

**MOZAIK**  
KERETTANTERVRENDSZER  
AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁK SZÁMÁRA  
**NAT 2003**

**EGÉSZSÉGTAN**  
**6. és 8. évfolyam**

Készítette:  
Jámbor Gyuláné

A kerettantervrendszert szerkesztette és megjelentette:  
**MOZAIK KIADÓ – SZEGED, 2004**

# TARTALOM

BEVEZETÉS .....	2
ALAPGONDOLATOK, RENDEZŐELVEK .....	3
ÉRTÉKELÉSI ELVEK A 6. ÉS 8. ÉVFOLYAMON .....	4
Az értékelés leggyakoribb formái .....	4
Értékelési szempontok .....	4
CÉLOK, FELADATOK .....	5
FEJLESZTÉSI FELADATOK .....	5
6. ÉVFOLYAM .....	7
Javasolt óraterv .....	7
1. téma: A kiskamasz szervezete és a tennivalók .....	7
2. téma: A kiskamasz személyisége, kapcsolatai és konfliktusai .....	8
3. téma: Környezeti hatások, veszélyhelyzetek .....	8
Követelmények a 6. évfolyamon .....	9
8. ÉVFOLYAM .....	10
Javasolt óraterv .....	10
1. téma: Kamaszkori változások, nemi szerepek, viselkedésformák .....	10
2. téma: Kapcsolatok, konfliktusok a kamaszkorban .....	11
3. téma: Környezeti hatások, veszélyhelyzetek .....	11
Követelmények a 8. évfolyamon .....	12
Kimeneti követelmények .....	13

## BEVEZETÉS

Napjaink általános iskolájának egyik legfontosabb, központi feladata az **egészségnevelés**. Ezt kell szolgálni minden tanórai és tanórán kívüli tevékenységnek, hogy megvalósulhasson a tanulók egészséges testi-lelki és szociális fejlődése.

A megvalósításban minden tantárgynak megvan a maga feladata. Legtöbbet a biológia vállal, mivel tananyaga minden évfolyamon szorosan kapcsolódik az egészségtan ismereteihez. Jelentős segítséget nyújtanak még az osztályfőnöki órák és a testnevelés foglalkozásai. Ezen tantárgyak által közvetített ismeretek azonban szétaprózottak, mozaikszerűek. A készségek, képességek fejlesztése nem folyamatos. A szokásrendszerek kialakítása többnyire esetleges. **Ezért szükség van az egészségtanra, mint önálló tantárgyra** a 6. és a 8. évfolyamon egy-egy félévig, heti 1 órában. A két évfolyamra tervezett szakaszolás azért nagyon fontos, mert a 11-12 éves kiskamaszt egészen más szervezettani, élettani és szociális kérdések foglalkoztatják, mint a 13-14 éves serdülőt.

Az összességében  $2 \times 18,5$  azaz 37 óra lehetőséget nyújt

- a tanulók meglévő ismereteinek felelevenítésére, rendszerezésére és bővítésére, készségeik, képességeik továbbfejlesztésére,
- a tanulók testi és lelki változásainak megértésére, problémáik megbeszélésére és megoldására,
- a reális önismeret és az önnevelés fejlesztésére,
- az alapvető erkölcsi normák elfogadtatására,
- a kamaszkori kapcsolatok megbeszélésére, a konfliktusok feloldási technikáinak megismertetésére és gyakoroltatására,
- az egészséges életvitel szokásrendszerének kialakítására, és a harmonikus személyiség kibontakoztatására.

Ez azonban csak lehetőség. A tantárgy tanítása csak akkor éri el célját, csak akkor lesz eredményes, ha

- olyan tanulói környezetet alakítunk ki, mely a tanulókat önmaguk megismerésére motiválja,
- a megismerési folyamatban biztosítjuk a tanulók aktív részvételét,
- az örök emberi értékeket, alapvető erkölcsi normákat a tanulók elfogadják és azonosulnak vele,
- érdekeltté válnak saját sorsuk, életpályájuk irányításában.

Ehhez új szemléletű, a mindennapi élethez szorosan kapcsolódó ismeretanyag, új megismerési módszerek, őszinte, oldott munkatermi hangulatú tanítási óra, érdeklődő, segítőkész tanári irányítás, óravezetés szükséges.

## ALAPGONDOLATOK, RENDEZŐELVEK

A 6. és a 8. osztályos egészségtan a környezetismeret 1-4. évfolyamán elsajátított alapismeretekre, készségekre és képességekre épülve bővíti az ember környezetével, kamaszkori szervezetével, lelki életével, viselkedésével kapcsolatos ismereteket. Továbbfejleszti az egészséges életvitel és a környezettudatos magatartás szokásrendszerét. Hozzájárul a reális énkép, önismeret egészséges fejlődéséhez. Segíti az alapvető erkölcsi normák és az örök emberi értékek /egészség, becsület és a tudás / elfogadását.

Ennek érdekében az ismeretek feldolgozása során prioritást kap a **testi és lelki egészség**, a  **felnőtt lét szerepeire való felkészülés**, a **környezeti nevelés** és a **kommunikációs kultúra** feladatainak megvalósítása. Központba kerül az **énkép**, a **reális önismeret** fejlesztése, mely a harmonikus személyiségfejlesztés alapja.

Ezen feladatok megvalósításához válogatódott ki a tananyag. **Tartalmát, mennyiségét** és ismereteinek egymásra épülését **a 11-14 éves tanulók érdeklődése, testi-lelki sajátosságai, problémái, veszélyzetettsége** és az ezekkel kapcsolatos **tennivalók** határozták meg.

Mindkét évfolyamon **három témakörbe rendeződött az ismeretanyag**. Az első az emberi szervezet felépítésének és működésének elemi ismereteivel, kamaszkori változásaival és a tennivalókkal ismerteti meg a tanulókat. A 8. évfolyamon ezekről az ismeretekről áttevődik a hangsúly a betegségmegelőzés, a betegápolás és az elsősegélynyújtás ismereteire. Jelentős szerepet kapnak még a nemiség vállalásával, a női és férfi szereppel, valamint a szexualitással kapcsolatos egyéni és társadalmi kérdések is. Közben elsajátítják az életviteli szokások, szokásrendszerek, melyek segítik az egészség megőrzését, a testi és lelki harmónia kialakulását.

A második téma a serdülőkor lelki, viselkedésbeli változásaival, konfliktusaival, valamint családi és társas kapcsolatainak szerepével foglalkozik. Ezt követik mindkét évfolyamon az élvezeti és kábítószeres szervezetre gyakorolt hatásával, a szenvedélyekkel, szenvedély-betegségekkel, veszélyhelyzetekkel kapcsolatos ismeretek. Végül a környezetvédelem tudni-, és tennivalóival zárul a tananyag.

A felsorolt **ismeretek** és a hozzá kapcsolódó **szokásrendszerek** csak akkor válnak a mindennapokban **használható tudássá**, ha **beépülnek a tanulók személyiségébe**. Ehhez az szükséges, hogy

- a tanítás-tanulás folyamatában megteremtődjön a tanulók számára önmaguk megismerésére motiváló környezet,
- megfelelő érdeklődés, érzékenység alakuljon ki a tanulóknál saját szervezetük testi, lelki jellemzői, változásai iránt
- közvetlen kapcsolat teremtsen az ismeretek és a tanulók mindennapi problémái között,
- korábbi ismereteik, személyes tapasztalataik beépüljenek az új ismeretek rendszerébe,
- kérdéseikre, problémáikra kapjanak elfogadható választ, magyarázatot,
- a tanulók aktívan vegyenek részt a megismerési és alkalmazási folyamatokban.
- az ismeretek feldolgozási módja életszerű legyen, kapjon benne helyet a párbeszéd, a vita, a szituációs játék, a kiselőadás éppúgy, mint a megfigyelésekről, gyűjtőmunkáról szóló tanulói beszámoló.

Az új megismerési módszerek miatt a javasolt óratervben nem különülnek el az új ismeretek a munkáltatástól, a gyakorlástól és a helyi feldolgozás lehetőségeitől, mert ezek a tanórán belüli arányokban jelennek meg, mindig a konkrét igényeknek megfelelően.

Az egészségtani ismereteknél az értékelés elvei is eltérnek más tantárgyakétól. Minimálisra csökken a szaktudományi ismeretek fontossága. Az az értékelendő, hogy a megszerzett ismeretek, szokásrendszerek milyen mértékben váltak a tanulók személyiségének jellemzőivé és miként hasznosítják ezeket a mindennapokban.

## ÉRTÉKELÉSI ELVEK A 6. ÉS 8. ÉVFOLYAMON

### Az értékelés leggyakoribb formái

Az önálló és csoportos tanulói tevékenység: forráshasználat; megfigyelés; adatgyűjtés; vitavezetés; szituációs játék; programterv készítése; kirándulás tervezése, szervezése, jegyzetelés; jegyzőkönyvkészítés. Szóbeli feleltetés.

Tanórán kívüli tanulói tevékenység: megfigyelés, adatgyűjtés, kiselőadás, tablók készítése, programkészítés, forráshasználat (könyv, folyóirat, multimédiás eszközök).

### Értékelési szempontok

- Elsajátította-e a tanuló a megismert szervrendszerek felépítésével és működésével kapcsolatos legfontosabb elemi ismereteket?
- Ismeri-e a kamaszkori szervezet változásait és okait?
- Tudja-e mit kell tenni a változásokból eredő kellemetlenségek csökkentése érdekében?
- Ismeri-e a táplálékok, ételek tápértékét, a magyar konyha egészségtelen hagyományait? Tud-e az egészséges táplálkozás követelményeinek megfelelően élelmiszereket választani, étrendet összeállítani? Képes-e az egészségtelen táplálkozási szokások felismerésére és korrigálására? Gyakorolja-e a mindennapi vásárlásai során a fogyasztóvédelem alap-ismereteit?
- Ismeri-e a mozgás egészséget meghatározó szerepét? Tud-e megfelelő mozgástervet, napirendet készíteni? Rendelkezik-e sérült és fogyatékos embertársai iránti segítőkész magatartás ismeretével és gyakorlatával?
- Ismeri-e a fiúk és a lányok lelki életének kamaszkori jellemzőit, tudja-e ezt hasznosítani kapcsolataiban, viselkedésében?
- Vállalja-e a nemi szerepének megfelelő magatartást?
- Reálisan látja-e önmagát, képes-e következetes önnevelésre?
- Miként tud a felnőttekkel és társaival kapcsolatot teremteni, fenntartani és a kialakult konfliktushelyzetet feloldani?

- Ismeri-e az élvezeti-, és a kábítószeres szervezetre gyakorolt hatását, képes-e kipróbálásuk és használatuk visszautasítására?
- Felismeri-e a veszélyhelyzeteket, képes-e elkerülésükre?
- Rendelkezik-e a környezettudatos magatartás ismerveivel és gyakorlatával?
- Részt vesz-e egészségvédelmi és környezetvédelmi munkákban?

## CÉLOK, FELADATOK

Feleleveníteni, rendszerezni, bővíteni és továbbfejleszteni a környezetismeret 1-4 évfolyamán elsajátított ismereteket, képességeket, szokásokat.

Kialakítani a tanulóknál önmagukkal, környezetükkel szembeni érzékenységet, felelősséget.

Elsajátítani testük felépítésének és működésének elemi ismereteit, megismertetni lelki tulajdonságaik megismerésének, akaraterejük fejlesztésének fontosságát.

Tudatosítani a környezet, az életmód a viselkedés és az egészségi állapot ok-okozati összefüggéseit, megérteni, hogy egészségük és környezetük állapota tőlük is függ, ezért mindent meg kell tenni jobbításuk érdekében.

Megismertetni és gyakoroltatni a nemiségükhöz tartozó társadalmi szerep, viselkedés formáit, az egészséges életvitel és a környezettudatos magatartás szokásrendszerét.

Felismertetni az egészséget veszélyeztető környezeti hatásokat, bemutatni elutasításuk, kiküszöbölésük lehetőségeit és formáit.

Megláttatni az egészségvédelemben a betegségek megelőzésének fontosságát, az időbeni orvoshoz fordulás szerepét az eredményes gyógyításban.

Segíteni az ismeretszerzés folyamatában az új módszerek elsajátítását, és az önellenőrzés igényének kialakulását a megszerzett ismeretek, szokások, magatartások terén.

Tudatosítani, hogy egészségük éppúgy, mint becsületük és tudásuk örök emberi érték, melynek megőrzése minden ember legfontosabb és legszentebb kötelessége.

## FEJLESZTÉSI FELADATOK

A tanuló érdeklődjön saját szervezetének állapota, társas kapcsolatai és környezete iránt. Legyen érzékeny változásaira, problémáira. Tudjon **ismereteket, tapasztalatokat, jó tanácsokat, szokásokat összegyűjteni, elsajátítani és a mindennapi életben hasznosítani.**

Ehhez az szükséges, hogy a tanuló

- legyen képes a szervezetében, környezetében és személyközi kapcsolataiban a jelenségek, változások tudatos megfigyelésére,
- tudja tapasztalatait értelmezni, magyarázni, belőle következtetéseket levonni,
- legyen képes újonnan megszerzett ismereteit, tapasztalatait a meglévők rendszerébe beépíteni.
- tudja ezen ismereteinél, tapasztalatainál a lényegest a lényegtelenről elkülöníteni, az ok-okozati összefüggéseket felismerni,
- vegye észre az egészséges test, a tiszta, rendezett környezet szépségét, becsülje meg értékeit,
- ismerje az egészségét, környezetét veszélyeztető tényezőket és használja fel ismereteit, tapasztalatait a veszély időbeni felismerése és elhárítása érdekében,
- tekintse egészségének természetes és mesterséges környezetének védelmét valamint társas kapcsolatainak harmóniájának megteremtését és megőrzését elsőrendű feladatának,
- szerezzen megfelelő szintű jártasságot az információszerzés egyes tevékenységeiben (gyűjtés, könyvtárhasználat, jegyzetelés, kiselőadás, tabló készítése, jegyzőkönyv összeállítása, munka-, csoporttevékenységek, kirándulások tervezése, szervezése stb.).

Sajátítsa el megfelelő mennyiségű és mélységű ismeretet az **élő és élettelen anyag** tulajdonságairól szervezetének és működésének összefüggéseiről.

Ennek érdekében

- ismerje szervezete, környezete legfontosabb anyagait és azok legjellemzőbb tulajdonságait,
- tudja a leggyakoribb élelmiszerek, a belőlük készült ételek tápanyagtartalmát és lássa ezek szerepét az egészséges táplálkozásban, törekedjen étrendjét az egészséges táplálkozásnak megfelelően alakítani,
- legyen megfelelő szintű ismerete az emberi szervezetet károsító (nikotin, alkohol, drog) anyagok szervezetre gyakorolt hatásáról, utasítsa el kipróbálásukat, használatukat,

- ismerje fel a környezetet szennyező anyagokat, a veszélyforrásokat és törekedjen a szennyező anyagok, veszélyes hulladékok felhalmozódásának megelőzésére, az esetlegesen kialakuló károk csökkentésére.

A környezetben és szervezetében való eligazodás, tájékozódás érdekében szükséges tudni, hogy a természet élő és élettelen dolgai, jelenségei, kölcsönhatásai **időben és meghatározott térben** zajlanak.

Így fontos, hogy a tanuló

- ismerje „megközelítő értékkel” az emberi élet főbb szakaszainak időtartamát és jellemzőit,
- értse az életfolyamatok egymásutánosságát, és azok életszakaszokhoz kötött változásainak visszafordíthatatlanságát,
- tudja, hogy szervezetében, környezetében és az emberek egymás közti kapcsolataiban minden állandó mozgásban, változásban van,
- tudatosuljon benne, hogy az ember is mint minden élőlény elválaszthatatlan környezetétől, így annak változásai döntő mértékben befolyásolják szervezetének egészségi állapotát,
- rendelkezzen megfelelő szintű testtopográfiai ismerettel, s ezt tudja is hasznosítani,
- legyen képes testének külső és belső tereiben a rész és egész viszonyának elkülönítésére,
- tartsa példás rendben a saját hatáskörébe tartozó tereprészeket (iskolapad, íróasztal, táska, szoba, virágsarok, osztályterem, udvar, utcarész stb.).

Lássa az orvostudományhoz, az egészségvédelemhez és a környezetvédelemhez kapcsolódó **tudományok XX. században bekövetkezett óriási fejlődését** és meghatározó szerepét az emberiség és a Föld jövőjében. Ennek érdekében a tanuló

- lássa a közvetlen tapasztalatszerzés szerepét és jelentőségét a megismerésben,
- tudja megszerzett tapasztalatait, információhordozókból szerzett ismereteit hasznosítani,
- legyen képes az információkat (reklámokat), kritikával fogadni és a téves ismereteket elutasítani,
- érdeklődjön a tudományok fejlődése, eredményei iránt,
- ismerje az egészségvédelemben és a gyógyításban elért kiemelkedő felfedezéseket, eredményeket és létrehozóikat,
- értékrendjében kapjon méltó helyet a tudás, a tudomány és képviselőinek tisztelete.

## 6. ÉVFOLYAM

**Időkeret:** 18,5 óra / év  
egy félévig 1 óra / hét

### Javasolt óraterv

Témák		Óraszámok
száma	neve	
1.	A kiskamasz szervezete és a tennivalók	8
2.	A kiskamasz személyisége, kapcsolatai és konfliktusai	5
3.	Környezeti hatások, veszélyhelyzetek	4
4.	Az elsajátított ismeretek, készségek, képességek és szokásrendszerek összegzése	1

### 1. téma: A kiskamasz szervezete és a tennivalók

#### Cél:

- Felkelteni a tanulók érdeklődését szervezetük felépítése, működése és változásai iránt. Megláttatni a szervezetében zajló változások okát és következményeit.
- Segítséget nyújtani a változások kellemetlenségeinek csökkentésében.
- Tudatosítani a környezet, az életmód, és az egészség ok-okozati összefüggéseit.
- Kialakítani az egészséges életvitel igényét, és szokásrendszerét.
- Elsajátítani és gyakoroltatni a segítőkész emberi magatartás, valamint az elsősegélynyújtás elemi ismereteit.

Tartalom	Fejlesztési feladatok, tevékenységek
A testkép és a testarányok változása az életszakaszokban.	Megértetni a fejlődésbeli különbségek okait és következményeit
A bőr felépítése, működése és szerepe az emberi kapcsolatokban. Bőrelváltozások és okaik. Bőrápolás és a személyi higiéné. A helyes öltözködés.	Feltárni a bőr felépítése és működése közötti ok-okozati összefüggéseket. Megértetni a bőrelváltozások okát. Megismertetni a bőrápolás anyagait, eszközeit és módjait. Beláttatni a bőrápolás és az öltözködés szerepét az emberi kapcsolatokban.
A kiskamasz mozgásszervei, testképe. A mozgásszervek fejlődése. Mozgáskultúra. Sport. Napirend.	Tudatosítani a terhelés és a mozgásszervek fejlődése közti összefüggést. Mozgásterv összeállítása. Napirend készítése.
A kiskamasz táplálkozási rendszerének felépítése és működése. A magyar konyha jellemzői. Az egészséges táplálkozás, és szokásrendszere.	Táplálkozási szokások gyűjtése, megvitatása. Étlap készítése hétköznapra, ünnepekre.
A nemi szervek testbeni helye, és működésváltozása.	Tudatosítani a nemi szervek működésváltozása, a testalkat és a lelki tulajdonságok közti összefüggéseket
A nemi szervek egészsége, személyi higiénája és az öltözködés.	Megismertetni a nemi szervek tisztántartásának anyagait, eszközeit, módjait. Tapasztalatok gyűjtése az alsóruházat anyagairól, használatáról és tisztántartásáról.

## 2. téma: A kiskamasz személyisége, kapcsolatai és konfliktusai

### Cél:

- Felkelteni a tanulók érdeklődését saját személyiségük iránt.
- Tudatosítani az önismeret és az önnevelés fontosságát.
- Segíteni a reális ön-, és társismeret kialakulását.
- Megismertetni a fiúk és lányok eltérő lelki sajátosságait.
- Tudatosítani a kamaszkori konfliktusok okát, megismertetni feloldásuk módjait.
- Kifejleszteni az empátia és a másság elfogadásának képességét.
- Megláttatni a család és a jól választott baráti kör szerepét a személyiség harmonikus fejlődésében.
- Felkelteni érdeklődésüket és kialakítani érzékenységüket az erkölcsi normák elfogadása és gyakorlása iránt.

Tartalom	Fejlesztési feladatok, tevékenységek
A kiskamasz személyiségváltozásai, viselkedésformái.	Megláttatni a fiúk és lányok személyiségjegyeinek hasonlóságait, különbségeit.
A reális önismeret, a türelem és az önfegyelem, mint az önnevelés eszköze.	Éntérkép készítése.
Mások megismerése, megítélése és a kommunikáció.	Tudatosítani a reális ön-, és társismeret fontosságát, valamint a kommunikáció szerepét a megismerésben.
A barátság, mint a kapcsolati rendszer alapja. A baráti kör szerepe a személyiségfejlődésben. A család szerepe, és főbb funkciói. A kiskamasz helye a családban.	Megláttatni a család és a jól választott baráti kör fontosságát.
Konfliktusok a kapcsolati rendszerekben.	Megismertetni a konfliktusok okát, veszélyét és feloldásuk módjait.

## 3. téma: Környezeti hatások, veszélyhelyzetek

### Cél:

- Felismertetni a környezet szerepét az egészségmegőrzésben.
- Kialakítani az esztétikus és egészséges környezet igényét.
- Megismertetni a veszélyes anyagok (nikotin, alkohol, drogok) szervezetre gyakorolt hatását. Tudatosítani kipróbálásuk veszélyét, és használatuk egészségromboló hatását. Megmutatni a csábítás visszautasításának formáit és lehetőségeit.
- Megismertetni a szerveneybetegségek jellemzőit, segíteni hasznos szerveneyek kialakulását.
- Bemutatni a kockázatos és veszélyes viselkedés módjait és következményeit.
- Helyes szokások kialakításával biztosítani az érzékszervek egészséges működését, védelmét.
- Fejleszteni és formálni a tanulók környezetvédő szemléletét, és környezettudatos magatartását.

Tartalom	Fejlesztési feladatok, tevékenységek
Az alkoholfogyasztás, a dohányzás és a drogfogyasztás egészségkárosító anyagai, és hatása a fejlődő szervezetre.	Tudatosítani az élvezeti szerek és a drogok szervezetre gyakorolt káros hatását, és kipróbálásuk veszélyét. Visszautasítási stratégiák kidolgozása.
Hasznos és káros szerveneyek. A szerveneybetegség jellemzői, személyiségromboló hatása.	Hasznos és káros szerveneyek viselkedésbeli jellemzőinek megfigyelése, tanári segítséggel kiselőadás összeállítása.
Veszélyforrások és veszélyhelyzetek környezetünkben. Kockázatos és veszélyes viselkedési módok és következményeik.	Megláttatni a viselkedés és a következmény közti oksági összefüggést. A veszélyhelyzetek elkerülésének gyakorlása.



Tartalom	Fejlesztési feladatok, tevékenységek
Az érzékszervek szerepe a tájékozódásban, a veszélyhelyzetek felismerésében és a balesetek elkerülésében.	Feltárni az érzékszervek szerepét a veszélyhelyzetek felismerésében és elkerülésében. Tudatosítani az érzékszervek védelmének és segédeszközeik helyes használatának fontosságát.
Az elsősegélynyújtás elemi ismeretei.	Sebellátási, vérzéscsillapítási gyakorlatok.
Környezetszennyező tényezők és hatásuk a fejlődő szervezetre. Az egészséges és esztétikus környezet jellemzői.	Felismertetni a környezetszennyezés egészségkárosító hatását. Kialakítani a környezet és egészségvédelemben való aktív részvétel igényét. Környezetvédő program tervezése, kivitelezése, eredményeinek értékelése.

## Követelmények a 6. évfolyamon

### A félévben elsajátított ismeretek végén a tanuló

- ismerje a kiskamasz testképeinek, testarányainak jellemzőit,
- tudja, hogy az egyén fejlődési üteme eltérő, de az átlagtól való eltérés még nem betegség,
- ismerje a kiskamasz bőrének, mozgásszerveinek, tápcsatornájának és nemi szerveinek főbb jellemzőit, változásait és okait,
- sajátítsa el, azokat az életviteli szokásokat, mellyel a változások kellemetlenségei csökkenthetők,
- ismerje a személyi higiéné anyagait, eszközeit és gyakorolja használatukat a mindennapokban,
- tudja ruházatát és lábbelijét az egészséges öltözködés szabályai szerint alakítani, és rendben tartani,
- lássa az aktív mozgás szerepét az egészségmegőrzésben,
- tudjon napi mozgástervet készíteni, és törekedjen betartására,
- legyen képes helytelen táplálkozási szokásainak felismerésére és elhagyására,
- sajátítsa el a kultúrált étkezés szokásainak alapismereteit,
- használja az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteit az élelmiszerek, ételek kiválasztásában, étrendje alakításában,
- rendelkezzen reális önismerettel, formálja tudatosan személyiségét,
- törekedjen társai előítéletektől mentes megítélésére, megfelelő baráti kör kialakítására,
- fogadja el a másságot, nyújtson segítséget az arra rászorulóknak,
- vállalja nemiségét, és sajátítsa el a nemi szerepének megfelelő magatartási formákat,
- ismerje az élvezeti szerek, drogok egészségkárosító hatását, legyen képes kipróbálásuk és használatuk elutasítására,
- vállaljon felelősséget tetteiért, segítse társait a káros szenvedélyek és veszélyhelyzetek elkerülésében,
- igényelje a tiszta, szép és egészséges környezetet, s tegyen meg mindent kialakítása és megőrzése érdekében,
- tudjon egyszerű egészség-, és környezetvédő programot összeállítani és megvalósítani,
- ismerje az információszerezés lehetőségeit és formáit, tudja megszerzett ismereteit, tapasztalatait, gyűjtőmunkáját rendszerezni, új formába rendezni.

## 8. ÉVFOLYAM

**Időkeret:** 18,5 óra / év  
egy félévig 1 óra / hét

### Javasolt óraterv

Témák		Óraszámok
száma	neve	
1.	Kamaszkori változások, nemi szerepek, viselkedésformák	8
2.	Kapcsolatok, konfliktusok és a kamaszkor	5
3.	Környezeti hatások, veszélyhelyzetek	4
4.	Az elsajátított ismeretek, készségek, képességek és szokásrendszerek összességére	1

### 1. téma: Kamaszkori változások, nemi szerepek, viselkedésformák

#### Cél:

- Tudatosítani a korszerű szervezettani és egészségügyi ismeretek elsajátításának fontosságát az egészségmegőrzésben.
- Bemutatni a szervek, szervrendszerek működésének összefüggéseit.
- Megismertetni a leggyakoribb kockázati tényezőket, a betegségek megelőzési lehetőségeit, beláttatni az időben történő orvoshoz fordulás jelentőségét.
- Feltárni az életmód, a viselkedés és az egészségi állapot közti összefüggéseket.
- Megértetni a tanulókkal, hogy egészségük megőrzése rajtuk múlik.
- Tudatosítani a nemiséggel összefüggő női és férfi szerepvállalás, valamint az ennek megfelelő viselkedési formák elsajátításának fontosságát.
- Megismertetni és elsajátíttatni a legjellemzőbb férfias és nőies mintákat.
- Megláttatni a korán kezdett nemi élet veszélyeit.
- Felkészíteni a tanulókat az örömteli párkapcsolatra és az egymás iránti felelősségvállalásra.
- Kialakítani a sérült és beteg emberek iránti segítségnyújtás igényét, bemutatni lehetőségeit, elsajátíttatni formáit.
- Segíteni az egészségmegőrzést szolgáló szokásrendszerek elsajátítását és gyakorlását.

Tartalom	Fejlesztési feladatok, tevékenységek
A kamaszkori bőr, és a tennivalók. Bőrelváltozások, bőrbetegségek. Test-, és szépségápolás a kamaszkorban.	Megismertetni a test és szépségápolás legfontosabb anyagait, eszközeit és módjait. Kozmetikai bemutató: anyagok, receptek, kezelési módok.
Mozgás, pihenés, egészség. Mozgásszervi elváltozások.	Felismertetni a mozgás egészségmegőrző szerepét. Kialakítani a rendszeres és intenzív napi mozgás igényét. Mozgásterv készítése.
Az egészséges táplálkozás tudni-, és tennivalói: mit?, mikor?, hogyan?	Tudatosítani a tápanyagtartalom, és az egészségügyi előírások ismeretének fontosságát az élelmiszerek, ételek vásárlásánál, tárolásánál.
A magyar konyha és más népek étrendje.	Összehasonlítani a magyar, és más népek étrendjét, étkezési kultúráját. Helytelen táplálkozási szokások gyűjtése, megvitatása.
A kultúrált étkezés ismérvei. Vendégvárás, vendéglátás, és a szépen terített asztal.	Egészséges táplálkozási szokások kialakítása. Normál és diétás étrendek összeállítása. A tálalás, és a terítés ismereteinek gyakorlása. (munka-, és ünnepnapokon)

Tartalom	Fejlesztési feladatok, tevékenységek
A nemi szervek fejlődése, és működésének kamaszkori változásai. Nőies, férfias testalkat.	Tudatosítani az egymás iránti felelősségvállalás fontosságát a párkapcsolatban.
A fogamzásgátlás és a terhesség-megszakítás egészségi, erkölcsi és társadalmi kérdései.	Felhívni a tanulók figyelmét a biológiai és a társadalmi érettség különbözőségeire.
Nemi úton terjedő betegségek és következményeik.	Megismertetni a korán kezdett nemi élet veszélyeit, a nemi betegségek és az AIDS megelőzésének lehetőségeit.
Nemi szervek higiénéje.	Megláttatni a nemi szervek egészsége, a személyi higiéné, az alsó- és felsőruházat összefüggéseit.
Női és férfi szerepek, tulajdonságok, viselkedésminták.	Összehasonlítani a férfi és a nő testalkatát, tulajdonságait, és lelki életét.
	Tudatosítani, hogy ezen különbözőségekhez más-más viselkedési formák tartoznak.
	Összegyűjteni és gyakoroltatni a nőies és férfias viselkedési mintákat.

## 2. téma: Kapcsolatok, konfliktusok a kamaszkorban

### Cél:

- Megláttatni, hogy a kamaszkor testi és lelki változásai az ember egyedfejlődésének természetes velejárói.
- Beláttatni, hogy a kamaszkori sérelmek, és konfliktusok megfelelő intelligenciával és önuralommal minimumra csökkenthetők.
- Felismertetni a reális ön- és társismeret fontosságát és elsajátíttatni az önnevelés technikáit.
- Megláttatni a kommunikáció szerepét és jelentőségét egymás megismerésében és megértésében.
- Tudatosítani az emberi kapcsolatokban az egymás iránt érzett szeretet, empátia és felelősségvállalás fontosságát.
- Megismertetni a férfi és nő eltérő testi és lelki tulajdonságait, valamint ezek ismeretének fontosságát a kamaszkori kapcsolatokban.
- Elsajátíttatni a legjellemzőbb férfias és nőies viselkedésformákat.
- Gyakoroltatni a konfliktusok feloldásának technikáit.

Tartalom	Fejlesztési feladatok, tevékenységek
Milyennek látom magam, és hogyan látjuk egymást?	Ön-, és társismereti teszt megoldása, értékelése. Önnevelési tréning.
Kamaszkori kapcsolatok: rokoni, baráti, munkatársi, szerelmi.	Megláttatni az emberi kapcsolatok szerepét a kamasz személyiségének fejlődésében.
A kommunikáció szerepe a megismerésben és a kapcsolatokban.	Kommunikációs szerepjátékok gyakorlása különböző élethelyzetekben.
Kamaszkori problémák, konfliktusok, és feloldásuk technikái.	Konfliktus feloldó gyakorlatok tervezése, megvalósítása. Konfliktusok, feloldási módok gyűjtése, megbeszélése.

## 3. téma: Környezeti hatások, veszélyhelyzetek

### Cél:

- Rádöbenteni a tanulókat a legális és illegális „szerek” használatának veszélyeire.
- Megismertetni az illegális szerek használatával kapcsolatos jogi szabályozást, és következményeit.
- Megláttatni a hozzászokás és a függőség veszélyének egyéni és társadalmi következményeit.
- Megismertetni a környezet veszélyforrásait, veszélyhelyzeteit és elhárításának lehetőségeit.
- Tudatosítani a személyes biztonság megőrzésben az egyén és a csoport szerepét, felelősségét, lehetőségeit.
- Elsajátíttatni a betegápolás és elsősegélynyújtás legfontosabb ismereteit.

- Kialakítani az egészséges környezet megőrzésének igényét.
- Továbbfejleszteni a környezettudatos magatartás szokásrendszerét.

Tartalom	Fejlesztési feladatok, tevékenységek
A szenvedélyek (dohányzás, alkoholi- zálás) károsító hatása a fejlődő szerve- zetre. Mondj nemet a drogokra! A függőség fokozatai és társadalmi megítélése.	Összegyűjteni és megvitatni a káros szenvedélyek kialakulásá- nak okait. Megismertetni a függőség fokozatait, egyéni és társadalmi kö- vetkezményeit. Megismertetni kipróbálásuk és használatuk visszautasításának módjait szerepjátékok segítségével.
Környezetünk veszélyforrásai és elhár- ításuk lehetőségei. Kockázatos, veszélyes viselkedési mó- dok és következményeik.	Szituációs játékokkal bemutatni a kockázatos, veszélyes visel- kedési módok elkerülésének lehetőségeit.
Az egyén és a csoport szerepe a ve- szélyhelyzetek, kockázatok felismerésé- ben, és a felelősségvállalásban.	Meglátatni a jól választott baráti kör fontosságát.
Balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás.	Elsősegélynyújtó gyakorlatok.
Mikrokörnyezeti problémák, veszély- források, veszélyhelyzetek.	Reális helyi környezetvédő programok tervezése, megvalósítá- sa, értékelése.
A mikrokörnyezet és a bioszféra veszé- lyezettettsége és védelme.	A „gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan” szlogen jelen- tése, értelmezése, megvitatása.

## Követelmények a 8. évfolyamon

### A félévben elsajátított ismeretek végén a tanuló

- ismerje saját serdülőkori szervezete felépítését, működését,
- értse a bőrelváltozások okát és következményeit,
- rendelkezzen a testápolás és a kozmetika természetes anyagainak és használatának ismereteivel,
- tudja ruházatát az egészséges öltözködés szabályainak, a helynek és az alkalomnak megfelelően ösz-  
szeállítani,
- legyen képes sportágat választani, esetleg váltani saját mozgásszerveinek fejlesztése érdekében,
- törekedjen közvetlen környezete –barátai, családtagjai- mozgáskultúrájának fejlesztésére,
- ismerje fel saját, és családja helytelen és egészségtelen étkezési szokásait, legyen képes ezek tudatosí-  
tására és átforgatására,
- tudja használni a tápanyagtáblázatokat,
- ismerje az ételek, élelmiszerek vásárlásával kapcsolatos egészségügyi és fogyasztóvédelemmel kap-  
csolatos alapismereteket, és hasznosítsa vásárlásai során,
- ismerje és értse az elsődleges, másodlagos nemi jelleg, valamint a fiúk és a lányok lelki életének kü-  
lönbségeit, összefüggéseit,
- rendelkezzen a nemi szerepéhez tartozó viselkedési formák ismeretével és gyakorlatával,
- fordítson figyelmet szexuális kultúrájának tudatos fejlesztésére,
- kezdje meg elméletben a felkészülést a felelős, örömteli párkapcsolatra, családi életre,
- ismerje a korán kezdett nemi élet veszélyeit a nemi betegségek és az AIDS megelőzésének lehetőségeit,
- alakítsa, formálja tudatosan személyiségét, baráti körét,
- tudja önmagát és társait távol tartani az élvezeti szerek, drogok használatától és a veszélyhelyzetektől,
- tudjon igényesen és kulturáltan kapcsolódni, szórakozni,
- legyen igényes környezetének állapota iránt, és vegyen részt alakításában, formálásában,
- ismerje az örök emberi értékeket és törekedjen életvitelével azok megőrzésére,
- tudja az információhordozókból szerzett ismereteit saját megfigyeléseivel, tapasztalataival összekap-  
csolni és hasznosítani,

- legyen képes megfigyeléseit tapasztalatait, gyűjteményeit rendezni, belőlük kiselőadást, tablót készíteni,
- rendelkezzen megfelelő szintű önállósággal, az egészség és környezetmegőrzés szolgáló tervek, programok készítésében, szervezésében, megvalósításában.

## Kimeneti követelmények

### A 8. évfolyam végén a tanuló

- ismerje a kamaszkori szervezet felépítésének és működésének jellemzőit, változásait, személyiségének sajátosságait,
- lássa a környezet és az életvitel fontosságát, saját szervezete egészségi állapotának alakulásában,
- sajátítsa el a személyi higiéné szokásait, és gyakorolja azokat a mindennapokban,
- értse a mindennapi intenzív és rendszeres mozgás kedvező élettani hatását, lássa fizikai teljesítőképességének megőrzésében betöltött szerepét,
- tudatosan tervezze mozgásformáit, napirendjét, és törekedjen betartására,
- sajátítsa el, és alkalmazza a mindennapokban az egészséges táplálkozás, a kultúrált étkezés ismereteit és szokásrendszerét,
- vállalja nemi szerepét, és készüljön fel a felelős, örömteli párkapcsolatra,
- lássa a nemi szerepekhez kötődő viselkedésformák betartásának fontosságát az emberi kapcsolatokban,
- ismerje a fogamzásgátlás előnyeit, hátrányait és a nemi úton terjedő betegségek megelőzési lehetőségeit,
- legyen tisztában a dohányzás, az italozás és a drogfogyasztás egyéni és társadalmi következményeivel,
- legyen képes ezek kipróbálásának, használatának elutasítására, és más káros szenvedélyek kialakulásának elkerülésére,
- rendelkezzen a reális ön- és társismeret képességével,
- sajátítsa el olyan kommunikációs képességeket, melyek segítik harmonikus társas kapcsolatainak kialakulását, fennmaradását, a másság elfogadását és a konfliktushelyzetek feloldását,
- fogadja el az alapvető erkölcsi normákat, és gyakorolja azokat mindennapi életében,
- alakuljon ki benne megfelelő szintű felelősségérzet egyéni és csoportos tetteiért,
- ismerje fel a veszélyhelyzeteket és törekedjen azok elkerülésére,
- tudjon helyes döntést hozni egészsége és környezetének védelme érdekében,
- tekintse örök emberi értéknek az egészséget, a becsületet és a tudást,
- ismerje fel lehetőségeit az egészség- és környezetvédelem területén,
- váljon egészsége és környezete aktív védelmezőjévé,
- szerezzon megfelelő szintű jártasságot az információszerzésben, és a feldolgozásban,
- sajátítsa el, és gyakorolja a mindennapokban az önálló ismeretszerzés egyéni és társas technikáit.