

SZAKMAIORIENTÁCIÓ A HUMÁN SZAKTERÜLETRE

9. évfolyam

Humán orientációs ismeretek	74 óra
Humán orientációs gyakorlatok	<u>111 óra</u>
Elmélet és gyakorlat	185 óra

10. évfolyam

Humán orientációs ismeretek	74 óra
Humán orientációs gyakorlatok	<u>111 óra</u>
Elmélet és gyakorlat	185 óra

HUMÁNORIENTÁCIÓS ISMERETEK

9—10. évfolyam

Célok és feladatok

A szakmai orientáció a tanulók pályaválasztását segíti, lehetővé teszi a humán szakterületen a tapasztalatszerzést és a tevékenységformák megismerését.

A *Humán orientációs ismeretek* tantárgy tanításának célja a humán szakterületen a tanulók pályaválasztásának elősegítése és a szakterület tevékenységformáinak megismertetése. A tantárgy tananyagának feldolgozása adjon lehetőséget tapasztalataik rendszerezésére, értékelésére, elemzésére.

A *Tanulásmódszertan* oktatásának célja, hogy járuljon hozzá a tanulók egyénre szabott, hatékony és eredményes tanulási módszereinek és eljárásainak a kiépítéséhez, elsajátításához, valamint az önművelés igényének és szokásának a kialakításához. A modul segítse a tanulók tanulási problémáinak feltárását, segítse elő a hiányzó készségek pótlását.

Az *Egészségtan* oktatásának célja, hogy járuljon hozzá a tanulók saját egészségi magatartásának és életvitelének tudatosításához, illetve az ezzel kapcsolatos álláspontjuknak a kialakításához, valamint a saját és mások egészsége iránti felelősségvállalás kifejlesztéséhez. A modul motiválja a tanulókat az egészséges életmód kialakítására, és segítse őket a megmagartásformák megtartásában.

Fejlesztési követelmények

A tantárgy tanulása során fejlődjenek a tanulók szakmai tantárgyak tanulásához szükséges képességei, így különösen az ismeretelemző-értékelő gondolkodás, az önálló ismeretszerzés, az ismeretek alkalmazási képessége.

Alakuljon ki a tanulóknak az önálló szakmai tanulás, feladatmegoldás igénye, érezzék meg a tanulási eredmények, sikerek értékét, örömet.

A tantárgyi tevékenység során folyamatosan erősödjenek a tanulási és szakmai motiváció, váljon tudatos döntéssé a szakmaválasztás.

Tanulásmódszertan:

A tanulók ismerjék fel saját tanulási stílusukat és az önművelés fontosságát, tudják megválasztani és alkalmazni saját tanulási stílusukat, alakítsák ki olvasási szokásaikat.

Fejlesszék szókincsüket, koncentrációs képességüket, emlékezőképességüket, gondolkodási kultúrájukat, a jegyzetelés gyakorlottságát.

Tudják használni az értelmező szótárt, lexikont, az egyéni tanulást segítő számítógépes programokat.

Egészségtan:

A tanulók folyamatosan fejlesszék egészségkultúrájukat.

Alkalmazzák ismereteiket az egészséges életvitellel kapcsolatosan, fogadják el az élet és az egészség alapvető értékeit. Értelmezzék az egészséget mint dinamikus, változó egyensúlyi állapotot.

Segítsenek másoknak az egészségük megőrzésében és fejlesztésében.

Ismerjék meg az elsősegélynyújtás alapismereteit, és legyenek képesek az annak megfelelő elsősegély-nyújtási feladatok ellátására.

9. évfolyam

Évi óraszám: 74 óra

Belépő tevékenységformák

Tanulásmódszertan:

A szóbeli és írásbeli kifejezőképesség felmérése után egyéni tanulástechnikai eljárások megtervezése, gyakoroltatása. Egyéni számítógép-használat.

Tanulásmódszertan

Témakörök	Tartalmak
Visszatekintés a tanulási előéletre	A tanulási előélet felmérése.
Tanulás—tudás	A tanulási stílus. A tanulás technikája — tanulási stratégiák, orientáció, megtanulni tanulni, gyenge pontok a tanulásban. A gondolkodási kultúra fejlesztése, önművelés.
Az olvasás technikája	Olvasási szokások, készségek, gyakorlatok. Szókincsfejlesztési gyakorlatok.
Koncentrációs gyakorlatok	Koncentrációs gyakorlatok. A lényeg kiemelése. A jegyzetelés gyakorlása.
Az emlékezés technikája	A felidézés és felismerés különbsége. Memoriterek.
Számítógépes egyéni tanulást segítő programok	Gyorsolvasási program. Tanulásunk titkai.

*A továbbhaladás feltételei**Tanulásmódszertan:*

A tanulók ismerjék saját tanulási stílusukat és az önművelés fontosságát, tudják megválasztani és alkalmazni saját tanulási stílusukat.

Alakítsák ki olvasási szokásaikat, fejlesszék szókincsüket, koncentrációs képességüket, emlékezőképességüket, gondolkodási kultúrájukat, a jegyzetelés ismereteit.

Használják az értelmező szótárt, lexikont, alkalmazzák a számítógépes egyéni tanulást segítő programokat.

10. évfolyam**Évi óraszám: 74 óra***Belépő tevékenységformák**Egészségtan:*

Az egészséges életvitellel kapcsolatos ismeretek alkalmazása. Az egészséges környezet megtervezése. Az egészséges életmód csoportmunkában történő felmérése és elemzése. A leggyakrabban előforduló sérülések felismerése és ellátásának gyakorlása.

Egészségtan

Témakörök	Tartalmak
Egészségkultúráltság	<p>Az egészségkultúra mint az általános kultúra része. Az egészségkultúráltság összetevői és tényezői. Az egészség definíciója. Az egészséges életmód. Az egészségmegőrzés. A család egészsége és az utódvállalás.</p>
Egészséges életvitel	<p>A higiénia fogalma és területei. A személyi és környezeti higiénia kapcsolata. Díszítő kozmetika. Az egészséges táplálkozás. Korszerű ételkészítési eljárások. Az egészséges öltözködés. A helyes testtartás és a rendszeres testedzés. Egészséges és harmonikus életvezetés. Háztartás és környezetvédelem. Pihenés és szabad idő. Egészség és munka.</p>
Az egészség fenntartását hátrányosan befolyásoló tényezők	<p>Betegségek és megelőzésük. A betegségek kialakulása és az elkerülésüket célzó magatartás. Védőoltások. Teendők a tanított betegségek megjelenésekor, a betegséget jelző tünetek. A beteg az egészségügyi intézményben és otthon. Házipatika. Az egészségkárosító magatartások, a szenvedélyek (drog, alkohol, játék, gyógyszer) ártalmi elkerülésének lehetőségei, a segítségnyújtás formái.</p>
Elsősegélynyújtás	<p>A vészhelyzetek és ezek megelőzése. Az elsősegélynyújtásról általában. Teendők az elsősegélynyújtás megkezdése előtt. Teendők a légzés és/vagy keringés leállása esetén. Rosszullétek. Mérgeзések. Sérülések. Mentőhívás. Elsősegélynyújtás körébe tartozó mozgatás és szállítás.</p>

*A továbbhaladás feltételei**Egészségtan:*

A tanulók folyamatosan fejlesszék egészségkultúrájukat, alkalmazzák ismereteiket az egészséges életvitellel kapcsolatosan, tudják elfogadni az élet és az egészség alapvető értékeit.

Adjanak segítséget másoknak egészségük megőrzésében és fejlesztésében.

Ismerjék fel a vészhelyzeteket, és tudjanak elsősegélyszintű ellátást nyújtani.

HUMÁNORIENTÁCIÓSGYAKORLATOK**9—10. évfolyam***Célok és feladatok*

A *Humán orientációs gyakorlatok* tantárgy tanításának célja a humán szakterületen a tanulók pályaválasztásának elősegítése és a szakterület tevékenységformáinak megismertetése. A tantárgy tananyagának feldolgozása adjon lehetőséget tapasztalataik rendszerezésére, értékelésére, elemzésére.

A *Kommunikáció* oktatásának célja a kommunikációs ismeretek, készségek, érzékenység aktív, tudatos fejlesztése, kitérve azokra a jellemzőkre, melyek a humán pályákon fontosak. Olyan korszerű ismeretek elsajátíttatása, amelyek révén a tanulóknál tudatosul a kommunikáció egyetemessége, a kommunikációs megnyilvánulások kulturáltságának fontossága. A hatékony kommunikációs készségek elsajátíttatása, érzékenységének fejlesztése.

A *Környezetkultúra* oktatásának célja, hogy ismertesse a településük helyét és jellemzőit az ország viszonylatában. Tegye képessé a tanulókat önálló alkotómunkára. Fejlessze manuális készségüket. Az alkotómunkákban rejlő önmegvalósítási lehetőséggel gazdagítsa érzelmi életüket, erősítse pozitív személyiségjegyeiket. Fejlessze esztétikai érzéküket. Ismertesse a településük helyét az országban.

Az *Ön- és társismeret* oktatásának célja, hogy járuljon hozzá a tanulók ön- és társismeretének olyan irányú fejlesztéséhez, amellyel a saját személyiségüket és a személyközi kapcsolataikat kontrollálni, illetve befolyásolni tudják. A modul a reális ön- és társismeret kialakítása mellett járuljon hozzá a tanulók erkölcsiségének pozitív irányú fejlesztéséhez.

A *humán pályák* világa oktatásának célja, hogy járuljon hozzá a tanulók pályá- és szakmaválasztási érettségének kialakulásához. Segítse a tanulókat pályaválasztási döntésükben.

*Fejlesztési követelmények**Kommunikáció:*

A tanulók tudjanak együttműködni a csoport tagjaival.

Alkalmazzák a kommunikációval kapcsolatos ismereteiket, és tudjanak hatékonyan közvetíteni szóbeli és írásos információt.

Értsék és alkalmazzák a metakommunikációs jelzéseket, tudják megkülönböztetni a hiteles kommunikáció összetevőit, jellemzőit.

Ismerjék fel a saját és társaik kommunikációs zavarait.

Tudják alkalmazni a társas érintkezés szabályait.

Környezetkultúra:

A tanulók alkalmazzák a tárgytervezés legfontosabb szempontjait.

Készítsenek egyszerű tárgyakat különböző anyagokból, ismerjenek néhány hagyományos népi játékot.

Ismerjék fel és tartsák be a közvetlen környezetük kialakításában fontos esztétikai és az egészséges és biztonságos munkafeltételeket biztosító szabályokat.

Ön- és társismeret:

A tanulók tudjanak együttműködni a csoport tagjaival, a csoportmunka szabályainak betartásával.

Ismerjék fel az önismeret komponenseit és az emberismeret csapdáit, a társas kapcsolatokat zavaró jelenségeket, tudják felsorolni az azokat elősegítő tényezőket.

Érzékeljék saját pszichohigiénés állapotukat.

A humán pályák világa:

A tanulók egyeztessék a választott szakterület elvárásait egyéni képességeikkel, ismerjék fel a helyes és egészséges munkaszokások kialakításának jelentőségét.

9. évfolyam**Évi óraszám: 111 óra***Belépő tevékenységformák**Kommunikáció:*

Egyéni, páros és csoportmunka. A kommunikációs alapfogalmak definiálása. A társas érintkezés szabályainak alkalmazása szerepjátékban. Szóbeli és írásos információ közvetítésének gyakorlása. Kommunikációs zavarok felismerése és elemzése. A metakommunikációs jelzések fogadása, értelmezése. Kulturált viselkedés gyakorlása a kortárs csoportokban.

Környezetkultúra:

Manuális készségfejlesztés (hímzés, varrás, játékkészítés stb.). Kiállítás rendezése. Az iskola környezetében fellelhető népművészeti tárgyak gyűjtése. Tanulmányi kirándulás.

Kommunikáció

Témakörök	Tartalmak
Jégtörő gyakorlatok	Együttműködés a csoporttal.
A kommunikáció alapfogalma és dinamikai alapelvei	A kommunikáció fogalma, elemei. Kommunikáció a természeti népeknél és az állatvilágban. Dinamikai törvényszerűségek. Az interperszonális és multiperszonális kommunikációs helyzetek.
Az érintkezés kultúrája	Az őszinte kommunikáció feltételei. Érintkezési formák és ezek eltérései más kultúrákban. Az érdeklődés és a figyelmes hallgatás jelentősége.
Verbális kommunikáció	A közvetlen emberi kommunikáció formái. Nyelvi szocializációs szintek.
Nonverbális kommunikáció	A metakommunikáció fogalma és törvényszerűségei, jellemzői. A verbális és nonverbális közlés viszonya. A pillanatnyi és állandósult érzelmek kifejeződése. A kulturális szignálok kommunikatív jelentősége.
Hiteles kommunikáció	A kongruens és inkongruens kommunikáció fogalma, jellemzői, hitelesség.
Kommunikációs zavarok	A kóros kommunikációs zavarok és okai. A nyelvi kommunikáció hiányosságai. A szégyenlősség és gátlásosság. Kommunikációs gátak és közléssorompók. A kommunikációs zavarok leküzdése.

Környezetkultúra

Témakörök	Tartalmak
Népművészet	Magyarország egyes tájegységeinek népművészete. A magyarországi nemzetiségek népművészete. Népművészeti tárgyak készítése. Kiállítás.
Lakáskultúra, kertkultúra	Lakásdíszítés. Színek és formák harmóniája. Növénygondozás.
Munkakörnyezet	Egészséges és biztonságos munkakörülmények kialakítása. Környezeti ártalmak.
Településismeret	Város, falu, régiók.

*A továbbhaladás feltételei**Kommunikáció:*

A tanulók tudjanak együttműködni a csoport tagjaival, tudják felsorolni a kommunikációval kapcsolatos alapfogalmakat.

Alkalmazzák a társas érintkezés szabályait.

Hatékonyan használják a szóbeli és írásos információt.

Értelmezzék és alkalmazzák a metakommunikációs jelzéseket, tudják megkülönböztetni a hiteles kommunikáció összetevőit, jellemzőit.

Ismerjék fel a saját és társaik kommunikációs zavarait.

Környezetkultúra:

A tanulók tudják alkalmazni a tárgytervezés legfontosabb szempontjait.

Készítsenek egyszerű tárgyakat különböző anyagokból, ismerjenek néhány hagyományos népi játékot.

Ismerjék az egészséges és biztonságos munkakörülményeket.

10. évfolyam**Évi óraszám: 111 óra***Belépő tevékenységformák**Ön- és társismeret:*

Együttműködés a csoporttal. Az önismereti csoportmunka szabályainak megismerése, alkalmazása. Az önismeret forrásainak megismerése. A társas kapcsolatokat segítő és zavaró jelenségek felismerése, gyakorlása szerepjátékokban. Önismeret-fejlesztő gyakorlatok útján a tanulók tanulják meg a tárgyilagos emberismeret jelentőségét és sajátítsák el a konfliktuskezelés képességét.

A humán pályák világa:

A tanulók legyenek képesek ismertetni a humán szakterülethez tartozó különböző gazdálkodó szervezetekben folyó szolgáltatási alaptevékenységeket, munkavédelmi, higiéniai feladatokat.

A humán pályákról egyéni és csoportos adatgyűjtés. Ember—pálya megfelelése, gyakorlás szerepjátékokban, elemzés.

Ön- és társismeret

Témakörök	Tartalmak
Jégtörő gyakorlatok	Együttműködés a csoporttal.
Az önismeret forrásai	Az önismeret fogalma, lényege, történeti áttekintése. Az önismereti csoportmunka szabályai. Fikció, játék, realitás a lélektani csoportmunka során.
Az önismeret komponensei	Az önismereti kerék és a Johari-ablak. A tanulás és az önismeret összefüggései. A hiányos önismeret okai és következményei. A képességek szerepe a pályaválasztásban. A változás és változtatás szükségessége.
Önismeret-fejlesztő gyakorlatok	Szerep, norma, indulatáttétel, interakció. A csoportfejlődés fázisai. Testkép, énkép, énídeál. Az interperszonális készségek és személyiségtulajdonságok. Konfliktus, konfliktuskezelési technikák.
Társismeret	A tárgyilagos emberismeret jelentősége és feltételei. A társas kapcsolatokat elősegítő és zavaró jelenségek. Az empátia.

A humán pályák világa

Témakörök	Tartalmak
A humán pályák ismerete	A pályaismeret elvei, szempontjai. Pályaképek, pályatükrök.
A helyes pályaválasztás feltételei	A pálya és személyiség. Társadalmi és csoportthatások a pályaválasztásban. A képességek szerepe.
Tájékozódás a pályaválasztási lehetőségekről	A szakmák, foglalkozások társadalmi presztízse és vonzereje.

*A továbbhaladás feltételei**Ön- és társismeret:*

A tanulók tudjanak együttműködni a csoport tagjaival, betartani a csoportmunka szabályait. Ismerjék az önismeret komponenseit és az emberismeret csapdáit, érzékeljék saját pszichohigiénés állapotukat.

A humán pályák világa:

A tanulók a megadott szempontok alapján ismerjék a szakmacsoporthoz tartozó pályák jellemzőit, tudják összeegyeztetni az önismeretre alapozott pályaelképzeléseiket a pályaelvárásokkal, egyeztetni a választott szakterület elvárásait egyéni képességeikkel.