázat, példamutatás, vita, megbeszélés, kiselőadás.
TCSF5 11.17.	II. Az erkölcsi nevelés (II/2.)			
NCSF8 11.24.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Negyedéves értékelés.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység negyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF6 12.01.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/1.)	Nemzeti, népi kultúránk	Mutassuk be a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket, nemzeti, népi kultúránk értékeit, hagyományait,	Kiselőadás, egyéni munka,

TCSF7 12.08.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/2.)	értékei, hagyományai I-II.	a magyar állam szimbólumait, jelképeinket, a magyarságtudatot.	fogalmazás írása, megbeszélés.
NCSF9 12.15.	A téli szünet előkészítése, kollégiumi rendezvényre készülés. Aktuális feladatok.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Készülés a téli ünnepekre a kollégiumi rendezvény programjához csatlakozva. Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF8 01.05.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/1.)	A demokratikus jogállam felépítése I-II.	Ismertessük működésének alapelveit, az állampolgárság fogalmát, az alapvető állampolgári jogokat és kötelességeket. A tanuló ismerje meg a működésének főbb elemeit: választási rendszer, helyi önkormányzatok, törvényhozás, kormány, igazságszolgáltatás, fegyveres testületek.	Magyarázat, közös megbeszélés, vita.
TCSF9 01.12.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/2.)			
TCSF10 01.19.	V. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése. (V/1.)	Ki vagyok én?	A személyiség fogalma, reális énkép kialakítása, a személyiségtípusok megismerése, önfogadás és reális önértékelés.	Beszélgetés, bemutatás, identitásábra készítése, pozitív tulajdonságok gyűjtése, 5-szavas bemutatkozás.
NCSF10 01.26.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Féléves értékelés.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység féléves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF11 02.02.	VI. A családi életre nevelés (VI/1.)	A család szerepe, jelentősége az egyén és a társadalom életében.	Ismertessük a család szerepét, jelentőségét az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában. Hangsúlyozzuk az idős családtagokkal való kapcsolattartás, együttműködés és támogatásuk fontosságát. Családi tűzhely melegének megőrzése, gyermekeink erkölcsös nevelése. A család életünk értelme, boldogságunk forrása. Család nélkül nincs nemzet, nincs társadalom. Elképzelések a majdani családról.	Irányított beszélgetés, szemléltetés, művek elemzése a témában. Példákon keresztül mutassuk be, hogy a családi élet színtere a családi otthon. Szerepjáték.
TCSF12 02.09.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/1.)	Egészséges életmód és életvitel. Ép testben ép lélek!	Fogalmak definiálása: életmód, életvitel, életforma, életminőség. A szükségletek, igények változása a társadalom, a gazdaság és a kultúra függvényében. A szükségletek és igények különbözősége. A mindennapi életvitelünket meghatározó szabályok. A belénk nevelt szokások családi, társadalmi tradíciók hatása az egyéni életmódokra.	Bemutatás. Frontális és csoportos munkaformák.
TCSF13 02.16.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2.)	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.	Egészségmegőrzés, szűrések. A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolata. Az elhízás és a korszerű táplálkozás összefüggései.	Csoportos beszélgetés. Mi a számadra ideális életforma? Mit szeretnél megváltoztatni jelenlegi életmódodban?

NCSF11 02.23.	A II. félév feladatainak meghatározása, az egyéni fejlesztési tervek felülvizsgálata.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások értékelése, kiegészítése, egyeztetése.	Frontális és közös munka.
TCSF14 03.02.	VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/1.)	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás. Kik a hátrányos helyzetűek? I-II.	Példákon keresztül mutassuk be a társadalmi felelősségvállalás fontosságát, a másokért érzett szolidaritás jelentőségét. Sérült emberekkel való foglalkozás, törődés.	Példamutatás. Segítő célzatú programok, önként vállalt részvétel, tevékenység.
TCSF15 03.09.	VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/2.)			
TCSF16 03.16.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/1.)	A természet és az emberi környezet egymásra hatása.	A környezetre káros anyagok és tevékenységek ismertetése, bemutatása. A szelektív hulladékgyűjtés előnyei.	Reklámok levetítése, környezetszennyező anyagok megjelenítése. Szelektív hulladék-gyűjtők feltérképezése a kollégium környezetében. Kérdezés, vita.
TCSF17 03.23.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2.)	Ipari termelés és a környezet védelme.	Az újrahasznosítható anyagok sokszínű felhasználása. A tanulók miként tudnának segíteni környezetük megóvásában? Energiaigényünk növekedése és a különféle szennyezések (levegő-, víz-, talaj szennyezés).	Szituációs játék: „Lakossági fórum”, vita, környezetvédelmi teszt.
NCSF12 03.30.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelemi helyzet). Háromnegyedéves értékelés. Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Közös megemlékezés a márc. 15-i nemzeti ünnepről.	Frontális és közös munka.
TCSF18 04.13.	X. Pályaorientáció (X/1.)	Különböző pályák, szakmák bemutatása.	Ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, ergonómiai elvárások, érdeklődés kialakítása.	Kérdőív, csoportos megbeszélés.
TCSF19 04.20.	X. Pályaorientáció (X/2.)	Tevékenységek és szakmák jellemzői.	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit.	Személyiségteszt, szituációs játék.
NCSF13 04.27.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelemi helyzet).	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF20 05.04.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/1.)	A gazdaság fogalma, társadalmi szerepe	A gazdaság kialakulása, társadalmi funkciója. Piac fogalma.	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
TCSF21 05.11.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/2.)	Költségvetés.	Készítsünk el egy éves költségvetést cégnek, civil szervezetnek vagy költségvetési szervnek.	Kiscsoportos munka.
TCSF22 05.18.	XII. Média-tudatosságra nevelés (XII/1.)	Az internet biztonságos használata.	Az internetes böngészés biztonságos használata, társadalmi funkciója, a mindennapi életre gyakorolt hatása.	Példák bemutatása,

				előadás, irányított beszélgetés.
NCSF14 06.01.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet).	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
NCSF15 06.08.	Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.		Közös megemlékezés a jún. 04-i Nemzeti Összetartozás Napjáról.	
NCSF16 06.16.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Év végi értékelés.		Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	

Felhasznált irodalom:

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

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

Szolnok, 2025. szeptember 10.

Raskó Gábor
csoportvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Kis-Pál Ilona csoportvezető – 2. csoport foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozások – 2025/26.

Heti óraszám: 1 óra (13 óra nevelési és 20 óra tematikus)

Témakörök:

- Nevelési csoportfoglalkozás 13 óra
- Tematikus csoportfoglalkozás 20 óra

TÉMAKÖR	1–8. évfolyam	9. évfolyam	10. évfolyam	11. évfolyam	12. évfolyam	13–14. évfolyam
A tanulás tanítása	4	3	2	2	2	1
Az erkölcsi nevelés	2	2	2	2	1	1
Nemzeti öntudat, hazafias nevelés	2	2	2	2	1	1
Állampolgárságra, demokráciára nevelés	1	2	2	2	1	2
Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	1	1	1	1	1	1
A családi életre nevelés	1	1	2	2	3	3
Testi és lelki egészségre nevelés	2	2	2	2	2	2
Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	2	2	2	2	1	1
Fenntarthatóság, környezettudatosság	2	2	2	2	2	2
Pályaorientáció	2	2	2	2	2	2
Gazdasági és pénzügyi nevelés	2	2	2	2	3	3
Médiatudatosságra nevelés	1	1	1	1	1	1
	22 óra	22 óra	22 óra	22 óra	20 óra	20 óra

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

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

Nevelési csoportfoglalkozás (témakör)

Óra szám	Dátum	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1.	09. 01.	Munka-, baleset-, tűz- és vagyónvédelmi oktatás	Kollégiumi szocializáció Napirend, házirend Kollégiumi foglalkozások rendszere	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése. Adatlapok, határozatok begyűjtése A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése.	Frontális és közös munka. Megbeszélés Személyes, csoportos megbeszélés	
2.	09. 08.	Kollégiumi élet	A szobaközösségek élete, együttélés szabályai, felelősségtudat, tolerancia, elfogadás erősítése.	Konfliktuskezelési stratégiák megismerése	Beszélgetés, közösségi játékok	
3.	10. 06.	Egyéni fejlesztési terv	Célok, tanulmányi vállalások	Közei és távoli célok kijelölése, félévi tanulmányi vállalások egyeztetése	Megbeszélés	
4.	11. 03.	Értékelés	I. negyedév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás	
5.	12. 01.	Téli ünnepkör	Téli ünnepeink szerepe, szokások, hagyományok: kézműves foglalkozás	Mikulás, Advent, Karácsonyi előkészületek Saját készítésű ajándékok Farsang	Kiselőadás, film, zenehallgatás, beszélgetés	
6.	01. 05.	Aktualitások	Pályaorientáció	Jelentkezés felsőoktatásra	Megbeszélés	
7.	02. 02.	Értékelés	I. félév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás	
8.	03. 02.	Aktualitások	Kollégiumi élet erősségei, gyengeségei		SWOT analízis	
9.	03. 23.	Aktualitások	Célok, feladatok		Megbeszélés	

10.	03. 30.	Értékelés	¾ éves értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás	
11.	04. 13.	Aktualitások	Ballagás előkészítése	Ballagási ünnepség előkészítése	Megbeszélés	
12.	04. 20.	Ünnepünk	Ballagási ünnepély			
13.	04. 27.	Értékelés	A tanév és az eltelt 5 értékelése Közös élmények, nyári szünet, kiköltözés	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet egyéni vállalások teljesülése Praktikus tanácsok nyárra, kiköltözési előkészületek	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás Iskolai eredmények	

Tematikus csoportfoglalkozás

Óra sz.	Dátum	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
01.	09. 15.	A tanítás tanulása	A tanulók tanulási stratégiájának szokásainak feltárása	Közösségben történő tanulás, egyéni tanulás. A tanulási stratégiák jellemzőinek feltárása, (mechanikus, szervezett). A tanulás belső és külső feltételei.	Csoportmunka, megbeszélés, szemléltetés, bemutatás, vita kérdőívek kitöltése	
02.	09. 22.	A tanítás tanulása	A megszerzett és elsajátított ismeretek értelmezése, rendezése	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása	Koncentráció, dinamikus olvasás, emlékezet, gondolkodási képesség fejlesztése	
03.	09. 29.	Erkölcsei nevelés	Felelősség- és kötelességtudat, a munka megbecsülése	A tartalmas emberi élet alapja a munka, a tanulás, ami a szocializáció fontos része. Morális helytállás jelentősége	Kooperatív csoportmunka, megbeszélés, vita	
04.	10. 13.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés	Nemzeti, népi kultúrák értékei, hagyományai	A közösségi összetartozást megalapozó közös értékek.	Egyéni gyűjtőmunka, beszámoló	
05.	10. 20.	Állampolgárságra, demokráciára való nevelés	A demokratikus jogállam működése, A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása	A cselekvő állampolgári magatartás és a törvénytisztelet jelentőségének megismerése, DÖK szerepe a kollégiumi közösségi életben. Tanulók érdeklődésének felkeltése a helyi és a tágabb közösségeket érintő problémák iránt.	Meglévő ismeretek felelevenítése, szerepjáték, véleménycsere	

06.	11. 10.	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	Ki vagyok én? Ismerjük-e magunkat?	A személyiség fogalma, típusai, reális énkép kialakítása Önelfogadás és reális önértékelés	Önismereti teszt, drámajátékok, identitásábrák, pozitív tulajdonságok gyűjtése, vérmérséklet vizsgálat, értékelés	
07.	11. 17.	Családi életre nevelés	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	Mi a család feladata az ember életében, az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában? Idős családtagok szerepe. Családi tűzhely melege	Irányított beszélgetés, Kinek mit jelent a család, az otthon felmérés	
08.	11. 24.	Családi életre nevelés	Együttműködés és felelősségvállalás a családban	Családi munkamegosztás helye, szerepe a hagyományos családi közösségben	Csoportmunka	
09.	12. 08.	Családi életre nevelés	Szexuális kultúra Családtervezésű Konfliktusok a családban	Helyes, felelősségteljes párkapcsolat jelentősége, folyamata. Helyes szexuális kultúra jellemzői, jelentősége a férfi-nő kapcsolatban. Családban előforduló konfliktusok és kezelésük módjai	Szerepjáték, megbeszélés	
10.	12. 15.	Testi és lelki egészségre nevelés	Egészséges életmód és életvitel	Fogalmak definiálása: életmód, életvitel, életforma, életminőség. A szükségletek, igények változása a társadalom, a gazdaság és a kultúra függvényében. A szükségletek és igények különbözősége, a mindennapi életvitelünket meghatározó szabályok, a belénk nevelt szokások családi, társadalmi tradíciók hatása az egyéni életmódra	Csoportos beszélgetés, Mi a számodra ideális életforma? Mit szeretnél megváltoztatni a jelenlegi életmódodban?	
11.	01. 12.	Testi és lelki egészségre nevelés	A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolata, az elhízás és a korszerű táplálkozás, egészséges életmód és életvitel összefüggései. Az egyéni felelősség és döntés jelentősége az egészséges életvitel és a szabadidős tevékenységek megvalósításában Versenysportok, szabadidős sportok, egészséges nassolás, vitaminok	Beszélgetés, vita	
12.	01. 19.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	A társadalmi felelősségvállalás fontosságának bemutatása, a másokért érzett szolidaritás jelentősége, sérült emberekkel való foglalkozás, törődés	Szituációk feldolgozása, csoportmunka	

13.	01. 26.	Fenntarthatóság, környezettudatosság	A természet és az emberi környezet egymásra hatása	A környezetszennyezés egyéni és társadalmi problémái. Az egyén mit tehet a változásért? A szelektív hulladékgyűjtés előnyei	Problémafelvetés, irányított beszélgetés, csoportmunka, poszter, plakát készítése	
14.	02. 09.	Fenntarthatóság, környezettudatosság	Természeti erőforrásaink végelme	Fejlődés, természetkultúra, környezeti válság és ezek hatásai néhány kultúra esetével példázva	Filmvetítés, feladatlap, megbeszélés, vita	
15.	02. 10.	Pályaorientáció	A való világ: szakmák sokfélesége, rendszerezése	A munka világa, különféle pályák, szakmák bemutatása, ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, ergonómiai elvárások érdeklődés kialakítása	Személyes beszámolók, szülői életpályák, csoportos feladatlap	
16.	02. 17.	Pályaorientáció	A munka világa és jellemzői, továbbtanulási lehetőségek	pályaválasztási dokumentumok és használatuk. álláskeresés (bemutakozás, interjú, pályázat írás stb.) különböző technikáit. A folyamatos tanulás, az újabb képzettség megszerzése mennyiben segíti a pályamódosítást, és munkanélkülivé válás esetén az újbóli elhelyezkedést.	PÁV adatlapok, programok, tesztlap	
17.	02. 24.	Gazdasági és pénzügyi nevelés	Zsebpénz és tudatos vásárlás Hogyan függ össze a zsebpénz és a családi költségvetés	Mit vegyek, és mit ne? Saját heti költségvetés készítése Cél: Tudatos vásárlóvá válás	A Pénz7 oktatófilmjei, pénzügyi játék	
18.	02. 31.	Gazdasági és pénzügyi nevelés	munka, fogyasztás és gazdálkodás pénzkezelés technikái	milyen problémák adódhatnak a társadalomban a helytelen gazdálkodás miatt és ezek milyen következményekkel járnak. banki műveletek	(csekk kitöltése, bankkártya használata, pénzáttutalás stb.).	
19.	03. 09.	Gazdasági és pénzügyi nevelés	vállalkozás és kockázat	milyen problémák adódhatnak a társadalomban a helytelen gazdálkodás miatt és ezek milyen következményekkel járnak a vállalkozásokra	Beszélgetés egy sikeres vállalkozóval	

20.	03. 16.	Médiatudatosság	Az írott sajtó, a TV, rádió, internet	Internet használatának szabályai, veszélyei A helyes etikai magatartás, felelősség kialakítása. Az internetes böngészők használata, keresési feltételek szűkítése, hiteles weboldalak, információk, kritikai érzék fejlesztése, a médiatartalmak megválasztásához, személyes adatok kezelése	Oktatófilm, benyomások, vélemények, csoportmunka, beszélgetés	
-----	------------	-----------------	---------------------------------------	--	---	--

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Kis-Pál Ilona
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szalkó Ildikó Melánia csoportvezető – 3. csoport ,10.évf.

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozások – 2025/26.

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

Témakörök:

- Nevelési csoportfoglalkozás 15 óra
- Tematikus csoportfoglalkozás 22 óra

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

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

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

Nevelési csoportfoglalkozás (témakör)

Óra szá m	Dátum	Témakö r	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegy zés (reflexió)
1.	09. 01.	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás	A csoporttal, kollégiummal, összefüggő aktualitások, feladatok, programok. Beiratkozási dokumentumok	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése. Adatlapok, határozatok begyűjtése	Frontális és közös munka. Megbeszélés Személyes, csoportos megbeszélés	
2.	09. 08.	Kollégiumi élet	Kollégiumi szocializáció Napirend, házirend Kollégiumi foglalkozások rendszere	A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése.	Frontális és közös munka.	
3.	09. 15.	Kollégiumi élet	A szobaközösségek élete, együttélés szabályai, felelősségtudat, tolerancia, elfogadás erősítése.	Konfliktuskezelési stratégiák megismerése	Beszélgetés, közösségi játékok	

4.	10. 13.	Egyéni fejlesztési	Célok, tanulmányi vállalások	Közel és távoli célok kijelölése, félévi tanulmányi vállalások egyeztetése	Megbeszélés	
5.	11. 10.	Értékelés	I. negyedév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás	
6.	12. 08.	Téli ünnepkör	Téli ünnepeink szerepe, szokások, hagyományok: kézműves foglalkozás	Mikulás, Advent, Karácsonyi előkészületek Saját készítésű ajándékok	Kiselőadás, film, zenehallgatás, beszélgetés	
7.	01. 12.	Télevégi ünnepkör	Kézműves foglalkozás: Farsang	Saját készítésű jelmezek	Kreativitást fejlesztő gyakorlati tevékenység	
8.	02. 09.	Értékelés	I. félév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás	
9.	03. 09.	Életmód	Egészséges életmód	Bioritmus, mozgás, táplálkozás megismerése, összehangolása	Séta, lazító gyakorlatok	
10.	04.13.	Ünnepi	Ballagás	Ballagási ünnepség előkészítése	Megbeszélés	
11.	05. 11.	Aktualitások	Kollégiumi élet erősségei, gyengeségei, Diáknapi	Diáknapi előkészületek	SWOT analízis	
12.	06. 08.	Értékelés	A tanév értékelése Közös élmények, nyári szünet, kiköltözés	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet egyéni vállalások teljesülése Praktikus tanácsok nyárra, kiköltözési előkészületek	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás Iskolai eredmények	

Tematikus csoportfoglalkozás

Óra sz.	Dátum	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1.	09. 22.	A tanítás tanulása	A tanulók tanulási stratégiájának szokásainak feltárása	Közösségben történő tanulás, egyéni tanulás. A tanulási stratégiák jellemzőinek feltárása, (mechanikus, szervezett). A tanulás belső és külső feltételei.	Csoportmunka, megbeszélés, szemléltetés, bemutatás, vita kérdőívek kitöltése	
2.	09.29.	A tanítás tanulása	Különböző tanulási technikák stílusok alkalmazása	Alapvető tanulási technikák, stílusok megismertetése, azok sajátosságai. A stílusokhoz hozzárendeljük a megfelelő, hatékony tanulási módokat. Tanulási stílusok (auditív, vizuális, mozgásos, társas, egyéni impulzív, reflektív - megismerése	Tanulási stílus vizsgálata, egyéni munka	
3.	10. 06.	A tanítás tanulása	A megszerzett és elsajátított ismeretek értelmezése, rendezése	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása	Koncentráció, dinamikus olvasás, emlékezet, gondolkodási képesség fejlesztése	
4.	10. 20.	Erkölcsei nevelés	Erkölcsei érzék kifejlődése és szerepe	Az ember, mint értékelő, erkölcsi lény. A felelősség szerepe az egyéni döntések meghozatalában a mindennapi élet tapasztalatain keresztül. Az erkölcsi felelősség fontossága.	Drámajáték, szituációs játékok, vita,	

5.	11.03.	Erkölcsei nevelés	Felelősség- és kötelességtudat, a munka megbecsülése	A tartalmas emberi élet alapja a munka, a tanulás, ami a szocializáció fontos része. Morális helytállás jelentősége	Kooperatív csoportmunka, megbeszélés, vita	
6.	11. 17.	Nemzeti öntudat, hazafias	Nemzeti, népi kultúrák értékei, hagyományai	A közösségi összetartozást megalapozó közös értékek.	Egyéni gyűjtőmunka, beszámoló	
7.	11. 24.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés	A hazánkban élő nemzetiségek kulturális szokásai, emlékei, jelene	A hazai nemzetiségek kulturális és nyelvi sokféleségének megismerése	Egyéni témafeldolgozás, gyűjtőmunka, beszámoló, bemutató, megbeszélés	
8.	12. 01.	Állampolgárságra, demokráciára való nevelés	A demokratikus jogállam felépítése	A demokratikus jogállam működésének alapelvei, az állampolgárság fogalma, alapvető állampolgári jogok megismerése. Fogalmak: Állam, Alkotmány, választási rendszer, Parlament, kormány, magyar parlamentarizmus	Meglévő ismeretek felelevenítése, feladatok PPT előadások	
9.	12. 15.	Állampolgárságra, demokráciára való nevelés	A demokratikus jogállam működése, A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása	A cselekvő állampolgári magatartás és a törvénytisztelet jelentőségének megismerése, DÖK szerepe a kollégiumi közösségi életben. Tanulók érdeklődésének felkeltése a helyi és a tágabb közösségeket érintő problémák iránt.	Meglévő ismeretek felelevenítése, szerepjáték, véleménycseré	

10.	01. 05.	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	Ki vagyok én? Ismerjük-e magunkat?	A személyiség fogalma, típusai, reális énkép kialakítása Önelfogadás és reális önértékelés	Önismereti teszt, drámajátékok, identitásábra, pozitív tulajdonságok gyűjtése, vérmérséklet vizsgálat, értékelés	
11.	01. 19.	Családi életre nevelés	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	Mi a család feladata az ember életében, az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában? Idős családtagok szerepe. Családi tűzhely melege	Irányított beszélgetés, Kinek mit jelent a család, az otthon felmérés	
12.	01. 26.	Testi és lelki egészségre nevelés	Egészséges életmód és életvitel	Fogalmak definiálása: életmód, életvitel, életforma, életminőség. A szükségletek, igények változása a társadalom, a gazdaság és a kultúra függvényében. A szükségletek és igények különbözősége, a mindennapi életvitelünket meghatározó szabályok, a belénk nevelt szokások családi, társadalmi tradíciók hatása az egyéni életmódra	Csoportos beszélgetés, Mi a számodra ideális életforma? Mit szeretnél megváltoztatni a jelenlegi életmódodban?	

13.	02. 02.	Testi és lelki egészségre nevelés	A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolata, az elhízás és a korszerű táplálkozás, egészséges életmód és életvitel összefüggései. Az egyéni felelősség és döntés jelentősége az egészséges életvitel és a szabadidős tevékenységek megvalósításában Versenysportok, szabadidős sportok, egészséges nassolás, vitaminok	Beszélgetés, vita	
14.	02. 16.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	A társadalmi felelősségvállalás fontosságának bemutatása, a másokért érzett szolidaritás jelentősége, sérült emberekkel való foglalkozás, törődés	Szituációk feldolgozása, csoportmunka	
15.	02. 23.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	Önkéntes feladatvállalás másokért	A hátrányos helyzet fogalma, Fogyatékkal élők helyzete, hogyan javíthatunk a beteg, idős ember helyzetén? A tágabb közösségért végzett önkéntes munka lehetősége, jelentősége	Együttműködés segítő szervezetekkel, intézményekkel,	
16.	03. 02.	Fenntarthatóság, környezettudatosság	A természet és az emberi környezet egymásra hatása	A környezetszennyezés egyéni és társadalmi problémái. Az egyén mit tehet a változásért? A szelektív hulladékgyűjtés előnyei	Problémafelvetés, irányított beszélgetés, csoportmunka, poszter, plakát készítése	

17.	03. 16.	Fenntarthatóság, környezettudatossá	Természeti erőforrásaink végelme	Fejlődés, természetkultúra, környezeti válság és ezek hatásai néhány kultúra esetével példázva	Filmvetítés, feladatlap, megbeszélés, vita	
18.	03. 30.	Pályaorientáció	A való világ: szakmák sokfélesége, rendszerzése	A munka világa, különféle pályák, szakmák bemutatása, ezek betöltéséhez szükséges kéességek, adottságok, ergonómiai elvárások érdeklődés kialakítása	Személyes beszámolók, szülői életpályák, csoportos feladatlap	
19.	04. 20.	Pályaorientáció	Személyes kompetenciák, érdeklődési kör szerepe a pályaválasztásban	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit	Online teszt, számítógéptere m	
20.	04. 27.	Gazdasági és pénzügyi nevelés	Családi, háztartási kötségvetés, a család bevételei, kiadásai,	Munkabér, járadékok, értékesítés, segély, rezsi, beruházások, megtakarítás, hitel, infláció fogalmak megismerése	A Pénz7 oktatófilmjei, csekk kitöltése, Inf László tárgyalása szerepjáték	
21.	05. 04.	Gazdasági és pénzügyi nevelés	Zsebpénz és tudatos vásárlás Hogyan függ össze a zsebpénz és a családi kötségvetés	Mit vegyek, és mit ne? Saját heti költségvetés készítése Cél: Tudatos vásárlóvá válás	A Pénz7 oktatófilmjei, pénzügyi játék	

22.	05. 18.	Médiatudatosság	Az írott sajtó, a TV, rádió, internet	Internet használatának szabályai, veszélyei A helyes etikai magatartás, felelősség kialakítása. Az internetes böngészők használata, keresési feltételek szűkítése, hiteles weboldalak, információk, kritikai érzék fejlesztése, a médiatartalmak megválasztásához, személyes adatok kezelése	Oktatófilm, benyomások, vélemények, csoportmunka, beszélgetés	
23.	06. 01.	Értékelés	Az éves munka értékelése		Személyes beszámolók	

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Szalkó Ildikó Melánia
foglalkozásvezető

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2025/26-os tanév

3. csoport (11. évfolyam)

Készítette: Szalkó Ildikó Melánia csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 30 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 csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Tanulást segítő hatékony időbeosztás	2025.09.08.
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.	2025.09.15.
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Erkölcsei döntések a mindennapi életünkben	2025.09.22.
4.	tematikus csoportfoglalkozás	A munka megbecsülése, állampolgári ismeretek és törvénytisztelet	2025.09.29.
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6- ról, október 23-ról	2025.10.06.
6.	tematikus csoportfoglalkozás	Felelős állampolgári magatartás jellemzői	2025.10.20.
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Társas kommunikáció, empátia, mások elfogadása	2025.11.03.
8.	tematikus csoportfoglalkozás	Párkapcsolatok, családtervezés, a felnőtt ember kötelességei	2025.11.10.
9.	tematikus csoportfoglalkozás	Egészséges életmód és életvitel ,egészségtudatos vásárlás	2025.11.24.

10.	tematikus csoportfoglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2025.12.01.
11.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam felépítése A felelős állampolgári magatartás jellemzői	2025.12.08.
12.	tematikus csoportfoglalkozás	Önismeret és társaskapcsolati kultúra A tudás és tapasztalat jelentősége	2025.12.15.
13.	tematikus csoportfoglalkozás	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2026.01.05.
14.	tematikus csoportfoglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2026.01.12.
15.	tematikus csoportfoglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2026.01.19.
16.	tematikus csoportfoglalkozás	Család-háztartás, egymásra figyelem	2026.01.26.
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Az ember hatása a természetre, az emberi civilizáció hatása a környezetre	2026.02.09.
18.	tematikus csoportfoglalkozás	Karrierterv készítése	2026.02.16.
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Az internet használatának szabályai, veszélyei	2026.02.23.
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Álláskereső technikák, önéletrajz, motivációs levél írása	2026.03.02.
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Pénz mozgása, pénzügyek, öngondoskodás	2026.03.09.

22.	tematikus csoportfoglalkozás	A munka világa és jellemzői	2026.03.30.
-----	---------------------------------	--------------------------------	-------------

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csoportfoglalkozás	Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házi rend, napirend, heti rend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.	2025.09.01.
2.	csoportfoglalkozás	Középiskolai tapasztalatok megbeszélése	2025.10.13.
3.	csoportfoglalkozás	Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.	2025.11.17.
4.	csoportfoglalkozás	Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.	2025.12.08.
5.	csoportfoglalkozás	Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2026.01.12.

6.	csoportfoglalkozás	Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.	2026.01.26.
7.	csoportfoglalkozás	Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra	2026.03.23.
8.	csoportfoglalkozás	Emlékezés a 3 év eseményeire...	2026.04.27.

Csoportvezetői foglalkozás tanmenete

2025/26-es tanév

4. csoport (9. évfolyam)

Készítette: Szabó László Zoltán 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, 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.

Az egyes témakörök kifejtése:

9. ÉVFOLYAM – 22 tematikus, 15 nevelési CSF

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
NCSF 1 09.01.	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése.	Frontális és közös munka.
NCSF 2 09.08.	Kollégiumi házi- és napirend.		A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése.	
NCSF 3 09.15.	A tanév rendje. Adminisztrációs hiányosságok pótlása.		Tájékoztatás a kollégiumi követelményekről, tanulmányi kötelezettségekről, egyeztetés a programokról. Adminisztrációs feladatok elvégzése.	
NCSF 4 09.22.	Foglalkozás-jelentkezések véglegesítése.		A kollégiumi tanulást segítő és szabadidős foglalkozások közül egyéni igények szerinti választás.	
NCSF 5 09.29.	Adminisztrációs hiányosságok pótlása, féléves jegyek betervezése.		Adminisztrációs feladatok elvégzése, egyéni képességek és az előző tanév végi jegyek alapján az I. félév végi – remélt – érdemjegyek megtervezése.	
NCSF 6 10.06.	Egyéni fejlesztési tervek megbeszélése.		Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások készítése, összegyűjtése.	
TCSF 1 10.13.	I. A tanulás tanítása (I/1.)	Hatékony tanulási technikák I-II.	Az általánosan elfogadott tanulási módszerek ismertetése. A közösségben történő tanulás. Egyéni tanulás. A tanulási stratégiák jellemzőinek feltárása (mechanikus, szervezett). A tanulás belső és külső feltételei. Alapvető tanulási technikák, stílusok megismertetése, azok sajátosságai. A stílusokhoz hozzárendeljük a megfelelő, hatékony tanulási módokat. Tanulási stílusok - auditív, vizuális, mozgásos, társas, egyéni, társas, impulzív, reflektív- megismerése	Filmrészlet megtekintése, beszélgetés, szemléltetés, bemutatás.
TCSF 2 10.20.	I. A tanulás tanítása (I/2.)			
TCSF 3 10.15.	I. A tanulás tanítása (I/3.)	A megszerzett és elsajátított ismeretek értelmezése, rendszerezése	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása. A gyakorlatban sajátítsa el a tantárgyhoz kapcsolódó ismeretek, tartalmi elemek szabatos szóbeli és írásbeli megfogalmazását.	Koncentráció, dinamikus olvasás, emlékezet, gondolkodási képesség

				fejlesztése, megbeszélés.
NCSF 7 10.22.	„Gólyaavató” kollégiumi rendezvény. Megemlékezés nemzeti ünnepeinkről.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése .	Készülés a Gólyaavató rendezvényre. Közös megemlékezés az okt. 06-i és az okt. 23-i nemzeti ünnepről.	Frontális és közös munka.
TCSF 4 11.03.	II. Az erkölcsi nevelés (II/1.)	Erkölcsi érzék, az erkölcsi jó és rossz I-II.	Példákon keresztül utaljunk az erkölcsi értékek és az erkölcsi érzék jelentőségére az emberi kapcsolatokban. Ismertessük a különböző erkölcsi választásokat és ezeket értékeljük. A tanuló lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát, értelmezze az erkölcsi törvény össze-függéseit, ismerje fel a morális helytállás jelentőségét.	Magyarázat, példamutatás, vita, megbeszélés, kiselőadás.
TCSF 5 11.10.	II. Az erkölcsi nevelés (II/2.)			
TCSF 6 11.17.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/1.)	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai I.	Mutassuk be a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket, nemzeti, népi kultúránk értékeit, hagyományait, a magyar állam szimbólumait, jelképeinket, a magyarságtudatot.	Kiselőadás, egyéni munka, fogalmazás írása, megbeszélés.
NCSF 8 11.24.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Negyedéves értékelés.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése .	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység negyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF 7 12.01.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/2.)	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai II.	Mutassuk be a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket, nemzeti, népi kultúránk értékeit, hagyományait, a magyar állam szimbólumait, jelképeinket, a magyarságtudatot.	Kiselőadás, egyéni munka, fogalmazás írása, megbeszélés.
TCSF 8 12.08.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/1.)	A demokratikus jogállam felépítése I.	Ismertessük működésének alapelveit, az állampolgárság fogalmát, az alapvető állampolgári jogokat és kötelességeket. A tanuló ismerje meg a működésének főbb elemeit: választási rendszer, helyi önkormányzatok, törvényhozás, kormány, igazságszolgáltatás, fegyveres testületek.	Magyarázat, közös meg- beszélés, vita.
NCSF 9 12.15.	A téli szünet előkészítése, kollégiumi rendezvényre	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok,	Készülés a téli ünnepekre a kollégiumi rendezvény programjához csatlakozva. Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.

	készülés. Aktuális feladatok.	programok megbeszélése .		
TCSF 9 01.05.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/2.)	A demokratikus jogállam felépítése II.	Ismertessük működésének alapelveit, az állampolgárság fogalmát, az alapvető állampolgári jogokat és kötelességeket. A tanuló ismerje meg a működésének főbb elemeit: választási rendszer, helyi önkormányzatok, törvényhozás, kormány, igazságszolgáltatás, fegyveres testületek.	Magyarázat, közös megbeszélés, vita.
TCSF 10 01.12.	V. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése. (V/1.)	Ki vagyok én?	A személyiség fogalma, reális énkép kialakítása, a személyiségtípusok megismerése, önfogadás és reális önértékelés.	Beszélgetés, bemutatás, identitására készítése, pozitív tulajdonságok gyűjtése, 5-szavas bemutatkozás.
TCSF 11 01.19.	VI. A családi életre nevelés (VI/1.)	A család szerepe, jelentősége az egyén és a társadalom életében.	Ismertessük a család szerepét, jelentőségét az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában. Hangsúlyozzuk az idős családtagokkal való kapcsolattartás, együttműködés és támogatásuk fontosságát. Családi tűzhely melegének megőrzése, gyermekeink erkölcsös nevelése. A család életünk értelme, boldogságunk forrása. Család nélkül nincs nemzet, nincs társadalom. Elképzelések a majdani családról.	Irányított beszélgetés, szemléltetés, művek elemzése a témában. Példákon keresztül mutassuk be, hogy a családi élet színtere a családi otthon. Szerep-játék.
NCSF 10 01.26.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Féléves értékelés.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése .	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység féléves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
TCSF 12 02.02.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/1.)	Egészséges életmód és életvitel. Ép testben ép lélek!	Fogalmak definiálása: életmód, életvitel, életforma, életminőség. A szükségletek, igények változása a társadalom, a gazdaság és a kultúra függvényében. A szükségletek és igények különbözősége. A mindennapi életvitelünket meghatározó szabályok. A belénk nevelt szokások családi, társadalmi tradíciók hatása az egyéni életmódokra.	Bemutatás. Frontális és csoportos munkaformák.

TCSF 13 02.09.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2.)	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.	Egészségmegőrzés, szűrések. A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolata. Az elhízás és a korszerű táplálkozás összefüggései.	Csoportos beszélgetés. Mi a számokra ideális életforma? Mit szeretnél megváltoztatni jelenlegi életmódodban?
TCSF 14 02.16.	VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/1.)	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás. Kik a hátrányos helyzetűek? I.	Példákon keresztül mutassuk be a társadalmi felelősségvállalás fontosságát, a másokért érzett szolidaritás jelentőségét. Sérült emberekkel való foglalkozás, törődés.	Példamutatás. Segítő célzatú programok, önként vállalt részvétel, tevékenység.
NCSF 11 02.23.	A II. félév feladatainak meghatározása, az egyéni fejlesztési tervek felülvizsgálata.	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése.	Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások értékelése, kiegészítése, egyeztetése.	Frontális és közös munka.
TCSF 15 03.02.	VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/2.)	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás. Kik a hátrányos helyzetűek? II.	Példákon keresztül mutassuk be a társadalmi felelősségvállalás fontosságát, a másokért érzett szolidaritás jelentőségét. Sérült emberekkel való foglalkozás, törődés.	Példamutatás. Segítő célzatú programok, önként vállalt részvétel, tevékenység.
TCSF 16 03.09.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/1.)	A természet és az emberi környezet egymásra hatása.	A környezetre káros anyagok és tevékenységek ismertetése, bemutatása. A szelektív hulladékgyűjtés előnyei.	Reklámok levetítése, környezetszenyező anyagok megjelenítése. Szelektív hulladékgyűjtők feltérképezése a kollégium környezetében. Kérdezés, vita.
NCSF 12 03.16.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok,	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések	Frontális és közös munka.

	helyzet). Háromnegyedéves értékelés. Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.	programok megbeszélése .	megbeszélése. Közös megemlékezés a márc. 15-i nemzeti ünnepről.	
TCSF 17 03.30.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2.)	Ipari termelés és a környezet védelme.	Az újrahasznosítható anyagok sokszínű felhasználhatósága. A tanulók miként tudnának segíteni környezetük megóvásában? Energiaigényünk növekedése és a különféle szennyezések (levegő-, víz-, talaj szennyezés).	Szituációs játék: „Lakossági fórum”, vita, környezetvédel mi teszt.
TCSF 18 04.13.	X. Pályaorientáció (X/1.)	Különbéle pályák, szakmák bemutatása.	Ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, ergonómiai elvárások, érdeklődés kialakítása.	Kérdőív, csoportos megbeszélés.
TCSF 19 04.20.	X. Pályaorientáció (X/2.)	Tevékenység ek és szakmák jellemzői.	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit.	Személyiségtes zt, szituációs játék.
TCSF 20 04.27.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/1.)	A gazdaság fogalma, társadalmi szerepe	A gazdaság kialakulása, társadalmi funkciója. Piac fogalma.	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
TCSF 21 05.04.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/2.)	Költségvetés.	Készítsünk el egy éves költségvetést cégnek, civil szervezetnek vagy költségvetési szervnek.	Kiscsoportos munka.
TCSF 22 05.11.	XII. Média- tudatosságra nevelés (XII/1.)	Az internet biztonságos használata.	Az internetes böngészés biztonságos használata, társadalmi funkciója, a mindennapi életre gyakorolt hatása.	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
NCSF 13 05.18.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet).	A csoporttal, kollégiummal összefüggő aktualitások, feladatok, programok megbeszélése .	Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	Frontális és közös munka.
NCSF 14 05.25.	Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.		Közös megemlékezés a jún. 04-i Nemzeti Összetartozás Napjáról.	
NCSF 15 06.01.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet).		Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	
NCSF 16 06.08.	Év végi értékelés.			

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Berta Tamás csoportvezető 5. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2025/26. tanév

Évi óraszám:

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

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

Tematikus csoportfoglalkozások célja: A 2025/26-es tanévben havi 3-4 órában kerül sor tematikus és nevelési csoportfoglalkozásra a 9. évfolyam számára a Kollégiumi Nevelés Országos Alapprogramjában meghatározottak szerint a fenti témakörökben és célkitűzésekkel.

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

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

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

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

Az egyes témakörök kifejtése:

9. ÉVFOLYAM – 22 tematikus, 17 nevelési CSF

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

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

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

Felhasznált irodalom:

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

59/2013. (VIII. 9.) EMMI rendelet a Kollégiumi nevelés országos alapprogramjának kiadásáról
Szolnok, 2025. szeptember 12.

Berta Tamás csoportvezető

Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

Készítette: Sándor Judit csoportvezető – 6. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2025/26. tanév

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

Témakörök: I. A tanulás tanítása /2 óra/

II. Az erkölcsi nevelés /2 óra/

III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés /2 óra/

IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés /2 óra/

V. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése /1 óra/

VI. A családi életre nevelés /2 óra/

VII. Testi és lelki egészségre nevelés /2 óra/

VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség /2 óra/

IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság /2 óra/

X. Pályaorientáció /2 óra/

XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés /2 óra/

XII. Médiatudatosságra nevelés /1 óra/

Foglalkozások célja:

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

Fejlesztési követelmények:

Alakuljon ki minden tanulónál a kollégium által nyújtott lehetőségek alapján helyes időbeosztás. Tudatosuljanak a tanulókban személyes céljaik (pl. továbbtanulás). Rendelkezzenek saját teljesítményüket illetően reális ítélőképességgel, kudarckerülő készségekkel. Ismerjék meg a kollégiumban rendelkezésükre álló segítő lehetőségeket.

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1. 09.01.	Nevelési CSF	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás Kollégiumi házi- és napirend	A tanulók megismertetése a kollégium épületének biztonsági szabályaival	előadás megbeszélés az épület bejárása

			A kollégiumi házi- és napirend megbeszélése	
2. 09.10.	Nevelési CSF	FZ, TG foglalkozások, szakkörök, szabadidős foglalkozások véglegesítése	A választott foglalkozások megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés nyomtatvány kitöltése
3. 09.17.	Nevelési CSF	A tanulók egyéni vállalásai az I. félévre	Az I. félévi egyéni vállalási lapok kitöltése	megbeszélés egyéni vállalási lapok
4. 09.24.	Nevelési CSF	Aktuális feladatok	Az aktuális feladatok megbeszélése a csoportközösségben	megbeszélés
5. 10.01.	A TANULÁS TANÍTÁSA (I/1.)	Tanulási technikák és módszerek	Hatékony tanulást elősegítő technikák és módszerek megbeszélése a tanulókkal	frontális munka feladatlap kitöltése
6. 10.08.	A TANULÁS TANÍTÁSA (I/2.)	Az életen át tartó tanulás fontossága	A tanulók igényének alakítása, fejlesztése az életen át tartó tanulás fontosságával kapcsolatban	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
7. 10.15.	Nevelési CSF	Az EFT-k véglegesítése az I. félévre	A tanulók egyéni fejlesztési terveinek a megbeszélése	megbeszélés egyéni vállalási lapok
8. 11.05.	AZ ERKÖLCSI NEVELÉS (II/1.)	Erkölcsei kérdések	Az erkölcsös gondolkodás gyakoroltatása és fejlesztése a diákoknál	megbeszélés szerepjátékok
9. 11.12.	AZ ERKÖLCSI NEVELÉS (II/2.)	A munka megbecsülése	A munkavégzés megbecsülésének, fontosságának a megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés szerepjátékok
10. 11.19.	Nevelési CSF	Negyedéves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport negyedéves munkájának értékelése	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
11. 11.26.	NEMZETI ÖNTUDAT, HAZAFIAS NEVELÉS (III/1.)	Nemzeti szimbólumaink	Beszélgetés a tanulókkal nemzeti szimbólumainkról	beszélgetés tájékozódás anyaggyűjtés
12. 12.03.	NEMZETI ÖNTUDAT, HAZAFIAS NEVELÉS (III/2.)	Nemzeti ünnepeink	Beszélgetés a tanulókkal nemzeti ünnepeinkről, és azok fontosságáról	megbeszélés részvétel ünnepi műsorokon
13. 12.10.	Nevelési CSF	Téli ünnepkör	Készülődés a tanulókkal az adventi és karácsonyi időszakra	megbeszélés részvétel a karácsonyi ünnepségen

14. 12.17.	Nevelési CSF	A téli szünet örömei és veszélyei	Készülődés a tanulókkal a téli szünetre	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
15. 01.07.	ÁLLAMPOLGÁRSÁGRA, DEMOKRÁCIÁRA NEVELÉS (IV/1.)	Felelős állampolgári magatartás	Az állampolgári jogok megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés szerepjátékok
16. 01.14.	ÁLLAMPOLGÁRSÁGRA, DEMOKRÁCIÁRA NEVELÉS (IV/2.)	A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása	Szerepvállalás a DÖK munkájában	megbeszélés szerepjátékok
17. 01.21.	Nevelési CSF	Féléves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport féléves munkájának értékelése	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
18. 01.28.	Nevelési CSF	Szakkörök, szabadidős foglalkozások és az EFT-k aktualizálása a II. félévre	A választott foglalkozások és az EFT-k megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés nyomtatvány kitöltés
19. 02.04.	AZ ÖNISMERET ÉS A TÁRSAS KULTÚRA FEJLESZTÉSE (V/1.)	Önismereti feladatok	A tanulók megismertetése különböző önismereti játékokkal	feladatlap kitöltés szituációs játékok
20. 02.11.	A CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS (VI/1.)	A család szerepe az egyén életében	Beszélgetés a tanulókkal a család szerepének a fontosságáról	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
21. 02.18.	A CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS (VI/2.)	Családmodellek	Beszélgetés a tanulókkal a különböző családmodellekről	előadás megbeszélés
22. 02.25.	TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉGRE NEVELÉS (VII/1.)	Egészséges életmód és életvitel	Az egészséges életmód fontosságának tudatosítása a tanulóknál	előadás megbeszélés
23. 03.04.	TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉGRE NEVELÉS (VII/2.)	Prevenció, életvezetés	Az egészséget fenyegető tényezők felismerése, és megelőzésük módjai	előadás megbeszélés
24. 03.11.	FELELŐSSÉGVÁLLALÁS MÁSOKÉRT, ÖNKÉNTESSÉG (VIII/1.)	Társadalmi felelősségvállalás	Beszélgetés a társadalmi felelősségvállalás fontosságáról	frontális munka diákok vélemény nyilvánítása
25. 03.18.	FELELŐSSÉGVÁLLALÁS MÁSOKÉRT, ÖNKÉNTESSÉG (VIII/2.)	Önkéntes munkafajták	A tanulók megismertetése különböző önkéntes munkaformákkal	megbeszélés részvétel önkéntes munkavégzésben
26. 03.25.	Nevelési CSF	Aktuális feladatok	Az aktuális feladatok megbeszélése a csoportközösségben	megbeszélés

27. 04.01.	FENNTARTHATÓSÁG, KÖRNYEZETTUDA- TOSSÁG (IX/1.)	Környezettudatos életmód	Beszélgetés a tanulókkal a környezettudatos magatartásról és életmódról	előadás megbeszélés szelektív hulladék- gyűjtés
28. 04.08.	FENNTARTHATÓSÁG, KÖRNYEZETTUDA- TOSSÁG (IX/2.)	Természeti erőforrásaink óvása	Környezettudatos döntéshozatal képességének kialakítása a tanulóknál	előadás megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
29. 04.15.	PÁLYAORIENTÁCIÓ (X/1.)	Tevékenységek és szakmák jellemzői	Különböző szakmák és hozzájuk szükséges képességek megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés magyarázat
30. 04.29.	Nevelési CSF	Háromnegyedéves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport háromnegyedéves munkájának értékelése	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
31. 05.06.	PÁLYAORIENTÁCIÓ (X/2.)	Továbbtanulási lehetőségek	A tanulók megis- mertetése a továbbtanulási lehetőségekkel	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
32. 05.13.	GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS (XI/1.)	A pénzügyi technikai	A tanulók megismertetése az ésszerű pénzügyi technikáival	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
33. 05.20.	GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS (XI/2.)	Országok pénzügyei	Ismerkedés az országok pénzügyeivel	előadás megbeszélés
34. 05.27.	Nevelési CSF	Aktuális feladatok	Az aktuális feladatok megbeszélése a csoportközösségben	megbeszélés
35. 06.03.	MÉDIATUDATOSSÁGRA NEVELÉS (XII/1.)	A médiumok csoportosítása	Beszélgetés a tanulókkal a különböző médiumokról	előadás megbeszélés
36. 06.10.	Nevelési CSF	Év végi csoport-és tanulmányi értékelés	A csoport év végi munkájának értékelése	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
37. 06.17.	Nevelési CSF	A tanév zárása	Tanévzáró feladatok, felkészülés a nyári szünetre	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása

Felhasznált irodalom:

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

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Sándor Judit
csoportvezető

Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

Készítette: Opre Annamária csoportvezető – 7. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2025/26. tanév

Éves óraszám: 11. évf. – 37 óra (15 óra nevelési és 22 óra tematikus)

Témakörök: I. A tanulás tanítása /2 óra/

II. Az erkölcsi nevelés /2 óra/

III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés /2 óra/

IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés /2 óra/

V. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése /1 óra/

VI. A családi életre nevelés /2 óra/

VII. Testi és lelki egészségre nevelés /2 óra/

VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség /2 óra/

IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság /2 óra/

X. Pályaorientáció /2 óra/

XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés /2 óra/

XII. Médiatudatosságra nevelés /1 óra/

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

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

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1. 09.01.	Nevelési CSF	Kollégiumi házi- és napirend, szakkörök, szabadidős	A kollégiumi házi- és napirend, a választott foglalkozások	előadás megbeszélés nyomtatványok kitöltése

		foglalkozások felmérése, véglegesítése	megbeszélése a tanulókkal	
2. 09.08.	Nevelési CSF	Adatlapok, kollégiumi órarend véglegesítése	Adatlapok, kollégiumi órarend megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés nyomtatványok
3. 09.15.	Nevelési CSF	A különórai elfoglaltságok véglegesítése	A különórai elfoglaltságok megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés nyomtatványok kitöltése
4. 09.22.	Nevelési CSF	A tanulók egyéni vállalásai az I. félévre	Az I. féléves egyéni vállalási lapok kitöltése	megbeszélés egyéni vállalási lapok
5. 09.29.	A TANULÁS TANÍTÁSA (I/1.)	A tanulási technikák fejlesztése	A tanulók által megismert hatékony, tanulást segítő technikák fejlesztése	frontális munka feladatlapok kitöltése
6. 10.06.	A TANULÁS TANÍTÁSA (I/2.)	IKT eszközök használata	Az információs és kommunikációs technológiák megbeszélése a tanulókkal	előadás megbeszélés diákok véle- ménynyilvánítása
7. 10.13.	AZ ÖNISMERET ÉS A TÁRSAS KULTÚRA FEJLESZTÉSE (V/1.)	Bántalmazás a közösségben	A bullying fogalmának értelmezése a tanulókkal	team munka megbeszélés diákok véle- ménynyilvánítása
8. 10.20.	Nevelési CSF	Gólyaavató ünnepség	Részvétel a 9. évfolyamosok Gólyaavató ünnepségén	előadások megtekintése
9. 11.03.	AZ ERKÖLCSI NEVELÉS (II/1.)	Az erkölcsi érzék kifejlődése és szerepe	A tanulók erkölcsi érzékének és értékeinek a fejlődésének a segítése	előadás megbeszélés diákok véle- ménynyilvánítása
10. 11.10.	AZ ERKÖLCSI NEVELÉS (II/2.)	Együttérzés, empátia, tolerancia	A segítőkészség és a tanulók beleérző képességének erősítése	megbeszélés szituációs játékok
11. 11.17.	Nevelési CSF	Negyedéves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport negyedéves munkájának értékelése	megbeszélés diákok véle- ménynyilvánítása
12. 11.24.	NEMZETI ÖNTUDAT, HAZAFIAS NEVELÉS (III/1.)	Nemzeti kultúránk értékei, hagyományai	Beszélgetés a tanulókkal nemzeti kultúránk értékeiről és hagyományairól	gyűjtőmunka előadás megbeszélés

13. 12.01.	NEMZETI ÖNTUDAT, HAZAFIAS NEVELÉS (III/2.)	Nemzeti ünnepeink	Beszélgetés a tanulókkal nemzeti ünnepeinkről és azok fontosságáról	megbeszélés részvétel ünnepi programokon
14. 12.08.	Nevelési CSF	Téli ünnepkör	Készülődés a tanulókkal az adventi és karácsonyi időszakra	megbeszélés részvétel a karácsonyi ünnepségen
15. 12.15.	Nevelési CSF	A téli szünet örömei és veszélyei	Készülődés a tanulókkal a téli szünetre	megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
16. 01.05.	ÁLLAMPOLGÁRSÁGRA, DEMOKRÁCIÁRA NEVELÉS (IV/1.)	Cselekvő állampolgári magatartás, törvénytisztelet	A tanulók megismertetése az állampolgári jogok és kötelezettségek egymásra gyakorolt hatásával	team munka megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
17. 01.12.	ÁLLAMPOLGÁRSÁGRA, DEMOKRÁCIÁRA NEVELÉS (IV/2.)	A demokrácia gyakorlati megvalósulása	Szerepvállalás a DÖK munkájában	megbeszélés szerepjátékok
18. 01.19.	Nevelési CSF	Féléves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport féléves munkájának értékelése	megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
19. 01.26.	A CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS (VI/1.)	A család szerepe az egyén életében	A hagyományos családi szerepek megbeszélése a tanulókkal	frontális munka szituációs játékok
20. 02.02.	A CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS (VI/2.)	Családmodellek	A tanulók megismertetése a különböző családmodellekkel	előadás megbeszélés
21. 02.09.	TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉGRE NEVELÉS (VII/1.)	Egészséges életmód és életvitel	Az egészséges életmód fontosságának tudatosítása a tanulóknál	előadás megbeszélés
22. 02.16.	Nevelési CSF	Szakkörök, szabadidős foglalkozások és az EFT-k aktualizálása a II. félévre	A választott foglalkozások és az EFT-k megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés nyomtatványok kitöltése
23. 02.23.	TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉGRE NEVELÉS (VII/2.)	A sport hatása a lelki egyensúly megőrzésében	A sport pozitív hatásainak erősítése a tanulóknál	előadás megbeszélés

24. 03.02.	GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS (XI/1.)	A pénzkezelés technikái	A tanulók megismertetése az ésszerű pénzkeze- lés technikáival	megbeszélés diákok véle- ménynyilvánítása
25. 03.09.	GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS (XI/2.)	Az egyén gazdasági szerepei	Vállalkozási alapismeretek megismertetése a tanulókkal	előadás megbeszélés
26. 03.16.	Nevelési CSF	Aktuális feladatok	Az aktuális feladatok megbe- szélése a csoport- közösségben	frontális munka megbeszélés
27. 03.23.	MÉDIATUDATOSSÁGRA NEVELÉS (XII/1.)	A média társadalmi szerepe	A média alapfogalmainak megismertetése a tanulókkal	előadás megbeszélés
28. 03.30.	FELELŐSÉGVÁLLALÁS MÁSOKÉRT, ÖNKÉNTESSÉG (VIII/1.)	Társadalmi felelősségvállalás	Beszélgetés a társadalmi felelősségvállalás fontosságáról	frontális munka diákok véle- ménynyilvánítása
29. 04.13.	FELELŐSÉGVÁLLALÁS MÁSOKÉRT, ÖNKÉNTESSÉG (VIII/2.)	Önkéntes feladatvállalás	A tanulók szociális érzékenységének fejlesztése	megbeszélés részvétel önkéntes munkában
30. 04.20.	Nevelési CSF	Háromnegyedéves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport háromnegyedéves munkájának értékelése	megbeszélés diákok véle- ménynyilvánítása
31. 04.27.	FENNTARTHATÓSÁG, KÖRNYEZETTUDATOSSÁG (IX/1.)	Környezettudatos életmód	A tanulók megismertetése a környezettudatos magatartással és életmóddal	előadás megbeszélés szelektív hulladékgyűjtés
32. 05.04.	FENNTARTHATÓSÁG, KÖRNYEZETTUDATOSSÁG (IX/2.)	Természeti erőforrásaink óvása	Környezettudatos döntéshozatal képességének kialakítása a tanulóknak	előadás megbeszélés diákok véle- ménynyilvánítása
33. 05.11.	PÁLYAORIENTÁCIÓ (X/1.)	A munka világa és jellemzői	Az alkalmazási formák, munkaidő keretek és állás- keresési technikák megismertetése a tanulókkal	önéletrajz írása motivációs levél írása szerepjátékok
34. 05.18.	Nevelési CSF	Aktuális feladatok	Az aktuális feladatok megbe- szélése a csoport- közösségben	frontális munka megbeszélés
35. 06.01.	PÁLYAORIENTÁCIÓ (X/2.)	Továbbtanulási lehetőségek	A tanulók megismertetése a	megbeszélés

			továbbtanulási lehetőségekkel	diákok véleménynyilvánítása
36. 06.08.	Nevelési CSF	Év végi csoport-és tanulmányi értékelés	A csoport év végi munkájának értékelése	megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
37. 06.15.	Nevelési CSF	A tanév zárása	Tanévzáró feladatok, felkészülés a nyári szünetre	megbeszélés diákok véleménynyilvánítása

Felhasznált irodalom:

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

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Opre Annamária
csoportvezető

Tantervi egység bemutatása

TANMENET

Készítette: Marton Rita csoportvezető – 8. csoport

Foglalkozás neve: Csoportfoglalkozás – 2025/26. tanév

Évi óraszám: 33 óra (13 óra nevelési és 20 óra tematikus)

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

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

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

A csoportfoglalkozások fejlesztési követelményei: Alakuljon ki minden tanulónál, a kollégium nyújtotta lehetőségek alapján helyes időbeosztás. Személyes célok (pl. továbbtanulás), tervek megbeszélése. Rendelkezzen saját teljesítményét illetően reális ítéloképességgel, kudarckerülő készségekkel. Ismerje meg és használja ki a kollégiumban rendelkezésére álló segítő lehetőségeket. A tanuló sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat, önállóan tudja szervezni idejét, tevékenységeit. Alkalmazza a tanulást segítő hagyományos és modern eszközöket, használja a könyvtárat. Ismerje az erkölcs fogalmát és szerepét az emberi együttélésben. Lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát. Ismerje nemzeti kultúránk értékeit, hagyományainkat. Ismerje fel a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket. Ismerje meg szűkebb környezetének kultúrtörténetét, hagyományait, jellegzetességeit. Legyen tisztában az emberi jogok fogalmával. Legyen tisztában a kollégiumi diákönkormányzat jelentőségével a kötelezettségek és a jogok gyakorlása során. Ismerje meg az emberi kapcsolatok létrejöttét elősegítő, illetve gátló személyiségvonásokat. Életkorának megfelelő választékossággal legyen képes a társas kommunikációra. Válgják természetessé benne a másik ember személyiségének tisztelete és

megértése. Ismerje a családi szerepeket és szabályokat. Képes legyen felismerni és megfelelő módon kezelni a családban előforduló konfliktusokat. Legyen tisztában az egészségtudatos életmód személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív hatásával. Tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá számára az egészséges életmód és a testmozgás. Alakuljon ki a segítő magatartás, a szolidaritás érzése személyiségében. Tudatosuljon az együttműködés és az egymásra figyelés fontossága. Váljon érzékenyvé környezete állapota iránt és legyen képes a környezet sajátosságainak megismerésére. Válgják erkölcsi alapelvevé a természet tisztelete, környezete megbecsülése. Legyen képes tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani kollégiumi környezetét. Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit. Legyen tisztában az otthoni pénzügyi lehetőségekkel, korlátokkal. Tanulja meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit. Alakuljon ki kritikai érzéke a médiatartalmak megválasztásához. Ismerje a reklám hatását a fogyasztásra.

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

	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1. 09.01.	Házirend, tűz-és balesetvédelmi oktatás	Házirend ismertetése.	Felelős magatartás fejlesztése.	Beszélgetés
2. 09.02.	Foglalkozások választása	FZ, TG, SZI foglalkozások választása, jelentkezők összegyűjtése	Kötelességtudat fejlesztése.	Beszélgetés
3. 09.09.	A tanulás tanítása 1/1.	Tanulási módszerek,	Az ismeretszerzés módjai, hatékony	Kooperatív munka, tapasztalatok

		stílusok. Helyes időbeosztás	tanulási technikák megosztása, alkalmazása. Kommunikációs kultúra fejlesztése.	átadása. Beszélgetés.
4. 09.16.	A tanulás tanítása 1/2.	Tanulási technikák	Az ismeretszerzés módjai, hatékony tanulási technikák megosztása, alkalmazása. Kommunikációs kultúra fejlesztése.	Kooperatív munka, tapasztalatok átadása. Beszélgetés.
5. 09.23.	Erkölcsei nevelés 2/1.	Erkölcsei értékek. Erkölcsi kérdéseket felvető élethelyzetek vizsgálata.	Helyes döntéshozatal az erkölcsi választásokban.	Beszélgetés Az ötödik pecsét c. filmről.
6. 09.30.	Állampolgárságra, demokráciára nevelés 4/1.	A demokratikus jogállam működése.	A logikus gondolkodás fejlesztése, a vitakészség fejlesztése.	Vendég: F. Kovács Sándor országgyűlési képviselő. előadás, beszélgetés
7. 10.07.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés 3/1.	Az aradi vértanúkra megemlékezés Hazaszeretet kifejezési formái.	A közösséghez tartozás fontossága.	Séta a Zagyva-parti sétányhoz, a vértanúk kopjafáihoz
8. 10.14.	A családi életre nevelés 6/1.	Együttműködés és felelősségvállalás a családban.	Idős családtagok segítségének módszerei.	beszélgetés
9. 10.21.		Mindenszentek, Halottak napja		beszélgetés a családi szokásokról
10. 11.04.		Karácsonyvárás	kézműveskedés	ajándékkészítés
11. 11.11.		Tanulmányi helyzet	Válogatás a lehetőségek között.	Felvi.hu
12. 11.18.	Testi és lelki egészségre nevelés 7/1.	A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében.	A tanulók ismerjék fel az egészséget fenyegető tényezőket, a szenvedélybetegségeket, és ismerjék ezek megelőzésének módjait, pl. a sportolást.	Séta a Széchenyi Parkerdőben.

13. 11.25.	Családi életre nevelés 6/2.	Szerepek a családban	Fogalom tartalmak: párkapcsolat, család, otthon	beszélgetés
14. 12.02.		Mikulásjárás	Hagyományörzés	
15. 12.09.	Önismeret, társas kultúra fejlesztése 5/1.	Közösségi élet szabályai. Empátia, mások elfogadása.	A mások megértéséhez és tiszteletéhez szükséges képességek fejlesztése.	Beszélgetés a kollégiumi tapasztalatokról.
16. 12.16.		A „Karácsonyi falu” kínálata	Hagyományörzés fontossága.	Séta a Kossuth téren.
17. 01.06.	Testi és lelki egészségre nevelés 7/2.	Egészséges életmód és életvitel	Dohányzás, alkohol, drog – kipróbálás, rászak elleni tettek, módszerek.	Vendég: Katona Andrea mentálhigiénés szakember, HSZK Gyermekjóléti Szolgálat munkatársa
18. 01.13.	Családi életre nevelés 6/3.	Továbbtanulás, párkapcsolat, gyermekvállalás	Fontossági lista, prioritás meghatározása - tervek	Beszélgetés Tóthné Németh Ildikó védőnővel.
19. 01.20.		Félévi értékelés, tanulmányi eredmények áttekintése.	Javítási lehetőségek megbeszélése.	
20. 01.27.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség 8/1.	Közösségi tevékenységek a lakóhelyen.	Színterek megismerése.	Tapasztalat átadása, hagyományok.
21. 02.03.		Szекrényrend ellenőrzése	Ízlésfejlesztés, a rend iránt való igény fenntartása	Főlöskéges holmik hazavitele.
22. 02.10.	Pályaorientáció 10/1.	Pályaválasztási tervek. Foglalkozási repertoár nagysága.	Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit.	Vendég: Turi Márta közgazdász HR szakemberrel – messenger beszélgetés.
23. 02.17.	Gazdasági, pénzügyi nevelés 11/1.	Az ország költségvetése.	tervezés, előrelátás gyakorlása	
24. 02.24.	Médiatudatosságra nevelés 12/1.	A médiatartalmak és a valóság összefüggései.	Ismeretbővítés. A kognitív intelligencia fejlesztése.	Filmkészítés a kolis életről.

25. 03.03.	Pályaorientáció 10/2.	Különbféle szakmák és foglalkozások bemutatása: védőnő	Önismertetre, önkritikára hajlandóság fejlesztése való	Vendég: Hegedűs Henriett egyetemi hallgató
26. 03.10.	Gazdasági, pénzügyi nevelés 11/2.	Az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszerei.	A helytelen módszerek következményei.	Beszélgetés saját és családi tapasztalatokról.
27. 03.17.	Fenntarthatóság, környezettudatosság 9/1.	Környezet és term.védelmi alapismeretek.	A természet felfedezése károkozás nélkül.	Séta a Zagyva- parton: vendég az Ökológia szakkör.
28. 03.24.	Fenntarthatóság, környezettudatosság 9/2.	Természeti erőforrásaink védelme. A természet és az emberi környezet egymásra hatása.	A tanulók legyenek felkészülve a környezettudatos döntések meghozatalára.	Vendég: Forrás- Fenntartható Közösségi Műhely, Szolnok Sütő utca
29. 03.31.		Tojásfestés	Hagyományápolás fontossága	
30. 04.14.	Gazdasági, pénzügyi nevelés 11/3. A költségvetés	A családi költségvetés elemei.	A diákok tanulják meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit. A pénzkezelés technikái.	kiscsoportos foglalkozás
31. 04.21.		A kollégiumi élet tapasztalatai		Beszélgetés a négy év tanulságairól
32. 04.28.		Ballagás, szerenád		
33. 04.29.		Kiköltözés, búcsú		

Felhasznált irodalom:

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

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

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Marton Rita
csoportvezető

III. SZABADIDŐ ELTÖLTÉSÉT SZOLGÁLÓ FOGLALKOZÁSOK

Tartásjavító leány torna (9-12. évfolyam)

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Sándor Judit

Heti óraszám: 1 óra/hét összesen 37 óra

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 tágitása 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)
1-3	Baleset-védelmi oktatás csoport-	Mozgástűrő-képesség, Terhelhetőség, Kóros	Speciális javító munka	Önálló, páros és csoportos munka	

	szervezés, előkészítés:	görbületek, Felmérés a főbb izomcsoportok erejéről, Légző technika			
4-7	A hiányzó fiziológias görbületek kialakítása	A helyes testtartás kialakítása	Speciális javító munka	Önálló munka	
8-11	A háti szakasz merev- ségének és fokozott görbülete- nek meg- szüntetése	A helyes testtartás kialakítása	Speciális javító munka	Frontális munka Önálló munka	
12-15	A mellkas erősítése, tágítása	A helyes testtartás kialakítása	Speciális javító munka	Frontális munka önálló munka	
16-19	Szabad- gyakorlatok	Az asszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása.	Speciális javító munka	Frontális munka önálló munka	
20-23	Mobilizálás: kontrak- túrák oldása	Strechig gyakorlatok	Speciális javító munka	Frontális munka önálló munka	
24- 27	Légzés- technika	Rekeszlégzés (légzési segédizmok),	Speciális javító munka	Önálló, Páros és Csoportos munka	

		egyéni légzéshibák javítása, légzés- mozgás összhangjának kialakítása			
28-31	Izom- csoportok	Erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése	Speciális javító munka	Önálló munka	
32-34	A játékok és utánzó mozgás- feladatok	Fogójátékok, labdás ügyességi feladatok,	Speciális javító munka	Frontális munka Önálló munka	
35-37	Játékos képesség- fejlesztés	Fogójátékok, labdás ügyességi feladatok	Speciális javító munka	Frontális munka Önálló munka	

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Márta foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Angol társalgás

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakörök:

1. Család
2. Oktatás
3. A munka világa
4. Utazás
5. Szórakozás
6. Sport
7. Egészség
8. Környezetvédelem
9. Politika
10. A fogyasztói társadalom
11. Morális dilemmák
12. Ünnepek és hiedelmek
13. A jövő

Foglalkozás célja: Angol nyelven történő hétköznapi vagy elvont, a tanulókat leginkább foglalkoztató témakörök kötetlen megbeszélése angol nyelven.

Fejlesztési követelmények: A foglalkozások részvételéhez szükséges az angol nyelv társalgási szintű ismerete. A tanulók szókincse a beszélgetések által bővül, alkalmassá válhatnak a felsőfokú nyelvvizsga szóbeli részének megszerzésére.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Ismerkedés	A csoporttagok megismerkednek egymással.	szintfelmérés, érdeklődés, tapasztalatok felmérése	csoportos megbeszélés

2.	Család	Családi értékek, megváltozott családi szerepek	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
3.	Család	Gyerektnevelés régen és ma, a gyermekek szerepe a társadalomban	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
4.	Család	Családtípusok, családi problémák, válások okai	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
5.	Család	Generációs traumák	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
6.	Oktatás	Iskolatípusok, tanulás külföldön	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
7.	Oktatás	A magyar oktatás jelene és jövője	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
8.	Oktatás	A nyelvtanulás előnyei és nehézségei	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
9.	Oktatás	Az ideális iskola	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
10.	Oktatás	Kollégiumi élet, előnyök, hátrányok, nehézségek, szobatársi konfliktusok	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
11.	A munka világa	A mai kor munkahelyi jellemzői (home office elterjedése, bővül a napi 8 órás munkaidő, a technológia megjelenése a munkahelyeken stb.)	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
12.	A munka világa	Külföldi munkavállalás	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
13.	A munka világa	Munkakeresés nehézségei, jó tanácsok állásinterjúra	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
14.	Utazás	Utazási formák (vonat, repülő, autó)	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
15.	Utazás	Tanácsok utazáshoz, olcsó utazási lehetőségek	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés

16.	Utazás	Korábbi utazási élmények, jövőre vonatkozó utazási álmok, tervek	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
17.	Szórakozás	Az internet elterjedése, social media	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
18.	Szórakozás	Hobbik, szabadidős tevékenységek	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
19.	Sport	A versenysport etikai kérdései	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
20.	Sport	Mik a legnépszerűbb sportok és miért?	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
21.	Egészség	Főbb halálozási okok Magyarországon és ezek megelőzései	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
22.	Egészség	A vegetáriánus életmód és egyéb táplálkozási irányzatok	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
23.	Egészség	Függőségek	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
24.	Egészség	Mentális betegségek, segítségkérés és segítségnyújtás lehetőségei	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
25.	Egészség	Az étkezési zavarok és a biztonságos fogyókúra	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
26.	Környezetvédelem	Környezetszennyezés típusai, Mit tehetünk? Környezetvédelmi mozgalmak	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
27.	Környezetvédelem	Élet a Földön kívül, a Föld-szerű bolygók (Proxima, Kepler stb.)	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
28.	Politika	A magyar politikai rendszer (Köztársaság fogalma, milyen pártok vannak, hogyan működik a Parlament stb.)	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés

29.	Politika	Mezőgazdaság, közgazdaság, infrastruktúra, háborús helyzet	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
30.	A fogyasztói társadalom	A globalizáció hatásai, a mai vásárlási szokások, tudatos vásárlás, marketing trükkök	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
31.	Morális dilemmák	Rászorulóknak segítése, eutanázia, abortusz, halálbüntetés, klónozás	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
32.	Ünnepek és hiedelmek	Főbb ünnepeink és az angol nyelvű országok ünnepei	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
33.	A jövő	Vajon milyen jövő vár ránk?	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
34.	A jövő	A technológia fejlődése	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
35.	A jövő	A mesterséges intelligencia jövője és szerepe az ember életében	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés
36.	A jövő	Milyen lenne az ideális társadalom? Az egyén felelőssége és egyéni célok.	Az adott témakör átbeszélése	csoportos megbeszélés

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Egészséges életmód szabadidős foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

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

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

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

A tanulók legyenek képesek tudatosan kialakítani saját egészséges életritmusukat.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Ismerkedés, szervezési feladatok	a tanulók érdeklődésének, ismereteinek feltérképezése	tájékozódás a tanulók ismereteiről, véleményéről	beszélgetés
2.	Testi-lelkiegészségünk kialakítása, fenntartása	testi és lelki egészség kapcsolata, egymásra hatása	a tanulók saját környezetükből, életükből keresnek példát	beszélgetés, videó
3.		„Ép testben ép lélek” A testi-lelki egészség kapcsolata II.	Az egyensúlyhelyzet fenntartásának fontossága	beszélgetés, videó

4.	Testi-lelki egészségünk – meditációs technika a gyakorlatban	a feltöltődés egyéni módszerei	a módszerek felsorolása, megtárgyalása	beszélgetés
5.		a légzéstechnika gyakorlása, elsajátítása	a helyes légzéstechnika gyakorlása	
6.		a testi ellazulás gyakorlása	a testrészek ellazítása	tanári vezetés, instrukció
7.		pozitív önszuggesztió gyakorlása	a képzeletbeli természeti helyen történő ellazulás	
8.		önszuggesztió szerepe a stresszoldásban	meditatív állapot elérése	videófilm
9.		önszuggesztió szerepe a gyógyulásban		
10.		stresszoldó vezetett relaxáció		
11.		gyógyító vezetett relaxáció		
12.	Testi-lelki egészségünk - stresszoldó jógalégzés	jógalégzés alapjai, hatása a szervezetre	információ befogadása, megvitatása	videófilm, beszélgetés
13.		jógalégzés végzése a gyakorlatban	légzőgyakorlat végzése az instrukciók szerint	videófilm
14.	Testi-lelki egészségünk - Teázás	a teázás története, teafajták	információ befogadása, megvitatása	tanári előadás, beszélgetés
15.		népek és teák, tea és szertartás		
16.		tea készítése és ivása orosz módon	„zavarka” készítése, majd a tea elfogyasztása	konyhai eszközök, vízforraló
17.		tea készítése angolosan	tea készítése, majd elfogyasztása	
18.	Egészséges életmód és életminőség. Egészséges táplálkozás	Az egészséges táplálkozás alapelvei Az egészséges táplálkozás alapelvei, 12 pontja	tanári előadás a téma megvitatása	videó nézése, beszélgetés csoportmunka a konyhában
19.		Életmódváltás az egészséges táplálkozás 5 szabálya	videó nézése, a téma megvitatása	
20.		az egészséges táplálkozás napi folyamata	tanári előadás	
21.		húsevés vagy vegetarianizmus?	a téma megvitatása	
22.		saláta receptek saláta készítése	receptek lejegyzése, saláta készítése	
23.	Egészséges életmód A testmozgás szerepe	mindennapi testmozgás, egészséges élet	a téma megvitatása	beszélgetés videó csoportos foglalkozás
24.		aktív szabadidős tevékenységek	a téma megvitatása	
25.		A testmozgás egészségügyi előnyei hatása a testi-lelki egészségre	tanári előadás, videó nézése, a téma megvitatása	
26.	Egészséges életmód Személyes higiéné	személyes higiénés szokások kialakítása	a téma megvitatása	
27.	Egészséges életmód Mentálhigiéné	A lélek egészségvédelme		
28.	Egészséges életmód Környezettudatos életforma	A szelektív hulladékgyűjtés szabályai, fontossága		
29.		Környezettudatosság a mindennapokban, ötletek		

30.		vegyszermentes élet kozmetikumok, tisztítószer		
31.		Az alternatív energia megújuló energiák a háztartásban		
32.		Újrahasznosítás otthon	Ajándéktárgy készítése hulladékból	
33.	Egészséges életmód	Az egészség 5 dimenziója	tanári előadás a téma megvitatása	
34.	Testi-lelki egészséget veszélyeztető tényezők	Függőségek kialakulása		
35.		Túl korán kezdett felelőtlen szexuális magatartás		
36.		Táplálkozással kapcsolatos rizikók		
37.		Mozgásszegény életmód		

Felhasznált irodalom:

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

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Raskó Gábor foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Filmklub szabadidős foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör:

1. *Az ókor történelmét bemutató filmek.*
2. *A középkor történelmét bemutató filmek.*
3. *Az újkor történelmét bemutató filmek.*
4. *A XX. század történelmét bemutató filmek I.*
5. *A XX. század történelmét bemutató filmek II.*
6. *Társadalmi, nemzetiségi kapcsolatok, konfliktusok drámák tükrében.*
7. *„Kaland” csokor.*
8. *„Vígjáték” csokor.*

Foglalkozás célja: A filmklub célja a jelentkező tanulók képi, mozgófilmes kultúrájának fejlesztése, a filmművészet megszerettetése, az egyes kiemelkedő művészek életútjának, főbb alkotásainak megismerése, és persze a szabadidejük hasznos eltöltése. Az idei tanévben elsősorban történelmi témájú és ihletésű filmek kerülnek levetítésre követve a történelmi korszakok egymásutánosságát.

Fejlesztési követelmények: Művészeti kultúra fejlesztése, ismeretek bővítése, a szabadidő eltöltési módjainak gazdagítása.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	I. Az ókor történelmét bemutató filmek.	300 I.	Filmvetítés, majd beszélgetések az alkotásról, a rendezőről, a színészekről, és a megjelenített korról, eseményekről.	Az adott film bemutatása, majd közös filmnézés. Utána csoportos beszélgetés a filmről, egyéni vélemények megfogalmazása.
3-4.		300 II.-A birodalom hajnala		
5-6.		Róma		
7-8.		Spartacus		
9-10.		A passió		
11-13.	II. A középkor történelmét bemutató filmek.	A rettenthetetlen		
14-15.		Apocalypso		
16-18.		Mennyei királyság		
19-21.	III. Az újkor történelmét bemutató filmek.	Da Vinci démonai		
22-24.		Borgiák		
25-26.		IV. Henrik / A királynő		
27-28.		Ryan közlegény megmentése		
29-30.		Az örület határán		

31-33.	IV. A XX. század történelmét bemutató filmek I.	Az elit alakulat		
34-36.		A hős alakulat		
37-38.	V. A XX. század történelmét bemutató filmek II.	Gallipoli		
39-40.		A fegyverek szava		
41-42.		Sztálingrád (német verzió)		
43-44.		Sztálingrád (orosz verzió)		
45-46.	VI. Társadalmi, nemzetiségi kapcsolatok, konfliktusok drámák tükrében	Romper stomper		
47-48.		Amerikai história X		
49-50.		Hotel Ruanda		
51-52.		Az utolsó skót király		
53-54.		A Baader-Meinhof csoport		
55-56.		Gran Torino		
57-58.	VII. „Kaland” csokor	Indiana Jones és az elveszett frigyláda fosztogatói		
59-60.		Indiana Jones és az utolsó keresztes lovag		
61-62.		Indiana Jones és a végzet temploma		
63-64.		Indiana Jones és a kristálykoponya királysága		
65-66.	VIII. „Vígjáték” csokor	Másnaposok I.		
67-68.		Másnaposok II.		
69-70.		Másnaposok III.		
71-72.		Terhes társaság		
73-74.		A kém		

Felhasznált irodalom:

1. VOX Mozimagazin
2. CINEMA Mozimagazin
3. FILMVILÁG Mozimagazin
4. www.imdb.com

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Raskó Gábor
foglalkozásvezető

Fiú és leány futball

Foglalkozási terv

A foglalkozások ideje: szerda 19.00-20.45

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

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

A foglalkozások témája: Fiú és leány futball

A foglalkozások célja:

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

Fejlesztési célok:

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

Tanulói kompetenciák:

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

Tanári kompetenciák:

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

Felhasznált irodalom:

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

Tantervi egység bemutatása

Foglalkozás neve: Fiú ill. leány football

Készítette: Dankó István

Felkészítő foglalkozássorozat: 9-12. évfolyam

Heti/éves óraszám: heti 2 óra évi 37 alkalommal (évi 37 óra fiú, évi 37 óra leány football foglalkozás)

Témakörök felsorolása:

- I. Mi a labdarúgás?
- II. Gömbérvék kialakítása, „dekázás”
- III. Labdavezetés, cselezés
- IV. Passzolás, a labda átadása
- V. Kapura lövés, gólszerzés
- VI. Játékelemek gyakorlása
- VII. Játék taktikai elemekkel

Rövid ismertető, bevezetés:

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

Fejlesztési követelmények:

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

Feldolgozás terve:

A témakörök feldolgozása a felsorolás sorrendjében történik. Az egyes témák után a megszerzett új ismeret rögzülése érdekében gyakoroljuk és elmélyítjük a tudást. Cél, hogy február 11-re, az intézményi teremlabdarúgó tornára eredményesen felkészüljön a csapatunk, amely háromcsapatos teremtorna lesz.

Az egyes témakörök kifejtése 37 órára:

Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra</i>	A football kezdetei, játék alapszabályai, a felszerelés. Bemelegítés fontossága.	Beszélgetés, mozaikmódszer, dialógusok.
<i>Mi a labdarúgás?</i>		
Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra</i>	Gömbérvék kialakítása, „dekázás”.	Bemutatás, gyakorlás, a labda „levegőben tartása”.
<i>A labdarúgóedzés elemei</i>		
Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra</i>	Labdavezetés, cselezés.	Bemutatás, gyakorlás, különböző cseltípusok.
<i>A labdarúgóedzés elemei</i>		

Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra</i>	Passzolás, a labda átadása	<i>Bemutató, gyakorlás, rövid passz, hosszú passz</i>
<i>A labdarúgóedzés elemei</i>		
Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra</i>	Kapura lövés, gólszerzés	<i>Bemutató, gyakorlás, játék csapatokban</i>
<i>A labdarúgóedzés elemei</i>		
Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 12 óra</i>	Játékelemek gyakorlása	<i>Bemutató, gyakorlás, kapu előtti játékszituációk, játék csapatokban</i>
<i>A labdarúgás technikája</i>		
Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 15 óra</i>	Játék taktikai elemekkel	<i>Bemutató, gyakorlás, alaptaktikai megbeszélés, játék csapatokban. A február 11. intézményi teremlabdarúgó torna megszervezése, azon önálló csapattal történő részvétel.</i>
<i>A labdarúgás taktikája</i>		

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Dankó István nevelőtanár

Rajz, kézműves tevékenység

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Szalkó Ildikó Melánia

Heti óraszám: 2 óra

Témakörök felsorolása

I. Fotók készítése a természetben

- a természetről, állatokról
- épületek megfigyelése, rajzolása
- festőművészek alkotásainak megtekintése

II. Rajzolás, festés

- csendélet rajzolása, festése-többféle technikával
- állatok, növények ábrázolása, rajzzal, festéssel, különböző technikákkal
- dekoráció készítése a kollégium számára
- ünnepekre való dekoráció készítése
- festők, grafikusok munkásságának megismerése

III. Kézműves tevékenységek

- a kollégium dekorációinak elkészítése
- vegyes technikával készült dekoráció, használati eszközök
- szövés , fonás elsajátítása
- kasírozás elsajátítása
- dekupázs készítése

Foglalkozás célja:

A művészeti neveléssel a kollégium el kívánja érni, hogy a kollégisták személyes élményeik során találkozzanak esztétikai értékekkel, legyenek képesek átélni a művészeti alkotások által közvetített érzelmeket, indulatokat, gondolatokat. Formálódjék a műalkotások megismerése által tárgy és környezet kultúrájuk, javuljon véleményalkotó képességük. Alkotó helyzetek biztosításával ösztönözzük őket elképzeléseik kifejezésére.

Tegyük lehetővé a tehetséges kollégiumi tanulók számára a különböző (irodalmi, képzőművészeti, népi-és iparművészeti, fotó, stb.) alkotások készítését, produkciók (zenei, tánc és dráma, egyéb színpadi előadó művészet) létrehozását és bemutatását.

Neveljünk a művészi kifejezés által nyitottságra, toleranciára, az értékek élményeken és belátáson alapuló megbecsülésére. Teremtsünk lehetőséget tanulóink számára a kulturális rendezvényeken, programokon való részvételre, ösztönözzük őket könyvtár és egyéb kulturális és művelődési intézmények látogatására.

Fejlesztési követelmények: esztétikai érzék fejlesztése, finom motorika fejlesztése, esztétikai-művészeti tudatosság, kifejezőképesség, szociális és állampolgári kompetencia, digitális kompetencia.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyz és (reflexió)
1-2	dekorálás	a kollégium dekorálása, ötletelés, megvalósítás	a kollégium tereinek dekorálása	frontális munka, csoportmunka	
3-4	dekorálás	a kollégium ajtajainak dekorálása	a kollégium ajtajainak dekorálása, díszítése	frontális munka	
5-6	kiállítás megtekintése	festők munkáinak megtekintése	festők műveinek látogatása, beszélgetés róluk	frontális	
7-8	Rajzolás, festés	csendélet	csendélet rajzolása, festése többféle technikával	frontális munka, önálló munka, páros munka, csoportmunka	
9-10	Rajzolás, festés	állatok, növények	állatok, növények rajzolása, festése	páros munka, csoportmunka	

			különböző technikával		
11-14	Rajzolás, festés	dekoráció	dekoráció készítése a kollégium számára	frontális	
15-18	Rajzolás, festés	dekoráció	dekoráció készítése az ünnepekre	frontális	
19-20	Rajzolás, festés	festők, grafikusok	festők, grafikusok munkássága	frontális	
21-21	Kézműves tevékenységek	dekoráció	a kollégium dekorációjának elkészítése	frontális	
22-25	Kézműves tevékenységek	dekoráció, eszközök	dekoráció, használati tárgyak készítése	frontális	
26-27	Kézműves tevékenység	szövés	kis szőnyeg szövése	frontális	
28-29	Kézműves tevékenység	fonás	karkötő fonása	frontális	
30-34	Kézműves tevékenységek	kasírozás	kasírozás technikájának elsajátítása	frontális	
35-37	Kézműves tevékenységek	dekupázs	a dekupázs technikájának elsajátítása-kép készítése	frontális	

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Kíváncsi természetkutatók klubja foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 (évi 37 óra)

Témakör:

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

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

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

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	I. A víz.	A víz sokféle tulajdonsága. Miért veszélyes a helytelenül tárolt vegyi hulladék?	talajvíz, rétegvíz, részvíz, karsztvíz	Frontális tanítás, iskolai tananyag, ismétlés , bővítése. önálló tanulói munka.
3-4.		miért esik az eső? Ellenállnak –e a hegyek a víz támadásának? Hogyan keletkeznek barlangok? Hogyan növekednek a kristályok?	harmatpont , relatív és abszolút páratartalom, kondenzációs mag, karsztosodás, karsztjelenségek magyarázata.	
5..		Hogyan tisztítjuk a vizet? Miért pusztulnak a tavak?		
.6		A vizek parányai? Mit fogtál? A hazai vizek halai. Terjeszkedő invazív fajok és ritkaságok.	víztisztítók működése, mikroszkópos vizsgálatok.	megfigyelés, film

7.		----- Madarat csőréről? Milyen madarat láttam? -----	hazai védett halfajok a réti csík	önálló megfigyelés
8.		Mennyi víz kell a növényi élethez? Hogyan indul a magok csírázása? Tőled is függ lesz – e ivóvizünk 2030- ban?	vízimadarak, megfigyelés, határozás kísérletek, növényélettani jelenségek	természetfilm, madárhangok, határozás önálló kísérletek megfigyelések
9.			hogyan takarékoskodj a vízzel	
10.	II. A talaj	Miért fekete a jó kerti föld? Mit jelez a madársóska? Mit eszik a gulipán?	humusz, szerves anyag, alapkőzet. vizsgálatok talajszerkezet	Frontális tanítás, önálló és csoportos tanulói munka.
11- 12.		Miből építkeznek a növények? Hogyan terjed a víz a talajban? A növények vízfelvétele. Mérjünk sűrűséget! A talaj felmelegedése.	kísérletek, mohák, lágyszárúak, mocsári és szárazságtűrő növények.	
13-		A dolgos talajlakók. Állatok amelyek ritkán láthatók.		
14-		Miért terméketlen a kivágott esőerdők talaja? Védjük termőtalajainkat!	megfigyelés, talajmintákból, határozás	

15..		A növény élete . Tervezzünk kiskertet, zöldségeskertet.	talajművelés öko módszerekkel tervek készítése, modellezés ládákban balkon és cserép	
16- 17.	III. A levegő	Az élet egy hajszálon múlik. Hány fokon forr a víz a Kékestetőn?	kémiai kísérletek	Frontális tanítás, iskolai tananyag kikérdezése, önálló tanulói munka.
18.		Változik-e Földünk éghajlata? Üvegházban élünk? Időjós állatok	modellezés, tűrőképesség	
19		mi szab határt az élőlények elterjedésének?	környezeti tényezők, antropogén hatások	
20.		Az életet adó fény. A kulcsszó fotoszintézis.	kísérletek	
21.		Fülbemászó dal vagy fülsiketítő zaj? ----- Meddig elviselhető a légszennyezés mértéke? Vizsgáljuk meg a levegő porszennyeződését? Miért vannak zuzmó sivatagok? Mit jelent ez?	zajártalom	
22- 23.			kísérletek, vizsgálat eredmények számítógépes feldolgozása.	

24..	IV. Érdekes jelenségek a természetben	Csapadékképződés, csapadék fajták. Jégeső, nagy viharok hogyan keletkeznek?	viharok előrejelzése , meteorológiai rendszer, fotók, kisfilmek érdekes felhők, világító felhők, szönyegfelhők, légzuhatag cseppkőbarlangok világa ásvány és kőzetgyűjtemény rendszerezése, felismerés gyakorlása vulkáni működés, megjósolható-e a vulkánok kitörése és a földrengés, madárhang felismerés, önálló munka kész alapanyagokból	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismétlése, bővítése önálló tanulói munka.
25-26		Felhők, felhőfajták. Érdekes ritka légköri képződmények. Tornádók hazánkban?		
27..		Karsztosodás, ,karsztjelenségek. Karszthegységek jellemzői. Mi az ördögszántás?		
29		Kőzetek és ásványok vizsgálat. Ásványok keletkezése, Mi a drágakő?		
30.		Vulkánok és gejzírek. Hazánkban vannak vulkánok?		
31.		Miről énekelnek a madarak? Madárhangok felismerése. Védj a madarakat!		
32.-33		Madárvédelem a ház körül! Madárodú, denevérház, darázsgarázs		
34.		Kirándulás milyen állatok és növények élnek a Tisza-parton és az ártérben.		
	V. Környezet és természetvédelem	-----		
		Rendszerezés		

36.			határozás, fajismeret	
37.	Éves munka értékelése		csoportos munka	

Felhasznált irodalom:

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

Szolnok 2025.09.12.

Konditermi testépítés

Készítette: Dankó István

Foglalkozás neve: Konditermi testépítés külön fiúk és külön lányok részére (szabadidős foglalkozás – 2025/26. tanév)

Foglalkozás helye: Gyermekváros utcai Tagintézmény 4. emeleti konditermei

Heti óraszám: 1x2 óra keddenként 19-21.45 között

Korcsoport: 9 – 13. évfolyam

Témakör:

1. téma: egyéni célok kijelölése ill. edzésterv készítése.
2. téma: változatos edzésmódszerek megismerése és begyakorlása.
3. téma: edzéstervek végrehajtása.

Foglalkozás célja:

A foglalkozás célja, hogy a tanulók legyenek tisztában a helyes életritmus és életvitel személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív jelentőségével, tudatosuljon bennük és váljon napi gyakorlattá az egészséges életmód és a testmozgás, az egészségtudatos életmód. Cél továbbá a súlyzós edzés alapjainak elsajátítása (helyes és biztonságos feladat - végrehajtás), a rendszeres testmozgás beépítése a tanulók napirendjébe, fizikai erőfejlesztés, a súlyzós edzés, mint kiegészítő mozgásforma kapcsolása más sportágat űzők edzéstervéhez. Cél, hogy több indulóval részt vehessünk a november 12-én megrendezendő intézményi fekvő-nyomó bajnokságon.

Fejlesztési követelmények:

1. Fejlesztési követelmények: a tanuló határozza meg, hogy milyen célja van a konditermi tevékenységgel, majd készítsen tervet ennek elérésére.

Feldolgozás terve: a tervezés még” tantermi” körülmények között történik.

2. Fejlesztési követelmények: a súlyzós edzés változatossá tételének elsajátítása, a sajátos edzésmódszerek megismerése, a súlyzós erőfejlesztés, mint más sportok edzésterveit kiegészítő mozgásforma használata.

Feldolgozás terve: mozgásformák bemutatása, begyakorlása, védőfelszerelés használatának megismerése gyakorlati edzés a kondicionáló teremben, a hibás feladat -végrehajtás korrekciója.

Fejlesztési követelmények: biztonságos, önálló feladat-végrehajtás elérése, az edzésterv nyomon követése, szükség szerint módosítása, áttérés az egy napos edzésterről a kétnaposra (megosztottra).

Feldolgozás terve: mozgásformák bemutatása, begyakorlása, védőfelszerelés használatának megismerése gyakorlati edzés a kondicionáló teremben, a hibás feladat-végrehajtás korrekciója.

Idő- keret	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
2 óra	Célok megfogalmazása, Edzésterv készítése.	Tagok toborzása, az edzések propagálása	A foglalkozás meghirdetése	Előadás, plakát tematika, jegyzőkönyv	
		munka- és baleset- védelmi oktatás megtartása	A résztvevők oktatása		
		A tanulók erőállapotának felmérése.	Felmérés		
		Testalkati adottságokhoz illeszkedő célok keresése	Megbeszélés egyénenként		
		Edzésterv megfogalmazása	Egyénenként		
2 óra	Változatos edzésmódszerek megismerése.	Célok szerint elkülönített edzésmódszerek megismerése és begyakorlása:	Erőfejlesztő, testzsírcsökkentő, tömegnövelő edzésterv, erőltetett ismétlések módszere, edzés edzőpartnerrel, edzés saját testsúllyal	Előadás, ismertetés, gyakorlás	
		A táplálkozás szerepe, a kalóriaszámlálás.	Dietetikai alapismeretek elsajátítása, főbb tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok élettani hatásának megismerése.		
		Egyes sportágakhoz kapcsolódó edzésmódszerek ismertetése.	Edzésterv kombinálása kardio-edzéssel, edzésterv futballal foglalkozóknak.		

33 óra	Egyéni edzéstervek	Mozgásformák bemutatása A védőfelszerelés használatának ismer- tetése A biztonságos feladat- végrehajtás elsajátítása. Az edzésterv begyakorlása.	Bemutatás, gyakorlás. Részvétel a november 11. intézményi fekvé- nyomó bajnokságon.		
-----------	-----------------------	---	---	--	--

A foglalkozásokon végrehajtandó feladatok havi lebontásában:

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

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

November egyéni edzéstervek kialakítása. Edzéstervek hatékonyságának megbeszélése, esetleges változtatások megtétele. Edzések a tervek alapján. Részvétel a november 11. intézményi fekvé-nyomó bajnokságon.

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

Január Edzésmunka az egyéni edzéstervek alapján.

Február Edzésmunka az egyéni edzéstervek alapján.

Március Edzésmunka az egyéni edzéstervek alapján.

Április Edzésmunka az egyéni edzéstervek alapján.

Május Edzésmunka az egyéni edzéstervek alapján.

Június Edzéstervek kialakítása a nyári szünetre.

Szolnok, 2025. szeptember 12.

Dankó István nevelőtanár



**SZOLNOK VÁROSI KOLLÉGIUM
GYERMEKVÁROS UTCAI TAGINTÉZMÉNY**

Konditermi alapozó

Készítette: Kavecsánszki Imre

Foglalkozás neve: Konditermi alapozó (szabadidős foglalkozás)

Heti óraszám: 2 (évi 74)

Korcsoport: 9 – 12. évfolyam

Témakör:

1. téma: célok megfogalmazása, edzésterv készítése.
2. téma: változatos edzés módszerek megismerése.
3. téma: edzésterv begyakorlása.

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

1. Fejlesztési követelmények: a tanuló határozza meg, hogy milyen célja van a konditermi tevékenységgel, majd készítsen tervet ennek elérésére.

Feldolgozás terve: a tervezés még” tantermi” körülmények között történik.

2. Fejlesztési követelmények: a súlyzós edzés változatossá tételének elsajátítása, a sajátos edzés módszerek megismerése, a súlyzós erőfejlesztés, mint más sportok edzésterveit kiegészítő mozgásforma használata.

Feldolgozás terve: mozgásformák bemutatása, begyakorlása, védőfelszerelés használatának megismerése gyakorlati edzés a kondicionáló teremben, a hibás feladat -végrehajtás korrekciója.

Fejlesztési követelmények: biztonságos, önálló feladat-végrehajtás elérése, az edzésterv nyomon követése, szükség szerint módosítása, áttérés az egynapos edzésterről a kétnaposra (megosztottra).

Feldolgozás terve: mozgásformák bemutatása, begyakorlása, védőfelszerelés használatának megismerése gyakorlati edzés a kondicionáló teremben, a hibás feladat-végrehajtás korrekciója.

Idő-keret	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
10 óra	Célok megfogalmazása, Edzésterv készítése.	Tagok toborzása, az edzések propagálása	A foglalkozás meghirdetése	Előadás, plakát	
		munka- és baleset-védelmi oktatás megtartása	A résztvevők oktatása	tematika	

		A tanulók erőállapotának felmérése.	Felmérés		
		Testalkati adottságokhoz illeszkedő célok keresése	Megbeszélés egyénenként		
		Edzésterv megfogalmazása	Egyénenként		
15 óra	Változatos edzés módszerek megismerése.	Célok szerint elkülönített edzés módszerek megismerése és begyakorlása: A táplálkozás szerepe, a kalóriaszámlálás. Egyes sportágakhoz kapcsolódó edzés módszerek ismertetése.	Erőfejlesztő, testzsírcsökkentő, tömegnövelő edzésterv, erőltetett ismétlések módszere, edzés edzőpartnerrel, edzés saját testsúllyal Dietetikai alapismeretek elsajátítása, főbb tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok élettani hatásának megismerése. Edzésterv kombinálása kardio-edzéssel, edzésterv futballal foglalkozóknak.	Előadás, ismertetés, gyakorlás	

49 óra	Egyéni edzéstervek	Mozgásformák bemutatása A védőfelszerelés használatának ismer- tetése A biztonságos feladat- végrehajtás elsajátítása. Az edzésterv begyakorlása.	Bemutatás, gyakorlás		
-----------	-----------------------	---	-------------------------	--	--

A foglalkozásokon végrehajtandó feladatok havi lebontásában:

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

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

November egyéni edzéstervek kialakítása. Edzéstervek hatékonyságának megbeszélése, esetleges változtatások megtétele. Edzések a tervek alapján.

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

Január Edzésmunka az egyéni edzéstervek alapján.

Február Edzésmunka az egyéni edzéstervek alapján.

Március Edzésmunka az egyéni edzéstervek alapján.

Április Edzésmunka az egyéni edzéstervek alapján.

Május Edzésmunka az egyéni edzéstervek alapján.

Június Edzéstervek kialakítása a nyári szünetre.

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Foglalkozás neve: Konditermi foglalkozás -alakformálás- 2025-26 tanév

Készítette: Sándor Judit foglalkozásvezető

A foglalkozások időtartama: heti 2 óra/ évi 74 óra

Foglalkozás témakörei:

1. combizomzat erősítése
2. hasizom erősítése
3. kar-és hátizomzat erősítése
4. farizomzat erősítése
5. komplett alakformáló

A foglalkozások célja:

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

Órasz.	Témakör	Téma - Tevékenységek, tartalmak
1	Alakuló foglalkozás Balesetvédelmi oktatás	Megfelelő sportruházat Az edzések felépítése: bemelegítés - erősítő gyakorlatok - nyújtás
2-6	Combizomzat erősítése	1, terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, felállás 8x 2, terpeszállás, térd hajlított- térdemelés ellentétes könyökhöz 8x 3, terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, oldalra kirúg – ell. 10x 4, bal támadóállás – 3 rugó, nyújtás -ell. 10x 5, bal támadóállás- hátul lévő láb behajlít 3 rugó , nyújt 10x 6, kitörés előre 10x 7, terpeszállás, térdhajlítás- tartás 20mp 8, oldalfekvés- lábemelés felfelé 20x

		9, oldalfekvés- lábemelés előre 20x 10, oldalfekvés- lábemelés hátra 20x 11, térdelőtámasz- bal térd emelése oldalra 10x, ell. 12, térdelőtámasz- bal láb emelése oldalra 12x , ell.
7-10	Hasizom- egyenes, oldalsó - erősítése	1, hasprés 15 2, hanyatt fekvés térd a talajon- csípőemelés 20x 3, hanyatt fekvés térd a talajon, bal lábfej a jobb térden- csípőemelés 20x 4, hanyatt fekvés, talp a talajon- bal kézzel bal boka érintés, ell. 10x 5, hanyattfekvés, bal térd felhúzás – lábszere 20x 6, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x 7, alkartámasz- - 1-bal térd felhúzás - 2-bal láb nyújt oldalra - 3- bal térd felhúzás - 4- bal láb nyújt 12x, ell. 8, alkartámasz- bal kar lendítés jobbra a has alatt 10x
11-16	Kar- és hátizomzat erősítése	1, enyhe térdhajlítás, bal kar hátul- karlendítés előre mellső középtartásba- 20x, ell. 2, mellső középtartás- karvitás oldalra 20x 3, magastartás- könyökhajlítás derékszögig 20x 4, hason fekvés, karok 90 fokban – mellkasemelés 10x 5, , hason fekvés, karok 90 fokban -1, mellkasemelés -2, karok nyújtása magastartásba -3, karok 90 fokban -4 mellkas leengedés 6, plank 30mp 7, fekvőtámasz- bal kézzel jobb kézfej érintés 8, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- bal térd felhúzása a mellkashoz, lábszere, 20x,
15-22	Farizom erősítése	1, terpeszállás, térd hajlított- térdugó- 20x 2, térdhajlítás- felugrás 20x 3, térdelőtámasz- bal láblendítés hátra 20x, ell. 4, térdelőtámasz- bal térd emelés 20x, ell. 5, térdelőtámasz- bal térdemelés gyorsabban , kisebb amplitúdóval 20x, ell. 6, térdelőtámasz- bal kar magastartás, jobb láb nyújtás 7, hanyatt fekvés, csípőemelés, talpok a talajon - bal láb nyújtása, ell. 8, hanyatt fekvés, bal láb a talajon, jobb láb nyújtva- csípőemelés 12x, ell
23-30	Zsírégető óra- köredzés	1, Terpesz-zár szökdelés 15x 2, Guggolás 15x 3, Fekvőtámasz 10x

		4, Hasprés 20x 5, Lábemelés térdelőtámaszban 15x 6, 4 ütemű fekvőtámasz karhajlítás nélkül 15x 7, Kar-láb emelés hason fekve 10x 8, plank 2x
31-36	komplett alakformáló óra	1, terpeszállás, térd hajlított- térdemelés ellentétes könyökhöz 8x 2, Terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, oldalra kirúg – ell. 10x 3, magastartás- könyökhajlítás derékszögig 20x 4, hason fekvés, karok 90 fokban – mellkasemelés 10x 5, , hason fekvés, karok 90 fokban -1, mellkasemelés -2, karok nyújtása magastartásba -3, karok 90 fokban -4 mellkas leengedés 6, plank 30mp 7, térdelőtámasz- bal láblendítés hátra 20x, ell. 8, térdelőtámasz- bal térd emelés 20x, ell. 9, térdelőtámasz- bal térdemelés gyorsabban , kisebb amplitúdóval 20x, ell. 10,hanyattfekvés, bal térd felhúz – lábszere 20x 11, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x 12,alkartámasz- - 1-bal térd felhúz - 2-bal láb nyújt oldalra - 3- bal térd felhúz 4- bal láb nyújt 12x, ell.
37-42	combizomzat erősítése- köredzéssel	1, lábujjra állás, kezek támaszkodnak elől a talajon – folyamatos rugó 20x 2,lábujjra állás, kezek a bokánál – 3x rugó- 4. térdnyújtás 3, bal támadóállás, két kar a bal láb mellett a talajon – folyamatos rugó 4, bal támadóállás, két kar a bal láb mellett a talajon- jobb karlendítés hátra 5,nyújtott ülés, bal talp talpon-jobb láb emelés, bal kéz érinti a bokát – 10x, ell. 6, oldalfekvés – bal térd felhúzás 20x 7, oldalfekvés, 1- bal térd felhúzás 2. bal térd nyújtás 8, lazítás- terpeszállás, kezek a térden – testsúlyáthelyezés bal lábról a jobb lábra 9-15 ismétlés 1-7-ig ellentétesen
43-50	Kar- és hátizomzat erősítése	1, térdugó terpeszben-karemelés 90 fokban oldalra 2, hajlított terpeszállás,- páros karlendítés oldalra 3, hajlított terpeszállás, 1. páros karlendítés fej fölé – 2.derék mögé 4, hajlított terpeszállás, bal térden a bal kéz – jobb karemelés magastartásba 2 ütemen keresztül 5, hajlított terpeszállás, bal térden a bal kéz –

		1. jobb kézzel bal boka érintés 2. jobb könyökhúzás hátra 6-7: 4-5 ellentétesen 8, terpeszállás- bal karlendítés oldalsó középtartásba, jobb kar emelése vállhoz 9, bal támadóállás, könyök hajlítva test mellett- könyöknyújtás hátra- 12x 10-11, 8-9 ellentétesen 12, hajlított terpeszállás, karlendítés oldalsó középtartásba 12x 13, terpeszállás- váltott bicepsz fel, le 14, terpeszállás, páros könyökemelés mellmagasságba 12x 15-16, térdelő támasz- jobb láb nyújtás, bal könyök hátra húz-10x , ell. 17-18, jobb térdelőállás, bal talp talpon- törzsfordítás balra, karok mellmagasságban 10x , ell. 19-20, hason fekvés, kezek az áll alatt-bal láb emelése bal oldalra, jobb kar lendítése balra, a fej fölött 10x, ell.
51-56	Hasizom- egyenes, oldalsó - erősítése	1, fekvőtámaszban taposás (ápr.8) 2, térdelőtámasz, bal láb nyújtva- karhajlítás 3, térdelőtámasz, bal láb nyújtva- jobb kar lendül jobbra 4-5: 2-3 ellentétesen 6, plank 7, fekvőtámasz- bal láb húzása előre oldalra 8, fekvőtámasz, bal láb felhúzva, - apró kilépések oldalra 12x 9, fekvőtámasz- bal láb nyújtása balra 10 plank 11, alkar térdelőtámasz- térdemelés oldalra felváltva 12-13-14: 7-8-9 ellenétesen 15, hanyatt fekvés, páros láb a magasban terpeszben, tarkóra tartás – bal kézzel jobb boka érintés, felváltva-12x 16, hanyatt fekvés, páros láb a magasban – jobb térdhúzás, bal láb nyújtással felváltva-20x
57-62	Farizom erősítése- székkal	1, bal támadóállás- jobb térd lefelé tolása 12x 2, terpeszállás, térd hajlítva- 3x rudó, 4 felállás 3, jobb támadóállás, bal térd lefelé tolása 4, hintalépés előre, hátra - előlévő láb sarka, ill. hátul lévő láb lábujja érinti a talajt 5, ülés széken – felállás egyenes háttal 12x 6, u.a – bal karlendítés magastartásba , karváltással 12x 7, u.a – karok állhoz tartásban 8, kartámasz a széken, hát egyenes, lábujjhegyen állás, térd enyhén hajlít- bal láblendítés hátra 9, u.a. – bal térdemelés oldalra 90 fokig 10, u.a. 1-3: bal láblendítés hátra, 2-4: bal térdemelés oldalra 11, u.a. – térdemelés oldalra 3x,

		4: lábzáras 12-15 u.a. ellentétesen 16, nyújtás:bal láb előre nyújt- törzshajlítás a bal lábhoz, jobb térd enyhén hajlít 17, nyújtás -bal talp a széken- csípő tolás a bal térdhez 18-19: u.a. ellentétesen 20, hintalépések oldalra
63-68	Zsírégető óra	1, Terpesz-zár szökdelés 15x 2, Guggolás 15x 3, Fekvőtámasz 10x 4, Hasprés 20x 5, Lábemelés térdelőtámaszban 15x 6, 4 ütemű fekvőtámasz karhajlítás nélkül 15x 7, Kar-láb emelés hason fekve 10x 8, plank 3x
69-74	Komplett alakformáló óra	1, terpeszállás, térd hajlított- térdemelés ellentétes könyökhöz 8x 2, Terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, oldalra kirúg – ell. 10x 3, magastartás- könyökhajlítás derékszögig 20x 4, hason fekvés, karok 90 fokban – mellkasemelés 10x 5, , hason fekvés, karok 90 fokban -1, mellkasemelés -2, karok nyújtása magastartásba -3, karok 90 fokban -4 mellkas leengedés 6, plank 30mp 7, térdelőtámasz- bal láblendítés hátra 20x, ell. 8, térdelőtámasz- bal térd emelés 20x, ell. 9, térdelőtámasz- bal térdemelés gyorsabban, kisebb amplitúdóval 20x, ell. 10, hanyattfekvés, bal térd felhúz – lábcseré 20x 11, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x 12, alkartámasz- - 1-bal térd felhúz - 2-bal láb nyújt oldalra - 3- bal térd felhúz 4- bal láb nyújt 12x, ell.

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Foglalkozás neve: Konditermi foglalkozás -alakformálás- 2025-26 tanév

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

A foglalkozások időtartama: heti 2 óra/ évi 74 óra

Foglalkozás témakörei:

6. combizomzat erősítése
7. hasizom erősítése
8. kar-és hátizomzat erősítése
9. farizomzat erősítése
10. komplett alakformáló

A foglalkozások célja:

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

Órasz.	Témakör	Téma - Tevékenységek, tartalmak
1	Alakuló foglalkozás Balesetvédelmi oktatás	Megfelelő sportruházat Az edzések felépítése: bemelegítés - erősítő gyakorlatok - nyújtás
2-6	Combizomzat erősítése	1, terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, felállás 8x 2, terpeszállás, térd hajlított- térdemelés ellentétes könyökhöz 8x 3, terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, oldalra kirúg – ell. 10x 4, bal támadóállás – 3 rugó, nyújtás -ell. 10x 5, bal támadóállás- hátul lévő láb behajlít 3 rugó , nyújt 10x 6, kitörés előre 10x 7, terpeszállás, térdhajlítás- tartás 20mp

		8, oldalfekvés- lábemelés felfelé 20x 9, oldalfekvés- lábemelés előre 20x 10, oldalfekvés- lábemelés hátra 20x 11, térdelőtámasz- bal térd emelése oldalra 10x, ell. 12, térdelőtámasz- bal láb emelése oldalra 12x , ell.
7-10	Hasizom- egyenes, oldalsó - erősítése	1, hasprés 15 2, hanyatt fekvés térd a talajon- csípőemelés 20x 3, hanyatt fekvés térd a talajon, bal lábfej a jobb térden- csípőemelés 20x 4, hanyatt fekvés, talp a talajon- bal kézzel bal boka érintés, ell. 10x 5, hanyattfekvés, bal térd felhúzó – lábszere 20x 6, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x 7, alkartámasz- - 1-bal térd felhúzó - 2-bal láb nyújt oldalra - 3- bal térd felhúzó - 4- bal láb nyújt 12x, ell. 8, alkartámasz- bal kar lendítés jobbra a has alatt 10x
11-16	Kar- és hátizomzat erősítése	1, enyhe térdhajlítás, bal kar hátul- karlendítés előre mellső középtartásba- 20x, ell. 2, mellső középtartás- karvitás oldalra 20x 3, magastartás- könyökhajlítás derékszögig 20x 4, hason fekvés, karok 90 fokban – mellkasemelés 10x 5, , hason fekvés, karok 90 fokban -1, mellkasemelés -2, karok nyújtása magastartásba -3, karok 90 fokban -4 mellkas leengedés 6, plank 30mp 7, fekvőtámasz- bal kézzel jobb kézfej érintés 8, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- bal térd felhúzó a mellkashoz, lábszere, 20x,
15-22	Farizom erősítése	1, terpeszállás, térd hajlított- térdugó- 20x 2, térdhajlítás- felugrás 20x 3, térdelőtámasz- bal láblendítés hátra 20x, ell. 4, térdelőtámasz- bal térd emelés 20x, ell. 5, térdelőtámasz- bal térdemelés gyorsabban , kisebb amplitúdóval 20x, ell. 6, térdelőtámasz- bal kar magastartás, jobb láb nyújtás 7, hanyatt fekvés, csípőemelés, talpok a talajon - bal láb nyújtása, ell. 8, hanyatt fekvés, bal láb a talajon, jobb láb nyújtva- csípőemelés 12x, ell
23-30	Zsírégető óra- köredzés	1, Terpesz-zár szökdelés 15x 2, Guggolás 15x 3, Fekvőtámasz 10x

		4, Hasprés 20x 5, Lábemelés térdelőtámaszban 15x 6, 4 ütemű fekvőtámasz karhajlítás nélkül 15x 7, Kar-láb emelés hason fekve 10x 8, plank 2x
31-36	komplett alakformáló óra	1, terpeszállás, térd hajlított- térdemelés ellentétes könyökhöz 8x 2, Terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, oldalra kirúg – ell. 10x 3, magastartás- könyökhajlítás derékszögig 20x 4, hason fekvés, karok 90 fokban – mellkasemelés 10x 5, , hason fekvés, karok 90 fokban -1, mellkasemelés -2, karok nyújtása magastartásba -3, karok 90 fokban -4 mellkas leengedés 6, plank 30mp 7, térdelőtámasz- bal láblendítés hátra 20x, ell. 8, térdelőtámasz- bal térd emelés 20x, ell. 9, térdelőtámasz- bal térdemelés gyorsabban , kisebb amplitúdóval 20x, ell. 10,hanyattfekvés, bal térd felhúz – lábszere 20x 11, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x 12,alkartámasz- - 1-bal térd felhúz - 2-bal láb nyújt oldalra - 3- bal térd felhúz 4- bal láb nyújt 12x, ell.
37-42	combizomzat erősítése- köredzéssel	1, lábujjra állás, kezek támaszkodnak elől a talajon – folyamatos rugó 20x 2,lábujjra állás, kezek a bokánál – 3x rugó- 4. térdnyújtás 3, bal támadóállás, két kar a bal láb mellett a talajon – folyamatos rugó 4, bal támadóállás, két kar a bal láb mellett a talajon- jobb karlendítés hátra 5,nyújtott ülés, bal talp talpon-jobb láb emelés, bal kéz érinti a bokát – 10x, ell. 6, oldalfekvés – bal térd felhúzás 20x 7, oldalfekvés, 1- bal térd felhúzás 2. bal térd nyújtás 8, lazítás- terpeszállás, kezek a térden – testsúlyáthelyezés bal lábról a jobb lábra 9-15 ismétlés 1-7-ig ellentétesen
43-50	Kar- és hátizomzat erősítése	1, térdugó terpeszben-karemelés 90 fokban oldalra 2, hajlított terpeszállás,- páros karlendítés oldalra 3, hajlított terpeszállás, 3. páros karlendítés fej fölé – 2.derék mögé 4, hajlított terpeszállás, bal térden a bal kéz – jobb karemelés magastartásba 2 ütemen keresztül 5, hajlított terpeszállás, bal térden a bal kéz –

		1. jobb kézzel bal boka érintés 4. jobb könyökhúzás hátra 6-7: 4-5 ellentétesen 8, terpeszállás- bal karlendítés oldalsó középtartásba, jobb kar emelése vállhoz 9, bal támadóállás, könyök hajlítva test mellett- könyöknyújtás hátra- 12x 10-11, 8-9 ellentétesen 12, hajlított terpeszállás, karlendítés oldalsó középtartásba 12x 13, terpeszállás- váltott bicepsz fel, le 14, terpeszállás, páros könyökemelés mellmagasságba 12x 15-16, térdelő támasz- jobb láb nyújtás, bal könyök hátra húz-10x , ell. 17-18, jobb térdelőállás, bal talp talpon- törzsfordítás balra, karok mellmagasságban 10x , ell. 19-20, hason fekvés, kezek az áll alatt-bal láb emelése bal oldalra, jobb kar lendítése balra, a fej fölött 10x, ell.
51-56	Hasizom- egyenes, oldalsó - erősítése	1, fekvőtámaszban taposás (ápr.8) 2, térdelőtámasz, bal láb nyújtva- karhajlítás 3, térdelőtámasz, bal láb nyújtva- jobb kar lendül jobbra 4-5: 2-3 ellentétesen 6, plank 7, fekvőtámasz- bal láb húzása előre oldalra 8, fekvőtámasz, bal láb felhúzva, - apró kilépések oldalra 12x 9, fekvőtámasz- bal láb nyújtása balra 10 plank 11, alkar térdelőtámasz- térdemelés oldalra felváltva 12-13-14: 7-8-9 ellenétesen 15, hanyatt fekvés, páros láb a magasban terpeszben, tarkóra tartás – bal kézzel jobb boka érintés, felváltva-12x 16, hanyatt fekvés, páros láb a magasban – jobb térdhúzás, bal láb nyújtással felváltva-20x
57-62	Farizom erősítése- székkal	1, bal támadóállás- jobb térd lefelé tolása 12x 2, terpeszállás, térd hajlítva- 3x rudó, 4 felállás 3, jobb támadóállás, bal térd lefelé tolása 4, hintalépés előre, hátra - előlévő láb sarka, ill. hátul lévő láb lábujja érinti a talajt 5, ülés széken – felállás egyenes háttal 12x 6, u.a – bal karlendítés magastartásba , karváltással 12x 7, u.a – karok állhoz tartásban 8, kartámasz a széken, hát egyenes, lábujjhegyen állás, térd enyhén hajlít- bal láblendítés hátra 9, u.a. – bal térdemelés oldalra 90 fokig 10, u.a. 1-3: bal láblendítés hátra, 2-4: bal térdemelés oldalra 11, u.a. – térdemelés oldalra 3x,

		4: lábzáras 12-15 u.a. ellentétesen 16, nyújtás:bal láb előre nyújt- törzshajlítás a bal lábhoz, jobb térd enyhén hajlít 17, nyújtás -bal talp a széken- csípő tolás a bal térdhez 18-19: u.a. ellentétesen 20, hintalépések oldalra
63-68	Zsírégető óra	1, Terpesz-zár szökdelés 15x 2, Guggolás 15x 3, Fekvőtámasz 10x 4, Hasprés 20x 5, Lábemelés térdelőtámaszban 15x 6, 4 ütemű fekvőtámasz karhajlítás nélkül 15x 7, Kar-láb emelés hason fekve 10x 8, plank 3x
69-74	Komplett alakformáló óra	1, terpeszállás, térd hajlított- térdemelés ellentétes könyökhöz 8x 2, Terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, oldalra kirúg – ell. 10x 3, magastartás- könyökhajlítás derékszögig 20x 4, hason fekvés, karok 90 fokban – mellkasemelés 10x 5, , hason fekvés, karok 90 fokban -1, mellkasemelés -2, karok nyújtása magastartásba -3, karok 90 fokban -4 mellkas leengedés 6, plank 30mp 7, térdelőtámasz- bal láblendítés hátra 20x, ell. 8, térdelőtámasz- bal térd emelés 20x, ell. 9, térdelőtámasz- bal térdemelés gyorsabban, kisebb amplitúdóval 20x, ell. 10, hanyattfekvés, bal térd felhúz – lábcseré 20x 11, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x 12, alkartámasz- - 1-bal térd felhúz - 2-bal láb nyújt oldalra - 3- bal térd felhúz 4- bal láb nyújt 12x, ell.

TANMENET

KOSÁRLABDA

Készítette: Székely Irén

Foglalkozás neve: kosárlabda szabadidős foglalkozás-2025/26 tanév

Heti óraszám: 1 óra - évi: 37

Témakörök felsorolása:

- I. Balesetvédelmi oktatás, kosárlabda szabályai
- II. Az alapmozdulatok elsajátítása (alapállás, indulás, megállás, sarkazás)
- III. Labdavezetés
- IV. Labdaátadás (helyben, futás közben)
- V. Dobásfajták
- VI. Támadás taktikája-játékosok elhelyezkedése a pályán, feladataik
- VII. Emberfogásos védekezés
- VIII. Kollégiumi bajnokság
- IX. Zóna védekezés
- X. Csapattaktika

A foglalkozások célja: A kosárlabdázás mozgásanyagának elsajátíttatása.

A sportág iránt érdeklődő tanulókkal megtanítani azokat az alapvető mozdulatokat, mozdulatsorokat, melyek ismeretében élvezhető lesz a játék. A kosárlabda technikai és taktikai elemeinek oktatása, gyakorlása.

Fejlesztési követelmények: A tanulókat megismertetni a sportág szabályaival. Mozgáskultúrájuk javítása, fejlesztése. Felismertetni az egymásra figyelés, csapatban való játszás örömet.

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2	Balesetvédelmi oktatás, sportág szabályainak ismertetése.	Jelentkezés a foglalkozásra. Balesetvédelmi oktatás. Sportág szabályainak ismertetése	A szakkörre jelentkezett tanulók névsorának összeállítása. Megfelelő sportruházat, cipő. Magatartás a tornateremben. A kosárlabdázás alapszabályai: – kétszer indulás, – lépés,	előadás, beszélgetés játék

			– sarkazás, – bennállás, – visszajátszás, – a labda kezeltetése, – fault A pálya elemei: – közép kör, büntető terület, – büntető vonal, – hárompontos vonal	
3-4	Az alapmozdulatok elsajátítása	Alapállás, indulás, megállás, sarkazás,	A tanulók a teremben, lassú tempóban körbe futnak, sípszóra megállnak, sarkaznak, a következő sípszóra tovább futnak.	A mozdulatsort mindaddig ismételve, míg nem érzik a ritmust. Játék
5-6	Labdavezetés	Labdavezetés. Labdával ügyességi gyakorlatok	Labdavezetés álló helyzetben Labdavezetés sétá közben Labdavezetés lassú futás közben Labdavezetés gyors futás közben Labdavezetés különböző irányokban	Labdavezetés közben a játékos előre nézzen, a játékot kövesse. A tanulók mindkét kézzel tudjanak labdát vezetni.
7-8	Labdaátadások álló helyzetben és mozgás közben	Kétkezes mellső és kétkezes felső átadás Pattintott átadás Egykezes felső átadás	A labdafogás, labda fogadás bemutatása. A szabályos testtartás bemutatása. A különböző átadási formák bemutatása.	Páros gyakorlatok játék
9-12	Dobás fajták	-fektetett dobás (jobbról, balról,) - tempó dobás - büntető dobás - horog dobás - pincér dobás	A dobás fajták bemutatása, technikájának javítása	A dobások gyakoroltatása egyénileg Játék
13-17	Támadás taktikája	A játékosok elhelyezkedése támadásnál, feladataik. Leindítás. Felfejlődés a támadáshoz. 1:1 elleni játék 2:1 elleni játék 3:2 elleni játék A 3:3 elleni játék megoldásai Elzárások	A játékosok felállítása. Támadásnál: irányító, jobb -bal bedobó, alapvonalas center, közép center Az irányító a játékmester, bedobók távoli dobások, centerek palánk alatti játék. A dobó helyzetben lévő csapattárs felismerése, játékba hozása. Minél kevesebb labdavezetés.	Bemutatás, gyakorlás. Játék

			Az 1:1 elleni játék megoldásai labda nélkül: befutás, elfutás, elszakadás a védőtől Az egyéni támadás taktikája, az 1:1 elleni játék megoldásai labdával: indulócsel, betörés Csapatrésztámadás taktikája: 0 megoldások, azok oktatása és gyakorlatai 3:2 elleni játék megoldásai, oktatása, gyakorlatai 2:2 elleni megoldások: elfutások, befutások, elzárások Elzárások állóhelyben Elzárások mozgás közben A 3:3 elleni játék megoldásai	
18-21	Az emberfogásos védekezés	Az egyéni védekezés taktikája Helyezkedés a védekezésben	A védő játékosok a támadó csapat egy-egy játékosát fogják. A védekezők elosztása a támadó játékos tulajdonságai szerint. Szabályos védekezés a testi érintkezés elkerülésével. Védekezés közben emberváltás Szerelés: Szerelés labdavezetésnél és dobásnál Lepattanó labda megszerzése védekezésben	Bemutató, gyakorlás. Játék
22-23	Kollégiumi bajnokság	A torna kiírása, a tagintézmények kiértékelése.	Sorsolás. Minden csapat játszik minden csapattal. A szabályok ismertetése	Eredményhirdetés, kupa átadása, legjobbak jutalmazása
24-26	Zóna védekezés	A területvédelem lényege. Az egyes játékosok védekezési területének kijelölése.	A tanulók mozgásának játék közbeni figyelése, helyre igazítása	Bemutató, gyakorlás. Játék

27-32	Csapattaktika	Csapattaktika, csapatjáték, játékrendszerek	A játékosok pozíció foglálásának figyelése, korrigálása játék közben.	Bemutatás, gyakorlás. Játék
33-37	Csapattaktika	Kötetlen mérkőzésjáték	kosárlabda technikai, taktikai elemeinek alkalmazása	Játék

Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

Készítette: Szilvás Szilvia

Foglalkozás neve: Olvasóklub foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 (évi 32)

Témakör:

1. Tájékozódás a tanuló felkészültségéről (beszélgetés).
2. túlnyomórészt a 19.-20.-21. századi magyar és világirodalmi alkotások megismerése és értelmezése
3. Beszédkészség fejlesztése, szövegalkotás.

Foglalkozás célja:

Az olvasóklub elsődleges célja az olvasás és az irodalom iránti érdeklődés felkeltés vagy épp annak megtartása. Az olvasóvá nevelés a kitűzött hosszú távú cél.

Fejlesztési követelmények:

A tanuló legyen képes önállóan véleményt formálni az olvasott irodalmi alkotásról, akár írásban, akár szóban. Tudjon az olvasottakból, valamint az előzetes tudásából párhuzamot vonni és azokat összevetni, megvitatni.

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
2 óra	Tájékozódás a tanuló felkészültségéről	Szintfelmérés	Beszélgetés az irodalomról, olvasmány élményeiről	megbeszélés, beszélgetés
13 óra	Novellák	- Novellák megismerése	A novellák olvasása/ meghallgatása után önálló gondolatok megalkotása, s azok választékos megfogalmazása. Esetenként a vélemények ütköztetése, vita lefolytatása.	önálló tanulói munka csoportmunka tanári magyarázat vita megbeszélés

13 óra	Versek	- Versek megismerése	A versek olvasása/ meghallgatása után önálló gondolatok megalkotása, s azok választékos megfogalmazása. Esetenként a vélemények ütköztetése, vita lefolytatása.	önálló tanulói munka vita tanári magyarázat megbeszélés
4 óra	Beszédkésztség fejlesztése, szövegalkotás	Olvasmánylista összeállítása	A tanév során megismert művek értékelése. Olvasmányok ajánlása.	megbeszélés, beszélgetés vita

Felhasznált irodalom:

NAT 2020 kilencedik évfolyam szöveggyűjteménye

https://www.nkp.hu/tankonyv/irodalom_9_szoveggyujtemeny_nat2020/

https://www.tankonyvkatalogus.hu/pdf/OH-MIR09SZ_teljes.pdf

NAT 2020 tizedik évfolyam szöveggyűjteménye

https://www.nkp.hu/tankonyv/irodalom_10_szoveggyujtemeny_nat2020/

NAT 2020 tizenegyedik évfolyam szöveggyűjteménye

https://www.nkp.hu/tankonyv/irodalom_11_szoveggyujtemeny_nat2020/

NAT 2020 tizenkettedik évfolyam szöveggyűjteménye

https://www.nkp.hu/tankonyv/irodalom_12_szoveggyujtemeny_nat2020/

Örkény István: Egyperces novellák

<https://vmek.oszk.hu/06300/06345/06345.pdf>

Guy de Maupassant : Az ékszer

Tóth Krisztina: Mikulás sapka

<https://www.facebook.com/tothkrisztinaoldala/posts/t%C3%B3th-krisztina-mikul%C3%A1ssapkat%C3%B6meg-van-a-pl%C3%A1z%C3%A1ban-az-emberek-az-utols%C3%B3-napokban-ig/3607241799385396/>

Közép szintű magyar érettségiben eddig előfordult novellák és versek (például: Szabó Magda: Az ezüstgolyó - 2022. május 2.)

<https://www.oktatas.hu/koznevelas/erettsegi/feladatsorok>

Szolnok, 2025.09.12.

Szilvás Szilvia

TANTERVI EGYSÉG BEMUTATÁSA (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Ökológia szakköri foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 (évi 37 óra)

Témakör:

1. Ökológia alapjai.
2. A légkör
3. Az energia
4. Környezetvédelem, természetvédelem .
5. Fenntartható fejlődés
6. A víz.
7. Élelmiszerek és a jövő lehetőségei.
8. Ismerd meg a környezeted. Terepgyakorlat.

Foglalkozás célja: A biológiát tanuló diákok ismereteinek bővítése., felkészítésük a konkrét döntéshozatalra ,cselekvő természetvédelemre.. Mivel a tanulók eltérő osztályúak (9-12.), a témakörök összeállításánál ezt is figyelembe vettem. További cél szemléletformálás, a természet és környezet védelme iránti felelős magatartás kialakítása.

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

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2.	I. Ökológia alapjai	Alapfogalmak, történeti adatok Ökológia lábnyom.	Környezetbarát vagyok-e ? Teszt kitöltése. Hogyan számoljuk ?	Frontális tanítás, önálló tanulói munka.
3-4.	II. A légkör	A levegőszennyezés egészségügyi hatásai ,forrásai.	Levegő főbb szennyező anyagai .Szmog kialakulása típusai.	Egyszerű kísérletek.
5-6.		Allergiás megbetegedések. Előtérben a pollenallergia.	----- --	Néhány kiváltó ok tényező vizsgálata.
7-8.		Üvegházhatás,ózonpajzs, káros sugárzás.	Kiváltó tényezők , védekezés szén-dioxid, metán, kén, freon	----- Kisfilm , folyamatábra
9-10.	III. Energia.	A nem megújuló energiaforrások	szén, fa, kőolaj, földgáz	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismétlése
11-12.		Megújuló energiaforrások.		

13-		Köszén ,földgáz, kőolaj keletkezése lelőhelyek		bővítése önálló tanulói munka.
14.		Atomenergia, Előnyök és veszélyek.		
15.		Energiatakarékosság tippek és ötletek. Ökoházak.		
16.	IV, Környezetvédelem, Természetvédelem.	Nemzeti parkok. Bioszféra rezervátumok.	Fogalmak, génmegőrzés, génbank,	Frontális tanítás, önálló és csoportos tanulói munka.
17.		Tájvédelmi körzetek, védett területek.	Kisbalaton, Nagyerdő, Tihany,	
18.		Miért védjük, Hogyan védjük?		
19		Helyi védett természeti értékek.	Szolnok és környéke kirándulás.	
20.		Élet a vízben. Mikroszkópos vizsgálatok.	egysejtűek.	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismételése, önálló és csoportos tanulói munka.
21.		Élet a talajban .Talajtani vizsgálatok. A talaj védelme.	fitoplankton, zooplankton	
22.		Komposztálni jó. Mit ,hogyan tegyünk a komposztba?	gyakorlati tanácsok.	
23.		Védjük a vadon élő madarakat! Tippek, tanácsok !	madárhang felismerés, óda készítés,	
24.			te szedd.	
25.	V. A fenntartható fejlődés.	Szelektív hulladékgyűjtés.		
26-27.		Veszélyes hulladék és kezelése		
28.	VI. A víz.	Újra felhasználás. Visszanyerés , újra értékesítés körfolyamat.	gyakorlati tanácsok. papírhulladék újrahasznosítása.	
29.		A víz a mindennapi életben. Azt iható víz tulajdonságai.	ásványvizek összehasonlító vizsgálata. egy víztisztító működése.	
30.		A vízkeménység jelentősége. Víztisztítás és víztakarékosság.		
31		A vizek szennyezése . A szennyeződés típusai. A tengerek szennyeződése.	kisfilm. gyakorlati példák	

32	----- VII. Élelmiszerek és a jövő lehetőségei.	A savas esők keletkezése és veszélyei. ----- Az egészséges táplálkozás. Élelmiszerek vegyszermentesen.	étrend. tápanyag számítás, vitaminok, mikroelemek.	----- -Egyéni és csoportmunka. Gyűjtőmunka. Frontális magyarázat.
33		Élelmiszerek eredete , összetétele.	egy biogazdaság működése.	
34.		Öko-bio. E számok.		
35.		Csomagoló anyagok újra hasznosítása.	új használati tárgyak létrehozása	
36	Ismerd meg környezeted.	Okosan a boltban. Környezettudatos vásárlás. Mit árul el a termék címkéje? Látogatás a helyi vadasparkba. mit tehetünk az állatok védelmében,? Növények állatok megfigyelése a szolnoki Tisza ártéren . Határozás,fajismeret.	kiselőadások egy egy élőlény bemutatása.	Egyéni munka.
--				-----
37--	Éves munka értékelése.	Fotókból tábló összeállítása.	----- táblók bemutatás.	csoportmunka
-			-----	

Irodalom:

1. Kerény Attila: Általános környezetvédelem.
2. Ádám Tibor, Síposné: Környezetvédelem 13-16 éveseknek
3. Középiskolai biológia tankönyvek.

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Röplabda szabadidős foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

A foglalkozások célja: A foglalkozásokon résztvevő tanulókkal megismertetni a röplabda szabályait. Az érdeklődő tanulók körében népszerűsíteni a játékot, a versenyszerű sportolást. Megismertetni velük a sport, a mozgás egészségmegőrző szerepét, az egészséges életmód, tanulásra gyakorolt hatását. A szabadidő hasznos és célszerű eltöltésével színesíteni a kollégiumi élet programját. Érdekes, új játékok megismertetésével a tanulók nagy részének bevonása a rendszeres mozgásba. Csapatszellem kialakítása, erősítése. A foglalkozás biztosítja a kollégium lakóinak a szervezett szabadidős-, valamint a tömegsportolási lehetőségét. Az egészséges életmódra és a sportszeretetre való nevelés, a tanulók egészségi állapotának javítása. A tanulók mozgáskultúrájának a fejlesztése!

Tanulói kompetenciák: Egészséges és kulturált életmód, egészséges életvitel.

Fejlesztési követelmények: A tanulókat megismertetni a sportág szabályaival. Mozgáskultúrájuk javítása, fejlesztése. Felismertetni az egymásra figyelés, csapatban való játszás örömeit.

Témakörök felsorolása:

- I. Balesetvédelmi oktatás, röplabda szabályai
- II. Röplabda alapérintései – kosárárintés, alkarérintés
- III. Nyitások
- IV. Leütés
- V. Játék párban
- VI. Csapatjáték – támadás, védekezés
- VII. Játék szabadon

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Munka és Balesetvédelmi oktatás. Játékszabályok megbeszélése.	A röplabdával és a tornateremmel kapcsolatos munka és balesetvédelmi oktatás.	frontális	

2-8	Röplabda alapérintései, gyakorlása	Kosárérintés, alkarérintés. Kosár- és alkarérintéssel párban csökkentett területen	frontális, csoportos előadás, bemutatás	labda, háló
9-14	Nyítások	9x9 m-es pályán alkar- és kosárérintés gyakorlása. Játék csapatokban. Alsó nyitás, felső nyitás	frontális, csoportos előadás, bemutatás	labda, háló
15-18	Leütés	leütés feldobásból, feladóval	egyéni, páros	labda, háló
19-22	A páros és csapatjáték szabályainak ismerete, alkalmazása	Gyakorlás és játék. Támadás/ védekezés gyakorlása. Páros játék szabályai, gyakorlás. Csapatjáték szabályai, gyakorlás.	frontális, csoportos előadás, bemutatás	labda, háló
22-37	Csapatjáték	Játék szabadon	frontális	labda, háló

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Foglalkozás neve: Társastánc foglalkozás - 2025-26 tanév

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

A foglalkozások időtartama: heti 1 óra/ évi 37 óra

Foglalkozás témakörei:

- 11. salsa
- 12. bachata
- 13. rumba
- 14. angol keringő, bécsi keringő
- 15. jive

A foglalkozások célja:

- Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás igényének megalapozása
- A mozgáskoordináció fejlesztése
- Sajátítsák el a legalapvetőbb tánclépéseket
- Ritmusérzék fejlesztés
- Klasszikus és divattáncok megismerése, elsajátítása

Órasz.	Témakör	Téma - Tevékenységek, tartalmak
1	Alakuló foglalkozás Balesetvédelmi oktatás	Megfelelő ruházat, cipő
2-6	Salsa	Alaplépések Lépések összekapcsolása Zenével összekötve Gyakorlás zenére
7-10	bachata	Alaplépések Lépések összekapcsolása Zenével összekötve Gyakorlás
11-14	rumba	Alaplépések Lépések összekapcsolása Zenével összekötve Gyakorlás

15-20	eddiggi táncok ismétlése, gyakorlása	salsa, bachata, rumba
21-23	Angol keringő	Alaplépések Lépések összekapcsolása Zenével összekötve Gyakorlás
24-26	bécsi keringő	Alaplépések Lépések összekapcsolása Zenével összekötve Gyakorlás
27-31	jive	Alaplépések Lépések összekapcsolása Zenével összekötve Gyakorlás
32-37	táncok ismétlése, gyakorlása	salsa, bachata, rumba, angol keringő, bécsi keringő, jive

Szolnok, 2025.09.12.

Székely Irén