

Szolnok Városi Tehetséggondozó Szakkollégium



Gyermekváros Utcai Tagintézménye

Helyi tanterv 2026/2027 tanév

Összállították: Mezősi-Farkas Ildikó tagintézmény-igazgató
Bársony Margit
Csirke József
Dankó István
Fehér Barnabás
Hajdúné Kovács Tünde
Kavecsánszki Imre
Kis Krisztián Bálint
Kis-Pál Ilona
Dr. Mészárosné Parádi Tünde
Nagy Márta
Nagy Zoltán Vilmos
Opre Annamária
Raskó Gábor
Sándor Judit
Szabó László Zoltán
Szalkó Ildikó Melánia
Székely Irén

Szolnok, 2026. szeptember

Jóváhagyta:

Tóthné Mészáros Ágnes
igazgató

TARTALOMJE

-GYZÉK

I.	TANULÁST SEGÍTŐ FOGLALKOZÁSOK	4
I. 1.	Tehetséggondozó foglalkozások.....	4
•	Csirke József: Hosszútáv-futókör tanmenet	4
•	Fehér Barnabás: Festőkör	7
•	Kis-Pál Ilona: Vállalkozási ismeretek	9
•	Nagy Zoltán Vilmos: Gitár	12
•	Opre Annamária: Német nyelv.....	14
•	Raskó Gábor: Művészettörténet	16
•	Raskó Gábor: Történelem.....	19
•	Szabó László Zoltán: Kis természettudós.....	27
•	Szabó László Zoltán: Természettudomány.....	30
•	Székely Irén: Német nyelv	34
I. 2.	Felzárkóztató foglalkozások	36
•	Bársony Margit: Magyar nyelv és irodalom 9. évfolyam	36
•	Bársony Margit: Magyar nyelv és irodalom 12. évfolyam	40
•	Bársony Margit: Orosz nyelv	43
•	Dankó István: Történelem	46
•	Fehér Barnabás: Angol nyelv	49
•	Fehér Barnabás: Történelem.....	52
•	Kis Krisztián Bálint: Matematika	54
•	Kis Krisztián Bálint: Történelem.....	59
•	Mezősi-Farkas Ildikó: Angol nyelv	61
•	Opre Annamária: Német nyelv.....	67
•	Szabó László Zoltán: Biológia	69
•	Székely Irén: Német nyelv	73
I. 3.	Arany János Tehetséggondozó Program foglalkozásai.....	75
•	Bársony Margit: Életmód	75
•	Bársony Margit: Tanulásmódszertan.....	79
•	Hajdúné Kovács Tünde: Önismeret.....	83
•	Dr. Mészárosné Parádi Tünde: Önismeret.....	84
II.	EGYÉNI ÉS KÖZÖSSÉGI FEJLESZTÉST MEGVALÓSÍTÓ FOGLALKOZÁSOK.....	86
•	Kis-Pál Ilona: DÖK	86
•	1. csoport csoportvezetői tanmenet - Fehér Barnabás csoportvezető	89
•	2. csoport csoportvezetői tanmenet - Raskó Gábor	93
•	3. csoport csoportvezetői tanmenet - Szalkó Ildikó Melánia	98
•	4. csoport csoportvezetői tanmenet - Bársony Margit	104
•	5. csoport csoportvezetői tanmenet - Szabó László Zoltán csoportvezető	109
•	6. csoport csoportvezetői tanmenet - Nagy Márta csoportvezető	113
•	7. csoport csoportvezetői tanmenet - Sándor Judit csoportvezető	119
•	8. csoport csoportvezetői tanmenet - Opre Annamária csoportvezető.....	124
III.	SZABADIDŐ ELTÖLTÉSÉT SZOLGÁLÓ FOGLALKOZÁSOK.....	128

• Dankó István: Foci tanmenet	128
• Dankó István: Kondi alapozó tanmenet	130
• Fehér Barnabás: Társasjáték tanmenet	133
• Kavecsánszki Imre: Kondi tanmenet	138
• Raskó Gábor: Filmklub tanmenet	141
• Sándor Judit: Kondi alakformáló tanmenet	143
• Sándor Judit: Lánytorna tanmenet	148
• Szabó László Zoltán: Ökológia tanmenet	150
• Szalkó Ildikó Melánia: Boldogságóra tanmenet	153
• Szalkó Ildikó Melánia: Kézműves tanmenet	154
• Székely Irén: Kondi alakformáló tanmenet	156
• Székely Irén: Kosárlabda tanmenet	161
• Székely Irén: Röplabda tanmenet	164

I. TANULÁST SEGÍTŐ FOGLALKOZÁSOK

I. 1. Tehetséggondozó foglalkozások

- Csirke József: Hosszútáv-futókör tanmenet

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Csirke József foglalkozás-vezető

Foglalkozás neve: Hosszútáv-futókör szabadidős foglalkozás

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 jelentkező 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		
29-30.		Kiegészítő edzés: uszodalátogatás		
31-33.		Erőnléti edzés		
34-36.	V. Tavasz- őr- állóképesség- növelési, versenyekre való felkészülési időszak, 1. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Erőnléti edzés	<i>A foglalkozásokon a legfontosabb sportpszichológiai ismeretekről beszélünk 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.
37-38.		Futó- állóképesség felmérése 2.		
39-40.		Állóképességi edzés		
41-42.	VI. Tavasz- őr- állóképesség- növelési, versenyekre való felkészülési időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Állóképességi edzés		
43-44.		Erőnléti edzés		
45-46.		Saját iramú - gyorsasági edzés		
47-48.	VII. Kora nyári erő- állóképesség- növelési, és verseny- időszak, 1. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Erőnléti edzés		
49-50.		Saját iramú - gyorsasági edzés		
51-52.		Erőnléti edzés		
53-54.	VIII. Kora nyári erő- állóképesség- növelési, és verseny- időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Állóképességi edzés		
55-56.		Állóképességi edzés		
57-58.		Futó- állóképesség felmérése 3.		
59-60.	IX. Kora nyári erő- állóképesség- növelési, és verseny- időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Állóképességi edzés		
61-62.		Erőnléti edzés		
63-64.		Erőnléti edzés		
65-66.	X. Kora nyári erő- állóképesség- növelési, és verseny- időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Állóképességi edzés		
67-68.		Saját iramú - gyorsasági edzés		
69-70.		Saját iramú - gyorsasági edzés		
71-72.	XI. Kora nyári erő- állóképesség- növelési, és verseny- időszak, 2. szakasz: edzések tartalma- gimnasztika, edzés módszertana-, anatómia és sportegészségtan-, sportpszichológia.	Erőnléti edzés		
73-74.		Állóképességi edzés		

Felhasznált irodalom:

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

Szolnok, 2025. 09. 12.

Csirke József
foglalkozás-vezető

- Fehér Barnabás: Festőkör

Képzőművészeti tanmenet

2026/2027. tanév

Készítette: Fehér Barnabás

Heti 1 / éves 38 óra

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

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

Témakörök	óra száma	A foglalkozás témája	tevékenységek	módszerek/eszközök
I. Az őszi képi megjelenítése	1-3.	kép készítése leírásból, Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése
II. Tárgyak, növényi és állati formák, emberi figura, portré mintázása	4-7.	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése
III. A rajzolás és festés különböző technikái – Akvarell festészet	8-12.	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok. Új technikák megismertetése a tanulókkal.	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése infokommunikációs eszközök
IV. A tél megjelenítése képi formában.	13-15.	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése
V. Az emberi test felépítése, anatómiai szerkezete, arányai, mozgásának megjelenítése.	16-20.	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok. Az emberi ábrázolása képi formában.	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése Biológia-egészségtan: testrészek megjelenítése

VI. A rajzolás és festés különböző technikái – Akrill festészet	21-25.	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok. Új technikák megismertetése a tanulókkal.	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése infokommunikációs eszközök
VII. Az épített és természetes külső és belső környezet megjelenítése képi formában.	26-29.	kép készítése leírásból, képek alapján. Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok. Az emberi ábrázolása képi formában.	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése infokommunikációs eszközök
VIII. A tavasz megjelenítése képi formában	30 – 34.	kép készítése leírásból, képek alapján.	Önálló és csoportos munka.	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése infokommunikációs eszközök
IX. A rajzolás és festés különböző technikái – Olaj festészet	34-38.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok. Új technikák megismertetése a tanulókkal.	Párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése	Tanári magyarázat <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kultúrái, a Föld szépsége, egyedisége Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése infokommunikációs eszközök

Szolnok, 2026. szeptember 08.

Fehér Barnabás

- Kis-Pál Ilona: Vállalkozási ismeretek

Tantervi egység bemutatása

Készítette: Kis-Pál Ilona foglalkozásvezető
Foglalkozás neve: Vállalkozz okosan avagy játékos gazdasági foglalkozás 2026/27. 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.

Ora sz.	Foglalkozás témája	Módszerek, eszközök
1-2.	Ki vagyok, mi vagyok? Önismereti gyakorlat – vállalkozói attitűdök Mik az erősségeim, mi jellemző rám? Karriertörténetek	Tanári kézük. 59-68.o. Munkafüzet
3.	Milyen üzletember volna belőlem?	
4.	AnalizÁLOM - Mít 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	MLG. Játékos gazdaság/Diákoléai 7-8.

10.	Választani vagy nem választani – választási lehetőségek előnyeinek, hátrányainak mérlegelése, a döntések Kinder, döntési játékok	M.G. János gazdaság/Diákoldal 9-13.
11.	Erőforrások, gazdasági körforgás (Keresd a kenyered)	M.G. János gazdaság 30-37. /Diákoldal 2.3.1.
12.	Lakatlan sziget (a kereskedelem kialakulása)	M.G. János gazdaság 38-41. /Diákoldal 3.8.2.
13-14.	A piac – gyümölcs piac	M.G. János gazdaság 43-46.
15-16.	Kereslet - kínálat	M.G. János gazdaság 47-50.
17-18.	Piac, a tőzsde működése	Vállalk. jő: 135-141. Mf. 38. o. IAM tréning III/21.
19-20.	Munkaerőpiac	M.G. János 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.	Reklántevekenység megismerése, reklámanyag tervezése, stand kialakítása	M.G. János gazdaság/Diákoldal
30.	Árképzés	
31.	Vevőtípusok megismerése, bánásmód az egyes vevőtípusokkal	
32.	Előállítás folyamata: gyártási technológia, folyamat bemutatása, betanítása, gyártás megkezdése	

33.	Pénzkezelés, Bizonylati fejelem – nyugta, számlaadással kapcsolatos szabályok	https://penzugyvizsget.hu/
34.	Bevallások, (SZJA-bevallás, ÁFA-bevallás)	https://penzugyvizsget.hu/
35.	Váltságkezelés A vállalkozás megszüntetése - Végelszámolás	
36.	Az éves munka értékelése	

Szolnok, 2026. szeptember 09.

Kis-Pál Ilona
foglalkozásvezető

- Nagy Zoltán Vilmos: Gitár

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Nagy Zoltán Vilmos foglalkozás-vezető

Foglalkozás neve: Gitár tehetséggondozó foglalkozás

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, 2026. szeptember 12.

Nagy Zoltán Vilmos
foglalkozás-vezető

- Opre Annamária: Német nyelv

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Opre Annamária foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: német tehetséggondozó foglalkozás – 2026/27. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37 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 2026/2027-es tanévben heti 1 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 foglalkozások célja a 4 nyelvi alapkészség minél hatékonyabb fejlesztése, hogy ezáltal a tanulók minél nagyobb sikereket érjenek el érettségi, nyelvvizsga és versenyhelyzetekben.

Fejlesztési követelmények:

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

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
I. 1-4.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen, Familien,- und Verwandtenkreise	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
II. 5-8.	Mensch und Gesellschaft	Feiertage und Traditionen	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
III. 9-12.	Die Umwelt	Wohnort Umwelt Wetter	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
IV. 13-15.	Die Schule	Darstellung unseres Schulsystems Unterrichtsformen	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
V. 16-20.	Die Arbeitswelt	Arbeitsformen Arbeitssuche	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VI. 21-24.	Die Lebensweise	Die Formen von gesunden Lebensweisarten	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VII. 25-27.	Freizeit und Vergnügung	Sportarten Unterhaltungsmöglichkeiten	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VIII. 28-30.	Die Reise	Verkehr und Vorbereitungen auf die Reisen	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
IX. 31-35.	Wissenschaft und Technik	Haushalt Internetbenutzung	Besprechung und Übung dieser Themen	megbeszélés magyarázat gyakorlás
X. 36-37.	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, 2026. szeptember 1.

Opre Annamária
foglalkozásvezető

- Raskó Gábor: Művészettörténet

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Raskó Gábor foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Művészettörténet tehetséggondozó foglalkozás – 2026/27. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

1. *Alakuló foglalkozások, tematika összeállítás* – 1 óra
2. *Az ő- és az újkőkor művészete (barlangrajzok, megalitikus kultúrák)* – 1 óra
3. *Az ókori Egyiptom művészete* – 2 óra
4. *Az ókori Mezopotámia művészete* – 2 óra
5. *Zsidó művészet* – 1 óra
6. *Az ókori Hellász művészete* – 2 óra
7. *Az ókori Róma művészete* – 2 óra
8. *Kelta, germán, viking művészet* – 1 óra
9. *Ókeresztény művészet* – 1 óra
10. *Az iszlám művészete* – 2 óra
11. *Keleti művészet (India, Kína, Japán)* – 1 óra
12. *Bizánci művészet* – 1 óra
13. *Oszmán művészet* – 2 óra
14. *Romanika* – 2 óra
15. *Gótika* – 2 óra
16. *Reneszánsz* – 2 óra
17. *Barokk, rokokó, copf* – 2 óra
18. *Klasszicizmus, empire* – 2 óra
19. *Romantika, biedermeier* – 2 óra
20. *Realizmus* – 2 óra
21. *Historizmus, eklektika* – 2 óra
22. *Szimbolizmus, impresszionizmus, szecesszió* – 1 óra
23. *Szürrealizmus, Art déco, avantgárd* – 1 óra

Foglalkozás célja: A foglalkozás célja elsősorban a művészettörténet iránt érdeklődő tanulók ismereteinek szélesítése, a világ és benne hazánk művészetének 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:

Ora sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Alakuló foglalkozások, tematika összeállítása.	A foglalkozás meghirdetése, a tematika megbeszélése.	Megbeszélés, főbb témák kiválasztása, időbeosztás elkészítése.	Csoportos megbeszélés.
2.	Az ő- és az újkőkor művészete.	Az egyes művészettörténeti korszakok, stílusok, stílusirányzatok főbb jellemzőinek ismertetése, kiemelkedő művészek életútjának, alkotásainak, a korszakok, és a világ kultúráját alapvetően meghatározó egyes művészeti alkotások megismerése.		Frontális munka tankönyv- és térkép-, internet- és dokumentumfilmek felhasználásával. Onálló és csoportos munka.
3-4.	Az ókori Egyiptom művészete.			
5-6.	Az ókori Mezopotámia művészete.			
7.	Zsidó művészet.			
8-9.	Az ókori Hellász művészete.			
10-11.	Az ókori Róma művészete.			
12.	Kelta, germán, viking művészet.			
13.	Ókeresztény művészet.			
14-15.	Az iszlám művészete			
16.	Keleti művészet (India, Kína, Japán)			
17.	Bizánci művészet			
18-19.	Ószmán művészet			
20-21.	Romanika			
22-23.	Gótika			
24-25.	Reneszánsz			
26-27.	Barokk, rokokó, copf			
28-29.	Klasszicizmus, empire			
30-31.	Romantika, biedermeier			
32-33.	Realizmus			
34-35.	Historizmus, eklektika			
36.	Impresszionizmus, szecesszió			
37.	Art déco, avantgárd			

Felhasznált irodalom:

1. ARTNER Tivadar: Évezredek művészete. Bp., Gondolat Kiadó, 1965.
2. BÁCS Tamás: Bevezetés az ókori Egyiptom művészetébe. Bp., Gondolat Kiadó, 2017.
3. CASTIGLIONE László: Római művészet. Bp., Corvinus Kiadó, 1971.
4. CERAM, C. W.: A régészet regénye. Bp., Gondolat Könyvkiadó, 1965.
5. CHAUNU, Pierre: Felvilágosodás. Bp., Osiris Kiadó, 1998.
6. ENTZ Géza: A gótika művészete. Bp., Corvina Kiadó, 1973.
7. FEHÉRVÁRI Géza: Az iszlám művészet története. Bp., Képzőművészeti Kiadó, 1987.
8. FERENCZY Endre – MARÓTI Egon – HAHN István: Az ókori Róma története. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 1998.
9. GLASENAPP, Helmuth von: Az 5 világvallás. Bp., Gondolat Könyvkiadó, 1984.

10. GRAHAM-CAMPBELL, James: Viking Art. London, Thames&Hudson Ltd., 2021.
11. HIDAS Gábor [szerk.]: Történelmi világatlasz. Bp., Cartographai Kiadó, 1998.
12. ISLER-KERÉNYI, Cornelia: A görög művészet. Bp., Gondolat Kiadó, 2020.
13. KÁKOSI László: Ré fiai. Bp., Akadémiai Kiadó, 1982.
14. KELÉNYI György: A barokk művészete. Bp., Corvina Kiadó, 1985.
15. KLÍMA, Josef: Mezopotámia. Bp., Gondolat Kiadó, 1983.
16. LAING, Lloyd – LAING, Jennifer: A kelta művészet. Bp., Glória Kiadó, 2004.
17. LEGRAND, Gérard: A romantika művészete. Bp., Helikon Kiadó, 2001.
18. MANETTI, Giannozzo: A reneszánsz művészet története. Bp., Balassi Kiadó, 2004.
19. MAROSI Ernő: A román kor művészete. Bp., Corvina Kiadó, 1972.
20. OSTROGORSKY, Georg: A bizánci állam története. Bp., Osiris Kiadó, 2003.
21. RIBÁRY Ferenc: Az ókori Görögország története. Bp., Anno Bt., 2004.
22. ROAF, Michael: A mezopotámiai világ atlasza. Bp., Helikon Kiadó, 1998.
23. ROMANA ROMANI, Francesca: Az ősi iszlám – Évezredek kincsei. Bp., Gabo, 2010.
24. VAYER Lajos: Az itáliai reneszánsz művészete. Bp., Corvina Kiadó, 1982.
25. <http://enciklopedia.fazekas.hu/tarsmuvt/klaszicizmus.htm>
26. <http://enciklopedia.fazekas.hu/tarsmuvt/realizmus.htm>

Szolnok, 2026. 09. 01.

Raskó Gábor
foglalkozás-vezető

- Raskó Gábor: Történelem

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Raskó Gábor foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Történelem tehetséggondozó foglalkozás – 2026/27. tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

Témakör:

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

Ora 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 korai újkor, 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.
5.		Őskori társadalom.	Az adott korszakra jellemző társadalmi struktúrák megbeszélése. Istenek, állatok szerepe, termelőzési szokások.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.
6-7.		Őskori gazdálkodás, eszközök.	Gyűjtőmunka. Ki mit tud az őskori eszközökről, használatukról, jelentőségükről? Tankönyv használata.	Internetes gyűjtés a témában.
8.		Ismétlés – az őskor.	Feladatlap kitöltése az őskorról.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
9.	III. Az ókori Kelet történelme, ismétlés.	Mezopotámia történelme.	A „Folyókák” történelmének megismerése. A sumerok, hettiták, akkádiak, 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.
10.		Egyiptom történelme.	A „Nílus ajándékának” nevezett birodalom történelme. Kiszáradások az Óbirodalom/Archaikus-kor, az Atmeneti-kor és az Újbirodalom koráról. A Nílus szerepe a társadalom és a gazdaság életében. Jelentős fáraók, bel- és külpolitika.	Feladatlap kiértékelése.
11.		India történelme.	Az ókori keleti világ másik 2 jelentős birodalmának, az öntözéses földművelés ottani jelentőségének, társadalmi-vallási-gazdasági eltérések bemutatása.	Feladatlap kiértékelése.
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 történelme, ismétlés.	Az archaikus Hellasz történelme. A görög gyarmatosítás, poliszok kialakulása, társadalom és gazdaság.	Az első kultúrák: Mükéné és Kréta, a görögység eredetének bemutatása. Tankönyv és atlasz használata. A gyarmatosítás okai, folyamata és irányai. A poliszok kialakulása, fajtái és berendezkedésük. A korai társadalmi és gazdasági ismeretek.	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.
15.		A „demokrácia bölcsője” – Athén.	Athén felemelkedése, az arkhónok szerepe, törvényhozás, a közép és az arisztokrácia küzdelme, az állam berendezkedése. Drakón, Szolón és Kleiszthenész bemutatása kiszáradásokkal.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.
16.		Egy másik út: a „katonaiállam” – Spárta.	A spártaiak eredete. Az állami élet sajátosságai, berendezkedésük. Helóták-metioikosok-spártai polizárok viszonya. A katonai élet neveltetés.	Táblái kiszáradások.

17-18.		A poliszrendszer válsága, megoldási kísérletek kudarcra. A háborúk – a perzsák ellen és a poliszok között.	Kiélveződő ellenének, zsarnokság Athénban (Periklész utósz és fia), 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: Perzsa 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.		Ismétlés – az ókori Görögország történelme.	Feladatlap kitöltése az ókori Görögország történelméből.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
20.		A klasszikus kor történelme.	Róma alapítása, a rómaiak eredete, Italia bemutatása, harcok Itáliáért. Tankönyv- és térképhasználat.	
21.	V. Az ókori Róma történelme, ismételtes.	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 tisztviselők a köztársaságkori Rómában, patriciusok-plebejusok küzdelme, ennek fontos lépései, Caesar felemelkedése és bukása, az I. triumvirátus, a Gracchusok reformtervei). Octavianus fellépése, és az egyeduralom fokozatos kialakítása. Kiselőadások a háborúkról, Caesarról, Octavianus/Augusztusról.	Feladatlap kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
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 térszűkítés kora. A kereszténység térnyerése. A válság kiélveződése és a nyugati birodalomrész bukása.	
25.		Ismétlés – az ókori Róma történelme.		
26-27.	VI. Ósokor, ókor összefoglalása, ismételő tesztek, szintfelmérés.	Az ósokor történelme.	Feladatlap kitöltése.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
28-30.		Az ókor történelme.		
31.	VII. A koraközépkor történelme, ismételtes.	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 lépcsői. Társadalmi-gazdasági-kulturális élet, kül- és belpolitika az Árpád-korban. Kiselőadások a jelentősebb magyar királyokról, tankönyv- és térképhasználat.	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Tanulói kiselőadások.
33.		Egy új vallás felbukása és térhódítása – az iszlám.	A Közel-Kelet és az arab világ bemutatása, jellemzői, Mohamed szünete lépése, az iszlám elterjedése. Az arabok kirajzása, jelentősebb hódítások, a kalifátus kialakulása. Az arab kultúra, tudományok elterjedése. Kiselőadás a fontosabb kalifákról. Térképhasználat.	
34.		Európa válsága az iszlám térhódításra – a keresztény 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 keresztény 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.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
36.		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 térképhasználattal.
37.	VIII. A későközépkor és a korai újkor történelme, ismételtes.	A Német-római Császárság. Anglia. Franciaország.	A Német-római Császárság születése, a szász, a szláv dinasztia, az investitúra harc, a német fejedelemségek, Habsburgok és Luxemburgok, a német feudális társadalom, a városközségek, Svájc, német terjeszkedés kelet felé, a Német Lovagrend, Itália sajátos helyzete (signoria, Firenze, Velence, városközségek, 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 térképhasználattal.
38.		Az Oszmán Birodalom.	Bizánc és a Balkán helyzete, az Oszmán-ház felemelkedése, térhódításai, I. Bayezit Yıldırım és a Nagy Hódító, I. Mehmet, Konstantinápoly esete, egy új világbirodalom születése.	
39.		A vegyes házi 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 korai újkor történelme.		
41-42.	IX. Közép- és kora újkor összefoglalása, ismétlő tesztek, szintfelmérés.	A középkor történelme	Feladatlap kitöltése.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
43-45.		A kora újkor történelme.		
46-47.	X. A felvilágosodás és a forradalmak kora (1714-1849), ismételtes.	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 közigazgatási elmélete és gyakorlata (Adam Smith, Quesnay, Turgot), a spanyol örökösödési háború, a felvilágosult abszolutizmus kialakulása. Átalakuló gazdaság és társadalom XIV., XV. és XVI. Lajos alatt, a francia államcsőd, a rendi mongalmak, a forradalom kitörése, a feudális kiváltságok felszámolása, az 1791-es alkotmány, a Nemzeti Konvent, jakobinusok-girondinok-radikálisok (Robespierre, Danton, Marat), a királyság bukása, diktatúra, a forradalom eskálálódása. Napóleon hatalomra kerülése, konzulátus, korszati hadi sikerek, politikai átalakulás (Code Civil), a császár és kora (Európa lángokban: Austerlitz, Jena, Friedland, Wagram, Trafalgar, kontinentális zárlat, Borogyinó, Lipcse, Waterloo), a Bécsi Kongresszus és a Szent Szövetség.	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal. Táblái kiértékelések.
48.		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 teadébatán, Függetlenségi	Frontális munka tankönyv- és térképhasználattal.

			Nyilatkozat, George Washington, Yorktown), államszervezet, alkotmány, új nagyhatalom, a gyarmatosítás új korszaka (Latin-Amerika, Afrika, Kína, ópiumháborúk, búrok helyzete).	
49.		Felvilágosodás és abszolutizmus 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, vízrendezés, Urbarium, 7-éves/osztrák örökösödési háború), II. József uralkodása (törvényi és nyelvrendelet stb.), II. Lipót, jakobinus összeesküvés, napóleoni háborúk kora. A reformkori országgyűlések, I. Ferenc uralkodása, a reformok megindítója (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, fegyvergyőzelmek 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, Novara, valencei és piemonzai forradalom), a német forradalom (Frankfurt), a Habsburg Birodalom forradalmi (bécsi forradalmak, V. Ferdinánd és I. Ferenc József, olmtózi oktrojált alkotmány).	
51.		Ismétlés – a felvilágosodás és a forradalmak korának történelme.	Feladatlap kitöltése a felvilágosodás és a forradalmak korának történelméből.	Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
52.		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 kiadványok.
53.	XI. Nemzetállamok, birodalmak kora, polgárosodás és modernizáció (1849-1914), ismétlés.	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: szíjkezelés, 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, Ketős Szövetség, Hármass 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 páteus, a gazdaság és a z államháztartás helyzete, aktív és passzív ellenállás (Deák és az emigráció), kül- és belpolitikai kudarcok, a Provisorium (1861-65), a kiegyezés (1867), a Dualizmus állami és gazdasági rendszere, az Osztrák-Magyar Monarchia megszűlése. 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, hullétszervezet fejlődése, városiasodás, társadalom átalakulása.	
56.		Boldog békeidők.	Életszínvonal emelkedése, modern sport kialakulása (olympiai eszma), az evolúció és a tudományok fejlődése (Darwin, Mendel, Curie-házaspár), a kiábrándulás filozófiája (Schopenhauer, Nietzsche, Freud), a művészet válsága (impresszionizmus, szecesszió), boldog békeidők Magyarországon.	
57.		Ismétlés – a nemzetállamok és birodalmak korának történelme.		Feladatlap kitöltése, önálló munka, közös értékelés.
58-59.	XII. A XVIII-XIX. század összefoglalása, ismételő tesztek, szintfelmérés.	A XVIII. század történelme.	Feladatlap kitöltése.	
60-62.		A XIX. század történelme.		
63.	XIII. A modern kor történelme, ismétlés.	Az I. világháború és a békerendszerek. Tanácsköztársaság Magyarországon. Bolsevizmus. Fasizmus. Nácizmus. A világgazdasági válság és a New Deal.	A háború kitörése, az állóháború, az anyagtátek, az Antant győzelme, a háború új vonásai, a világháborút lezáró békék (Párizs környéki békék, Trianon), a modern Törökország megszűlése, új nemzetiségi kérdések. Az I. világháború hatása a hátsornagra, 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-menshevikok-bolsevikok, a kommunisták győzelme: a „Nagy Októberi Szocialista Forradalom”, a polgárháború és a Szovjetunió 1922-es megszűlése, hadikommunizmus, NEP, tervrendszer, kollektívizálás, Sztilin diktatúrája, Gulagok. Az elégedetlen győztes országok, Mussolini hatalomra kerülése, a fasizmus fogalma, kiépítése, a pártállam és a vezér szerepe (Duce). A német jóváértel helyzete (Dawes-terv), politikai tendenciák, a weimari köztársaság és bukása, a nemzetiszocializmus előretörése, Hitler felemelkedése és hatalomra kerülése, életér- és fajelmélet, Mein Kampf, rohamosztagok (SA, SS), államrendőrség (Gestapo), a Führer rendszere (1933-45), gazdaság és ipar fellendítése, munkanélküliség megszüntetése, fegyverkezés, terjeszkedési politika. A válság kitörése, tőzsdekrach (1929), a válság terjedésének elmélete, társadalmi és politikai hatásai (életszínvonal rohamos romlása, szélsőségek terjedése), Keynes-elmélet, Roosevelt és a New Deal (1932).	Feladatlapok kiértékelése. Frontális munka tankönyv- és térképshazmálattal. Tanulói kiselőadások.
64-65.		A II. világháború.	A háború kitörése, és a „furcsa háború”, Nyugat-Európa német lerohanása, az angliai csata, harcok a Balkánon, német támadás a Szovjetunió ellen, Japán és az USA hadbalépése, 1942-a fordulat éve, a szövetségesek előretörése és együttműködése (Roosevelt, Churchill, Sztilin: Casablanca, Teherán), a D-nap, Németország veresége, a jaltai és potsdami konferencia, az ENSZ	Frontális munka tankönyv- és térképshazmálattal.

			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), Közös-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 (ÁVO, ÁVH, Récsk), 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, népességszűkülés, az EU kialakulása és felépítése, a magyar demokrácia működése.	
68.		Ismétlés – a modern kor történelme.		
69-73.	XIV. A XX. század összefoglalása, ismételő 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., Cartographai Kiadó, 1998.
14. HOBBSBAWM, 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. KOVACS 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. MEREI 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. RANKI György [főszerk.]: Magyarország története (1918-1945) I-II. Bp., Akadémiai Kiadó, 1978.
26. RIBARY 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. SZARAY Miklós: Történelem I. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
31. SZARAY Miklós: Történelem II. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
32. SZARAY Miklós: Történelem III. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
33. SZARAY Miklós: Történelem IV. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2001.
34. SZEKELY György [főszerk.]: Magyarország története. Előzmények és magyar történet 1242-ig I-II. In: Magyarország története 10 kötetben. Bp., Akadémiai Kiadó, 1984.
35. VADASZ 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, 2026. 09. 01.

Raskó Gábor
foglalkozás-vezető

- Szabó László Zoltán: Kis természettudós

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Kíváncsi természetkutatók klubja foglalkozás – 2026/27. 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 védő! 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	Megjegyzés (reflexió)
1-2.	I. A víz.	A víz sokféle tulajdonsága. Miért veszélyes a helytelenül tárolt vegyi hulladék?	talajvíz, rétegvíz, résvíz, karsztvíz	Frontális tanítás, iskolai tananyag, ismétlés, bővítés. 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?	vízisztítók működése, mikroszkópos vizsgálatok.		
6.		A vizek parányai? Mit fogtál? A hazai vizek halai. Terjeszkedő invazív fajok és ritkaságok.	hazai védett halfajok a réti csík	megfigyelés, film	
7.		Madarat csóróról? Milyen madarat láttam?	vízimadarak, megfigyelés, határozás		
8.		Mennyi víz kell a növényi élethez? Hogyan indul a magok csírázása? Tőled is függ lesz-e ivóvizünk 2030-ban?	kísérletek, növényélettani jelenségek		
9.			hogyan takarékoskodj a vízzel	önálló megfigyelés	
				természetfilm,	

				madárhango k, határozás önálló kísérletek megfigyelés ek	
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 „mérjük sűrűségét! A talaj felmelegedése.	kísérletek, mohák, lágyszárúak, mocsári és szárazságtűrő növények.		
13-		A dolgos talajlakók. Állatok amelyek ritkán láthatók.	megfigyelés, talajmintákból, határozás		
14-		Miért terméketlen a kivágott esőerdők talaja? Védjük termőtalajainkat!	talajművelés öko módszerekkel		
15..		A növény élete Tervezzünk kiskertet, zöldségekertet.	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 fűsiketítő zaj?	zajártalom		
22- 23.		-----Meddig elviselhető a légszennyezés mértéke? Vizsgáljuk meg a levegő porszennyeződését? Miért vannak zuzmó sivatagok? Mit jelent ez?	kísérletek, vizsgálat eredmények számítógépes feldolgozása.		
24..		Csapadékképződés, csapadék fajták. Jégeső, nagy viharok hogyan keletkeznek?	viharok előrejelzése , meteorológiai rendszer,		
25- 26	IV. Érdekes jelenségek a természet ben	Felhők, felhőfajták. Érdekes ritka légköri		Frontális tanítás, iskolai tananyag ismétlése, bővítése	

		képződmények. Tornádók hazánkban?	fotók, kisfilmek érdekes felhők, világító felhők, szönyegfelhők, légzuhatang	önálló tanulói munka	
27.		Karsztosodás, karsztjelenségek. Karszthegységek jellemzői. Mi az ördögszántás?	cseppkőbarlangok világa		
29		Közetek és ásványok vizsgálata. Ásványok keletkezése, Mi a drágakő?	ásvány és kőzetgyűjtemény rendszerezése, felismerés gyakorlása		
		Vulkánok és gejzírek. Hazánkban vannak vulkánok?	vulkáni működés, megjósolható-e a vulkánok kitörése és a földrengés,		
30.		Miről énekelnek a madarak? Madárhangok felismerése. Védj a madarakat!	madárhang felismerés,		
31.		Madárvédelem a ház körül! Madárodú, denevérház, darázsagarász	önálló munka kész alapanyagokból		
32.		Kirándulás milyen állatok és növények élnek a Tiszaligetben és az ártérben.			
33					
34.	V. Környezet és természet védelem	Rendszerezés	határozás, fajismeret		
36.			csoportos munka		
37.	Eves munka értékelése				

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: Tájékológia
5. Középiskolai biológia tankönyvek

Szolnok, 2026. 09. 05.

Szabó László Zoltán

- Szabó László Zoltán: Természettudomány

TANTERVI EGYSÉG BEMUTATÁSA (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Természettudomány tehetséggondozó foglalkozás – 2026/27. tanév

Heti óraszám: 1 (évi 37 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.

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.

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-2.	II. Az élet szerveződése. (sejtek szövetek, szervek)	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.		Eukarióták. Egyféle és kétféle magvúak törzse.	Egysejtűek, vizsgálata, papucsállatka a zooplankton és fitoplankton alkotói.	Egyszerű kísérletek, egysejtűek fototaxisa	
5-6.		Növényélettani vizsgálatok A növények szerveződési szintjei.	Fotoszintézis és keményítő vizsgálata. Mitózis vizsgálata gyökércsúcsba.	Néhány kiváltó ok tényező vizsgálata.	
7-8.		Állati szövetek. Állatélettani és szövettani vizsgálatok.	Környezeti tényezők hatása a csírázásra. Csiga, kagyló, ízeltlábúak bonctani szöveti vizsgálata.	Kisfilm. folyamatára	
9-10.	III. Öröklődés és evolúció.	Az öröklődés Mendel szabályai.	Példák feladatok az öröklődő tulajdonságokkal kapcsolatban.	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismételése	
11-12.		Öröklődés jellemző típusai.		bővítése önálló tanulói munka.	
11-12.	III. Öröklődés és evolúció.	Öröklődés jellemző típusai.	Példák feladatok az öröklődő tulajdonságokkal kapcsolatban.	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismételése bővítése önálló tanulói munka.	
13.		Példák uniformitás hasadás törvénye			
14.		Kapcsoltság, többgénés öröklődés. Mennyiségi, minőségi jelleg öröklődése. Előnyök és veszélyek.			
15.		Az emberi vércsoportok öröklődése. Nemhez kötött öröklődés. Emberi betegségek öröklődése			
16.	IV. A bioszféra egyensúlya Természetvédelem.	Az abiogén és biogén környezeti tényezők szerepe.	Fogalmak, A fény a víz és a biogén elemek. Egyszerű kísérletek.	Frontális tanítás, önálló és csoportostanulói munka.	
17.		A víz jelentősége és körforgása.			
18.		Miért védjük, Hogyan védjük? A bioszféra védelme.			
19.		A biodiverzitás fenntarthatóságának módjai	Szólnok és környéke kirándulás.		

20.	Fenntarthatóság	Élet a vízben. Mikroszkópos vizsgálatok.	Környezetet és vizeket szennyező anyagok. eutrofizáció. talajerózió. egysejtűek.	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismétlése, önálló és csoportos tanulói munka.	
21.		Élet a talajban Talajtani vizsgálatok. A talaj védelme.			
22.		A környezetet szennyező anyagok. Veszélyes hulladékok			
23.		Savas eső üvegházhatás, klímaváltozás ózon,			
24.		biocönózis, biodiverzitás			
25.	V. Az életközösség jellemzői és típusai.	A populációk jellemzői.	Videófilm.	frontális, csoportos és önálló munka.	
26.		A populációk kölcsönhatásai.			
27.		Fajok védelme A vizes élőhelyek jelentősége.			
28.		Az emberi sejt. Szövetek és szervek			
29.		Az érzékszervek felépítése és működése. Az immunrendszer.			
30.	VI. Az ember szervezete és egészsége	Az idegrendszer felépítése és működése. Az egészség védelme.	nemzetközi egyezmények.	kisfilm. gyakorlati példák	
31.		A szabályozás és a kiválasztás. Az élet szakaszai.			
32.		Az ökológiai rendszerek jellemzői. Faj feletti szerveződési szintek. Ökoszisztémák.			
33.		A környezeti tényezők és hatásuk. A biotópok jellemzői.			
34.		A vörös könyv.			
35.		Populációgenetika. Alkalmazkodás.	étrend, tápanyag számítás, vitaminok, mikroelemek.	kirándulás egy biogazdaság működése.	
36.		Okosan a boltban. Környezettudatos vásárlás. Mit árul el a termék címkéje?			
37.		Látogatás a helyi vadsparkba. Mit tehetünk az állatok védelmében?			
38.					
39.					

33	VII. Az	Növények állatok megfigyelése a	kiselőadások	-----	
34.	ökológia	szolnoki Tisza árterén. Határo-	egy élőlény	--Egyéni és	
-----	alapjai.	zás, fajismeret.	vagy élőhely be-	csoportmunka.	
35.		-----Rend-	mutatása.	Gyűjtőmunka.	
		szerezés.		Frontális ma-	
				gyarázat.	-----
36			-----		-----
	VIII. Is-				
	merd meg a				
	környeze-				
37	ted!			Egyéni munka.	
	Terepgya-				
	korlat.				
	(együtt a		-----	-----	
	szakkörös			-	
	tanulókkal				
	a kirándu-				
	lás)				

	Éves				
	munka ér-				
	tékelése				

Irodalom:

1. Kerény Attila: Általános környezetvédelem.
2. Ádám Tibor, Siposné: 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.

2026.09.05.]

- Székely Irén: Német nyelv

Tanmenet

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Német tehetséggondozó foglalkozás –2026/27 tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

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 érettségien, nyelvvizsgán és versenyhelyzetekben.

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

Óra ssz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek	Megjegyzés
I. 1-3.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen, Familien,- und Verwandtenkreise	Besprechung und Übung dieser Themen	
II. 4-6.	Mensch und Gesellschaft	Feiertage und Traditionen Olvasott szöveg értése- Leseverstehen	Besprechung und Übung dieser Themen	
III. 7-10	Wohnort, Umwelt,	Wohnort, Umwelt, Wetter	Besprechung und Übung dieser Themen	
IV. 11-13	Die Schule	Darstellung unseres Schulsystems und Unterrichtsformen	Besprechung und Übung dieser Themen	

		Nyelvhelyesség- Grammatik		
V. 14-16	Arbeitswelt	Arbeitsformen Arbeitssuche	Besprechung und Übung dieser Themen	
VI. 17-20	Lebensweise, Tagesablauf	Die Formen von gesunden Lebens- weisarten Hallot szöveg értése- Hörverstehen	Besprechung und Übung dieser Themen	
VII. 21-23	Freizeit , Sport und Vergnügung	Sportarten Unterhaltungsmög- lichkeiten	Besprechung und Übung dieser Themen	
VIII. 24-25	Reise , Verkehr	Verkehr und Vorbereitungen auf die Reisen Íráskészség-Schreiben	Besprechung und Übung dieser Themen	
IX. 26-27	Einkäufe	Einkäufe im Lebensmittelgeschäft, im Warenhaus	Besprechung und Übung dieser Themen	
X. 28-29	Beim Arzt, Krankheiten,	Beim Arzt, Krankheiten, Epidemie Szituáció	Besprechung und Übung dieser Themen	
XI. 30-31	Kino, Theater	Kino, Theater Témakifejtés	Besprechung und Übung dieser Themen	
XII. 32-33	Umweltschutz	Umweltverschmutzung, Umweltschmutz	Besprechung und Übung dieser Themen	
34-35.	Komplette schriftliche Aufgaben des Abiturs	Olvasott szöveg értése, Nyelvhelyesség, Hallott szöveg értése, Íráskészség	Übungen	
36-37.	Komplette mündliche Aufgaben des Abiturs	Szituáció, témakifejtés Situation, Themen	Gespräch	

I. 2. Felzárkóztató foglalkozások

- Bársony Margit: Magyar nyelv és irodalom 9. évfolyam

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: felzárkóztató foglalkozás magyar nyelv- és irodalomból – 2026/27. 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 közlőhelyzetekhez alkalmazkodó szövegalkotás gyakoroltatása. Az irodalomnak, mint művészetnek - az emberi kommunikáció sajátos formájának - megszerettetése, kifejezőmódjának élményteremtő megismertetése a tanulókkal.

Fejlesztési követelmények:

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

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Helyesírási gyakorlatok	A kiejtés szerinti írásmód	Szavak, toldalékok írása,	tollbamondás, tanulói tevékenység szervezése, tipushibák 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, tipushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés
6-7.	Helyesírási gyakorlatok	Az egyszerűsítő írásmód	többjegyű betűk kettőzött alakja	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, tipushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés
8-10	Helyesírási gyakorlatok	A különírás és egybeírás legfőbb esetei	Szóismétlések, <u>ikerszók</u> , szókapcsolatok, szóösszetételek, áttekintése, szabályai	tanári magyarázat, tollbamondás, feladatlap, gyakorlás, tipushibák 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, tipushibák javítása, megbeszélés, feladatlapok, verbális értékelés
15.	Helyesírási gyakorlatok	Rövidítések, <u>mozaikszók</u>	Fogalmak, szabályok alkalmazása	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, tipushibák 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, tipushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés

17.	Helyesírási gyakorlatok	Számok, kelezés	Számok, sorszámok, betűkkel történő leírása, kelezés formái	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, tipushibák javítása, megbeszélés, verbális értékelés
18.	Helyesírási gyakorlatok	Mondatfajták helyesírása	Mondatkezdés és zárás, a központosítás alapesetei	tanári magyarázat, tollbamondás, gyakorlás, tipushibák 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

Szolnok, 2026. 09. 07.

- Bársony Margit: Magyar nyelv és irodalom 12. évfolyam

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: felzárkóztató foglalkozás magyar nyelv-és irodalomból– 2026/27. 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 tájéleíró 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.	Szöbeli érettségi témák	Jókai mór	Az aranyember	Kooperatív
30.	Szöbeli érettségi témák	Mikszáth Kálmán	Jó palócok Tóth atyafiak	Kiselőadások
31.	Szöbeli érettségi témák	Móricz Zsigmond	Uri muri	Kooperatív
32.	Szöbeli érettségi témák	Ady Endre	Pályakép	Kiselőadások
33.	Szöbeli érettségi témák	Babits Mihály Kosztolányi Dezső	Pályakép	Kiselőadások
34.	Szöbeli érettségi témák	József Attila	Munkásversek, Tájversek Szerelmes versek	Kooperatív
35.	Szöbeli érettségi témák	Radnóti Miklós	Pályakép	Kooperatív
36.	Szöbeli érettségi témák	Pilinszky János Ottlik Géza	Pályakép Iskola a határon	Kooperatív
37.	Szöbeli 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

Szolnok, 2026. 09. 07.

- Bársony Margit: Orosz nyelv

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: orosz nyelvi felzárkóztató foglalkozás – 2026/27. 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 szókincssel 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.

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. A 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. A 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. A „е” és „и”-soros igék jelen idejű alakjai. Az igék múlt idejű alakjai. Az összetett jövő idő. A felszólító mód képzése t.sz. 1. személyben: Давай/те пойдём в ... A felszólító mód képzése e.sz. és t.sz. 2. személyben: Слушай(те)! Прочитай(те)! Открой(те)! A felszólító mód képzése e.sz. és t.sz. 3. személyben. Az alapvető mozgást jelentő igék fajtái és azok használata: идти/ходить, ехать/ездить, нести/носить,	A témakör lexikai és nyelvtani anyagának gyakorlása	Ismertetés. Gyakoroltatás. Ismételtetés. Kiemelés. Csoportosítás. Példák. Szituációs gyakorlatok
26-30	Транспорт	направо, налево, прямо на столе, в машине, в школу, на улицу от..., до..., около..., у..., далеко, близко от... рядом с..., перед, за, под, над, вверх, вниз, в лесу, в саду, на мосту. A mozgás térben való leírása: A körülbelüliség kifejezése: примерно /	A témakör lexikai és nyelvtani anyagának gyakorlása	Szituációs gyakorlatok gyakoroltatás, ismételtetés Szemléltető ábrák

		приблизительно..., человек пять, около пяти человек <i>Számnév + melléknév</i> <i>+ főnév típusú szerkezetek: 5</i> <i>новых учеников</i> <i>A gyűjtőszámnévek</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 idő kifejezés hivatalos formája. Вчера, сегодня, завтра Часто, всегда, никогда Весь день, каждый год, ежедневно, по понедельникам, раз/два раза в год, после, через, ... (тому) назад A dátum kifejezése (1): évszámok. A dátum kifejezése (2): nap, hónap, év.	A témakör lexikai és nyelvtani anyagának gyakorlása	Táblán szemléltetés, Önállóságra serkentés, Ismertetés, Gyakoroltatás, Ismételtetés, Kiemelés, Csoportosítás, Szituációs gyakorlatok
36-37	Повторение	Lexika és nyelvtani feladatok ismételése	A témakörök lexikai és nyelvtani anyagának ismételése, rendszerezése	Szituációs gyakorlatok Ismételtetés, gyakoroltatás

Felhasznált irodalom:

Sz. Havronina: Beszéljünk oroszul!

Szolnok, 2026. 09. 07.

- Dankó István: Történelem

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
- Korai újkor és Újkor
- Újkor
- XX. Század

A foglalkozások célja:

A meghirdetett képzésre jelentkező, 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 Világtalasz Bp. Kartográfiai Vállalat 1991.
- Romsics Ignác: A 20. század rövid története Bp. Rubicon 2007.
- Paul Lendvai: Magyarok Bp. Kossuth 2012.
- Romsics Ignác: Magyarország története Bp. Kossuth 2017.
-

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

- Fehér Barnabás: Angol nyelv

Angol tanmenet

2026/2027. tanév

Készítette: Fehér Barnabás

Heti 2 / éves, 76 óra

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

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

Témakörök	óra száma	A foglalkozás témája	tananyagok	módszerek/eszközök
I. Személyes vonatkozások, család	1-6.	A témához kapcsolódó nyelvtan és szókincs megbeszélése. A tanuló életrajza, életének fontos eseményei, állomái. Családi élet, családi kapcsolatok.	Informális és formális bemutatkozás. hanganyagok meghallgatása A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése.	tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Étika: családi élet, generációk kapcsolata, szegények és gazdagok Technika, életvitel és gyakorlat: család és háztartás Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, infokommunikációs eszközök
II. Ember és társadalom	6-14.	társadalom Baráti kör, osztálytársak. A tizenévesek világa: kapcsolat a kortársakkal, felnőttekkel. Ötözködés. Ruhavásárlás. Divat	párbeszéd, hanganyagok meghallgatása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése.	tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Étika: társas kapcsolatok Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, infokommunikációs eszközök
III. Az otthon, a lakóhely és környéke	15-28.	A lakószoba, a lakás, a ház bemutatása.	párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése.	tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: lakóhely és környék hagyományai Földrajz: településtípusok, más népek kultúrái Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, infokommunikációs eszközök
IV. Az oktatás	29-36.	Saját iskola bemutatása. Tantárgyak, órarend. érdeklődési kör, tanulmányi munka. A múlt és a jelen iskolái. A nyelvtanulás fontossága. Az internet szerepe az iskolában, és a tanulásban. Az iskolai élet tanuláson kívüli eseményei.	Magyar és angol iskolák összehasonlítása szóban. párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése.	tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: a tudás fogalmának átalakulása Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök
V. Életmód Napirend, időbeosztás.	37-48.	Az egészséges életmód (a helyes táplálkozás, a testmozgás szerepe, testtípus).	Párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása.	tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: életminőségek különbségei

		Ételek, kedvenc ételek, ételkészítés. Étkezés iskolai menzán, gyorséttermekben.	A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése	Technika, életvitel és gyakorlat: egészséges ételek, tudatos vásárlás Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök
VI. Szabadidő, művelődés	49-56.	Szórakozás, Szabadidő elfoglaltságok, hobbi. Színház, mozi, koncert, kiállítás. Fesztiválok, kulturális rendezvények Sportolás, kedvenc sport.	Párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése	Tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd. <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kulturái Vizuális kultúra: művészi alkotások leírása, értelmezése Biológia-egészségtan: testrészek, egészséges életmód Testnevelés és sport: a rendszeres testmozgás szerepe, a sport és olimpia története, példaképek szerepe, sportágak jellemzői Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök
VII. Utazás	57-67.	Turizmus, nyaralás itthon, illetve külföldön. Utazási előkészületek, egy utazás megtervezése, megszervezése. Utazás repülővel.	Párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése	Tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd <u>Kapcsolódási pontok:</u> Földrajz: más népek kulturái, a Föld szépsége, egyedisége Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök
VIII. Tudomány és technológia	67 – 73.	Az internet szerepe a magánéletben, a tanulásban és a munkában.	Párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése	Tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd <u>Kapcsolódási pontok:</u> Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök Gazdaság és pénzügyek
IX. Vásárlás	73-76.	Mindennapi bevásárlás a boltban, Személyes kapcsolatok fejlesztése.	Párbeszéd, hanganyagok meghallgatása, feladatok megoldása. A leckéhez kapcsolódó nyelvtan megbeszélése	Tanári magyarázat, feladatlapok kitöltése, párbeszéd <u>Kapcsolódási pontok:</u> Technika, életvitel és gyakorlat: család és háztartás Informatika: számítógépen keresztül való kapcsolattartás, információ keresése, infokommunikációs eszközök

Főbb Nyelvtani elemek:

Fogalomkörök	Fogalomkörök nyelvi kifejezései	
Csaladvés, törtézés, létezés kifejezése. Jelen idők	Present Simple	When do you get up? I don't drink milk.
	Present Continuous	Why is she crying? I'm not listening. I'm leaving.
	Present Perfect	I have been in France.
	There is/ There are	There's an apple on the table.
Múlt idő, jövő idő	Past Simple, Past continuous, Simple Futura, Going to azarkezet	And then she kissed me. Why didn't you come yesterday? Will you come tomorrow?
Birtoklás kifejezése	Present forms of have	I have five friends at school.
	Possessive adj.	My, your, his/her/its, our, their dog
	Genitive 's	Kate's brother Whose?
Térbeli viszonyok Írányok, helymeghatározás	Prepositions, Prepositional Phrases, Adverbs	Here, there, on the left, on the right, in, on, under, opposite, next to, between,
Gyakoriság	How often?	Always, often, sometimes, never, once/twice a week, every day.
Időpont	When? What time? What's the time?	Now, Yesterday, last week, two years ago, Tomorrow, next week In 1997, in July, at 5 o'clock, on Monday It's eight. It's quarter to eight.
Mennyiségi viszonyok	Singulars and plurals Regular and irregular plurals	Boys, girls, Children, people, men, women ...
Számok, sorszámok	Cardinal numbers 1-100	
	Ordinal numbers	first, second, third, tenth
	Countable nouns Uncountable nouns	How many CDs have you got? I've got a lot of/few CDs. How much money have you got? I've got a lot of/little money.
Mínóségi viszonyok	Comparative and superlative of short adjectives Irregular comparative and superlative forms of adjectives	Tom's younger than Sue. Mary is the prettiest girl. Good/bad (better, worse) What's it like? What colour
Modalitás	Can/could (ability)	I can swim.

- Fehér Barnabás: Történelem

Tantervi egység bemutatása (Tanmenet)

Készítette: Fehér Barnabás

Foglalkozás neve: Történelem felzárkóztató foglalkozás

Óraszám: 1 óra/hét

Témakörök:

I. Egyetemes történelem (Őskor – Ókor)

II. Magyar történelem (Államalapítás – Középkor)

III. Egyetemes történelem (Középkor – Újkor)

IV. Magyar történelem (Újkor)

V. Egyetemes történelem (Legújabb kor – Jelen kor)

VI. Magyar történelem (Legújabb kor – Jelen kor)

VII. Vázlatírás

VIII. Térképismeret – Topográfia

IX. Történelmi fogalmak

X. Állampolgári ismeretek áttekintése

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

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

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

15-22.	Magyar történelem (Újkor)	A korszakhoz kapcsolódó leckék megbeszélése	térképhasználat, vázlatírás, kikérdezés	tanári magyarázat
23-27.	Egyetemes történelem (Legújabb kor – Jelen kor)	A korszakhoz kapcsolódó leckék megbeszélése	térképhasználat, vázlatírás, kikérdezés	tanári magyarázat
28-32.	Magyar történelem (Legújabb kor – Jelen kor)	A korszakhoz kapcsolódó leckék megbeszélése	térképhasználat, vázlatírás, kikérdezés	tanári magyarázat
33.	Vázlatírás	Egy választott lecke	A vázlatírás helyes technikájának megtanítása	vázlatfüzet
34.	Térképismeret – Topográfia	térkép használatának megtanítása	térkép tanulmányozása	történelmi atlasz
35-36.	Történelmi fogalmak, források	fogalom magyarázat	tanult fogalmak megbeszélése	internet
37-38.	Állampolgári ismeretek áttekintése	Az aktuális lecke megbeszélése	Vázlatírás, kikérdezés	tanári magyarázat

Szolnok, 2026. szeptember 7]

Fehér Barnabás

- Kis Krisztián Bálint: Matematika

MATEMATIKA

TANMENET

9–12. évfolyam

Készítette: Kis Krisztián Bálint foglalkozásvezető kollégiumi nevelőtanár

Foglalkozás neve: Matematika felzárkóztató foglalkozás – 2026/27. tanév

Heti óraszám: 8 óra (évi 296)

Témakör: A diákok matematika tankönyveinek témakörei. Erettségi témakörök: gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok, számelmélet, algebra, függvények, analízis elemei, geometria, koordinátegometria, 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 <u>Intervallumok</u> Kombinatorika	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanulópárokban történő felkészülés. Feladatlapok készítése bizonyos esetekben
29-73	Algebra	Hatványozás Normálalak Nevezetes szorzatok Szorzattá alakítás Algebrai törtek Oszthatóság	Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások	megoldókulccsal, más esetekben <u>anélkül</u> . Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi

		Számrendszerek	A számonkérés tapasztalatainak témakörönkénti megbeszélése	feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Orán 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 összeszámlálási feladatok Gráfok	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés Feladattípusok megbeszélése	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanuló párokban történő felkészülés. Feladatlapok készítése bizonyos esetekben megoldókulccsal, más esetekben ~~anélkül~~
11-42	Hatvány, gyök, logaritmus	Hatványozás és gyökvonás Hatványfüggvények és	Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak,	Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló

		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	témakörök között Alkalmazások A számonkérés tapasztalatainak témakörönkénti megbeszélése	rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Orán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat. Négyjegyű függvénytáblázatok használata
43-55	<u>Trigonometria</u>	Vektorok A skaláris szorzat A szinusztétel A koszinusztétel Trigonometrikus egyenletek Trigonometrikus függvények		
56-66	Koordinátageometria	Vektorok a koordináta- rendszerben Két pont távolsága Szakasz osztópontjának koordinátái Az egyenes egyenlete		

		Két egyenes metszéspontja A kör egyenlete A kör és az egyenes		
67-73	Valószínűség-számítás	Valószínűség-számítás		
74	Tanévértékelés	A tanév tapasztalatai		

12. évfolyam

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, ismétlés	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanulópárokból történő felkészítés. Feladatlapok készítése bizonyos esetekben megoldókulccsal, más esetekben anélkül.
15-25	Kerület, terület, felszín, térfogat	Síkidomok kerülete, területe Testek felszíne és térfogata	Feladattípusok megbeszélése	Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat ellenőrzése, vagy közös elkészítése.
26-64	Rendszerező összefoglalás	Halmazok Kombinatorika Gráfok Algebra Hatványozás, gyökvonás, logaritmus Elsőfokú egyenletek Másodfokú egyenletek Exponenciális egyenletek Logaritmikus egyenletek	Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások A számonkérés tapasztalatainak témakörönkénti megbeszélése	Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása.

		Geometria Trigonometria Koordináta geometria Függvények Statisztika		Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozáson 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, 2026. szeptember 1.

Kis Krisztián Bálint

[foglalkozásvezető](#)

- Kis Krisztián Bálint: Történelem

TÖRTÉNELEM

TANMENET

9–12. évfolyam

Készítette: Kis Krisztián Bálint foglalkozásvezető kollégiumi nevelőtanár

Foglalkozás neve: Történelem felzárkóztató foglalkozás – 2026/27. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör: A tanulók történelem tankönyveinek témakörei: Bevezetés: Mi a történelem? Őskor, és ókor. Középkor. Korai újkor 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 <u>kronológiája</u> . Őskor és ókor forrásai, történelmi fogalmai A kor történelmi összefüggései	A kor ismereteinek rendszerezése mozaik módszerrel. Témakörök tételeszerű összefoglalása.

Óraszám	Témakörök	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
5-10	Középkor	Egyetemes és magyar középkor térképismerete és <u>kronológiája</u> 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 <u>kronológiája</u> . 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, <u>kronológiája</u> . A XX. század összefüggései. Társadalomismeret. Jelenismeret	Témakörök tételszerű összefoglalása. A század ismereteinek és fogalmainak rendszerezése
37	Tanévértékelés	A tanév tapasztalatai	Megbeszélés

Szolnok, 2026. szeptember 1.

Kis Krisztián Bálint
foglalkozásvezető

- Mezősi-Farkas Ildikó: Angol nyelv

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Mezősi-Farkas Ildikó

Foglalkozás neve: Angol felzárkóztató foglalkozás – 2026/27 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 dolgozatíráásra (házi dolgozatírás segítése).
 8. Felkészítés érettségire (szóbeli és írásbeli mintatételek)

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

Hallott szöveg értése:

A tanuló képes legyen egy egyszerű, köznyelvi kifejtésű 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. Köznapai 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, érzelmek, személyleírás, tervek, vágyak - Étkezés, étterem, étrend, vásárlás, vendéglátás	Az aktuális iskolai tanórán tanult témakörök, olvasmányok, és a hozzájuk tartozó szövegértési feladatok gyakorlása	önálló tanulói munka csoportmunka tanári magyarázat megbeszélés

		- Egészséges életmód, betegség, orvos, öltözködés - Kikapcsolódás, könyv, film, történetmesélés és írás telefon, - Kommunikáció, hírek, média		
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	Beszédkésztség fejlesztése, szövegalkotás	- A társadalmi érintkezéshez szükséges kommunikációs szándékok - Érzelmek kifejezésére szolgáló kommunikációs szándékok - Személyes beállítódás és vélemény kifejezésére szolgáló kommunikációs szándékok - Információcseréhez kapcsolódó kommunikációs szándékok - A partner cselekvését befolyásoló kommunikációs szándékok - Interakcióban jellemző kommunikációs szándékok	Az iskolai tanóra anyagaihoz, témáihoz kapcsolódva, az egyéni képességek figyelembe vételével, szóbeli feladatok gyakorlása, kiejtés javítása	tanuló kiselőadása megbeszélés, beszélgetés vita páros és csoportmunka játék és szimuláció
11 óra	Felkészítés dolgozatíráshoz (házi dolgozatírás segítése)	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	Személyes vonatkozások, család	Az érettségi szóbeli és írásbeli feladatok lehetőség szerinti szimulálása,	Egyéni tanulói munka

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/bbclearningenglishmultimedia/>
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=IwAR0LRBzAORhwoNg0lgS7ELHdCmvpE56QWNNfCCEzPZjytVwB7TSz074Mzc>
 20. British Council, Learn English Kids –
<https://learnenglishkids.britishcouncil.org/>
 21. British Council, Learn English Teens –
<http://learnenglishteens.britishcouncil.org/> ss
 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=yMUJXH1fFF0&list=PLBY1-eb1GuSMIJlI9ooxDzykiZRn11J1M&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, 2026.09.09.

Mezősi-Farkas Ildikó

- Opre Annamária: Német nyelv

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Opre Annamária foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: német felzárkóztató foglalkozás – 2026/27. tanév

Heti óraszám: 4 óra (évi 148 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 2026/2027-es tanévben heti 4 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, továbbá elérni a tanulók pozitív hozzáállását a nyelvtanuláshoz.

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
I. 1-16.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen Familien- und Verwandtenkreise	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
II. 17-28.	Die Substantive	Die Formen von Substantiven	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
III. 29-48.	Die Zeitformen von Verben	Gegenwarts-, Vergangenheits-, und Zukunftsformen von Verben	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
IV. 49-56.	Die Schule	Darstellung unseres Schulsystems	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
V. 57-72.	Die Satzbildungsformen	Die Wort-, und Satzbildungsformen im Deutschen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VI. 73-88.	Die Konjunktionen	Die Arten von Konjunktionen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VII. 89-104.	Die Adjektive	Adjektivdeklinations im Deutschen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
VIII. 105-120.	Die Briefeformen	Darstellung von Briefeformen im Deutschen	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
IX. 121-140.	Die Passivformen	Vorgangs- und Zustandspassiv	Besprechung Übung	megbeszélés magyarázat gyakorlás
X. 141-148.	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, 2026. szeptember 1.

Opre Annamária
foglalkozásvezető

- Szabó László Zoltán: Biológia

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Biológia felzárkóztató foglalkozás – 2026/27 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 felelősekre, dolgozatírásokra. Segítségnyújtás azoknak, akiknek jegyeik, tudásuk alapján szükségük van erre. Mivel a tanulók eltérő osztályúak (9-12.), az általuk tanult témakörök is mást és mást érintenek. Ezért a témakörönkénti felbontás a következő: új tananyag, ismétlés, kikerdezés.

Fejlesztési követelmények: A témakörök ismeretanyagának bővítése. Naprakész tudás.

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
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 kikerdezése, 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 kikerdezése, 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	Törzs, osztály, egysejtűek, többsejtűek, mozgásszervek.	Frontális tanítás, iskolai tananyag kikerdezése, önálló tanulói munka.	
21-22.		Állatszerveztan: mozgás			
23-24.		Állatszerveztan: légzés, kiválasztás			
25-26.		Állatszerveztan: érzékelés			
27-28-29-30.	IV. Embertan	Idegrendszer, érzékszervek, belső elválasztású mirigyek	Minden, ami az emberi működéssel kapcsolatos.	Frontális tanítás, iskolai tananyag kikerdezése, önálló tanulói munka.	
31-33.	-----	Táplálkozás, légzés, keringés			
34-37.	--	Mozgás és szaporodás		Frontális tanítás. Iskolai tananyag	

38.	V..Genetika	A genetika alapfogalmai, öröklődés, gén, allél, kromoszóma, domináns, recesszív gén,	gén,bázissorrend allél, diploid,	gyakorlása, kikérdezése, feladatmegoldás, önálló tanulói munka.	Mendel szabályai általános érvényűek.
39.					
41-					
42		Mendel öröklődés szabályai		ua.	
43		Egy gén által meghatározott jellegek öröklődése.			
44			pl: borsónövény		
45		két tulajdonság öröklődésének vizsgálata			
46			intermedier öröklésmenet,		
47		Több gén által meghatározott tulajdonságok öröklődése.	oroszlánszaj virág színe domináns recesszív	Frontális tanítás, iskolai tananyag kikérdezése, önálló tanulói munka.	
48		Kapcsolt és független öröklődés	két tulajdonság független	u.a	
49	VI. Ökológia	Az emberi tulajdonságok öröklődése.	öröklődése illetve kapcsolt öröklődése		
50					
51		genetika eredményei.	Egy tulajdonság több gén .Két domináns gén együttes hatása, recesszív episztázis		
		Genetika-tesztfeladatok			
		Fogalma,részterületei.			
52		Ökológiai tényezők	A vércsoport öröklődése	Frontális tanítás iskolai tananyag kikérdezése.	
		A környezeti tényezők és a környezet elemei.A fény. A hőmérséklet . A légkör. A talaj.	Testi kromoszómához kötött, recesszíven öröklődő jellegek.	-	
		A populációk jellemzői.			
53		Fogyasztók,r stratégia,tűrőképesség,egyed szám, környezet, termelők, térbeli elosztás	példák az öröklődési szabályokra	egyéni feladatok ellenőrzés,	
		A Föld élővilága és hazai társulások.			
	VI. Ökológia	Hazai fás társulások	Bakteriofágokkal végzett kísérletek.		
		Hazai fátlan társulások.	Antibiotikumreziszt encia átadása.		
54		A Föld élővilága.	Génbevitel.		
55.		Trópusi esőerdő,	Klónozás		

56.	Szavannától a sivatagig Keménylombú erdők. Lombhullató erdők. Füves puszták.	Történeti áttekintés. biogén és abiogén hatások	frontális tanítás	
57.	Fenyőerdők. Sarkkörüli területek és a sarkvidék élővilága.	fajok elterjedése, mintázat, szinteztettség	frontális tanítás iskolai tananyag kikérdezése.	
58.	Természetvédelem hazánkban. A természetvédelem feladatai.	korfa, táplálkozási lánc, táplálkozási hálózat, biomassza		
59.	Hazai intrazonális társulások.	társulások megnevezése, kialakulásuk főbb tényezői.	frontális osztálymunka, iskolai tananyag kikérdezése.	
60.	A hazai vízi vízparti életközösségek.			
61.	Hazánk nemzeti parkjai.	elhelyezkedésük, ökológiai jellemzőik.		
62.	Gyakorlatok növényhatározásra.			
63.	Gyakorlatok állathatározásra.			
64.	Globális környezeti gondok. Összefoglaló feladatok, tesztek	zonális és azonális tényezők, antropogén hatások. Humboldt, Dokucsájev munkássága biogeográfiai elhelyezkedés.		
65.				
66.				
67.				
68.		kialakító biotikus tényezők, Afrika vadvilágát veszélyeztető hatások		
69.				
70.		sztyepp, pampa, préri élővilága		
71.		a tajga vadonja, növények, állatok		
72.		Arktisz és Antarktisz Törvényi szabályozás		

73			Génbankok szerepe.		
74			kialakulásuk főbb tényezői pl. folyók		
			tó, fertő, láp, mocsár,		
			10 np jellemzése kis növényhatározó használata		
			Varga: Állathatározó és más szakkönyvek		
			Savas eső, éghajlatváltozás stb.		
			biológiai tesztek középisk,		

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. 2026.09.05.

- Székely Irén: Német nyelv

Tanmenet

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Német felzárkóztató foglalkozás – 2026/27 tanév

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

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 elsajátítása 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	Módszerek
I. 1-8.	Vorstellung und Familie	Vorstellungsformen Familie, Wohnort, Wohnung	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat német szavak kiejtésének gyakorlása
II. 9-14	Die Verben Igeragozás	Konjugation der Verben - schwache, starke, gemischte Verben	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
III. 15-19	Die Schule	Darstellung unse- res Schulsystems	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
IV. 20-24	Vergangenheitsfor- m von Verben Az igék múlt ideje	Perfekt, Präteritum	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
V. 25-29	Wohnort, Umwelt,	Wohnort, Umwelt, Wetter	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
VI. 30-35	Satzbildungsfor- men	Egyenes, fordított, KATI szórend, Kötőszavak	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
VII. 36-41	Freizeit , Sport und Vergnügung	Sportarten Unterhaltungsmög- lichkeiten	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
VIII. 42- 48	Deklination Főnévragozás	Nominativ, Akkusativ, Genitiv, Dativ	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás

IX. 45-49	Tagesablauf	Tagesablauf, Hausarbeit, Freizeitbeschäftigungen	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
X. 50-54	Briefformen	Darstellung von Briefformen im Deutschen	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
XI. 55-61	Konjugation von Adjektiven Melléknévragozás	Mellénevek erős, gyenge és vegyes ragozása	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
XII.62-67	Beim Arzt, Krankheiten,	Beim Arzt, Krankheiten, Epidemie	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
XIII. 68-73	Reise, Verkehr	Verkehr und Vorbereitungen auf die Reisen	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás
XIV. 72-74	Wiederholungen und Übungen	Wiederholungen der ganzjährigen Themen	Besprechung und Übung dieser Themen	magyarázat megbeszélés gyakorlás

I. 3. Arany János Tehetséggondozó Program foglalkozásai

- Bársony Margit: Életmód

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.

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, kikapcsolódási 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 bevételei-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 kiseloadas, feladatlapok
27.		Illemszabályok	Étkezés, terítés, vendégvárás	Tanulói kiseloadas, 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, helyzetek.	Tanulói vélemények, csoportmunka
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 serdülőkorbán

- Bársony Margit: Tanulásmódszertan

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Bársony Margit foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Tanulásmódszertan SPI foglalkozás – 2026/27. 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 tanulóhoz való megfelelő viszony kialakítása (tanulási módszerek és szemléletmód). A fejlesztés várt eredményei: a tanulási önismeret megszerzése, a tanulási nehézségek közös megfogalmazása, a tanulási szokások tudatosítása, a 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, monotonizálás, 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. Váljon képessé a saját tanulási szokásainak tudatosítására, a jó szokások fölvételére, a rosszak átalakítására.

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

Kommunikáció, retorikai gyakorlatok.

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

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra sz.	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-kudarcc.	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,	Teljesítménypróba. Megbeszélés.

			blattolás, felkészülés utáni felolvasás, néma, értő olvasás, válaszadás, kérdésekre, lényegkiemelés. A felmérés eredményeinek értékelése.	
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. Önfejlesztési 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. Megbeszélés.
15-16.		Szóbeli vizsga.	Próba-érettségi (szóbeli).	
17-18.		Tantárgyi sajátosságok: magyar nyelv és irodalom.	Az érettségi vizsgán a tantárgyból várható feladattípusok gyakorlása.	Önálló munka. Megbeszélés.
19-20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
	Felkészülés az érettségire	Az érettségire való felkészülés összegzése.	A felkészülés során szerzett tapasztalatok	Szemelvények. Megbeszélés.

	kommunikáció Retorikai gyakorlatok	A retorikai ismeretek bevezetése.	összegzése, beépítése a gyakorlatba. A retorika alapelemei.	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. Megbeszélés.
36.			A szónoki szerephelyzet gyakorlása. A szónoki teljesítmények elemzése.	
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|

- Hajdúné Kovács Tünde: Önismeret

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Hajdúné Kovács Tünde foglalkozás-vezető

Foglalkozás neve: Önismereti SPI foglalkozás

Heti óraszám: 2 óra (évi 74)

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

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

Fejlesztési követelmények: Az érzelmek 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 féltelmek. Csoportbank. Elfogadni-elutasítani.	Egymásra hangolódás gyakorlatainak végzése. Elvárások a csoporttal kapcsolatban, esetleges szorongások féltelmek megbeszélése.	Kiscsoportos majd frontális munka. Filctollak, tacepao.
5-14	Érzelmek 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 érzelmek és indulatok tudatosítása.	Téma centrikus beszélgetés. Dramatikus helyzetgyakorlatok.
25 - 28	Proszociális érzelmek	Az altruizmus, az önfeláldozás, a támogatás és a segítségnyújtás szerepe az egyén életében és a társadalomban.	Közös filmnézés alapján vitaindító kötetlen beszélgetés a proszociális érzelmek jelentőségéről.	Filmmzés. 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 filmnézés alapján a barátságról és kortárs kapcsolatokról. Apróhirdetés játéka: Barátot keresek.... Barátnak ajánlkozom....	Filmmzés. 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 meg tapasztalása.	Gyakorlatok: Cimertervezés... 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, 2026. szeptember 12.

Hajdúné Kovács Tünde
foglalkozás-vezető

- Dr. Mészárosné Parádi Tünde: Önismeret

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Dr. Mészárosné Parádi Tünde foglalkozás-vezető

Foglalkozás neve: Önismereti SPI foglalkozás

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.	Személyiségjelzési kérdőív kitöltése. Gyakorlatok: Mihez hasonlítasz? Keresd a helyed! Cimer.	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 látalak... 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.

2026. szeptember 12.

Dr. Mészárosné Parádi Tünde
foglalkozás-vezető

II. EGYÉNI ÉS KÖZÖSSÉGI FEJLESZTÉST MEGVALÓSÍTÓ FOGLALKOZÁSOK

- Kis-Pál Ilona: DÖK

MUNKATERV Diákönkormányzat 2026/2027-es tanév

Törvényi háttér:

A 2011. évi CXCV. tv. 48. §

- (1) Az iskola, a kollégium tanulói a nevelés-oktatással összefüggő közös tevékenységük megszervezésére, a demokráciára, közéleti 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.

20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet a nevelési – oktatási intézmények működéséről

1/2026. (VII. 31.) OGYM rendelet a 2026/2027. tanév rendjéről

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.	DOK-gyűlés	9.-esek fogadásának előkészítése / <i>DMS pedagógus</i>
30.	9. évfolyamos tanulók fogadása	<i>DMS pedagógus, DOK képviselők, 9.-es csoportvezetők</i>
30-31.	Gólyaváró rendezvény	<i>9.-es csoportvezetők, DOK képviselők</i>
SZEPTEMBER		
10.	DOK-gyűlés	Aktuális témák megbeszélése: - gólyatábor értékelése - PIÉM elégedettség <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
17.	DOK-gyűlés	Eves munkaterv, költségvetés megbeszélése <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
24.	Magyar Diáksport Napja	Teljesítsünk minél több sporttal töltött órát (kondi, futás, stb.) – <i>sportfoglalkozásokat tartók</i> Fussunk közösen 2026 métert váltófutásban - <i>DOK sportfelelőse, DMSP, Csirke Józsi</i>
???	Tanévnyitó Közgyűlés, Szolnok Megyeháza	Tisztújítás előkészítése, feladatok kiosztása <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
30.	Népmese napja	A népmese napja alkalmából a kolirádióon keresztül esti mese előadása (SZIG-es lányok)
OKTOBER		
01.	DOK-gyűlés	Diákok hangja témanap előkészítése <i>DMS pedagógus, tagintézményvezető</i>
08.	DOK-gyűlés	Aktuális témák megbeszélése: - 9. évfolyamos tanulók bemutatkozó műsorának szervezése - Halloween Party előkészítése <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
???	Diákok hangja témanap	
14.	TESZedd	Csatlakozás az Onkéntesen a tiszta Magyarorszáért programhoz
15.	Gólyaavató	A 9. évfolyamos tanulók bemutatkozó műsora <i>A 9.-es csoportok vezetői, DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
10. 23 - 11. 01.	OSZI SZÜNET	
NOVEMBER		
05.	Halloween party	Kézműves műhely - tökfaragás, -festés, jelmezkészítés <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
12.	DOK-gyűlés	Csapatépítő <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
19.	DOK-gyűlés	Aktualitások megbeszélése - Mikulás - Advent, karácsonyi party <i>/ DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
26.	Adventi készülődés	Kézműves műhely - Adventi készülődés <i>DOK, Dian Iládkó, Szalkó M.</i>
DECEMBER		
03.	Mikulás járás	<i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
10.	DOK-gyűlés	Aktualitások megbeszélése - Advent, karácsonyi party vacsora előkészítése <i>/ DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
17.	Xmas Party	<i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>

12. 19. - 01. 03.	TELI SZUNET	
JANUÁR		
07.	DOK-gyűlés	Aktualitások megbeszélése, előző hónap értékelése Az I. félévi szobatisztasági verseny eredményhirdetése <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
14.	Pótszilveszter	<i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
21.	A Magyar Kultúra Napja	Szeretlek Magyarország – játékos vetélkedő <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
?	Megyei Diákközséggyűlés, Szolnok	
FEBRUÁR		
04.	DOK-gyűlés	Aktualitások megbeszélése <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
11.	Farsang+Valentin nap	<i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
18.	DOK-gyűlés	Csapatépítő tréning <i>Köz-Pont Ifjúsági Egyesület</i>
???	Kollégiumi küldöttközgyűlés összehívása	
MÁRCIUS		
01-05.	Pénz7	kedden este: A Szerepcsere c. film megtekintése csütörtök este: Tőzsdejáték <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
11.	Pilvax kávéház	Kávéházi hangulatban beszélgetés a márciusi ifjakról <i>DMS pedagógus, Márton Rita, történelem tanárok</i>
18.	DOK-gyűlés	Aktualitások megbeszélése: - előző hónap értékelése - Témahetek - Illemtani vetélkedő
03. 25 – 04. 04.	TAVASZI SZUNET	
APRILIS		
05-09.	Digitális téma7	Számítógépes játék est <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
08.	Költészet Napi irodalmi kávéház – József Attila versek gitáron	Kávéház és műkiállítás a kék szalonban <i>DMS pedagógus, Nagy Zoltán, Márton Rita, DOK képviselők</i>
???	DOK kerekasztal	Székhely intézményben <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
19-23.	Fenntarthatósági Téma7 Föld napja	A városi hulladékválogató látogatása Az Öko-iskolai vállalkozások teljesítésének áttekintése, új feladatok ötletelése
???	Ballagás	
	Húsvéti nyúl Party	Kézműves műhely: tojásfestés, táncház
MAJUS		
07.	DOK-gyűlés	Aktualitások megbeszélése: - előző hónap értékelése - Diáknap, - tanévzárás, költségvetési elszámolás
14.	Csapatépítő	Országos Honfoglaló a Központ Ifjúsági Egyesülettel
21.	DOK-gyűlés	A Diáknap előkészítése, megbeszélése
28.	DIÁKNAP	Az I. félévi szobatisztasági verseny eredményhirdetése <i>DMS pedagógus, DOK képviselők</i>
JUNIUS		
04.	DOK-gyűlés	A tanév értékelése, lezárása
12.	Közös sütőgetés	

Szolnok, 2026. 09. 09.

DÖK-titkár / DMS-tanár

- 1. csoport csoportvezetői tanmenet - Fehér Barnabás csoportvezető

Csoportvezetői munkaterv

2026/2027. tanév

1. csoport (9. AJTP évfolyam)

Készítette: Fehér Barnabás csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 37 foglalkozás

Célok

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

Feladatok:

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

Fejlesztési követelmények:

- Közösségi szemlélet erősítése.
- Kulturált életmódra nevelés. Az együttélés szabályainak elsajátíttatása, a társakra való odafigyelés igényének erősítése.
- Az információs és kommunikációs kultúra fejlesztése.
- Egészséges életmód, környezettudatos magatartás kialakításának segítése.
- A tanulók esztétikai érzékének fejlesztése.
- Közösségi értékrend és a normarendszer fejlesztése; pozitív közösségi szokások és minták közvetítése.

A foglalkozások éves ütemezése:

Óra sorszáma	Foglalkozás típusa	Tevékenységek, tartalmak	Időpont
1.	Csoportfoglalkozás	Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házi rend, napi rend, heti rend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.	2026.09.07.
2.	Tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Tanulást segítő hatékony időbeosztás	2026.09.14.
3.	Tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.	2026.09.21.
4.	Tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?	2026.09.28.
5.	Tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi érzék kifejlődése. Az erkölcsi érzék szerepe.	2026.10.05.
6.	Tematikus csoportfoglalkozás	Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női-férfi szerepek	2026.10.12.
7.	Tematikus csoportfoglalkozás	A felelősségtudat. A kötelességtudat.	2026.10.19.
8.	Tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6-ról, október 23-ról	2026.10.26.
9.	Csoportfoglalkozás	Középiskolai tapasztalatok megbeszélése	2026.11.09.
10.	Tematikus csoportfoglalkozás	Családi életre nevelés, szerepek a családban	2026.11.16.
11.	Csoportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése, csoporthelyzet értékelése	2026.11.23.
12.	Tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam működése. A felelős állampolgári magatartás jelentősége.	2026.11.30.
13.	Csoportfoglalkozás	Ünnepeink. Mikulás. A karácsonyi műsor előkészítése.	2026.12.07.

15.	Csoportfoglalkozás	Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.	2026.12.21.
16.	Tematikus csoportfoglalkozás	Önismeret és társaskapcsolati kultúra. A tudás és tapasztalat jelentősége.	2027.01.11.
17.	Csoportfoglalkozás	Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2027.01.18.
18.	Tematikus csoportfoglalkozás	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2027.01.25.
19.	Csoportfoglalkozás	A kommunizmus áldozatainak emléknapja. Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.	2027.02.01.
20.	Tematikus csoportfoglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2027.02.08.
21.	Tematikus csoportfoglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2027.02.15.
22.	Tematikus csoportfoglalkozás	A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	2027.02.22.
23.	Tematikus csoportfoglalkozás	Környezet- és természetvédelmi alapismeretek. A természet felfedezése.	2027.03.01.
24.	Tematikus csoportfoglalkozás	A természet és az emberi környezet egymásra hatása. Természeti erőforrásaink védelme.	2027.03.08.
25.	Csoportfoglalkozás	Megemlékezés az 1848–49-es forradalom és szabadságharc évfordulójáról.	2027.03.15.
26.	Tematikus csoportfoglalkozás	Médiatartalmak és a valóság összefüggése	2027.03.22.
27.	Csoportfoglalkozás	Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok, népszokások megbeszélése.	2027.04.12.
28.	Tematikus csoportfoglalkozás	Család-háztartás. Piaccgazdaság-világgazdaság.	2027.04.19.

29.	Tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság-világgazdaság. Az egyén gazdasági szerepei.	2027.04.26.
30.	Csoportfoglalkozás	Tanulmányi helyzet megbeszélése	2027.05.03.
31.	Tematikus csoportfoglalkozás	Helytörténet, nemzeti értékek, hagyományok	2027.05.10.
32.	Csoportfoglalkozás	Tanév végi „hajrá”	2027.05.17.
33.	Tematikus csoportfoglalkozás	Különféle szakmák és foglalkozások bemutatása	2027.05.24.
34.	Csoportfoglalkozás	Szabadidős program	2027.05.31.
35.	Csoportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése	2027.06.07.
36.	Csoportfoglalkozás	Tanulmányi- és csoportmunka értékelése	2027.06.14.
37.	Csoportfoglalkozás	A tanév lezárása, az éves munka és a közösségi együttműködés értéke	szoron kívül év végén

Szolnok, 2026. szeptember 07.

Fehér Barnabás

- 2. csoport csoportvezetői tanmenet - Raskó Gábor

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: ~~Raskó~~ Raskó Gábor csoportvezető – 2. csoport, 9/A. – 10/A.

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2026/27. tanév

Evi óraszám:

9. és 10. 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. *Allampolgárságra, 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. Lásza be az erkölcsi felelősség fontosságát. Ismerje nemzeti kultúránk értékeit, hagyományainkat. Ismerje fel a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket. Ismerje meg szűkebb környezetének kultúrtörténetét, hagyományait, jellegzetességeit. Legyen tisztában az emberi jogok fogalmával. Legyen tisztában a kollégiumi diákönkormányzat jelentőségével a kötelezettségek és a jogok gyakorlása során. Ismerje meg az emberi kapcsolatok létrejöttét elősegítő, illetve gátló személyiségvonásokat. Életkorának megfelelő választékosággal legyen képes a társas kommunikációra. 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 módazereit. 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:

9-10. 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 ház- és napirend.		A szabályzatok értelmezése, az iskolai és kollégiumi elfoglaltságok egyeztetése, a heti órarend egyeztetése.	
NCSF3 09.02.	A tanév rendje. Adminisztrációs hiányosságok pótlása. Foglalkozás-jelentkezések véglegesítése.		Tájékoztetés a kollégiumi követelményekről, tanulmányi követelményekről, egyeztetés a programokról. Adminisztrációs feladatok elvégzése.	

			A kollégiumi tanulást segítő és szabadidős foglalkozások közül egyéni igények szerinti választás.	
NCSF4 09.28.	Adminisztrációs hiányosságok pótlása, féléves jegyek betervezése. Egyéni fejlesztési tervek megbeszélése.		Adminisztrációs feladatok elvégzése, egyéni képességek és az előző tanév végi jegyek alapján az I. félév végi – remélt – érdemjegyek megtervezése. Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások készítése, összegyűjtése.	
NCSF5 10.19.	„Gólyaavató” kollégiumi rendezvény. Megemlékezés nemzeti ünnepeinkről.		Készítés a Gólyaavató rendezvényre. Közös megemlékezés az okt. 06-i és az okt. 23-i nemzeti ünnepéről.	
NCSF6 11.23.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Negyedéves értékelés.		Tanulmányi, kollégiumi tevékenység negyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	
NCSF7 12.14.	A téli szünet előkészítése, kollégiumi rendezvényre készítés. Aktuális feladatok.		Készítés a téli ünnepekre a kollégiumi rendezvény programjához csatlakozva. Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	
NCSF8 01.26.	Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Féléves értékelés.		Tanulmányi, kollégiumi tevékenység féléves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	
NCSF9 02.22.	A II. félév feladatainak meghatározása, az egyéni fejlesztési tervek felülvizsgálata.		Egyéni, tanulmányi és közösségi vállalások értékelése, kiegészítése, egyeztetése.	
NCSF10 03.22.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet). Háromnegyedéves értékelés. Megemlékezés nemzeti ünnepünkről.		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 ünnepéről.	
NCSF11 04.26.			Tanulmányi, magatartási és a csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése. Tanulmányi, kollégiumi tevékenység háromnegyedéves értékelése, csoportot érintő aktuális kérdések megbeszélése.	
NCSF12 05.24.	Aktuális feladatok. Az elmúlt időszak értékelése (tanulmányok, magatartás, fegyelmi helyzet).			
NCSF13 05.31.				
NCSF14 06.07.	Megemlékezés nemzeti ünnepeinkről.		Közös megemlékezés a jún. 04-i Nemzeti Összetartozás Napjáról.	
NCSF15 06.14.	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.	
TCSF1 09.07.	I. A tanulás tanítása (I/1.)		Az általánosan elfogadott tanulási módszerek ismertetése. A közösségekben 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 09.14.	I. A tanulás tanítása (I/2.)	Hatékony tanulási technikák I-II.		
TCSF3 09.21.	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 10.06.	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	Magyarázat, példamutatás, vita, megbeszélés, kielődés.
TCSF5 10.12.	II. Az erkölcsi nevelés (II/2.)			

			erkölcsi törvény össze-függéseit, ismerje fel a <u>morális habbit</u> jelentőségét.	
TCSF6 11.02.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/1.)	Nemzeti, népi kultúránk értékei,	Mutassuk be a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket, nemzeti, népi kultúránk értékeit, hagyományait, a magyar állam szimbólumait, jelképeinket, a magyarságtudatot.	Kiselőadás, egyéni munka, fogalmazás írás, megbeszélés.
TCSF7 11.09.	III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/2.)	hagyományai I-II.		
TCSF8 11.16.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/1.)	A demokratikus jogállam felépítése I-II.	Ismerterjük működésének alapelveit, az állampolgárság fogalmát, az alapvető állampolgári jogokat és kötelezettségeket. A tanuló ismerje meg a működésének főbb elemeit: választási rendszer, helyi önkormányzatok, törvényhozás, kormány, igazságszolgáltatás, fegyveres testületek.	Magyarizet, közös megbeszélés, vita.
TCSF9 12.07.	IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés (IV/2.)			
TCSF10 01.04.	V. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése. (V/1.)	Ki vagyok én?	A személyiség fogalma, <u>reális</u> önkép kialakítása, a személyiségtípusok megismerése, önéletrajz és reális önértékelés.	Beszélgetés, bemutatás, identitásra készítés, pozitív tulajdonságok gyűjtése, 5-szavas bemutatkozás.
TCSF11 01.11.	VI. <u>A</u> családi életre nevelés (VI/1.)	A család szerepe, jelentősége az egyén és a társadalom életében.	Ismerterjük 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 erkölcsi 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.
TCSF12 01.18.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/1.)	Egészséges életmód és életvitel. Ép testben ép lélek!	Fogalmak <u>definiálása</u> : 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 <u>tradíciók</u> hatása az egyéni életmódokra.	Bemutatás. Frontális és csoportos munkaformák.
TCSF13 02.01.	VII. Testi és lelki egészségre nevelés (VII/2.)	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.	Egészmegőrzés, <u>szűrések</u> . A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolata. Az elhízás és a korszerű táplálkozás összefüggései.	Csoportos beszélgetés. Mi a számodra <u>ideális</u> életforma? Mit szeretnél megváltoztatni jelenlegi életmódodban?
TCSF14 02.08.	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 célzati programok, önként vállalt részvétel, tevékenység.
TCSF15 02.15.	VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/2.)			
TCSF16 03.01.	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.	<u>Reklámok</u> levetítése, környezetszenyező anyagok megjelenítése.

				Szelektív hulladék-gyűjtők feltérképezése a kollégium környezetében. Kérdés, vita.
TCSF17 03.08.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2.)	Ipari termelés és a környezet védelme.	Az ~~újrahasznosítható~~ anyagok sokszínű felhasználhatósága. A tanulók miként tudnának segíteni környezetük megőrzésében? Energiaigényünk növekedése és a különféle szennyezések (levegő-, víz-, ~~talaj szennyezés~~).	~~Szituáció~~ játékok: „Lakossági fórum”, vita, környezetvédelmi teszt.
TCSF18 04.05.	X. Pályaorientáció (X/1.)	Különféle pályák, szakmák bemutatása.	Ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, ergonómiai elvárások, érdeklődés kialakítása.	Kérdőív, csoportos megbeszélés.
TCSF19 04.12.	X. Pályaorientáció (X/2.)	Tevékenységek és szakmák jellemzői.	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit.	Személyiségteszt, ~~szituáció~~ játékok.
TCSF20 04.19.	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 05.03.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/2.)	Költségvetés.	Készítünk el egy éves költségvetést cégnek, civil szervezetnek vagy költségvetési szervnek.	Kiscsoportos munka.
TCSF22 05.10.	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.

Felhasznált irodalom:

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

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

Szolnok, 2026. szeptember 01.

Raskó Gábor
csoportvezető

- 3. csoport csoportvezetői tanmenet - Szalkó Ildikó Melánia

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Szalkó Ildikó Melánia csoportvezető – 3. csoport, 11-12.évf.

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozások – 2026/27.

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

Témakörök:

- Nevelési csoportfoglalkozás 15 óra
- Tematikus csoportfoglalkozás 22 óra

Sz.	A tematikus csoportfoglalkozás témái	óraszám összesen 22 óra
1.)	A tanulás tanítása	3 óra
2.)	Az erkölcsi nevelés	2 óra
3.)	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés	2 óra
4.)	Állampolgárságra, demokráciára való nevelés	2 óra
5.)	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	1 óra
6.)	A családi életre nevelés	1 óra
7.)	Testi és lelki egészségre nevelés	2 óra
8.)	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	2 óra
9.)	Fenntarthatóság, környezettudatosság	2 óra
10.)	Pályaorientáció	2 óra
11.)	Gazdasági és pénzügyi nevelés	2 óra
12.)	Médiatudatosságra nevelés	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 jövőképeket 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 ítélőképesseggel, kudarckerülő készségekkel. Ismerje meg és használja ki a kollégiumban rendelkezésére álló segítő lehetőségeket.

Nevelési csoportfoglalkozás (témakör)

Ora szám	Dátum	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1.	08.31.	Munka-, beosztás-, fizetés- és nyugdíjvédelmi oktatás	A csoporttal, kollégiummal, összefüggő szituációk, feladatok, programok. Beosztási dokumentumok	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése. Adatlapok, határozatok begyűjtése	Frontális és közös munka. Magbeszélés Személyes, csoportos magbeszélés	
2.	09. 07.	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. 14.	Kollégiumi élet	A szobaközösségek élete, együttélés szabályai, felelősségvállalás, tolerancia, elfogadás erősítése.	Konfliktuskezelési stratégiák megismerése	Beszélgetés, közösségi játékok	
4.	10. 12.	Egyéni fejlesztési terv	Célok, tanulmányi vállalkások	Közel és távoli célok kijelölése, félévi tanulmányi vállalkások egyeztetése	Magbeszélés	
5.	11. 09.	Értékelés	I. negyedév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Magbeszélés, önértékelés, visszacsatolás	
6.	12. 07.	Téli ünnepkör	Téli ünnepeink szerepe, szokások, hagyományok: kézműves foglalkozás	Mikulás, Advent, Karácsonyi előkészületek Saját készítésű ajándékok	Kiselőadás, film, zenahallgatás, beszélgetés	
7.	01. 11.	Téli ünnepkör	Kézműves foglalkozás: Farsang	Saját készítésű jelmezek	Kreativitást fejlesztő gyakorlati tevékenység	
8.	02. 08.	Értékelés	I. félév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet	Magbeszélés, önértékelés, visszacsatolás	
9.	03. 08.	Életmód	Egészséges életmód	Bioritmus, mozgás, táplálkozás megismerése, öszahangolása	Séta, lazító gyakorlatok	

10.	04.06.	Életmód	Egészséges életmód	Bioritmus, mozgás, táplálkozás megismerése, összehangolása	Séta, lazító gyakorlatok	
11.	04.12.	Ünnepelt	Ballagás	Ballagási ünnepség előkészítése	Megbeszélés	
12.	05.10.	Almunkák	Kollégiumi élet erősségei, gyengeségei, Diáknap	Diáknapi előkészületek	SWOT <u>analízis</u>	
13.	06.07.	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	
14.	06.14.	Értékelés	A tanév értékelése Közös ~~tevékenység~~	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 (rövid)
1.	09.21.	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.	09.28.	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 (szóbeli, vizuális, mozgásos, társas, egyéni impulzív, reflektív -megismerése	Tanulási stílus vizsgálata, egyéni munka	
3.	10.05.	A tanítás tanulása	A megszerzett és elsajátított ismeretek értelmezése, rendezése	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása	<u>Koncentráció</u> , dinamikus olvasás, emlékezet, gondolkodási képesség fejlesztése	

4.	10. 19.	Erdőcsi nevelés	Erdőcsi 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, ~~színpad~~ <u>akció</u> , játékok, vita,	
5.	11.02.	Erdőcsi nevelés	Felelősség- és kötelességtudat, a munka megbecsülése	A tartalmas emberi élet alapja a munka, a tanulás, ami a szocializáció fontos része. <u>Morális helytállás</u> jelentősége	Kooperatív csoportmunka, megbeszélés, vita	
6.	11. 16.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés	Nemzeti, népi kultúrák értékei, hagyományai	A közösségi összetartozást megalapozó közös értékek.	Egyéni gyűjtőmunka, beszámoló	
7.	11. 23.	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.	11. 30.	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 ~~parlament~~ <u>közgyűlés</u> .	Meglévő ismeretek felelevenítése, feladatok PPT előadások	
9.	12. 14.	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 társadalmi közösségeket érintő <u>problémák</u> iránt.	Meglévő ismeretek felelevenítése, szerepjáték, véleménycseré	
10.	01. 04.	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	Ki vagyok én? Ismerjük-e magunkat?	A személyiség fogalma, típusai, <u>rajz</u> énkép kialakítása Önelfogadás és <u>rajz</u> önértékelés	Önismereti teszt, drámajátékok, identitásábrák, pozitív tulajdonságok gyűjtése, vérmérséklet vizsgálat, értékelés	
11.	01. 18.	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.	Tetű és lelki egészségre nevelés	Egészséges életmód és életvitel	Fogalmak <u>definíciója</u> : életmód, életvitel, életforma, életminőség. Szükségletek, igények változása a társadalom, a gazdaság és kultúra függvényében. Szükségletek, igények különbözősége, a mindennapi életvitalközpont meghatározó szabályok, a belénk nevelt szokások családi, társadalmi tradíciók hatása az egyéni életmódra	Csoportos beszélgetés, Mi a számodra <u>ideális</u> életforma? Mit szeretnél megváltoztatni a jelenlegi életmódodban?	
13.	02. 01.	Tetű 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. 15.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	A társadalmi felelősségvállalás fontosságának bemutatása, a másokért érzett szolidaritás jelentősége, sérült emberekkel való foglalkozás, törődés	<u>Szituációk</u> feldolgozása, csoportmunka	
15.	02. 22.	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 szervezeteivel, intézményekkel,	
16.	03. 01.	Fenntarthatóság, környezettudatosság	A természet és az emberi környezet egymásra hatása	A környezetszennyezés egyéni és társadalmi <u>problémái</u> . Az egyén mit tehet a változásért? A szelektív hulladékgyűjtés előnyei	<u>Probléma</u> felvetés, irányított beszélgetés, csoportmunka, poszter, plakát készítése	
17.	03. 16.	Fenntarthatóság, környezettudatosság	Természeti erőforrások védelme	Fejlődés, természetkultúra, környezeti válság és ezek hatásai néhány kultúra esetével példázva	Filmvetítés, feladatlap, megbeszélés, vita	

18.	03.22.	Pályorientáció	A való világ: szakmák sokfélesége, rendszerezése	A munka világa, különféle pályák, szakmák bemutatása, ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, ergonómiai elvárások érdeklődés kialakítása	Személyes beszámoló, szülői életpályák, csoportos feladatlap	
19.	04. 19.	Pályorientáció	Személyes kompetenciák, érdeklődési kör szerepe a pályaválasztásban	Önismereti teszt segítségével márjuk fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit	Online teszt, számítógéptan	
20.	04. 26.	Gazdasági és pénzügyi nevelés	Családi, háztartási költségvetés, a család bevételei, kiadásai,	Munkabér, járadékok, értékesítés, segély, rezszi, beruházások, megtakarítás, hitel, infláció fogalmak megismerése	A Pénz7 oktatófilmjei, csokk ki-töltése, InFL László tárgyalása szerep-játék	
21.	05. 03.	Gazdasági és pénzügyi nevelés	Zsebpénz és tudatos vásárlás Hogyan függ össze a zsebpénz és a családi költségvetés	Mit vegyek, és mit ne? Saját heti költségvetés készítése Cél: Tudatos vásárlóvá válás	A Pénz7 oktatófilmjei, pénzügyi játék	
22.	05. 17.	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, be-nyomások, vélemények, csoportmunka, beszélgetés	
23.	05. 30.	Ertékelés	Az éves munka értékelése		Személyes beszámoló	

Szolnok, 2026. szeptember 07.

Szalkó Ildikó Melánia
foglalkozásvezető

- 4. csoport csoportvezetői tanmenet - Bársony Margit

Tantervi egység bemutatása TANMENET 2026-2027

Csoportvezető: Bársony Margit

Csoport neve: Gyermekváros Utcái Tagintézmény 4. csoport

Foglalkozás neve: csoportvezetői foglalkozás

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 művészetekkel 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 választékosággal 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 érzékennyé környezete állapota iránt és legyen képes a környezet sajátosságainak megismerésére. Válják erkölcsi alapulvévé a természet tisztelete, környezete megbecsülése. Legyen képes tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani kollégiumi környezetét. Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit. Legyen tisztában az otthoni pénzügyi lehetőségekkel, korlátokkal. Tanulja meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit. Alakuljon ki kritikai érzéke a médiatartalmak megválasztásához.

Nevelési csoportfoglalkozások témakörei:

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

Kollégiumi rendezvény, ünnepek – Gólya avató, 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 módjainak 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 programbétvégék 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
NCSP1 09.01.	Szervezési feladatok1	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás.	Az oktatási anyag, szabályok értelmezése.	Frontális
NCSP2 09.07.	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. DÖK tagok, szülői választmányi tag megválasztása. Részvétel a DÖK munkájában.	Frontális
TCSP1 09.14.	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
TCSP2 09.21.	A tanulás tanítása I/2	IKT eszközök (információs és kommunikációs technológiák) használatának megismertetése, használatuk elsajátítása	Az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikák gyakoroltatása. A gyakorlatban sajátítsa el a tantárgyhoz kapcsolódó ismeretek, tartalmi elemek szabatos szóbeli és írásbeli megfogalmazását.	egyéni előbeszélgetés
TCSP3 09.28.	II. Az erkölcsi nevelés (II/1.)	Boldogságprogram1 – a hála pozitív hatása	Az <u>eszcipionális</u> kultúra fejlesztése	Frontális és közös munka. Tapasztalatok átadása.
NCSP3 10.05.	Egyéni fejlesztési tervek	A tanulók egyéni céljai	Felelősségteremtés gondolkodás fejlesztése	Beszélgetés, egyéni beszámoló
TCSP4 10.12.	II. Az erkölcsi nevelés (II/2.)	<u>Boldogságprogram 2</u> – Boldogító jócselekedetek		Magyarázat, közös megbeszélés, vita.
TCSP5 10.19.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/1.)	okt. 23-i ünnepség	Közös megemlékezés az okt. 23-i nemzeti ünnepről.	tanulói kiselőadások
TCSP6 11.09.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés (III/2)	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai	A közösségi összetartozást megalapozó közös értékek, szimbólumok.	Követlen beszélgetések
TCSP7 11.16.	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése. (V/1.)	Ki vagyok én? En-ismeret, értékrendek	A személyiség fogalma, típusai, <u>rajz</u> önkép kialakítása. Önéletrajz és <u>rajz</u> önértékelés	pozitív tulajdonságok gyűjtése
TCSP8 11.23.	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése. (V/2.)	Boldogságprogram 3 Társas kapcsolatok	. Társas kapcsolatok ápolása fokozza boldogságérzetünket	Frontális és csoport munka.
TCSP9 11.30.	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.
TCSP10 12.07.	A családi életre nevelés (VI/1.)	A család szerepe, jelentősége. Szülők, nagyszülők tisztelete, testvéri szeretet fontossága	Ismeretünk 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. Előképzések a majdani családról.	Csoportos beszélgetés. Milyen számokra az <u>idős</u> család?
TCSP11 12.14.	A családi életre nevelés (VI/2.)	Boldogságprogram 4 Megbocsátás	Hogyan kezeljük, ha megbántottak, vagy ha megbántottunk valakit?	<u>Szituációs</u> játék, beszélgetés

TCSF13 01.04.	Allampolgárságra, 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 <u>problémák</u> iránt.	Csoportos beszélgetés.
TCSF14 01.11.	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 01.25.	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
NCSF4 02.01.	Tanulmányi munka	I. félév értékelése	tanulmányi munka, közösségi munka és fegyelmi helyzet értékelése	Megbeszélés, önértékelés, visszacsatolás
TCSF17 02.08.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/1.)	Önkéntes feladatvállalás másokért	közösségért végzett önkéntes munka lehetősége, jelentősége	<u>sztuációs</u> játék, beszélgetés
NCSF5 02.15.	Ünnepek	Farsang	farsangi fánk sütése	frontális
TCSF18 02.22.	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség (VIII/2)	Boldogságprogram 6 Célok kitűzése és elérése	A boldogsághoz életcélok kitűzésére van szükség	frontális és csoportmunka
TCSF19 03.01.	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
TCSF10 03.08.	IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság (IX/2.)	Környezettudatos életvitel	Mit tudunk tenni környezetünkért a mindennapokban? Környezettudatos tevékenységek összegyűjtése	közös munka
NCSF6 03.16.	Boldogságprogram	Boldogságprogram 7 Megtűnési stratégiák	<u>mentális</u> egészség fenntartása, stresszkezelés	egyéni elfbeszélgetés
TCSF11 03.22.	XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés (XI/1.)	Családi költségvetés	Háztartás bevételei, kiadásai, rezsiköltségek elemei. Tudatos gazdálkodás, pénzkezelés. Takarékoskodás jelentősége	Példák bemutatása, előadás, irányított beszélgetés.
TCSF12 04.05.	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
TCSF13 04.12.	Pályaorientáció (X/1)	szakmák sokfélesége, rendszerezése	Különböző pályák, szakmák bemutatása, ezek betöltéséhez szükséges képességek, adottságok, <u>végzettségek</u>	frontális és csoportmunka
NCSF7 04.19.	Boldogságprogram	Boldogságprogram 8 Apró örömek élvezete	Az apró örömek felismerése, értékelése	frontális és csoportmunka
NCSF8 04.26.	Tanulmányi munka	¼ éves tanulmányi munka értékelése	Van-e buktásvonal? Felzárkóztató foglalkozásokra <u>invitálás</u> .	frontális, egyéni
TCSF14 05.03.	Pályaorientáció (X/2)	Személyes <u>kompetenciák</u> , érdeklődési kör szerepe a pályaválasztásban	Önismereti teszt segítségével mérjük fel a tanulók személyiségjellemzőit, érdeklődési körét és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségeit	teszt kitöltése
TCSF15 05.10.	XII. Média-tudatosságra nevelés (XII/1.)	Az internet biztonságos használat.	Az internetes böngészés biztonságos használata, veszélyei, a mindennapi életre gyakorolt hatása.	Irányított beszélgetés

NCSF9 05.17.	Boldogságprogram	Boldogságprogram 9 Testmozgás	A rendszeres testmozgás alapvető fontosságú az egészség megőrzéséhez	Kötetlen beszélgetések
NCSF10 05.24.	Egyéni fejlesztési tervek	Tanulók egyéni céljai	Felelősségtudatos gondolkodás fejlesztése	vendég előadó
NCSF11 05.31.	Boldogságprogram	Boldogságprogram 10 Fenntartható boldogság	A boldogság 3 alappillére: 1. <u>mentális</u> : életcélok fontossága, az optimista szemlélet, tökéletesség mellezése 2. <u>szociális</u> : testmozgás, a helyes étkezés és a minőségi pihenés 3. <u>társas</u> : társas kapcsolatok fontossága, mások önzetlen megsegítése	Frontális és közös munka.
NCSF12 06.07.	Tanulmányi munka	Tanulmányi munka, kollégiumi év értékelése	Tanulmányi, kollégiumi tevékenység értékelése, csoportot érintő <u>aktuális</u> kérdések megbeszélése.	Kötetlen beszélgetések
NCSF10 06.14.	Boldogságprogram	közösségépítés	NEFAO állatkert közös megtekintése	kötetlen beszélgetések

Szolnok, 2026. szeptember 12.

Bársony Margit
csoportvezető

- 5. csoport csoportvezetői tanmenet - Szabó László Zoltán csoportvezető

Csoportmunkaterv

5. csoport – 20 fő, csoportvezető: Szabó László Zoltán

1. Helyzetelemzés:

Az éves munkaterv készítését meghatározó dokumentumok:

- Kollégiumi Nevelés Országos Alapprogramja - 59/2013. (VIII.9.) EMMI rendelet 1.sz. melléklet
- Szolnok Városi Tehetséggondozó Szakkollégium Pedagógiai Programja
- Szolnok Városi Tehetséggondozó Szakkollégium Gyermekváros Utcai Tagintézményének munkatervre a 2026/2027-ös tanévre

A tanulócsoportot 5. csoport, 10 évfolyamos diákok alkotják. Létszám 20 fő.

→ SZIG 8 fő (4 fő gimnázium, 4 fő szakgimnázium) 2 osztályban (A és B osztályokban)

→ VFG 6 fő (gimnázium) 3 osztályban (A, B, nyelvi előkészítő osztályokban kezdtek)

→ VKG 2 fő (gimnázium) 2 osztályban (C és D osztályokban)

→ Magiszter 2 fő szakgimnázium (B osztályban)

→ Tiszaparti RK A. Isk és Gimn. 2 fő

Összesen 20 diák alkotja a csoportközösséget, 18 lány és 2 fiú, akik a lány és fiú szinten 2 emeleti szobákban kerültek elhelyezésre.

Szociális helyzet:

A diákok különböző szociokulturális háttérrel és családi viszonyokkal rendelkeznek

- 6 fő nagycsaládos
- 3 fő tartós beteg

Lakóhely szerinti megoszlás:

- Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyében él: 18 fő
- Pest Vármegyében él: 3 fő
- Bács-Kiskun Vármegyében él: 1 fő
-

Fő feladatok a 2026/2027. tanévre, a sikerkritériumokkal kiegészítve:

- a tanulók kollégiumi közösségbe történő beilleszkedésének támogatása

(Sikerkritérium: ne legyen a csoportlétszámából lemorzsolódás, ne legyenek szobacserek)

- a házirend, napirend egységes értelmezése, a kollégiumi normák és értékek megbeszélése és betartatása a tanulókkal

(Sikerkritérium: a figyelmeztetések lehetőleg ne legyen a tanév során dicsérőre a tanulók 50%-nak legyen)

- a tanulmányi munka segítése, a tanulók képességeikhez mért eredmények elérése

(Sikerkritérium: a csoport képességeihez mért eredményeket elérni, legyen kitűnő és jeles tanuló ne legyen bukás)

- a tanulók egyéb tevékenységének, öntevékenységének a bátorítása

(Sikerkritérium: tanulói részvétel a különböző kollégiumi programokon, rendezvényeken, illetve csoportszinten legalább két alkalommal)

- az egyéni törődés, kiscsoportos és szoba szintű megbeszélések hangsúlyos kezelése

- a környezeti neveléssel kapcsolatos feladatok megvalósítása

(Sikerkritérium: ne legyen károkozás, a szobák tisztasági pontozása ne legyen 7 alatti kapcsolódjanak be az ökokollégiumi és környezetvédelmi munkába a csoportból minél többen)

- a kollégiumi hiányzások figyelemmel kísérése

(Sikerkritérium: betegség és más nagyon indokolt esetben történjen csak hazautazás a kollégiumi hiányzásokat a lehető legkevesebb órára csökkenteni)

- az egyéni fejlesztési tervek elkészítése és folyamatos nyomon követése

- hatékony együttműködés az osztályfőnökökkel, gimnáziumi szaktanárokkal és a szülőkkel

A csoportnak a heti kötelező 15 órát magába foglaló órarendje a következőképpen alakul. A tanulónak heti 12 alkalommal tanulószobai foglalkozásuk van, ebbe tartoznak bele a felzárkóztató és tehetséggondozó foglalkozások is. Ezen kívül 1 óra csoportfoglalkozáson, 1 óra szabadidős foglalkozáson és 1 póttanulószobai foglalkozáson vesznek részt a tanulók. A tanulószobai foglalkozás alól mivel 10. évfolyamos diákok felmentést kapnak, kivétel akiknek tanulmányi eredménye indokolja. különórai elfoglaltságuk, edzésük van. (Ezt külön egyéni órarend alapján rögzítettem ők póttanulószobát igénybe vehetik) Ez a csoportból 6 főt jelent (1 fő röplabda 1 fő úszás, 1 fő zongora-ének 1 fő vizuális kultúra, 1 fő párbajtőr, 1 fő tenisz)

2. Csoportprofil:

A Gyermekváros Utcai Tagintézmény Szolnok Széchenyi városrészében található. Elsősorban gimnáziumi tanulók kapnak elhelyezést. A 200 fő elhelyezésére alkalmas, korszerűen felszerelt kollégiumban esztétikus környezetben 4 fős lakószobákban élnek a kollégista tanulóink. De általában 3 fő lakik egy szobában.

A csoport létszáma: 20 fő, ebből 18 lány és 2 fiú

A csoport tagjai többségében szorgalmas, jó tanulók akik főiskolai és egyetemi tanulmányokat szeretnének folytatni a későbbiekben. Ehhez minden segítséget megkapnak a kollégiumi tehetséggondozó foglalkozásokon.

Tervezem az osztályfőnökökkel és a szülőkkel való rendszeres kapcsolattartást. Mivel 10. évfolyamos tanulók a konzultációnak folyamatosnak kell lenni és szükséges A személyes találkozások szülői értekezleten, illetve a kollégiumi látogatások alkalmával valósulnak meg.

3. Személyre szóló fejlesztési elképzelések:

A 2025/2026. tanévben minden diák részére megírásra kerül az egyéni fejlesztési terv, amelyekben figyelembe vételre kerül a tanulók személyisége, szociokulturális helyzete, képességei, szükségletei és elvárásai. A tanév elején felmérésre kerülnek a hozott kompetenciák, a hozott tudás (magyar, matematika, idegen nyelv) Ezek alapján történik a felzárkóztató és a tehetséggondozó foglalkozások kialakítása. Minden egyes tanuló kitölti tanév elején és a második félév elején is egy egyéni vállalások lapot, melyet megbeszélünk a tanulóval, és közös döntés születik az adott félév tennivalóival kapcsolatban. Az egyéni fejlesztési tervek nyomon követése folyamatos. A félév és tanév végén pedig megbeszéljük és értékeljük a diákokkal, hogy mit sikerült az eltervezett dolgokból megvalósítaniuk, illetve, ha valami nem úgy sikerült, ahogyan eltervezték, hogyan lehetne rajta változtatni az elkövetkező időszakban. Az érdeklődési köröknek megfelelő szabadidős és szakköri foglalkozásokra is jelentkeznek a tanulók ezek tapasztalatait is megbeszéljük a félév során.

4. Csoportra vonatkozó fejlesztési terv:

A csoportra vonatkozó fejlesztési terv alapját a 2025/2026. tanévben a KNOAP 12 témakörében megfogalmazott tartalom, cél- és követelményrendszer jelenti. A csoportban a következő KNOAP-os foglalkozások valósulnak meg:

A tematikus csoportfoglalkozások óraszámai 10. évfolyamon:

TÉMAKÖR	10 évf.
<i>I. A tanulás tanítása</i>	2
<i>II. Az erkölcsi nevelés</i>	2
<i>III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés</i>	2
<i>IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés</i>	2
<i>V. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése</i>	1
<i>VI. A családi életre nevelés</i>	2
<i>VII. Testi és lelki egészségre nevelés</i>	2
<i>VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség</i>	2
<i>IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság</i>	2
<i>X. Pályaorientáció</i>	2
<i>XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés</i>	2
<i>XII. Média tudatosságra nevelés</i>	1
	22 óra

A csoportban a 12 tematikus témakör közül az alábbi témakörökre helyezek a tanévben nagyobb hangsúlyt:

1. témakör: A tanulás tanítása

→ cél: a tanulók tanulási technikáinak fejlesztése, minél hatékonyabb tanulási módszerek alkalmazása

→ követelmény: alakuljon ki a tanulóknál a helyes időbeosztás, képesek legyenek alkalmazni hatékony, a tanulást elősegítő módszereket, technikákat

→ tevékenység: a tanulás szervezése, megbeszélés

5. témakör: Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése

→ cél: az empátia fogalmának a megértése

→ követelmény: a tanulóknál váljon természetessé a másik ember személyiségének a tisztelése és megértése

→ tevékenység: megbeszélés, szerepjátékok

7. témakör: Testi és lelki egészségre nevelés

→ cél: a prevenció és helyes életvezetés fogalmának a megértése

→ követelmény: ismerjék fel a tanulók az egészséget fenyegető tényezőket

→ tevékenység: káros szenvedélyek, szokások megbeszélése, azok felismerésének és megelőzésének a módjai

9. témakör: Fenntarthatóság, környezettudatosság

→ cél: a tanulók megismertetése a természet és az emberi környezet egymásra hatásával

→ követelmény: váljanak a tanulók érzékenyekké környezetük állapota iránt

→ tevékenység: megbeszélés, részvétel környezetvédelmi programokon

12. témakör: Médiatudatosságra nevelés

_cél: tudjon különbséget tenni a médiatartalmak között. Ismerje a reklám szerepét, jelentőségét, előnyeit és veszélyeit. Mérlegelő gondolkodás a médiatartalmak megválasztásában

- követelmény: ismerje a közösségi tartalmak , etikus jogszabályok szerinti használatának és felhasználásának szabályait. (adatbiztonság, jogszabályok) Függség veszélyei.

-tevékenység: internet, elektronikus médiák használata. Megbeszélés.

Szolnok, 2026. 09. 08..

Szabó László Zoltán
csoportvezető

- 6. csoport csoportvezetői tanmenet - Nagy Márta csoportvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Márta csoportvezető – 6. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2026/27. tanév

Evi 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/

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 tanulóknál személyes céljaik (pl. továbbtanulás). Rendelkezzenek saját teljesítményüket illetően reális ítélőképeséggel, kudarckerülő készségekkel. Ismerjék meg a kollégiumban rendelkezésükre álló segítő lehetőségeket.

I. Témakör: TANULÁS TANÍTÁSA 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Gondolkodási készségek a tanulásban. Probléma megoldás	Figyelem fejlesztés, önkifejezés, beszédművelés. Alakuljon ki minden tanulóknál, a kollégium nyújtotta lehetőségek alapján helyes időbecsítés, ezáltal növekedjen a hatékonyság. Személyes célok megbeszélése. Hova akar eljutni, és hogyan.	Hova akar eljutni, és hogyan. Ismerkedés a tanulási technikákkal, a már alkalmazott technika tovább, hatékonyabbá fejlesztésének lehetőségei	Egyéni tanulási program megbeszélése. Fejlesztő foglalkozások, felzárkóztatók megbeszélése. Mérő lapok kitöltése Tanácsadás az egyéni mérések alapján (Tanulási stílus, tanulási stratégia tanulási szokás mérő lapok eredményei alapján.)

II. Témakör: AZ ERKÖLCSI NEVELÉS 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Erkölcsei kérdések a mindennapi életünkben	Közéleti személyiségek életén keresztül ismertetjük a különböző erkölcsi választásokat és ezeket értékeljük	Lássa be az erkölcsi felelősség fontosságát. Legyen képes a megfelelő erkölcsi választásokra	Megbeszélés a tanulói példák alapján, a jelentés tartalmak tisztázása vita formájában.
2.	Egyéni döntések meghozatala A munka megbecsülése	Irodalmi, személyiségek életén keresztül ismertetjük a különböző erkölcsi választásokat és ezeket értékeljük	Gyakorlati és iskolai tapasztalatai, ismeretei révén ismerje fel a morális helytállás jelentőségét. Legyen képes a megfelelő erkölcsi választásokra	Irodalmi példák felolvasása, irodalmi személyiségek érték választásának ismertetése, megbeszélése.

III. Témakör: NEMZETI ÖNTUDAT, HAZAFIAS NEVELÉS 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Világhírű magyar művészek arcképcsarnoka. Látogatás a művésztelepre.	Világhírű magyar művészek, akinek megvalósult az álma, kimagasló sikert ért el, egy elkötelezett életútja, egy hiteles személyiség. Találkozás kortárs művészekkel.	Értsék meg mit jelent a magyarság számára a világhírű magyar alkotók és művészek sora. Ismerkedjenek meg a szolnoki Művésztelep történetével, a története során benne folyó alkotómunkával. A lakóhely művészetének ismeretbővítése	Gyűjtőmunka, beszámoló, bemutató, megbeszélés. Előzetesen felkért művész ismertetője, tárlatvezetése. Szolnok totó, képfelismerés (művész, mű), képkirakás, pantomim, műelemzés, stb...
2.	Vetélkedő lebonyolítása.	Városismereti vetélkedő.	, értékelése, megbecsülése.	Vetélkedő, (vak)térkép, ppt készítése, bemutató.

IV. Témakör: ÁLLAMPOLGÁRSÁGRA, DEMOKRÁCIÁRA NEVELÉS 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Cselekvő állampolgári magatartás és törvénytisztelet A demokrácia gyakorlati megvalósulása	Az állampolgári jogok ismertetése. A szabályok és a törvények közötti különbségtétel. Joggyakorlás, korlátozás formáinak ismertetése. Diákönkormányzat működtetésének feltételei és módjai. A diákönkormányzat szervezeti felépítése és működése, illetve céljai. Az egyén szerepe, szerepvállalása a DÖK-ben. Az érdekvédelem lehetősége. Jogok és kötelezettségek egymásra hatásának. Csoportosításuk, felosztásuk. A következmények fajtái és alkalmazásuk szerepe. Diaktanács, - közgyűlés, - parlament működésének, és szerepének. Erdekképviselet, - érdekvédelem módjai, lehetőségei és jelentősége.	Tudatosodjon benne, hogy hogyan gyakorolhatja állampolgári jogait. Legyen tisztában a jog szerepével a társadalmi életben. Általános ismeretek fejlesztése, bővítése a demokráciáról Szociális kompetencia fejlesztése Magyarország állami és közigazgatási szervezetének és felépítésének megismerése Fejlesztési követelmények: Ismerje a társadalmi és demokratikus állam működésének főbb elemeit: kormány, minisztériumok, önkormányzatok, törvényhozás Ismerje meg a diákok érdekvédelemért és joggyakorlási lehetőségeit.	Meglévő ismeretek felelevenítése Kiscsoportos munka Egyéni kiselőadások Szerepjáték pármunkában Különböző iskolai, kollégiumi tapasztalatok összegyűjtése, összevetése. Vita a DÖK jelentőségéről. ppt-előadás, prezentációk, kérdőív kitöltése Kiscsoportos munka, kiselőadások Prezentációk, szerepjáték
2.	A demokratikus jogállam felépítése A felelős állampolgári magatartás jellemzői	A törvényhozás- igazságszolgáltatás- végrehajtás működése és szerepe. A parlament, a kormány és a bíróságok működése. Az egyén és a közösség együttműködésének fontosságát. Az elvárások és kapcsolatok tisztázása a két fél között. Különböző társadalmi, formális (munkahelyi, iskolai, kollégiumi, sport) csoportok jellemzői, értékrendjei. Elvárt viselkedési formák a különböző csoportokban.	A jogkövető magatartás fejlesztése és erősítése. Szociális kompetencia erősítése. A jogok gyakorlásának, a 3 hatalmi ág működésének és a demokratikus viselkedésmódnak a megismerése és elsajátítása A felelős állampolgári magatartás fontosságának a megismerése. Az elfogadás, nyitottság a megbízhatóság és az együttműködés gyakorlása. Szociális kompetenciák fejlesztése	A meglévő ismeretek felelevenítése. Feladatlapok, ppt-előadások Szerepjáték Egyéni tapasztalatok beemelése. Egyéni beszámolók. Beszélgetés, véleménycsere. ppt-előadások: a különböző választási rendszerek bemutatása. Prezentációk, véleménycsere Vendégelőadó, ppt-előadások Kérdőívek, feladatlapok, prezentációk

V. Témakör: AZ ÖNISMERET ÉS A TÁRSAS KULTÚRA FEJLESZTÉSE 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Empátia és mások elfogadása Társas kommunikáció	Az empátia fogalmának magyarázata. (Mikor viselkedtél empátikusan?) Játék: Üzenetjáték: Mit becsülök a másokban? A kommunikációs stílusok megismerése. Kommunikáció különböző helyzetekben (hivatalos és baráti). Szocializáció fogalmának magyarázata. A jellem és a viselkedés magyarázata. A viselkedés csoportosítása: aktívák, passzívák. Kommunikáció fogalmának, rendszerének magyarázata. Típusai: verbális, nonverbális.	Az alkalmazkodó- és kudarctűrő képesség fejlesztése A kollégiumi szobában adódó konfliktusok kezelése. Példák felsorolása és beszélgetés. Mi zavar a másik viselkedésében? Fogalmak tisztázása, szituációs játékokon keresztül való bemutatása A szocializáció szakaszai, szinterei (család, iskola, kollégium). A viselkedést befolyásoló tényezők: kérdés-válasz. Társalgási formák: személyes, telefonos, internetes (sms, nyelv, msn, Facebook).	Vita az empátiáról és mások elfogadása. Vélemények ütköztetése Szerepjáték: kollégiumi életre vonatkoztatva. Játék: Mi van a tető alatt? (A csoportban élés előnyei és hátrányai.) Empátia kérdőív kitöltése. Gyakorlat: Az aszertivitás játéka (vendég és pincér, vevő és pénztáros) Az elemi együttélés szabályai: vita és szerepjáték Viselkedéstechnika: feladatlap kitöltése. Pármunka: mindennapi kommunikáció.

VI. Témakör: A CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	párkapcsolatok szexuális kultúra	a társ szerepe az egyén életében az egészséges testi-lelki fejlődés és a párkapcsolatok közötti összefüggés felelősségteljes párkapcsolat kialakításának folyamata	Felelősségvállalás fontossága az egyén életében legfontosabb szerepet betöltő közeg átfogó ismerete, jelentősége ismerje a férfi-nő közötti kapcsolatiétesítés megfelelő irányát, módját ismerje fel, lássa be a felelősségérzet fontosságát egy párkapcsolatban helyes szexuális kultúra ismerete	A család szerepe és jelentősége az életünkben Felelősségteljes kapcsolat jelentősége beszélgetés szerepjátékok, kiscsoportos tevékenységek (programhétvégebe beépítve)
2.	Családtervezés A felnőtt ember kötelességei.	A családi élet színtere a családi otthon. Kinek, mit jelent a család, az otthon. A család szerepe, és jelentősége az egészséges testi és lelki fejlődés kialakulásában. Az idős családtagokkal való kapcsolattartás, együttműködés és támogatásuk fontossága. A helyes szexuális kultúra jellemzői és jelentősége a férfi-nőkapcsolatban.	Ismerje meg a helyes szexuális kultúra jellemzőit és kialakításának jelentőségét a párkapcsolatokban. Vitatéma: Az elköteleződés a társadalom alapja. Irányított beszélgetés a felelősségvállalásról Családalapítás és családtervezés	Beszélgetés a tanulói vélemények alapján Szerepjáték Pszichológus meghívása, felkérése a téma megvitatására tanári előadás, magyarázat Irányított beszélgetés Rövid fogalmazás az elképzelt, áhított felnőtt életéről. Irányított beszélgetés.

VII. Témakör: TESTI LELKI EGÉSZSÉGRE NEVELÉS 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Egészséges életmód és életvitel	Egészségtudatos vásárlás. „Mérgező” adalékok az élelmiszerben.	Az egészséges életritmus és életvitel kialakítása, - Olyan ismeretek, gyakorlati képességek elsajátítása, amelyek segítik a testi és lelki egészség megőrzését, az egészségkárosító szokások kialakulásának megelőzését. - A sportélet egészséges életmód kialakításához való viszonya.	Az egészséget fenyegető tényezők, a szenvedélybetegségek fajtáinak megbeszélése, és ezek megelőzésének módjai. Tanulói beszámolók. Egészségtudatos vásárlás. „Mérgező” adalékok az élelmiszerben. Tanulói tapasztalatok megbeszélése. Vita.
2.	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	„8 óra munka, 8 óra pihenés” - egészséges napirend összeállítása. A biztonságot veszélyeztető helyek, helyzetek Az egészségre káros szokások veszélyei, azok elutasítására való készség erősítése. A virtuális világ és annak hatása az egyénre.	Az egészséges életritmus és életvitel kialakítása, - Olyan ismereteket, gyakorlati képességeket elsajátítása, amelyek segítik a testi és lelki egészség megőrzését, az egészségkárosító szokások kialakulásának megelőzését. - A sportélet egészséges életmód kialakításához való viszonya.	Napirend készítése. Heti mozgás-terv és edzésterv összeállítása egy tetszőlegesen választott sportágra. Megbeszélés. Egészségkárosító környezet. Mit tehetek a megelőzésére? Tanulói beszámolók. Függőségek és kezelésük. Leszokási tapasztalatok. Mit okoz a túlzott „ketyere” függőség. A mozgás hiányának káros hatásai. Megbeszélés, vita.

VIII. Témakör: FELELŐSSÉGVÁLLALÁS MÁSOKÉRT, ÖNKÉNTESSEG 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Önkéntes feladatvállalás másokért	A környezetben élő hátrányos és fogyatékkal élők megsegítésének lehetőségei. Érzékenység kialakítása a környezetünkben élő hátrányos helyzetűek és fogyatékkal élők irányába.	Tudatosuljon az együttműködés és az egymásra figyelés fontossága.	Mozgássérült, vak, siket, fogyatékkal élők meghívása, beszélgetés mindennapjaikról. A segítő magatartás kialakítása érdekében diákkör szervezése, melyben beteg, idős emberek élethelyzetén javíthatnak.
2.	Összetartás és együttérzés	Az együttműködés, egymásra figyelés képessége. Szociális érzékenység.	Legyen motivált önkéntes feladatvállalásra a hátrányos helyzetű, halmozottan hátrányos helyzetű, és fogyatékkal élő társai iránt.	Részvétel önkéntes munkán. Élethelyzeteken keresztül az egyéni felelősség és a közös felelősségvállalás egymásra hatásának bemutatása, gyakoroltatása. Bekapcsolódás a tágabb közösségért (kollégium, település) végzett önkéntes tevékenységekbe.

IX. Témakör: FENNTARTHATÓSÁG, KÖRNYEZETTUDATOSSÁG 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Az emberi hatások a természetre Április 22. a Föld NAPJA	A gyűjtőgető, halász-vadászó mezőgazdasági és ipari társadalmak hatása a természetre. Globális problémák. Miért lett fontos, hogy egy napot a Föld-nek szenteljünk?	Részesítse előnyben a természetes, újrahasznosítható anyagokat. A természet bemutatása és ezáltal ahhoz való közelebb kerülése a tanulóknak. Legyen felkészülve a környezettudatos döntések meghozatalára, melyekben hasznosítsa a különböző tantárgyakban tanultakat. A tanulók értsék meg, hogy az élet milyen változatos formájú. A sokszínűség természetes és szükséges folyamat. Kapcsolódjanak be a környezetük értékeinek megőrzésébe.	Beszélgetés, tanári előadás. A természet közvetlen megismerése, séta a természetben. Játékos kérdőívek. Filmvetítés <i>Aj Gore</i> . Kellemetlen Igazság c. film megtekintése. <i>Aj Gore</i> : Kellemetlen Igazság c. film, és a témához kapcsolódó személyes élmények megbeszélése, vetélkedő a film kapcsán.
2.	A környezet és társadalom, élet és munkatevékenység hatása az egyénre és a környezetre. Az emberi civilizáció hatása a környezetre átalakulására	A környezetre káros anyagok és tevékenységek bemutatása. Az ember és természet egészséges együttélését. A környezetszennyezés hatása az egyén egészségére. Mit tehet az egyén a változásért? Környezeti válságok és ezek hatásai a civilizációkra a történelmi korokban.	A tanulók értsék meg a környezet és a társadalom szoros kapcsolatát. A környezettel kapcsolatos állampolgári kötelességek és jogok gyakorlásának elsajátítása. A tanulók értsék meg a fejlődés és a környezet kapcsolatát. Rávilágítani a gazdasági és társadalmi folyamatokra, melyek természeti válságot idézhetnek elő.	Gyakorlati megvalósítás személyes részvétel formájában

X. Témakör: PÁLYAORIENTÁCIÓ 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Karrier terv készítés.	Különböző életpályák bemutatása Szülők életpályájának, foglalkozásának bemutatása. Vendég szakember hívása.	Legyen képes mérlegelni saját pályaválasztását.	PPT bemutatás beszélgetés. Mit csinálok 10 év múlva. Mindenki ismerteti 3 percben elképzelését.
2.	Álláskeresési technikák. A munka világa és jellemzői Tanulás egy életen át.	Önéletrajz, motivációs levél pályázat írás stb.) Az álláskeresés (bemutatkozás, interjú, különböző technikái Munkavállalói ismeretek. Alkalmazási formák, munkaidő. stb. Az életfogytig való tanulás szükségessége.	Tudja alkalmazni az álláskeresés különböző technikáit, alakítsa, ki a megfelelő kommunikációs stílust.	Önéletrajz, motivációs levél készítés, pályázat írás Megjelenés és viselkedés a próba munkán. Szimulációs játék.

XI. Témakör: GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Piacgazdaság - világgazdaság	Piaci szegmensek. Piaci egyensúly, annak zavarai adódó problémák.	Olyan alapvető gazdasági és pénzügyi ismeretek átadása, amelyek elősegítik tanulóink eligazodását a mindennapi gazdasági események között, segítenek áttekinteni és átgondolni a család pénzügyi helyzetét, gazdálkodását, valamint betekintést engednek a vállalkozás - mint megélhetési forma - beindításának kezdeti lépéseibe.	A családi gazdálkodás bemutatása különböző vállalkozásokban. Mi a mikrovállalkozás?
2.	Az egyén gazdasági szerepei	Forrásbevonás, megtakarítások, pénzügyek. Hitelek, befektetések, öngondoskodás. Piaci struktúrák és szereplők. „Marshall-kereszt” értelmezése. Részvények, járadékok, stb. Előadás, ppt. kooperatív technika. Munkavállalási lehetőségek. Mikro- és makrogazdaság. Hogyan vállalkozzunk? Gazdasági kockázatok a családban és a vállalkozásokban.	Olyan alapvető gazdasági és pénzügyi ismeretek átadása, amelyek elősegítik tanulóink eligazodását a mindennapi gazdasági események között, segítenek áttekinteni és átgondolni a család pénzügyi helyzetét, gazdálkodását, valamint betekintést engednek a vállalkozás - mint megélhetési forma - beindításának kezdeti lépéseibe.	Ismertetjük és gyakoroljuk a banki műveleteket (csekk kitöltése, bankkártya használata, pénztárgépek stb.) Mi a részvény, járadék? Alapfogalmak. Keresők a családban. Tanulók otthoni példái. Munkanélküliség okai. Munkaügyi központ felkeresése, vagy előadó meghívása.

XII. Témakör: MÉDIATUDATOSSÁGRA NEVELÉS 11. évfolyam

Óra	Téma	Tartalmak	Fejlesztési terület, nevelési célok	Módszerek, munkaformák, tevékenységek
1.	Az internet használatának szabályai, a függőség veszélyei.	Reklámfilm a kollégiumról Az adatbiztonság különböző szinterei (bank, társkeresés... stb) Addiktológia – függőség – játékfüggőség - internetfüggőség	Ismerje a reklám hatását a fogyasztásra. Tudatosuljanak az adatbiztonsággal kapcsolatos ismeretei. Tudatosuljanak az internetfüggőség elkerülésével kapcsolatos ismeretei.	Filmkészítés – projekt munka Az internet közösségi oldalainak vizsgálata adatbiztonság szempontjából.; csoport munka Addiktológus vendég előadása, beszélgetés

- 7. csoport csoportvezetői tanmenet - Sándor Judit csoportvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Sándor Judit csoportvezető – 7. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2026/27. tanév

Évi 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/

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 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	Munka-, baleset-, tűz- és vagyonvédelmi oktatás Kollégiumi házi- és napirend	A tanulók megismertetése a kollégium épületének biztonsági szabályaival A kollégiumi házi- és napirend megbeszélése	előadás megbeszélés az épület bejárása
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.	ÁLLAMPOLGÁRSÁ GRA, DEMOKRÁCIÁRA NEVELÉS (IV/1.)	Felelős állampolgári magatartás	Az állampolgári jogok megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés szerepjátékok
16. 01.14.	ÁLLAMPOLGÁRSÁ GRA, 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.	FELELŐSSÉGVÁLL ALÁS MÁSKÉRT, ÖNKÉNTESSÉG (VIII/1.)	Társadalmi felelősségvállalás	Beszélgetés a társadalmi fele- lősségvállalás fontosságáról	frontális munka diákok vélemény nyilvánítása
25. 03.18.	FELELŐSSÉGVÁLL ALÁS MÁSKÉRT, ÖNKÉNTESSÉG (VIII/2.)	Önkéntes munkafajták	A tanulók megis- mertetése különböző önkéntes munkaformákkal	megbeszélés részvétel önkéntes munkavégzésben
26. 03.25.	Nevelési CSF	Aktuális feladatok	Az aktuális feladatok megbeszélése a csoportközösségben	megbeszélés
27. 04.01.	FENNTARTHATÓSÁ G, KÖRNYEZETTUDA- TOSSÁG (IX/1.)	Környezettudatos életmód	Beszélgetés a tanulókkal a környezettudatos magatartásról és életmódról	előadás megbeszélés szelektív hulladék- gyűjtés
28. 04.08.	FENNTARTHATÓSÁ G, KÖRNYEZETTUDA- TOSSÁG (IX/2.)	Természeti erőforrásaink óvása	Környezettudatos döntéshozatal képességének kialakítása a tanulóknál	előadás megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
29. 04.15.	PÁLYAORIENTÁCI Ó (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.	PÁLYAORIENTÁCI Ó (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 pénzkezelés technikái	A tanulók megismertetése az ésszerű pénzkezelés technikáival	megbeszélés diákok vélemény nyilvánítása
33. 05.20.	GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS (XI/2.)	Országok pénznemei	Ismerkedés az országok pénznemeivel	előadás megbeszélés
34. 05.27.	Nevelési CSF	Aktuális feladatok	Az aktuális feladatok megbeszélése a csoportközösségben	megbeszélés
35. 06.03.	MÉDIATUDATOSSÁ GRA 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, 2026. szeptember 10.

Sándor Judit
csoportvezető

- 8. csoport csoportvezetői tanmenet - Opre Annamária csoportvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Opre Annamária csoportvezető – 8. csoport

Foglalkozás neve: Nevelési és tematikus csoportfoglalkozás – 2026/27. tanév

Éves óraszám: 12. évfolyam – 32 óra

20 óra (tematikus csoportfoglalkozás)

12 óra (nevelési csoportfoglalkozás)

Témakörök:

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

Óra sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1. 09.01.	Nevelési CSF	Munka,- baleset- és tűzvédelmi oktatás kollégiumi házi- és napirend, szakkörök, szabadidős foglalkozások felmérése	Munka,- baleset- és tűzvédelmi szabályok ismertetése a tanulókkal a kollégiumi házi- és napirend, a választott foglalkozások megbeszélése a tanulókkal	előadás megbeszélés nyomtatványok kitöltése
2. 09.07.	Nevelési CSF	A kollégiumi órarend véglegesítése	A kollégiumi órarend megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés nyomtatványok
3. 09.14.	Nevelési CSF	A különórai elfoglaltságok véglegesítése	A különórai elfoglaltságok megbeszélése a tanulókkal	megbeszélés nyomtatványok kitöltése
4. 09.21.	Nevelési CSF	A tanulók egyéni vállalásai az I. félévre	Az I. féléves egyéni vállalási lapok kitöltése	megbeszélés egyéni vállalási lapok
5. 09.28.	Nevelési CSF	Aktualitások a csoportközösségben	Az aktuális feladatok megbeszélése a csoportközösségben	frontális munka megbeszélés
6. 10.05.	MÉDIATUDATOSSÁGRA NEVELES (XII/1.)	A közösségi oldalak szerepe	előnyök hátrányok veszélyforrások megismerése	megbeszélés vita
7. 10.12.	NEMZETI ÖNTUDAT, HAZAFIAS NEVELES (III/1.)	Megemlékezés október 6-ról	A tanulók tudatosítása a hazaszeretet fontosságáról, a történelmi esemény felidézése	látogatás a szolnoki megemlékező helyre
8. 10.19.	A TANULÁS TANÍTÁSA (I/1.)	IKT eszközök használata	Az információs és kommunikációs technológiák megbeszélése a tanulókkal	előadás megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
9. 11.02.	A TANULÁS TANÍTÁSA (I/2.)	Az életen át tartó tanulás	A tanulók igényeinek alakítása, fejlesztése az életen át tartó tanulás fontosságával kapcsolatban	megbeszélés diákok véleménynyilvánítása
10. 11.09.	Nevelési CSF	Aktualitások a csoportközösségben	Az aktuális feladatok megbeszélése a csoportközösségben	frontális munka megbeszélés
11. 11.16.	AZ ERKOLCSI NEVELES (II/1.)	A munka megbecsülése	A tanulók megismertetése a munkavégzés megbecsülésének fontosságával	szituációs játékok

12. 11.23.	ALLAMPOLGÁRSÁGRA, DEMOKRACIARA NEVELES (IV/1.)	Felelős állampolgári magatartás	Az állampolgári jogok ismertetése a tanulókkal	megbeszélés szituációs játékok
13. 11.30.	Nevelési CSF	Negyedéves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport negyedéves munkájának értékelése	megbeszélés diákok véle- ménynyilvánítás a
14. 12.07.	AZ ÖNISMERET ÉS A TÁRSAS KULTÚRA FEJLESZTÉSE (V/1.)	Önismereti feladatok	A tanulók megismertetése önismereti játékokkal	feladatlap kitöltése szituációs játékok
15. 12.14.	A CSALÁDI ÉLETRE NEVELES (VI/1.)	A család szerepe, jelentősége	Elképzelések a jövőbeli családról, családon belüli szerepek	frontális munka szituációs játékok
16. 01.04.	Nevelési CSF	A téli szünet örömei és veszélye	A téli szünet történeteinek megbeszélése	megbeszélés
17. 01.11.	A CSALÁDI ÉLETRE NEVELES (VI/2.)	Családmodellek	A tanulók megismertetése a különböző családmodellekkel	előadás megbeszélés
18. 01.18.	A CSALÁDI ÉLETRE NEVELES (VI/3.)	Családtervezés	A tanulók megismertetése a családtervezés fontosságával	beszélgetés szerepjátékok
19. 01.25.	Nevelési CSF	Féléves csoport- és tanulmányi értékelés	A csoport féléves munkájának értékelése	megbeszélés diákok véle- ménynyilvánítás a
20. 02.01.	TESTI ÉS LELKI EGESZSÉGRE NEVELES (VII/1.)	Prevenció életvezetés	Az egészséget fenyegető tényezők felismerése, megelőzésének módjai	előadás megbeszélés
21. 02.08.	TESTI ÉS LELKI EGESZSÉGRE NEVELES (VII/2.)	Káros szenvedélyek	Beszélgetés a tanulókkal a káros szendélyek fajtáiról, azok következményeiről	előadás megbeszélés vita
22. 02.15.	Nevelési CSF	Az egyéni fejlesztési tervek, vállalások felülvizsgálata	Az egyéni fejlesztési tervek, vállalások felülvizsgálata	megbeszélés diákok véle- ménynyilvá- nítása
23. 02.22.	FELELŐSÉGVÁLLALÁS MASOKERT, ÖNKENTESSEG (VIII/1.)	Önkéntes munkafajták	A tanulók megismertetése a különböző önkéntes munkaformákkal	beszélgetés diákok véle- ménynyilvá- nítása
24. 03.01.	FENNTARTHATÓSÁG, KÖRNYEZETTUDATOSSÁG (IX/1.)	Környezettudatos életmód	A tanulók megismertetése a környezettudatos magatartással és életmóddal	előadás megbeszélés szelektív hulladékgyűjtés

25. 03.08.	FENNTARTHATÓSÁG, KÖRNYEZETTUDATOSSÁG (IX/2.)	Természeti erőforrásaink óvása	Környezettudatos döntéshozatal képességének kialakítása a tanulóknál	előadás megbeszélés diákok véle- ménynyilvá- nítása
26. 03.16.	Nevelési CSF	Aktuális feladatok a csoportközösségben	Az aktuális feladatok megbeszélése a csoportközösségben	frontális munka megbeszélés
27. 03.22.	PÁLYAORIENTÁCIÓ (X/1.)	A munka világa és jellemzői	Az alkalmazási formák, munkaidő keretek és állás- keresési technikák megismertetése a tanulókkal	önéletrajz motivációs levél írása szerepjátékok
28. 04.05.	PÁLYAORIENTÁCIÓ (X/2.)	Továbbtanulás	Beszélgetés a tanulókkal a továbbtanulással kapcsolatban	megbeszélés diákok véle- ménynyilvá- nítása
29. 04.12.	GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS (XI/1.)	Családi gazdálkodás	Az ésszerű családi gazdálkodás módszerei	beszélgetés véleménynyil- vánítás
30. 04.19.	GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS (XI/2.)	A pénzkezelés technikái I.	A pénzkezelés technikáinak megismerése	előadás megbeszélés
31. 04.26.	GAZDASÁGI ÉS PÉNZÜGYI NEVELÉS (XI/3.)	A pénzkezelés technikái II.	A pénzkezelés technikáinak megismerése	előadás megbeszélés
32. 04.29.	Nevelési CSF	Ev végi csoport- és tanulmányi értékelés a tanév zárása	A csoport év végi munkájának értékelése a csoport búcsúztatása	megbeszélés diákok véle- ménynyilvá- nítása A csoport búcsúztatása

Szolnok, 2026. szeptember 10.

Opre Annamária
csoportvezető

III. SZABADIDŐ ELTÖLTÉSÉT SZOLGÁLÓ FOGLALKOZÁSOK

- Dankó István: Foci tanmenet

Tantervi egység bemutatása

Foglalkozás neve: Fiú ill. leány futball

Készítette: Dankó István

Felkészítő foglalkozássorozatok: 9-12. évfolyam

Heti/éves óraszám: heti 2 óra évi 37 alkalommal (évi 37 óra fiú, évi 37 óra leány futball 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 lányok.

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 17-re, az intézményi teremlabdarúgó tornára eredményesen felkészüljön a csapatunk, amely háromcsapatos teremturna lesz.

Az egyes témakörök kifejtése 37 órára:

Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra</i>	A futball 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”.	Bemutató, gyakorlás, a labda „levegőben tartása”.
<i>A labdarúgóedzés elemei</i>		
Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 2 óra</i>	Labdavezetés, cselezés.	Bemutató, 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 játéksituációk, 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 17. intézményi teremlabdarúgó torna megszervezése, azon önálló csapattal történő részvétel.</i>
<i>A labdarúgás taktikája</i>		

Szolnok, 2026. szeptember 8.

Dankó István nevelőtanár

- Dankó István: Kondi alapozó tanmenet

Konditermi testépítés

Készítette: Dankó István

Foglalkozás neve: Konditermi testépítés külön fiúk és külön lányok részére (szabadidős foglalkozás – 2026/27. tanév)

Foglalkozás helye: Gyermekváros utcai Tagintézmény 4. emeleti konditermei

Heti óraszám: 1x2 óra keddenként 19-20.45 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 11-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 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)
2 óra	Célok megfogalmazása, Edzésterv készítése.	Tagok toborzása, az edzések propagálása.	A foglalkozás meghirdetése	Előadás, plakát tematika, jegyzőkönyv	
		munka- és balesetvédelmi 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 kardioedzéssel, edzésterv futballal foglalkozóknak		

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

A foglalkozásokon végrehajtandó feladatok havi lebontásban:

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

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

November egyéni edzésterv kialakítása. Edzésterv 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 edzéstervben.

Január Edzés munka az egyéni edzésterv alapján.

Február Edzés munka az egyéni edzésterv alapján.

Március Edzés munka az egyéni edzésterv alapján.

Április Edzés munka az egyéni edzésterv alapján.

Május Edzés munka az egyéni edzésterv alapján.

Június Edzésterv kialakítása a nyári szünetre.

- Fehér Barnabás: Társasjáték tanmenet

(Társas)játék TANMENET 2026/2027.

Tantárgy/foglalkozás: E-játékok, táblajátékok és kártyajátékok

Eves óraszám: 38 óra

Foglalkozás jellege: szabadidős, közösségfejlesztő foglalkozás

Célcsoport: kollégiumi tanulók

A tanmenet időkerete: 38 foglalkozási óra

A foglalkozás célja

A tanulók szabadidejének tartalmas, kulturált és közösségi keretek között történő eltöltése. A különböző játékformák megismertetésén keresztül fejlődjen a tanulók logikus és stratégiai gondolkodása, problémamegoldó képessége, figyelme, kreativitása, szabálykövetése és együttműködési készsége.

Az e-játékok alkalmazása során kiemelt cél a tudatos és felelős digitális eszközhasználat, a játékidő megfelelő kezelése, valamint az online kommunikáció és viselkedés szabályainak megismerése.

A társas- és kártyajátékok segítségével a tanulók gyakorolják a fair play szellemiségét, a siker és a kudarc megfelelő kezelését, a konfliktusok kulturált rendezését és egymás elfogadását.

Fejlesztési területek

- együttműködési és kommunikációs készség fejlesztése;
- logikus és stratégiai gondolkodás fejlesztése;
- problémamegoldó képesség fejlesztése;
- figyelem és koncentráció erősítése;
- kreativitás és döntéshozatali képesség fejlesztése;
- szabálykövető magatartás kialakítása;
- fair play és tolerancia erősítése;
- digitális kompetencia és digitális tudatosság fejlesztése;
- konfliktuskezelési technikák gyakorlása;
- közösségi kapcsolatok erősítése.

38 órás tanmenet

Óra	Téma	Tartalom, tevékenység	Fejlesztési célok	Módszer, eszköz
1.	Ismerkedés a játékok világával	A foglalkozás céljainak, szabályainak ismertetése. Kedvelt játékok bemutatása.	Kommunikáció, közösségépítés, érdeklődés felkeltése	Beszélgetés, csoportmunka
2.	Játékszabályok és fair play	A szabályok szerepe, a sporteszerű játék alapelvei.	Szabálykövetés, tolerancia	Megbeszélés, játék

Óra	Téma	Tartalom, tevékenység	Fejlesztési célok	Módszer, eszköz
3.	Játékstratégiák alapjai	Taktika és stratégia fogalma, egyszerű döntési helyzetek.	Logikus gondolkodás, döntéshozatal	Gyakorlás, páros játék
4.	Digitális játékok – előnyök és veszélyek	Az e-játékok típusai, lehetőségei és kockázatai.	Digitális tudatosság, kritikai gondolkodás	Beszélgetés, vita
5.	Tudatos játékidő	Játék és tanulás, pihenés, alvás egyensúlya.	Önszabályozás, felelősségtudat	Vita, szituációs gyakorlat
6.	Online viselkedés és kommunikáció	Netikett, egymás tisztelete, online konfliktusok.	Kommunikáció, konfliktuskezelés	Szituációs játék
7.	E-játékok és csapatmunka	Együttműködésre épülő digitális játékok jellemzői.	Együttműködés, kommunikáció	Csoportmunka
8.	E-játékok – stratégiai gondolkodás	Stratégiai játékok elemzése, döntési lehetőségek.	Tervezés, problémamegoldás	Játékelemzés
9.	Digitális játékok értékelése	Játékelmény, szabályok, nehézség és együttműködés vizsgálata.	Kritikai gondolkodás	Beszélgetés, értékelés
10.	Táblajátékok története	A társas- és táblajátékok kialakulása, változatossága.	Kulturális tájékozottság	Prezentáció, beszélgetés
11.	Malom	A játék szabályainak megismerése és gyakorlása.	Stratégiai gondolkodás, figyelem	Páros játék
12.	Dámajáték	Alapszabályok, egyszerű taktikák.	Előrelátás, problémamegoldás	Páros játék
13.	Sakk – alapok	A sakktábla, bábuk és alapvető lépések megismerése.	Logika, koncentráció	Bemutatis, gyakorlás
14.	Sakk – egyszerű feladatok	Mattadási és taktikai feladatok.	Stratégiai gondolkodás	Egyéni és páros munka
15.	Sakkjátzmák	Rövid játzmák, játék helyzetek elemzése.	Döntéshozatal, figyelem	Páros játék
16.	Amőba és stratégiai játékok	Klasszikus absztrakt játékok, különböző stratégiák.	Logika, kreativitás	Páros/csoportos játék
17.	Modern társasjátékok	Modern társasjátékok jellemzői, játékmechanizmusok.	Együttműködés, szabályértelmezés	Bemutatis, játék

Óra	Téma	Tartalom, tevékenység	Fejlesztési célok	Módszer, eszköz
18.	Kooperatív társasjátékok	Közös cél elérése egyéni versengés helyett.	Együttműködés, kommunikáció	Csoportjáték
19.	Versengő társasjátékok	Versenyhelyzetek, győzelem és vereség kezelése.	Érzelmi intelligencia, tolerancia	Játék, megbeszélés
20.	Társasjáték-tervezés	Saját játékötlelet megalkotása.	Kreativitás, tervezés	Csoportmunka
21.	Saját társasjáték készítése	Játéktábla, szabályok, kellékek elkészítése.	Kreativitás, együttműködés	Projektmunka
22.	Saját társasjáték kipróbálása	Az elkészített játékok tesztelése és értékelése.	Problémamegoldás, önértékelés	Csoportmunka
23.	Kártyajátékok története	A kártyajátékok kialakulása és kulturális szerepe.	Kulturális ismeretek	Beszélgetés
24.	Magyar kártya	A magyar kártya lapjainak és alapvető játékaiknak megismerése.	Szabálykövetés, figyelem	Bemutató, gyakorlás
25.	Fekete Péter	A játék szabályainak megismerése és gyakorlása.	Figyelem, memória	Csoportjáték
26.	Memória- és párosító kártyajátékok	Különböző memórafajlesztő kártyajátékok.	Memória, koncentráció	Páros/csoportos játék
27.	Rómi alapjai	A játékhoz szükséges lapkombinációk és szabályok.	Logikus gondolkodás, tervezés	Bemutató, játék
28.	Rómi gyakorlása	Játék különböző párosításokban.	Stratégiai gondolkodás, figyelem	Páros/csoportos játék
29.	Uno és hasonló kártyajátékok	Szabályok, taktikák, gyors döntési helyzetek.	Döntéshozatal, figyelem	Csoportjáték
30.	Kártyajátékok és kommunikáció	A játék körbeni kommunikáció, együttműködés és konfliktushelyzetek.	Szociális kompetencia	Szituációs gyakorlat
31.	Szerencse és stratégia	A véletlen és a tudatos döntés szerepe a játékokban.	Kritikai gondolkodás	Vita, játék
32.	Játék és vereség	A vereség elfogadása, érzelmek kezelése, sportszerűség.	Érzelmi intelligencia, önkontroll	Beszélgetés, szituációs játék
33.	Játék és konfliktuskezelés	Tipikus játékhelyzetek, viták és azok megoldása.	Konfliktuskezelés, tolerancia	Szerepjáték

A foglalkozások során alkalmazható módszerek

- frontális magyarázat és szemléltetés;
- irányított beszélgetés;
- vita;
- páros és csoportmunka;
- kooperatív tanulási technikák;
- játékos feladatok;
- projektmunka;
- szituációs és szerepjáték;
- önálló feladatmegoldás;
- versenyek és játékklubok;
- tapasztalati tanulás.

Alkalmazható eszközök

- sakk- és dámatáblák;
- malom- és asztaljátékok;
- különböző társasjátékok;
- magyar és francia kártya;
- Uno és egyéb kártyajátékok;
- saját készítésű játéktáblák és kártyák;
- számítógép, tablet vagy interaktív tábla;

- projektor;
- internetkapcsolat;
- digitális játékok és oktatási célú alkalmazások.

A tanulói teljesítmény értékelése

A foglalkozás elsősorban nem osztályzattal történő értékelésre, hanem fejlesztésre és közösségi élményszerzésre épül.

Az értékelés szempontjai:

- aktív részvétel;
- szabályok betartása;
- együttműködés;
- kommunikáció;
- sportszerű viselkedés;
- problémamegoldó és stratégiai gondolkodás fejlődése;
- önállóság;
- a győzelem és vereség megfelelő kezelése;
- digitális játékok esetében a tudatos és felelős eszközhasználat.

A tanmenet várható eredményei

A tanév végére a tanuló:

- ismeri több táblajáték és kártyajáték alapvető szabályait;
- képes önállóan bekapcsolódni különböző játékhelyzetekbe;
- képes szabályok szerint, sportszerűen játszani;
- fejlődik a logikus és stratégiai gondolkodása;
- képes együttműködni társaival;
- képes kezelni a sikerrel és kudarccal járó érzelmi helyzeteket;
- felismeri a digitális játékok előnyeit és lehetséges veszélyeit;
- tudatosabban kezeli a játékra fordított időt;
- képes kulturáltan kommunikálni verseny- és konfliktushelyzetekben;
- pozitív közösségi élményeket szerez a közös játék során.

- Kavecsánszki Imre: Kondi tanmenet

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: edzéstervek begyakorlása.

Foglalkozás célja:

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

Fejlesztési követelmények:

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

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

2. Fejlesztési követelmények: a súlyzós edzés 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 tematika	
		munka- és baleset-védelmi oktatás megtartása	A résztvevők oktatása		
		A tanulók erőállapotának felmérése.	Felmérés		
		Testalkati adottságokhoz illeszkedő célok keresése	Megbeszélés egyénenként		
		Edzésterv megfogalmazása	Egyénenként		
15 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		
49 óra	Egyéni edzésterv	Mozgásformák bemutatása A védőfelszerelés használatának ismertetése A biztonságos feladatvégrehajtás elsajátítása. Az edzésterv begyakorlása.	Bemutató, gyakorlás		

A foglalkozásokon végrehajtandó feladatok havi lebontásban:

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

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

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

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

Január Edzésmunka az egyéni edzésterv alapján.

Február Edzésmunka az egyéni edzésterv alapján.

Március Edzésmunka az egyéni edzésterv alapján.

Április Edzésmunka az egyéni edzésterv alapján.

Május Edzésmunka az egyéni edzésterv alapján.

Június Edzésterv kialakítása a nyári szünetre.

- Raskó Gábor: Filmklub tanmenet

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Raskó Gábor foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Filmklub szabadidős foglalkozás – 2026/27. 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 démonjai		
22-24.		Borgiák		
25-26.		IV. Henrik / A királynő		
27-28.	IV. A XX. század történelmét bemutató filmek I.	Ryan közlegény megmentése		
29-30.		Az örület határán		
31-33.		Az elit alakulat		
34-36.		A hős alakulat		
37-38.		Gallipoli		
39-40.		A fegyverek szava		

41-42.	V. A XX. század történelmét bemutató filmek II.	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 frigyűrlő 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, 2026. szeptember 01.

Raskó Gábor
foglalkozásvezető

- Sándor Judit: Kondi alakformáló tanmenet

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Foglalkozás neve: Kondi termi foglalkozás -alakformálás- 2026-27 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 heti rendjébe.
- 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 kirug – 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 térd- csípőemelés 20x 4, hanyatt fekvés, talp a talajon- bal kézzel bal boka érintés, ell. 10x 5, hanyattfekvés, bal térd felhúz – lábcseré 20x 6, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x 7, alkartámasz- - 1-bal térd felhúz - 2-bal láb nyújt oldalra - 3- bal térd felhúz - 4- bal láb nyújt 12x, ell. 8, alkartámasz- bal kar lendítés jobbra a has alatt 10x
11-16	Kar- és hátizomzat erősítése	1, enyhe térdhajlítás, bal kar hátul- karlendítés előre mellő középtartásba- 20x, ell. 2, mellő középtartás- karnyítás 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, lábcseré, 20x,
15-22	Farizom erősítése	1, terpeszállás, térd hajlított- térdugró- 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 kirug – 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.
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, térd rugó 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, Felkvőtámasz 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 érintése, ell. 12x 12, alkartámasz- - 1-bal térd felhúz - 2-bal láb nyújt oldalra - 3- bal térd felhúz 4- bal láb nyújt 12x, ell.

- Sándor Judit: Lánytorna tanmenet

Tartásjavító leány torna (9-12. évfolyam)

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Sándor Judit

Heti óraszám: 1óra/hét összesen 37óra

Témakörök felsorolása

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

Foglalkozás célja: A hiányzó fiziológias 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 utánozó 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-szervezés, előkészítés:	Mozgástűrő-képesség, Terhelhetőség, Kóros görbületek, Felmérés a főbb izomcsoportok erejéről, Légző technika	Speciális javító munka	Önálló, páros és csoportos munka	

4-7	A hiányzó fiziológias görbületek kialakítása	A helyes testtartás kialakítása	Speciális javító munka	Önálló munka	
8-11	A háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése	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	Szabadgyakorlatok	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), egyéni légzés hibák javítása, légzés-mozgás összhangjának kialakítása	Speciális javító munka	Önálló, Páros és Csoportos munka	
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	

- Szabó László Zoltán: Ökológia tanmenet

TANTERVI EGYSÉG BEMUTATÁSA (TANMENET)

Készítette: Szabó László Zoltán foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Ökológia szakköri foglalkozás – 2026/27. 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. Elelmiszerek 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 sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-2.	I. Ökológia alapjai	Alapfogalmak, történeti adatok Ökológia lábnym.	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 kiváló ok tényező vizsgálata.	
7-8.		Üvegházhatás,ózonpajzs, káros sugárzás.	Kiváló 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.		bővítése önálló tanulói munka.	
13-		Kőszén ,földgáz, kőolaj keletkezése lelőhelyek			
14.		Atomenergia, Előnyök és veszélyek.			
15.		Energiautakerekosság 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. fitoplankton, zooplankton	Frontális tanítás, iskolai tananyag ismételése, önálló és csoportos tanulói munka.	
21.		Élet a talajban. Talajtani vizsgálatok. A talaj védelme.			
22.		Komposztálni jó. Mit hogyan tegyünk a komposztba?			
23.		Védjük a vadon élő madarakat! Tippek, tanácsok!			
24.	V. A fenntartható fejlődés.	Szelektív hulladékgyűjtés.	te szedd.		
25.		Veszélyes hulladék és kezelése			
26-27.		Újra felhasználás. Visszanyerés, újra értékesítés körfolyamat.			
28.		Újra felhasználás. Visszanyerés, újra értékesítés körfolyamat.			
28.	VI. A víz.	A víz a mindennapi életben. Azt iható víz tulajdonságai.	gyakorlati tanácsok. papírhulladék újrahasznosítása.		
29.		A vízkeménység jelentősége. Víz tisztítás és víztakarékosság.			
30.		A vizek szennyezése. A szennyeződés típusai. A tengerek szennyeződése.			
31.		A savas esők keletkezése és veszélyei.			
32.	VII. Élelmiszerek és a jövő lehetőségei.	Az egészséges táplálkozás. Élelmiszerek vegyszermentesen.	étrend. tápanyag számítás, vitaminok, mikroelemek.	-Egyéni és csoportmunka. Gyűjtőmunka. Frontális magyarázat.	
33.		Élelmiszerek eredete, összetétele.			
34.		Öko-bio. E számok.			
35.		Csomagoló anyagok újra hasznosítása.			
		Okosan a boltban. Környezettudatos vásárlás. Mit árul el a termék címkéje? Látogatás a helyi vadsparkba.	új használati tárgyak létrehozása		

36	Ismerd meg környezeted.	Látogatás a helyi vadasparkba. mit tehetünk az állatok védelmében? Növények állatok megfigyelése a szolnoki Tisza árterén. Határozás, fajismeret.	kiselőadások egy egy élőlény bemutatása.	Egyéni munka.	
37-	éves munka értékelése				

Irodalom:

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

2026.09.05.

- Szalkó Ildikó Melánia: Boldogságóra tanmenet

A foglalkozások témái a naplóban is megtalálhatóak. Havonta váltakoznak a témák.

10 téma:

1. A hála gyakorlása
2. Az optimizmus gyakorlása
3. Társas kapcsolatok gyakorlása
4. A jó cselekedetek gyakorlása
5. Célok kitűzése és elérése
6. A megküzdés gyakorlása
7. Apró örömek élvezete
8. A megbocsátás gyakorlása
9. A testmozgás gyakorlása
10. Fenntartható boldogság

- Szalkó Ildikó Melánia: Kézműves tanmenet

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. Teremtünk 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, kifejezőkészség, szociális és állampolgári kompetencia, digitális kompetencia.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (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 különböző technikával	páros munka, csoportmunka	
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	

- Székely Irén: Kondi alakformáló tanmenet

|Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Foglalkozás neve: Konditermi foglalkozás -alakformálás- 2026-27 tanév

Készítette: Székely Irén 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 heti rendjébe.
- 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 könnyűökhöz 8x 3, terpeszállás, térd hajlított-3 rugó, oldalra kirug – ell. 10x 4, bal támadóállás – 3 rugó, nyújtás -ell. 10x 5, bal támadóállás- hátul lévő láb behajlít 3 rugó , nyújt 10x 6, 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 térd- csípőemelés 20x 4, hanyatt fekvés, talp a talajon- bal kézzel bal boka érintés, ell. 10x 5, hanyattfekvés, bal térd felhúz – lábcseré 20x 6, hanyatt fekvés, tarkóra tartás- jobb könyökkel bal térd érintés, ell. 12x 7, alkartámasz- - 1-bal térd felhúz - 2-bal láb nyújt oldalra - 3- bal térd felhúz - 4- bal láb nyújt 12x, ell. 8, alkartámasz- bal kar lendítés jobbra a has alatt 10x
11-16	Kar- és hátizomzat erősítése	1, enyhe térdhajlítás, bal kar hátul- karlendítés előre mellő középtartásba- 20x, ell. 2, mellő középtartás- karnyítás 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, lábcseré, 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- kördzés	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 – 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.
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, térdrugó 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- székekkel	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 - előllevő 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 láblendiés 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- csipő 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.

- Székely Irén: Kosárlabda tanmenet

TANMENET KOSÁRLABDA

Készítette: Székely Irén

Foglalkozás neve: kosárlabda szabadidős foglalkozás-2026/27 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 örömeit.

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, – sarkazás, – bennállás, – visszajátszás,	előadás, beazélgetés játék

			– a labda kezelgetése, – fault A pálya elemei: – középkör, büntető terület, – büntető vonal, – hárompontos vonal	
3-4	Az alpmozdulatok elsajátítása	Alapállás, indulás, megállás, sarkazás. Labdakészség fejlesztése	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 séta 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 mellő 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 egyéni 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, alaprövid center, közép center Az irányító a játékmester, bedobók távoli dobások, centerek palánk alatti játék. A dobó helyzetben lévő csapatárs felismerése, játékba hozása. Minél kevesebb labdavezetés. 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	Bemutatás, gyakorlás. Játék

			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 területvédekezés 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 foglalásának figyelése, korrigálása játék közben.	Bemutató, gyakorlás. Játék
33- 37	Csapattaktika	Kötetlen mérkőzésjáték	kosárlabda technikai, taktikai elemeinek alkalmazása	Játék

- Székely Irén: Röplabda tanmenet

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Székely Irén foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Röplabda szabadidős foglalkozás – 2026/27. 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. 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:

Ora	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	Kosárárintés, alkarérintés. Kosár- és alkarérintéssel párban csökkentett területen	frontális, csoportos előadás, bemutatás	labda, háló
9-14	Nyitások	9x9 m-es pályán alkar- és kosárárintés 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