

# Kovács Pál Baptista Sportgimnázium

Budapest, Rádda Barnen u. 20, 1153

## Életvitel és gyakorlat helyi tanterv

2018/2019-es tanév

12. évfolyam: 12.a., 12.b., 12.c. osztályok

Oktató tanár: Steiner József

### ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT

#### Célok és feladatok

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

A Család, otthon, háztartás tematikai egység fő célja a családban felmerülő problémák azonosítása, az egyéni és társadalmi szükségletek összefüggéseinek feltárása, szabatos megfogalmazása és megvitatása után az igények elemzése alapján választott, életszerű és célszerű megoldási módok bemutatása, kidolgozása. Előremutató módon a párkapcsolat, a házasság, a gyermekvállalás és a gyermeknevelés kérdéseiben igyekszik támpontokat adni, így szolgálva a majdani családalapítást. Napjainkban hangsúlyosan halaszthatatlan megoldásra váró kérdés a gondozás feladatainak és felelősségének megosztása a családban és környezetünkben, a gyermek-, fogyatékos- és idősgondozás, valamint betegápolási munkák ellátása a kötelezettségeknek és kötelességeknek megfelelően. Gazdálkodni nemcsak az anyagi javainkkal (háztartási jövedelmek) kell, hanem a fizikai, lelki, szellemi energiáinkkal és az

időnkkel is, ezért igen fontos a szabadidő hasznos eltöltésére, az aktív és passzív pihenésre nevelés. Fontos ezen túlmenően felismerni, hogy a szabadidő alkalmas lehet a környezetért, illetve a környezetben élő rászorulókért való tevékenységre, az önkéntesség gyakorlására. Újabb kiemelt fejlesztési cél a környezettudatosságra, takarékosagra, tudatos fogyasztói magatartásra nevelés, a fenntarthatóság elvének követése. Az alapvető pénzügyi és gazdasági ismeretek mellett a vásárlói és fogyasztói érdekvédelem érvényesítésével, valamint a hivatali ügyintézésrel is meg kell ismerkedniük a tanulóknak.

A Közlekedési ismeretek tematikai egység célja a közlekedési helyzetekben követendő etikus magatartás, a magabiztos tájékozódás. Emellett a közlekedés rendszer-jellegét, környezeti és társadalmi hatásait is vizsgálja.

Az Életpálya-tervezés témakörben a továbbtanulásnak és a munkába állásnak gyakorlati kérdéseit tárgyaljuk, s az ezekhez szükséges kompetenciák fejlesztését helyezzük előtérbe. Ezzel egyfelől a tanulás világából a munkavállalói létbe való átlépést kívánja megalapozni, másfelől az élet munkavállalással kapcsolatos nehézségeire is igyekszik felkészíteni.

## A tanulók értékelése

- Szóbeli felelet (kiselőadás felkészülés alapján, órai feladatok)
- Otthoni munka (gyűjtőmunka, megfigyelés, interjú)
- Projektmunka és annak dokumentálása

A tantárgyi eredmények értékelése a hagyományos 5 fokozatú skálán történik.

## A tankönyvek kiválasztásának elvei

A tankönyvpiacra jelenleg nem áll rendelkezésre tankönyv. A tanórák a tanárok jegyzetei és internetes források alapján kerülnek megtartásra.

Feldolgozandó témakörök és óraszámok

	12. évfolyam
Életvitel és gyakorlat	heti 1 tanóra

Tematikai egység	Óraszámok 1 óra/ hét (32 óra)
1. Család, otthon, háztartás	16 óra
2. Közlekedés	4 óra
3.Életpálya-tervezés, munkavállalás, felnőttkori tanulási lehetőségek	12 óra

## 12. évfolyam

Tematikai egység	1. Család, otthon, háztartás	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	<p>Tapasztalat, illetve saját vélemény megfogalmazása a család és a környezet életmódjáról.</p> <p>Az egészség és a környezet ügye iránti személyes felelősség elismerése és vállalása.</p> <p>A háztartásban elvégzendő mindennapi munkák ismerete.</p> <p>Előzetes tapasztalat és ismeretek a családi munkamegosztásról, az időbeosztásról.</p> <p>Közművek és szolgáltatások ismerete.</p> <p>Takarékossági lehetőségek ismerete.</p> <p>Egészség fogalma. Az egészséges életmód elemei.</p> <p>Családtagok és példaképek karitatív munkatevékenységeinek ismerete.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Kulturált véleménynyilvánítás, vita, meggyőzés eszközeinek ismerete. Öntudatos, határozott, magabiztos, de mások érdekeit is szem előtt tartó személyiség alakítása.</p> <p>Az egészséges családi élet és a gyermekvállalás iránti nyitottság kialakítása, illetve erősítése.</p> <p>A gyermekvállalással és a gyermekneveléssel kapcsolatos tájékozottság növelése. A gyermeknevelési problémák objektív, felnőtt módra történő értékelése képességének fejlesztése.</p> <p>Előrelátó pénzügyi tervezés képességének és gyakorlatának kialakítása. Az anyagi és humán erőforrások gazdaságos működtetéséhez szükséges képességek és tájékozottság kialakítása.</p> <p>Takarékos, önkorlátozó, tudatos fogyasztói magatartás kialakítása. Alapvető jártasság kialakítása a fogyasztóvédelem lehetőségeiben és eszközeiben.</p> <p>Az egészség- és környezettudatos attitűd megszilárdítása. Tapasztalatok bővítése a környezetünkben élők tevékenységével, azok kölcsönhatásaival összefüggő egészség- és környezetkárosító hatások, veszélyek azonosítása, elemzése, a megelőzés és a kármentesítés lehetőségeinek felmérése, alkalmazása terén.</p> <p>A karitatív tevékenységek iránti elköteleződés kialakítása. Felelős, öngondoskodó attitűd kialakítása.</p> <p>A pénzkezelés és a hivatali ügyek intézésében szerzett jártasság kialakítása.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>

<p>1.1. Családi élet</p> <p>A család, mint az egyén elsődleges társadalmi környezete.</p> <p>A házasság (a párválasztás szempontjai, a tartós párkapcsolat és a házasság jelentősége, feltételei, a házastársi kapcsolat ápolása, konfliktuskezelés).</p> <p>Családtípusok, családmodellek.</p> <p>Gyermekvállalás (a gyermekvállalás felelőssége a társadalom és az egyén szempontjából, kötelezettségek, lehetőségek, kockázatok, terhek és örömök).</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</p> <p>Családformák a mai világban.</p> <p>Jogok és kötelességek, az alapvető emberi jogok, a gyermekek</p>
--	--

<p>Gyermekvállalással járó jogok (szülési szabadság, GYES, GYED, családi pótlék, családi adókedvezmény, segélyek). Gyermeknevelés (a gyermeknevelés céljai, módszerei, eszközei, a családtagok és az iskola szerepe a gyermeknevelésben). Gyermekjogok és kötelezettségek.</p> <p>A család lelki egészsége (stressz, krízishelyzetek orvoslása). A segítség lehetőségei családok számára, intézmények, szervezetek. A közös étkezések, programok jelentősége a családi közösség formálásában.</p>	<p>jogai.</p> <p>Pénzüntézetek és tevékenységük (betétgyűjtés, hitelezés, kamat, tőke, árfolyam).</p> <p>Családi bevételek, családi kiadások.</p> <p>A lakossági folyószámlákhoz</p>
---	--

## 1.2. A háztartás, mint gazdasági formáció

A család és háztartás működtetésének ismertető jegyei (háztartási munkafajták, családi munkamegosztás, munkaszervezés, a biológiai ritmus, a pihenés formái, szolgáltatások igénybevétele, időbeosztás, munkaterv készítése: napi, heti, havi házimunkák).

A háztartási jövedelmek összetétele, eredete.

Állandó, alkalmi és változó bevételek és kiadások.

Közüzemi számlák tanulmányozása.

Háztartás energiafogyasztása (háztartási fogyasztók energiaigénye). Takarékosági formák, tervek. Az energiafogyasztás mérséklésének lehetőségei (energiatakarékos technológiák, energiatakarékos életmód, megújuló energiaforrások bevonása a háztartás energiaellátásába). Pénzbeosztás különböző életszakaszokban.

Hitelek (a hitelek fajtái, a hitelfelvétel lehetőségei, feltételei, kockázatai).

kapcsolódó banki tevékenységek.

Osztályfőnöki óra:

családi hagyományok, közösségépítés, normák.

Biológia-egészségtan:

az emberi test működése, betegségek.

Informatika:

információk gyűjtése, tárolása, feldolgozása, az

<p>1.3. Tudatos fogyasztói magatartás</p> <p>A média és a reklámok befolyásoló szerepe a termékválasztásban. Környezet- és egészségtudatos fogyasztói magatartás.</p> <p>Tudatos vásárlás (pénz- és energiatakarékosság, előre átgondolt vásárlás, egészséges, környezetbarát anyagokból és környezetkímélő technológiával készült, megfelelő csomagolású, magyar, illetve helyi termékek, továbbá a méltányos kereskedelem előnyben részesítése). Védjegyek, eredetvédelem. A termékhamisítás veszélyei, társadalmi kockázata.</p> <p>Fogyasztóvédelem.</p> <p>Szavatosság, jótállás és az ezzel kapcsolatos fogyasztói jogok és lehetőségek (javítás, kicserélés, vételár-leszállítás, vételár- visszatérítés).</p> <p>Utazási szerződések, távollévők között kötött szerződések. Tisztességtelen reklámok és kereskedelmi gyakorlatok.</p> <p>Pénzügyi fogyasztóvédelem.</p> <p>Panaszügyintézés - a panasztétel lehetséges módjai (szolgáltatókra háruló válaszadási kötelezettség, fogyasztóvédelmi hatósághoz való fordulás), békéltető testületek.</p>	<p>e-ügyintézés lehetőségei.</p> <p>Földrajz:</p> <p>energiatermelés.</p> <p>Fizika: energia, energiatermelés.</p> <p>Matematika: számolási algoritmusok, becslés, kerekítés, mértékváltás, százalék és kamatszámítás, grafikonok, statisztikai adatok jegyzése, rendezése, ábrázolása.</p> <p>Kémia: oldószerek, savak, lúgok, veszélyes anyagok, pH-érték.</p>
<p>1.4. Környezet- és egészségkultúra</p> <p>A magyar nép egészségi állapota (jelenségek, okok és következmények, egyéni és társadalmi felelősség).</p> <p>Egészségvédelem (egészségünk megőrzése, szűrővizsgálatok, orvosi ellátás igénybevétele, gyógyszerfogyasztási szokások, házi patika összeállítása).</p>	<p>Etika:</p> <p>Kapcsolatok,</p>

Higiénia (környezetünk, ruházatunk és testünk tisztasága, bőrkímélő és környezetbarát tisztító- és testápoló szerek használata). Öltözködéskultúra (divatok, mértéktartó, alkalomhoz illő öltözködés, a ruházat gondozása).

Egészséges táplálkozás (tudatos étel- és italválasztás, egészséges élelmiszerek, élelmiszer-biztonság, élelmezésbiztonság, az élelmiszerek kezelésének és tárolásának szabályai, étrend-kiegészítők és élelmiszer-adalékanyagok előnyei, hátrányai).

A rendszeres testmozgás jelentősége.  
Egészséges környezet.  
Környezetjog (állatvédelem, természetvédelem, környezetvédelem).

### 1.5. Életminőség

A nélkülözők, szűkös anyagi körülmények között élők, a támogatásra szorulóknak a gyámolítása, közreműködés életminőségük jobbá tételében. A fogyatékos fogalma, fajtái, következményei.  
A fogyatékkal élők jogai és lehetőségei.

A fogyatékkal élők hivatali és önkéntes segítése. Önkéntesség lehetőségei.

egyén és közösség, magánélet és közélet. Törvények.  
A társadalmi együttélés közös normái.

Magyar nyelv és irodalom:  
szövegértés, szövegalkotás



## 1.6. Öngondoskodás

Alapvető biztosítási fajták, szolgáltatások (életbiztosítás, vagyonbiztosítás, felelősségbiztosítás). Felelős viszonyulás a jövőhöz (kockázatok és ezek kezelése, a valódi, saját akaratból történő öngondoskodás céljai, formái, lehetőségei, ezzel kapcsolatos számítások).

## 1.7. Korszerű pénzkezelés

A bank (célja, lehetőségei, előnyei, kockázata, fajtái). Bankhasználati ismeretek (hogyan válasszunk bankot, szolgáltatást, mire ügyeljünk, mit számoljunk, ellenőrizzünk). Bankszámlák és bankkártyák típusai és a vele járó tudnivalók. Teendők elveszett, ellopott bankkártya esetén.

## 1.6. Hivatali ügyintézés

A legfontosabb hivatalok (polgármesteri hivatal, adó- és vámhivatal, posta, kormányhivatal) és az ügyintézés lehetőségei. Internetes ügyintézés, információszerzés.

SZÖVEGES, SZÖVEGAJKOLÁS, hivatalos stílus.

Művészetek Mozgóképkultúra és médiaismeret; vizuális kultúra: reklámok.

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

Tematikai egység	2. Közlekedés	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	A település közlekedési viszonyairól nyert tapasztalatok. Véleménynyilvánítás a közlekedési infrastruktúráról.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Önálló megfigyelés, adatgyűjtés, rendszerezés. Személyes életvitelt befolyásoló tényezők vizsgálata, értékelése. Magabiztos tájékozódás kialakítása. Udvariasság, előzékenység gyakorlása. Döntéshozatali képesség fejlesztése gazdaságossági számítások alapján.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
2.1. Közlekedési rendszerek  Adott település közlekedési rendszere, a közlekedési infrastruktúra és a lakosság életmódjának, a terület gazdasági lehetőségeinek összefüggései.	Földrajz: települési struktúra, közlekedési rendszerek, energiaforrások, energiahordozók, légkör, klímaváltozás	

## 2.2. A közlekedési viszonyok társadalmi hatásai

A közlekedési viszonyok társadalmi hatásai (a település közlekedési viszonyainak hatása a személyes életvitelre, a tömegközlekedési lehetőségek társadalmi hatásai).

## 2.3. A közlekedés környezeti hatásai

A különböző közlekedési eszközök és közlekedési módok energiaigénye.

A közlekedésből eredő levegőszennyezés.

Az energiaigény és a levegőszennyezés mérséklésének lehetőségei (alacsony fogyasztású, illetve alternatív energiaforrású közlekedési eszközök, környezettudatos közlekedés).

## 2.4. Közlekedéskultúra

Közlekedési kultúra (udvarias, biztonságos közlekedés, szabálykövetés, biztonság, baleset megelőzés, előzékenység).

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Közlekedési rendszer, járműpark, járatsűrűség, menetrend, károsanyag-kibocsátás, környezetvédelmi vizsgálat.
-------------------------	--

7

Tematikai egység	3. Életpálya-tervezés, munkavállalás, felnőttkori tanulási lehetőségek	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Elektronikus kommunikációs gyakorlottság. Önismeret (személyes erősségek, gyengeségek, tanulási képességek, ambíciók).	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A személyes életpálya-lehetőségeket meghatározó objektív és szubjektív tényezők felismerése és reális értékelése, a tervezett pálya jellemzőinek helyes megítélése. Véleményalkotás tipikus életpályákról, életpályamintákról, összevetésük a saját életpálya-tervekkel.</p> <p>Kitartó, fegyelmezett munka, a munkamagatartásban megnyilvánuló céltudatosság erősítése.</p> <p>Reális önértékelésen alapuló pályaválasztás, a tervezett életpálya jellemzőinek számbavétele és összevetése a személyes elképzelésekkel. A folyamatos egyéni művelődés, szakmai továbbfejlődés fontosságának, az egész életen át tartó tanulásnak (LLL) az elfogadása és érvényesítése.</p>
<p>1.1.1 Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>3.1. Személyes adottságok és az objektív lehetőségek</p> <p>A személyes ambíciók, képességek, objektív lehetőségek komplex mérlegelése, a saját életpályára vonatkozó döntések meghozatala.</p> <p>Az életpálya tervezésekor mérlegelendő körülményekről, tényezőkről szóló adatok, információk gyűjtése.</p> <p>Különböző megélhetési lehetőségek összehasonlítása, feltételek, körülmények, kockázati tényezők, ezek hatása az életminőségre. Előnyök és hátrányok vizsgálata.</p>	<p>Országfővárosi énekes</p>

<p>3.2. Továbbtanulás</p> <p>A szakmatanulási, illetve a felsőoktatási továbbtanulási lehetőségek, a jelentkezés, felvételi eljárás megismerése.</p> <p>A szakképzés és a felsőoktatás rendszerének, a szakképzettségek (szakmák), felsőoktatási kimenetek főbb jellemzői.</p> <p>Önképzés, távoktatás, felsőoktatási szervezési formák jellemzői.</p>	<p>OSZTALYTOJHOKI ORA.</p> <p>pályairányítás, pályaalkalmasság, egyéni tanulási módszerek, önismereti tesztek, vizsgálatok.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: Jogok és kötelességek. Munkahely és munkavállalói szerep.</p> <p>Informatika:</p>
<p>3.3. Álláskeresés, munkavállalás, munkaviszony, munkanélküliség</p> <p>Munkaviszony keletkezése, megszűnése, munkavégzés.</p> <p>A személyes kapcsolatok és a munkamagatartás, munkakultúra szerepének felismerése az álláskeresésben és a munkahely megtartásában.</p> <p>A munkavállalás jogszabályi környezete, különböző munkaszervezetek, munkavégzéssel kapcsolatos jogviszonyok jellemzői, a munkaszerződés kötelező kellékei, a munkavégzésre, a munkaidőre, a próbaidőre, a szabadságra, a munkabérrre vonatkozó szabályok.</p> <p>A tanulói, hallgatói jogviszony melletti munkavállalási feltételek és kötelezettségek.</p> <p>Az álláskeresést segítő szervezetek, információforrások, álláskeresési technikák, eljárások.</p>	<p>adatgyűjtés az internetről.</p> <p>Etika: korunk kihívásai, a tudományos és technikai haladás, a felgyorsult világhoz való alkalmazkodás.</p>
<p>A munkaviszony nélküli állapot lehetőségei és veszélyei, a munkanélküliséggel járó lehetőségek, jogok és kötelezettségek.</p>	

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