

## Közösségi nevelés (osztályfőnöki)

### 7-8. évf.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) óra célja olyan komplex tevékenység, amely magában foglalja az osztályközösségbe tartozó tanulók számára az iskolai értékek közvetítését, az osztályprogramok tervezését, szervezését és lebonyolítását, az osztály tanulmányi, magatartási helyzetének nyomon követését, s mindemellett feladata a Nemzeti alaptanterv kiemelt fejlesztési területeinek, nevelési céljainak, valamint a kulcskompetenciáknak a fejlesztése is.

A Nemzeti alaptanterv az Alaptörvénnyel összhangban fogalmaz meg olyan fejlesztési területeket és nevelési célokat, amelyek mellett, hogy az egyes műveltségi területek, illetve tantárgyak tartalmaiba beépülnek, azok részterületeivé válnak, így a közösségi nevelés (osztályfőnöki) órák témaköreit is tematizálják. A közösségi nevelés (osztályfőnöki) különösen eredményesen járul hozzá a tanuláshoz és a munkához szükséges képességek, készségek, ismeretek, attitűdök (ezen belül pedig a személyes és személyközi kompetenciák) együttes fejlesztéséhez, az egyéni és csoportos teljesítmény ösztönzéséhez, a közjóra való törekvés megalapozásához, valamint a nemzeti, közösségi összetartozás és a hazafiság megerősítéséhez is.

A tanuláshoz és munkához szükséges készségek közül a társas és kulturális tudatosság, az alkalmazkodókészség, a kezdeményezőkészség, az önmotiváció, a kíváncsiság, a kreativitás, a problémamegoldás, a kommunikáció és az együttműködés fejlesztésére a közösségi nevelés keretében kerül sor.

A személyes készségek közül kiemelt szerepet kap az önismeret, az önállóság, a magabiztosság, az asszertivitás, az önmenedzsment készségek építése, valamint az olyan készségterületek megerősítése, mint a proaktivitás, a kreativitás, a problémamegoldás, a stressz és kudarc kezelése.

A személyközi készségek közül a hatékony kommunikáció, a konfliktuskezelés, a csapatmunka, a döntéshozatal és az empátia támogatása mind szerepet kap a közösségi nevelés során.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) tananyaga – más műveltségi területek és tantárgyak kerettantervével ellentétben – nem elsősorban kulcsfogalmakban, hanem nevelési célokban megfogalmazható tartalmak köré épül, amelyeket az osztályfőnök vagy az osztályfőnöki munkaközösség feladata az adott tanulócsoport, osztály igényeihez igazítani. A kerettantervben rögzített tananyag feldolgozásánál tehát az adott tanulócsoport jellemzőit, a csoporttal kapcsolatos pedagógiai célokat és az iskola helyi sajátosságait kell figyelembe venni. Jelen kerettanterv tanulási eredményeit tehát a tanulók egyéni szükségletei, érdeklődése, a tanulók szűkebb és tágabb környezetének jellemzői alapján, a közös tanulási folyamat rugalmas alakításával lehet elérni.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettanterv öt fő témakörből áll, amelyek a kétév folyamatos szakaszokban szabadon csoportosíthatók:

1. egyén és közösség,
2. a tanulás tanulása,
3. egészségfejlesztés,
4. közlekedésbiztonság,
5. alkalmazkodás és biztonság.

Az egyén és közösség témakör a hagyományos osztályfőnöki fejlesztő, közösségépítő, szervező és értékelő munkát öleli fel. Ezen belül feladata a személyes és személyközi kompetenciák olyan komplex fejlesztése, amelynek révén a tanulócsoporthoz tartozás élményét, amely az egyéni problémák és az egyének közötti konfliktushelyzetek megoldására mintát mutat. A pedagógus munkája révén kialakuló csoportkohézió, valamint a közösség befogadó szemlélete a közösségfejlesztés eredményességének egyik leglényegesebb fokmérője. Fontos, hogy a közösségi nevelés során a pedagógus olyan tanulási környezetet alakítson ki, ahol az osztályközösségen, a tanulócsoporthoz tartozás élményét, amely az egyéni problémák és az egyének közötti konfliktushelyzetek megoldására mintát mutat. A pedagógus munkája révén kialakuló csoportkohézió, valamint a közösség befogadó szemlélete a közösségfejlesztés eredményességének egyik leglényegesebb fokmérője. Fontos, hogy a közösségi nevelés során a pedagógus olyan tanulási környezetet alakítson ki, ahol az osztályközösségen, a tanulócsoporthoz tartozás élményét, amely az egyéni problémák és az egyének közötti konfliktushelyzetek megoldására mintát mutat. Emellett az egyéni fejlesztésben az életpálya-építés, az életpálya-tervezés készségei és az életpálya-tanácsadás is fontos hangsúlyt kapnak. Ezeket egészíti ki az önkéntes munkára való felkészülés. Mindezeket túl a közösségi nevelésben kiemelten fontos a Nemzeti alaptantervben is rögzített, a családi és település szerkezeti hátrányokból eredő, az eltérő kulturális és nyelvi elsajátítási lehetőségekhez köthető, valamint a különleges bánásmódot igénylő tanulókhöz illeszkedő fejlesztő tevékenység. Ezekben a feladatokban a pedagógus más pedagógusokkal, a segítő szakterületek (iskolapszichológia, gyógypedagógia, fejlesztő pedagógia), de az egyes érintett területek (például életpálya-tanácsadás, pályaaorientáció) szakértő képviselőivel együttműködve, egymást segítve válhat eredményessé.

A tanulás tanulásának célja a tanulási motiváció megőrzése, felkeltése vagy fokozása, a tudás mint érték átadása, valamint az egyes tanulási stílusok megismerése és az ezekhez alkalmazkodó technikák kipróbálása és gyakorlása – mindezeket keresztül saját tanulási stratégiák kialakítása és felépítése. Az úgynevezett fejlődésfókuszú szemléletmód segíti azt, hogy a tanulók a tudás megszerzésébe fektetett munkát értékeljék, higgyenek saját fejlődési képességeikben, a teljesítményükre kapott visszajelzést pedig a továbblépéshez kapott segítségként értékeljék.

Az egészségfejlesztés célja a megfelelő egészségmagatartás megalapozása. Az ehhez szükséges ismeretek, minták átadása és az egészségmegőrzéshez szükséges motiváció felkeltése, ébren tartása vagy megerősítése a cél. Az egészségfejlesztés témái a személyes étellel, a segítő magatartás gyakorlásával, az intézményrendszerrel és a jövőképpel, valamint a környezettel kapcsolatos területeken nyújtanak iránymutatást a tanulóknak. Az egészségfejlesztéshez kapcsolódó óravázlatok és tananyagok a Nemzeti Köznevelési Portálon érhetők el.

A közlekedésbiztonság célja, hogy a tanulók olyan viselkedésformákat sajátítsanak el és olyan szokásokat alakítsanak ki, amelyek hozzájárulnak a társadalom tagjainak szabálykövető és

biztonságos közlekedési magatartásához. A közlekedésbiztonság témáival való foglalkozás elősegíti a közösségi, a gyalogos és a kerékpáros közlekedés során bekövetkező balesetek megelőzését, továbbá felhívja a tanulók figyelmét a fenntartható közlekedési módok előnyben részesítésének fontosságára. A közlekedésbiztonsághoz kapcsolódó tananyagok és segédletek a KRÉTA felületen elérhetők.

Az alkalmazkodás és biztonság célja, hogy a tanulók megismerjék a bántalmazás típusait, tereit, a bántalmazásban résztvevők szerepeit felismerjék; megismerjenek és elsajátítsanak az életkoruknak megfelelő konfliktuskezelési és resztoratív sérelemkezelési módszereket. A témakör elősegíti a tanulók érzelmi intelligenciájának és szociális kompetenciáinak fejlesztését, az empátikus, biztonságos közösség kialakítását.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített fejlesztési területek és nevelési célok eléréséhez az alábbi módon járul hozzá:

**Az erkölcsi nevelés:** Az osztályközösség vagy tanulócsoporthoz való normáinak megismerése és betartása, a közös csoportnormák kialakítása hozzájárul a tanulók erkölcsi érzékének, felelősségtudatának és igazságérzetének fejlesztéséhez. A resztoratív technikák megismerése, a békés konfliktuskezelés gyakorlása révén alapvető személyes készségek bontakoznak ki, amelyek mind a személyes életben, mind a munka világában alapot adnak a sikeres helytálláshoz.

**Nemzeti öntudat, hazafias nevelés:** a közösséghez tartozás megélése, az iskolához és azon belül az osztályközösséghez vagy tanulócsoporthoz való kötődés kialakítása teremti meg az alapját annak, hogy a tanulók az otthont, a lakóhelyet, a szülőföldet, a hazát és népeit megismerjék és megbecsüljék. Az ünnepekre való készülődés, az ünnepekre és jeles napokra való reflexió a közösségi nevelés részét képezik, és mind a magyarságtudat, mind az egyetemes emberi civilizációhoz való kapcsolódás kialakításának fontos eleme.

**Állampolgárságra, demokráciára nevelés:** A közösségi normák gyakorlása, a közösség életében való aktív részvétel ennek a nevelési területnek megalapozó eleme. A méltányos, szabálykövető, erőszakmentes, egymás tiszteletén alapuló kommunikáció és együttműködés a demokratikus magatartás alapja. A közösségi nevelés során ehhez kap eszközöket a tanuló.

**Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése:** A közösségi nevelés fontos része a tanulók önismeretének elmélyítése és olyan befogadó közösség kialakítása, amely az egyéni kibontakozást segíti. Az egyes témakörökben kiemelt feladat annak tudatosítása, hogy az elsajátított magatartások, normák, szabályok és minták hozzásegítik a tanulót ahhoz, hogy felelős döntéseivel maga irányítsa egyéni fejlődését, sorsát és életpályáját. Az önismeret szolgál alapként a harmonikus közösségi élet kialakításához és a társas kultúra fejlesztéséhez is.

**A családi életre nevelés:** A harmonikus családi minták közvetítésén túl a közösségi nevelés során a felelős kapcsolatok, a konfliktuskezelés, a vitakultúra megalapozására is sor kerül. Ez hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló értékelje a családot mint közösséget jelentőségét és fejlessze a család kiegyensúlyozott, eredményes működéséhez szükséges egyéni kompetenciáit.

**A testi és lelki egészségre nevelés:** A közösségi nevelés két kiemelt témaköre is ezt a fejlesztési területet célozza: az egészségfejlesztés, valamint az alkalmazkodás és biztonság. A közösségi nevelésnek különösen fontos szerepe van abban, hogy a családdal együttműködve felkészítse a

tanulókat az önállóságra, a testi és lelki (mentális) egészségük megőrzésére és fejlesztésének lehetőségeire, a betegséggel való megküzdés, együttélés módjaira, a különböző betegségekkel és fogyatékossgal élőkkel szembeni tolerancia és empátia kialakítására, érzékenyítésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiénében, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, valamint a váratlan helyzetek kezelésében. A pedagógusok feladata, hogy segítsék a tanulókat a kockázatos magatartásokhoz és káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.

Felelősségvállalás másokért, önkéntesség: A közösségi nevelés közvetlenül gyakoroltatja a felelősségvállalást a csoport együtt vállalt feladatainak teljesítésében és a csoportnormák követésében, valamint felkészít az iskolai közösségi szolgálatban való részvételre is. A segítő magatartás gyakorlásához szükséges egyéni képességek (együttérzés, együttműködés, problémamegoldás, önkéntes feladatvállalás és -megvalósítás) kibontakoztatására a közösségi nevelés számos pedagógiai foratókönyvet kínál.

Pályaorientáció: Az életpálya-tervezés és -tanácsadás feladata az, hogy a tanuló rendelkezzen egyéni jövőképpel, legyen képes elhelyezni magát érdeklődésének és életkorának megfelelő módon a munka világa kínálatá lehetőségeiben, és váljék képessé arra, hogy céljai eléréséhez erőfeszítéseket tegyen, beleértve az önmenedzsmenetet, a kommunikációs, az együttműködési készségeket, valamint a vezetéssel, a vezetettséggel, a versengéssel és a kudarccal kapcsolatos magatartásmódokat, illetve megküzdési stratégiákat.

Médiatudatosságra nevelés: A mindennapi élet értelmes és értékeltű megszervezése és gyakorlása a közösségi nevelés alapfeladata, amelyben az új és hagyományos médiumok felhasználása és tartalmaira való reflexiók révén a médiatudatosságra nevelés is megvalósul – többek között az egyes témakörökhöz kapcsolódó tevékenységeken keresztül.

A tanulás tanítása: A pedagógus feladata, hogy a közösségi nevelés révén is erősítse a tudást és az annak megszerzéséhez vezető tanulási folyamatot, a tanulásba fektetett munkát értékelő közösségi szemléletet és értékrendet. Ezen belül kiemelt cél, hogy olyan szemléletmódot erősítsen, amely az elvégzett munkát, a kitartó szorgalmat, a folyamatos próbálkozást és fejlődést jutalmazza. Ezzel a tanuló számára a saját fejlődésébe vetett bizalmat és olyan értéket közvetít, amely a gyarapodásra és a fejlődési képességre helyezi a hangsúlyt. Az egyéni fejlesztés fontos feladata az is, hogy a tanuló tanulási stratégiákkal és saját képességeinek megfelelő módszerekkel találkozzon, amelyek segítségével saját stratégiákat alakíthat ki. Ezek révén a tanuló képessé válik arra, hogy tudását számára megengedhető és eredményes módon fejlessze.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettanterve a Nemzeti alaptantervben rögzített kompetenciák közül kiemelten foglalkozik az alábbiakkal:

A kommunikációs kompetenciák: A komplex problémák felismerése, értelmezése és csoportos megoldáskeresés, az érvelés, a megbeszélés, a véleménycsere, az érvek ütköztetése módszerének alkalmazása mind a szóbeli, mind az írásbeli kifejezőképességet fejleszti. A tanulókat arra készíti, hogy megtanulják véleményüket összefoglalni, érvekkel alátámasztani, mások véleményét mérlegelni, megbeszélni, közösen megoldásokat keresni.

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A közösségben betöltött egyéni, egyedi szerep, továbbá a közösség működésének megfigyelése és értelmezése alapot ad e kompetenciák fejlesztésére. A közösségi nevelés során alkalmazott munkaformák – a kötetlen beszélgetésen, a különféle technikákkal vezetett csoportos megbeszéléseken, a páros munkákon, a csoportos feladatokon át a közösségi feladatok teljesítésének és a közösségi élmények megélésének és feldolgozásának mozzanataiig – egyenként is és összességében is hozzájárulnak a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztéséhez.

Az alkotóképesség, a találékony, a saját ötleteket megvalósító alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: A közösségi nevelésben a saját csoporthagyományok megteremtése, az iskolai hagyományok megélése, továbbá a kerettantervi tartalmak feldolgozásához választott, tanulóközpontú munkaformák mind segítik e kompetenciaterület fejlesztését.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A közösségi nevelés fontos feladata, hogy foglalkozzon az életpálya-építési, pályaorientációs kérdésekkel, a jövő és jelen munkavállalói kompetenciák előrejelzésével, a fenntartható termelésre és szolgáltatásra való felkészüléssel. A tervező gondolkodás, az életpálya-építés mellett az egyes feladattípusok e terület részkompetenciáit megfelelően fejlesztik.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettantervében az egyes tématerületeket évfolyampáronként kötelezően választható és szabadon választott témák feldolgozásával lehet teljesíteni. Ehhez központilag biztosított tartalmak feldolgozását javasoljuk.

Az intézmények pedagógiai programja és helyi tanterve lehetőséget biztosíthat arra is, hogy egy-egy tématerületet átfogóan, az egyes tantárgyak tartalmaiba építve vagy tanórán kívüli tevékenységek, továbbá témnapok, témahetek, átfogó iskolai projektek vagy epochák segítségével dolgozzanak fel. Ugyanakkor módszertani szempontból – különösen a közlekedés és a biztonság szempontjából, a megfelelő normakövetés és döntéshozatali képességek kialakításához – kiemelkedően fontos, hogy ezekkel a témakörökkel a tanulók a tanév során többször is találkozzanak.

## 7–8. évfolyam

A 7–8. évfolyamon a közösségi nevelés (osztályfőnöki) célja a korábbiakban megkezdett közösségépítő és egyéni fejlesztő munka folytatása és bővítése, továbbá a felkészítés a továbbtanulásra.

Az egyén és közösség témakörben a hagyományos osztályfőnöki munka kap teret. Ennek – a szervezői, adminisztratív és értékelő munkán túl – kiemelt feladata az életpálya-tervezés és az azt megalapozó önismereti és pályaorientációs munka. Emellett a befogadó közösség gazdagítása, a helyi és a nemzeti hagyományok ápolása, az együttműködéshez szükséges személyes és személyközi készségek fejlesztése kerül előtérbe.

A tanulás tanulása témakörben a kudarcélmény feldolgozási módjai, a megküzdési stratégiák és a fejlődő szemléletmód továbbépítése mellett a saját tanulási stratégiák megalapozására is sor kerül, amelyek a későbbi sikeres továbbtanulást és vizsgázást is segítik.

Az egészségfejlesztés témakörben a káros szenvedélyek és az egészségügyi szolgáltatások témái segítik a tanulók tájékozódását és a helyes egészségmagatartás megalapozását.

A közlekedésbiztonság témakörében a kerékpáros közlekedésre és a közlekedés komplex rendszerként való értelmezésére szükséges helyezni a hangsúlyt.

Az alkalmazkodás és biztonság témakörben a tanulók megismerik a bántalmazás offline és online típusait és szerepeit. A tanulók megismerik a segítő szakemberek munkáját.

A 7-8. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 68 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	38
A tanulás tanulása	5
Egészségfejlesztés	10
Közlekedésbiztonság	10
Alkalmazkodás és biztonság	5
Összes óraszám:	68

Témakör: Egyén és közösség

Javasolt óraszám: 38 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- életpálya-tervezés és tanácsadás,
- továbbtanulási tájékoztató és tanácsadás,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- az elfogadott közösségi normák következetes gyakorlása,
- befogadó közösség építése,

- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporton belül,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,
- a helyi közösséggel kapcsolatos saját téma feldolgozása,
- saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

Javasolt tevékenységek:

- az életpálya-tervező oldalak alkalmazása,
- az Oktatási Hivatal Pályaorientációs MÉRŐ- és Támogatóeszköz (POM) használata,
- az egyéni készség- és képességmérő tesztek alkalmazása és megbeszélése,
- önismereti tesztek kitöltése és értékelése,
- „élő könyvtár” szervezése különféle szakmacsoportok képviselőivel vagy életpálya-tanácsadó szakemberekkel,
- tanulói kiselőadások az egyes szakmacsoportokról,
- a továbbtanulási lehetőségek és tanulási utak közös feltérképezése,
- egyéni és csoportos tanácsadás a továbbtanulásról,
- részvétel pályaorientációs programokon (például: Lányok Napja, Együtt a Jövő Mérnökeiért Szövetség interaktív gyárlátogatás, helyi vállalatok és középiskolák meglátogatása),
- a jövőbeli távlatos gondolkodást fejlesztő játékok alkalmazása,
- a jövőképről tanulói (vezetett vagy szabad) alkotó egyéni vagy csoportos munka,
- bizalom- és csoportépítő játékok,
- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- kreatív tabló vagy az osztályfal bővítése,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása,
- a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata,
- a normák rögzítése szerződéskötés vagy a közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- ünnepségre műsor készítése,
- karácsonyi előadás készítése (szülők, más tanulócsoporthoz, a párhuzamos osztály számára),
- feladatfal készítése,
- helyi témához kapcsolódó tevékenységek megvalósítása (például: iskolatörténet feldolgozása, nemzeti identitást erősítő programok szervezése, a sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése),
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése,
- helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban,
- drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák),
- játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán,
- osztálynap, -kirándulás szervezése,

- az értékeléshez kapcsolódó tevékenységek,
- egyéni visszajelzések nyújtása,
- páros visszajelző gyakorlatok,
- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

Témakör: A tanulás tanulása

Javasolt óraszám: 5 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- a rögzült és fejlődésfókuszú szemléletmód megjelenési formáinak felismerése mások megnyilvánulásaiban és a saját életben,
- a fejlődésfókuszú szemléletmód gyakorlásának módjai,
- a kudarckerülés veszélyei és a kudarccal kapcsolatos megküzdés módjai,
- tanulási stratégiák és szerepük a folyamatos tanulásban és a vizsgára készüléskor,
- a vizsgára vagy versenyre készüléskor legfontosabb feladatai,
- tervezési módszerek (például SMART célok kitűzése).

Javasolt tevékenységek:

- a kitartó munka szerepe a tudományos vagy technikai felfedezésekben – esettanulmányok feldolgozása,
- a tudomány, a művészetek vagy az ipar területéről ismert kudarctörténetek feldolgozása,
- idézetek gyűjtése a kudarcról és a sikerről,
- a kudarctűrési-képességet fejlesztő, illetve a kudarc értelmezését és kezelését segítő játékok (például siker vagy kudarc gyakorlat),
- tanulási stratégiák kipróbálása, majd vezetett reflexió ezek egyéni eredményességéről,
- a kipróbált tanulási technikák és stratégiák alapján saját tanulási stratégia készítése egyéni munkában,
- SMART cél kitűzése egyénileg, majd beszámoló a közösség számára.

Témakör: Egészségfejlesztés

Javasolt óraszám: 10 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- kiemelt téma 1: az egészségügyi szolgáltatások:
  - a betegség az egészség pillanatnyi vagy tartós hiánya,
  - a háziorvosi ellátás igénybevételének feltételei, az egyes szakrendelések igénybevételének feltételei,
  - a fertőző betegségek hatásai,
  - a hepatitisz B és a HPV betegségek jellemzői, terjedési útjai, a megelőzési módjai, az ingyenes HPV elleni védőoltás jelentősége, a fertőzések terjedési útjai,
  - az immunrendszer tudatos felkészítése a kórokozók ellen,
  - az életveszélyes állapotok felismerése és a laikus ellátás alapjai,
  - az olyan súlyos állapotok felismerése, amikor mentő/ügyelet/háziorvosi ellátás szükséges – a kapcsolódó teendők megismerése,



- a leggyakoribb balesetek és a baleset-megelőzés alapjai,
- a laikus elsősegélynyújtás alapjai.
- kiemelt téma 2: a káros szenvedélyek:
  - az alkohol testre és lélekre gyakorolt hatásai, a kulturált alkoholfogyasztás fogalma és jellemzői, a nagyivás és rohamivás fogalma, az ittasság/részegség/alkoholmérgezés fogalma, valamint az alkohol és energiatartalmú italok együttes fogyasztásának hatásai,
  - a kábítószerrel és illegális szerekkel kapcsolatos alap- és jogi ismeretek,
  - a drogok testre és lélekre gyakorolt egészségi hatásainak megértése, valamint a szerfogyasztással kapcsolatos „tolerancia” fogalma,
  - a digitális függőség és a játékszenvedély káros hatásainak megvitatása,
  - az egészségkockázat és a személyes felelősség a drogfogyasztás tükrében, majd ennek tudatában a megfelelő döntések megalapozása,
  - a tanulók megküzdési és elutasítási stratégiájának fejlesztése, a „nem fogyasztás” mint követendő minta kialakítása,
  - a droghasználat miatt kialakult egészségi (lelki, testi) következmények,
  - a káros szenvedélyek témájában tanult szakkifejezések alkalmazása, a témával kapcsolatos fogalmakhoz példák társítása, a káros szenvedélyek kapcsán holisztikus szemlélet elsajátítása,
  - a dohányzás, a dohánytermékek, az új típusú elektronikus cigaretták fogyasztásának egészségi hatásai.

Javasolt tevékenységek:

- kooperatív csoportmunkában információk gyűjtése és rendszerezése,
- szituációs játékok, helyzetgyakorlatok és szerepjátékok,
- önismereti és kooperációs gyakorlatok,
- beszélgetés meghívott szakemberrel (akár online interjú formájában is),
- páros gyakorlatok elsősegélynyújtás témakörben,
- rendhagyó óra szervezése az elsősegélynyújtás oktatására,
- az alkoholbevitellel kapcsolatos adatok értelmezése online alkalmazások segítségével,
- reflektív gyakorlatok,
- kisfilm megtekintése és csoportos beszélgetés,
- beszélgetés a védőoltásokról egészségügyi szakember bevonásával,
- dokumentumfilm megtekintése a védőoltásokról,
- az alkoholfogyasztás mintáinak közös megbeszélése,
- a segélykérés módjainak megbeszélése, a segélyhívás gyakorlása helyzetgyakorlatokon keresztül,
- teendőlista készítése allergiás reakció, allergiás roham, alkoholmérgezés eseteiben,
- a szerhasználattal kapcsolatos visszautasítási stratégiák megbeszélése és gyakorlása helyzetgyakorlatokban vagy akváriumgyakorlatokban,
- a káros szenvedélyek témakörben szókincsbővítés, a szerhasználattal kapcsolatos legfontosabb szakkifejezések és fogalmak megismerése,
- a rendőrségi program (Telefontanú) és a segélyhívó telefonszámok megismerése, a használat gyakorlása helyzetgyakorlatokon keresztül.

Témakör: Közlekedésbiztonság

Javasolt óraszám: 10 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- kiemelt téma 1: közlekedés kerékpárral és rollerrel,
- kiemelt téma 2: a közlekedés mint komplex rendszer,
- a láthatóság fontossága a közlekedésben (gyalogosként, kerékpárosként, rolleren),
- a városi, közúti, vízi és légi közlekedés hasonló és különböző vonásainak megismerése,
- útvonaltervezés kerékpárral és közösségi közlekedési eszközökkel: különböző térképek, alkalmazások bemutatása, megismerése,
- az útviszonyokból és a látási viszonyokból eredő problémahelyzetek és megoldásuk (pl. jég),
- a közlekedés során felmerülő etikai dilemmák, konfliktushelyzetek.

Javasolt tevékenységek:

- a kerékpár karbantartási feladatainak összegyűjtése önálló információszerzéssel,
- a biztonságos kerékpáros közlekedéshez szükséges gyakorlati készségek fejlesztése szituációs gyakorlatok során (tantermen kívüli foglalkozás keretében),
- útvonalterv készítése kerékpártúrához digitális eszközök használatával,
- kockázatvállalás a közlekedésben – vagányság, kihívás, nemet mondás – esetfeldolgozás, csoportmunka,
- döntések és lélekjelenlét – szituációs gyakorlatok, játékos feladatok,
- cselekvőképes tudás, magabiztos közlekedési tudás és helyes morál kialakítása,
- a közlekedés során kialakuló konfliktusok megoldása, kommunikációs és szituációs gyakorlatok.

Témakör: Alkalmazkodás és biztonság

Javasolt óraszám: 5 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- a közösségi normák kialakítása,
- közösségfejlesztés, az önértékelés fejlesztése, normatívák kidolgozása, a közösségi értékrend elfogadása (a másik nézőpontja), a közösségromboló és – építő magatartások felismerése,
- az agresszió megnyilvánulási formáinak megismerése,
- a bántalmazás típusainak, tereinek, szerepeinek felismerése,
- a cyberbullying típusainak megismerése, a netikett elsajátítása,
- a resztoratív sérelemkezelő módszerek alkalmazása,
- a vitakészség fejlesztése,
- az iskolapszichológus tevékenységének és más segítő szolgáltatásoknak a megismerése (pl. Kék Vonal),
- a bizalmi személy szerepe,
- a bullying szereplőinek (elkövető, áldozat, környezet) motivációja, felelőssége,
- jelzés vagy árulkodás,
- érzékenyítés – az egyéni és közös felelősség, a környezet szerepe,

- megoldási lehetőségek offline és online bullying esetén, a segítség lehetséges módjai, forrásai.

Javasolt tevékenységek:

- páros munka,
- prezentáció készítése digitális és kollaboratív felületen,
- digitális történetmesélés,
- digitális bemutatók, látványos elemek, kisfilmek készítése és feltöltése,
- szakember meghívása a tapasztalati tanulás támogatásához,
- csoportmunka,
- szerepjáték, drámajáték,
- kérdőívek, tesztek kitöltése,
- szituációs gyakorlatok,
- prevenció médiatár kisfilmjeihez tartozó tanóra megtartása,
- esetsfeldolgozás – csoportmunka.

## **Közösségi nevelés (osztályfőnöki)**

### **9-12.évf**

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) óra célja olyan komplex tevékenység, amely magában foglalja az osztályközösségbe tartozó tanulók számára az iskolai értékek közvetítését, az osztályprogramok tervezését, szervezését és lebonyolítását, az osztály tanulmányi, magatartási helyzetének nyomon követését, s mindemellett feladata a Nemzeti alaptanterv kiemelt fejlesztési területeinek, nevelési céljainak, valamint a kulcskompetenciáknak a fejlesztése is.

A Nemzeti alaptanterv az Alaptörvénnyel összhangban fogalmaz meg olyan fejlesztési területeket és nevelési célokat, amelyek mellett, hogy az egyes műveltségi területek, illetve tantárgyak tartalmaiba beépülnek, azok részterületeivé válnak, az osztályfőnöki órák témaköreit is tematizálják. A közösségi nevelés (osztályfőnöki) különösen eredményesen járul hozzá a tanuláshoz és a munkához szükséges képességek, készségek, ismeretek, attitűdök (ezen belül pedig a személyes és személyközi kompetenciák) együttes fejlesztéséhez, az egyéni és csoportos teljesítmény ösztönzéséhez, a közjóra való törekvés megalapozásához, valamint a nemzeti, közösségi összetartozás és a hazafiság megerősítéséhez is.

A tanuláshoz és munkához szükséges készségek közül a társas és kulturális tudatosság, az alkalmazkodókészség, a kezdeményezőkézség, az önmotiváció, a kíváncsiság, a kreativitás, a problémamegoldás, a kommunikáció és az együttműködés fejlesztésére a közösségi nevelés keretében sor kerül.

A személyes készségek közül kiemelt szerepet kap az önismeret, az önállóság, a magabiztosság, az asszertivitás, az önmenedzsment készségek építése, valamint az olyan készségterületek megerősítése, mint a proaktivitás, a kreativitás, a problémamegoldás, a stressz és a kudarc kezelése.

A személyközi készségek közül a hatékony kommunikáció, a konfliktuskezelés, a csapatmunka, a döntéshozatal és az empátia támogatása mind szerepet kap a közösségi nevelés során.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) tananyaga – más műveltségi területek és tantárgyak kerettantervével ellentétben – nem elsősorban kulcsfogalmakban, hanem nevelési célokban megfogalmazható tartalmak köré épül, amelyeket az osztályfőnök vagy az osztályfőnöki munkaközösség feladata az adott tanulócsoport, osztály igényeihez igazítani. A kerettantervben rögzített tananyag feldolgozásánál tehát az adott tanulócsoport történetét, jellemzőit, a csoporttal kapcsolatos pedagógiai célokat és az iskola helyi sajátosságait kell figyelembe venni. Jelen kerettanterv tanulási eredményeit tehát a tanulók egyéni szükségletei, érdeklődése, a tanulók szűkebb és tágabb környezetének jellemzői alapján, a közös tanulási folyamat rugalmas alakításával lehet elérni.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettanterv négy fő témakörből áll, amelyek a kétévfolyamos szakaszokban szabadon csoportosíthatók:

6. egyén és közösség,
7. a tanulás tanulása
8. egészségfejlesztés,
9. alkalmazkodás és biztonság.

Az egyén és közösség témakör a hagyományos osztályfőnöki fejlesztő, közösségépítő, szervező és értékelő munkát öleli fel. Ezen belül feladata elsősorban a személyes és személyközi kompetenciák olyan komplex fejlesztése, amelynek révén a tanulócsoport közösséggé válik, ahol a tanulók átélhetik a csoporthoz tartozás élményét, és amely az egyéni problémák és az egyének közötti konfliktushelyzetek megoldására mintát mutat. A pedagógus munkája révén kialakuló csoportkohézió, valamint a közösség befogadó szemlélete a közösségfejlesztés eredményességének egyik leglényegesebb fokmérője. Fontos, hogy a közösségi nevelés során a pedagógus olyan tanulási környezetet alakítson ki, ahol az osztályközösségen, a tanulócsoporton belüli személyek és mikroközösségek éppúgy megélik a közösség gyarapításához tett hozzájárulásukat, mint ahogy maga az osztályközösség vagy tanulócsoport is büszke lehet az iskolai közösséghez, sőt az intézmény tágabb környezetének gyarapításához tett hozzájárulására. Emellett az egyéni fejlesztésben az életpálya-építés, az életpálya-tervezés készségei és az életpálya-tanácsadás is fontos hangsúlyt kapnak. Ezeket egészíti ki az önkéntes munkára való felkészülés. Mindezekon túl e témakör nevelő munkájában kiemelten fontos a Nemzeti alaptantervben is rögzített, a családi és településszerkezeti hátrányokból eredő, az eltérő kulturális és nyelvi elsajátítási lehetőségekhez köthető, valamint a különleges bánásmódot igénylő tanulókhöz illeszkedő fejlesztő tevékenység. Ezekben a feladatokban a pedagógus más pedagógusokkal, a segítő szakterületek (iskolapszichológia, gyógypedagógia, fejlesztő pedagógia), de az egyes érintett területek (például életpálya-tanácsadás, pályaorientáció) szakértő képviselőivel együttműködve, egymást segítve válhat eredményessé.

A tanulás tanulásának célja a tanulási motiváció megőrzése, felkeltése vagy fokozása, a tudás mint érték átadása, valamint az egyes tanulási stílusok megismerése és az ezekhez alkalmazkodó technikák kipróbálása és gyakorlása – mindezekon keresztül saját tanulási stratégiák kialakítása és felépítése. Az úgynevezett fejlődésfókuszú szemléletmód segíti azt,

hogy a tanulók a tudás megszerzésébe fektetett munkát értékeljék, higgyenek saját fejlődési képességeikben, a teljesítményükre kapott visszajelzést pedig a továbblépéshez kapott segítségként értékeljék.

Az egészségfejlesztés célja a megfelelő egészségmagatartás megalapozása. Az ehhez szükséges ismeretek, minták átadása és az egészségmegőrzéshez szükséges motiváció felkeltése, ébren tartása vagy megerősítése a cél. Az egészségfejlesztés témái a személyes étellel, a segítő magatartás gyakorlásával, az intézményrendszerrel és a jövőképpel, valamint a környezettel kapcsolatos területeken nyújtanak iránymutatást a tanulóknak.

Az alkalmazkodás és biztonság célja, hogy a tanulók megismerjék a bántalmazás típusait, tereit, a bántalmazásban résztvevők szerepeit felismerjék; megismerjenek és elsajátítsanak az életkoruknak megfelelő konfliktuskezelési és resztoratív sérelemkezelési módszereket. A témakör elősegíti a tanulók érzelmi intelligenciájának és szociális kompetenciáinak fejlesztését, az empátikus, biztonságos közösség kialakítását.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített fejlesztési területek és nevelési célok eléréséhez az alábbi módon járul hozzá:

**Az erkölcsi nevelés:** Az osztályközösség vagy tanulócsoporthoz való kötődés megismerése és betartása, a közös csoportnormák kialakítása hozzájárul a tanulók erkölcsi érzékének, felelősségtudatának és igazságérzetének fejlesztéséhez. A resztoratív technikák megismerése, a békés konfliktuskezelés gyakorlása révén alapvető személyes készségek bontakoznak ki, amelyek mind a személyes életben, mind a munka világában alapot adnak a sikeres helytálláshoz.

**Nemzeti öntudat, hazafias nevelés:** a közösséghez tartozás megélése, az iskolához és azon belül az osztályközösséghez vagy tanulócsoporthoz való kötődés kialakítása teremti meg az alapját annak, hogy a tanulók az otthont, a lakóhelyet, a szülőföldet, a hazát és népeit megismerjék és megbecsüljék. Az ünnepekre való készülődés, az ünnepekre és jeles napokra való reflexió a közösségi nevelés részét képezik, és mind a magyarságtudat, mind az egyetemes emberi civilizációhoz való kapcsolódás kialakításának fontos eleme.

**Állampolgárságra, demokráciára nevelés:** A közösségi normák gyakorlása, a közösség életében való aktív részvétel ennek a nevelési területnek megalapozó eleme. A méltányos, szabálykövető, erőszakmentes, egymás tiszteletén alapuló kommunikáció és együttműködés a demokratikus magatartás alapja. A közösségi nevelés során ehhez kap eszközöket a tanuló.

**Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése:** A közösségi nevelés fontos része a tanulók önismeretének elmélyítése és olyan befogadó közösség kialakítása, amely az egyéni kibontakozást segíti. Az egyes témakörökben kiemelt feladat annak tudatosítása, hogy az elsajátított magatartások, normák, szabályok és minták hozzásegítik a tanulót ahhoz, hogy felelős döntéseivel maga irányítsa egyéni fejlődését, sorsát és életpályáját. Az önismeret szolgál alapként a harmonikus közösségi élet kialakításához és a társas kultúra fejlesztéséhez is.

**A családi életre nevelés:** A harmonikus családi minták közvetítésén túl a közösségi nevelés során a felelős kapcsolatok, a konfliktuskezelés, a vitakultúra megalapozására is sor kerül. Ez hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló értékelje a családot mint közösség jelentőségét és fejlessze a család kiegyensúlyozott, eredményes működéséhez szükséges egyéni kompetenciáit.

A testi és lelki egészségre nevelés: A közösségi nevelés két kiemelt témaköre is ezt a fejlesztési területet célozza: az egészségfejlesztés, valamint az alkalmazkodás és biztonság. A közösségi nevelésnek különösen fontos szerepe van abban, hogy a családdal együttműködve felkészítse a tanulókat az önállóságra, testi és lelki (mentális) egészségük megőrzésére és fejlesztésének lehetőségeire, a betegséggel való megküzdés, együttélés módjaira, a különböző betegségekkel és fogyatékossgal élőkkel szembeni tolerancia és empátia kialakítására, érzékenyítésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiénében, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, valamint a váratlan helyzetek kezelésében. A pedagógusok feladata, hogy motiválják és segítsék a tanulókat a kockázatos magatartásokhoz és káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.

Felelősségvállalás másokért, önkéntesség: A közösségi nevelés közvetlenül gyakoroltatja a felelősségvállalást a csoport együtt vállalt feladatainak teljesítésében és a csoportnormák követésében, valamint felkészít az iskolai közösségi szolgálatban való részvételre is. A segítő magatartás gyakorlásához szükséges egyéni képességek (együttérzés, együttműködés, problémamegoldás, önkéntes feladatvállalás és -megvalósítás) kibontakoztatására a közösségi nevelés számos pedagógiai forráskönyvet kínál.

Pályaorientáció: Az életpálya-tervezés és –tanácsadás feladata az, hogy a tanuló rendelkezzen egyéni jövőképpel, legyen képes elhelyezni magát érdeklődésének és életkorának megfelelő módon a munka világa kínálatában, és váljék képessé arra, hogy céljai eléréséhez erőfeszítéseket tegyen, beleértve az önmenedzsmenst, a kommunikációs, az együttműködési készségeket, valamint a vezetéssel, a vezetettséggel, a versengéssel és a kudarccal kapcsolatos magatartásmódokat, illetve megküzdési stratégiákat.

Médiatudatosságra nevelés: A mindennapi élet értelmes és értékelvű megszervezése és gyakorlása a közösségi nevelés alapfeladata, amelyben az új és hagyományos médiumok felhasználása és tartalmaira való reflexiók révén a médiatudatosságra nevelés is megvalósul – többek között az egyes témakörökhöz kapcsolódó tevékenységeken keresztül.

A tanulás tanítása: A pedagógus feladata, hogy a közösségi nevelés révén is erősítse a tudást és az annak megszerzéséhez vezető tanulási folyamatot, a tanulásba fektetett munkát értékelő közösségi szemléletet és értékrendet. Ezen belül kiemelt cél, hogy olyan szemléletmódot erősítsen, amely az elvégzett munkát, a kitartó szorgalmat, a folyamatos próbálkozást és fejlődést jutalmazza. Ezzel a tanuló számára a saját fejlődésébe vetett bizalmat és olyan értéket közvetít, amely a gyarapodásra és a fejlődési képességre helyezi a hangsúlyt. Az egyéni fejlesztés fontos feladata az is, hogy a tanuló tanulási stratégiákkal és saját képességeinek megfelelő módszerekkel találkozzon, amelyek segítségével saját stratégiákat alakíthat ki. Ezek révén a tanuló képessé válik arra, hogy tudását számára megengedhető és eredményes módon fejlessze.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettanterve a Nemzeti alaptantervben rögzített kompetenciák közül kiemelten foglalkozik az alábbiakkal:

A tanulás kompetenciái: A fenntartható fejlődés maga is folyamatos tanulás – a természet, gazdaság, társadalom, egyén összefüggéseinek – tanulmányozása, mely sok esetben a

mindennapi tapasztalatokra épül. A tanulók gyakorolják a kutatói módszereket, miközben elsajátítják a kutatói szemlélet- és viselkedésmódot és megtanulják a hitelesség kritériumait.

**A kommunikációs kompetenciák:** A komplex problémák felismerése, értelmezése és csoportos megoldás-keresés, az érvelés, a megbeszélés, a véleménycsere, az érvek ütköztetése módszerének alkalmazása mind a szóbeli, mind az írásbeli kifejezőképességet fejleszti. A tanulókat arra készíti, hogy megtanulják véleményüket összefoglalni, érvekkel alátámasztani, mások véleményét mérlegelni, megbeszélni, közösen megoldásokat keresni.

**A személyes és társas kapcsolati kompetenciák:** A közösségben betöltött egyéni, egyedi szerep, továbbá a közösség működésének megfigyelése és értelmezése alapot ad e kompetenciák fejlesztésére. A közösségi nevelés során alkalmazott munkaformák – a kötetlen beszélgetésen, a különféle technikákkal vezetett csoportos megbeszéléseken, a páros munkákon, a csoportos feladatokon át a közösségi feladatok teljesítésének és a közösségi élmények megélésének és feldolgozásának mozzanataiig – egyenként is és összességében is hozzájárulnak a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztéséhez.

**Az alkotóképesség, a találékony, a saját ötleteket megvalósító alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:** A közösségi nevelésben a saját csoporthagyományok megteremtése, az iskolai hagyományok megélése, továbbá a kerettantervi tartalmak feldolgozásához választott, tanulóközpontú munkaformák mind segítik e kompetenciaterület fejlesztését.

**Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák:** A közösségi nevelés fontos feladata, hogy foglalkozzon az életpálya-építési, pályaorientációs kérdésekkel, a jövő és jelen munkavállalói kompetenciák előrejelzésével, a fenntartható termelésre és szolgáltatásra való felkészüléssel. A tervező gondolkodás, az életpálya-építés mellett az egyes feladattípusok e terület részkompetenciáit megfelelően fejlesztik.

A közösségi nevelés (osztályfőnöki) kerettantervében az egyes tématerületeket évfolyampáronként kötelezően választható és szabadon választott témák feldolgozásával lehet teljesíteni. Ehhez központilag biztosított tartalmak feldolgozását javasoljuk. Az intézmények pedagógiai programja és helyi tanterve lehetőséget biztosíthat arra is, hogy egy-egy tématerületet átfogóan, az egyes tantárgyak tartalmaiba építve vagy tanórán kívüli tevékenységek, továbbá témanapok, témahetek, átfogó iskolai projektek vagy epochák segítségével dolgozzanak fel.

## 9–10. évfolyam

A 9–10. évfolyamon a közösségi nevelés (osztályfőnöki) alapvető feladata a középiskolára jellemző közösségi normák és működés gyakorlatának segítése, az osztályközösség építése, az egyén és közösség kapcsolatának mélyítése, az egyéni és csoportos felelősség tudatosítása, és ezek megéléséhez megfelelő helyzetek, minták és eszközök biztosítása a tanulók számára.

Az egyén és közösség témakörben a hagyományos osztályfőnöki munka kap teret. Ennek – a szervezői, adminisztratív és értékelő munkán túl – kiemelt feladata az együttműködés és a kommunikáció kompetenciáinak fejlesztése. Emellett az osztályközösség vagy tanulócsoporthoz által vállalt feladat teljesítésén keresztül a konfliktusos, együttműködési helyzetekre adott minták és reflexiók, továbbá a folyamat értékelésének eszközei is érdemi fejlesztési lehetőséget kínálnak.

A tanulás tanulása témakörben a tanulási motiváció megőrzése és fejlesztése, az egyes tanulási stílusokhoz igazodó technikák és a saját tanulási stratégia kialakításának gyakorlása áll középpontban.

Az egészségfejlesztés témakörben a társas kapcsolatok, valamint a káros szenvedélyek témái segítik a tanulók tájékozódását és a helyes egészségmagatartás megalapozását.

Az alkalmazkodás és biztonság témakör a biztonságos iskolai közösségek kialakítására fókuszál, a tanulók mentális egészségét és szociális készségeit fejleszti.

A 9-10. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 68 óra.

### A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	48
A tanulás tanulása	5
Egészségfejlesztés	10
Alkalmazkodás és biztonság	5
Összes óraszám:	68

Témakör: Egyén és közösség

Javasolt óraszám: 48 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- ismerkedés egymással és az osztály előtt álló feladatokkal,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- elfogadott közösségi normák kialakítása,
- befogadó közösség kialakítása,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporthoz belül,
- a kommunikáció fejlesztése problémahelyzetben és az együttműködés során,
- az egyéni felelősség gyakorlása,
- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,



- a helyi közösséggel kapcsolatos saját téma feldolgozása,
- saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

Javasolt tevékenységek:

- ismerkedő, bizalom- és csoportépítő játékok,
- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- kreatív tabló vagy osztályfal készítése az osztály tagjainak jellemzőivel (például névnap, hobbi),
- a normák rögzítése szerződés-kötés vagy közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása,
- a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- ünnepségre műsor készítése,
- helyi témához kapcsolódó tevékenységek megvalósítása (például: iskolatörténet feldolgozása, nemzeti identitást erősítő programok szervezése, sajátos nevelési igényű vagy fogyatékkal élő embertársaink elfogadása és segítése),
- feladatfal készítése,
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése,
- helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban,
- drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák),
- játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán,
- osztálynap, -kirándulás szervezése,
- egyéni és társas reflektív gyakorlatok és játékok,
- az értékeléshez kapcsolódó tevékenységek,
- egyéni visszajelzések nyújtása,
- páros visszajelző gyakorlatok,
- csoportos beszélgetés,
- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

Témakör: A tanulás tanulása

Javasolt óraszám: 5 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- a tanulás szerepe, az élethosszig tartó tanulás fogalma és jelentősége,
- a tudásalapú társadalom fogalma, jelentősége,
- tanulási stratégiák és szerepük a folyamatos tanulásban és a vizsgára készüléskor,
- a vizsgára vagy versenyre készüléskor legfontosabb feladatai,
- tervezési módszerek (például SMART célok kitűzése),
- a hibák és a kudarc szerepe a tanulásban.

#### Javasolt tevékenységek:

- önismereti gyakorlatok és feladatok,
- életutak és vallomások feldolgozása – a tanulás szerepe és jelentősége, az élethosszig tartó tanulás,
- adatok értelmezése a tanulási lehetőségek bővüléséről történeti kontextusban, továbbá az élethosszig tartó tanulásról (a Központi Statisztikai Hivatal Fenntartható fejlődési célok oldalának vagy más, interaktív grafikonokat közlétező oldalaknak – pl. Our World in Data – felhasználásával),
- tanulói gyűjtőmunka kiemelkedően eredményes személyektől elhangzott, a tanulás jelentőségére vagy módszereire rámutató idézetekből,
- egyéni reflexió a saját tanulási stratégiákról, módszerekről,
- tanulási napló készítése,
- tanulási stratégiák kipróbálása, majd vezetett reflexió ezek egyéni eredményességéről,
- a kipróbált tanulási technikák és stratégiák alapján saját tanulási stratégia készítése egyéni munkában,
- SMART cél kitűzése egyénileg, majd beszámoló a közösség számára.

#### Témakör: Egészségfejlesztés

Javasolt óraszám: 10 óra

#### Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- kiemelt téma 1: a társas kapcsolatok:
  - kapcsolatrendszerek, szereprendszerek: reflexió a tanuló személyes életében megjelenő kapcsolati hálókra,
  - annak megfigyelése, hogy a családi és a kortárs kapcsolatok a tanuló személyes életében hogyan befolyásolják választásait,
  - a kommunikáció, az együttműködési képesség és az önismeret fejlesztése a folyamatos csoportmunkán keresztül visszajelzések által,
  - az asszertív, az erőszakos és az alárendelő kommunikáció megkülönböztetése, az asszertív kommunikáció gyakorlása,
  - a konfliktushelyzetek elemzése, az értő figyelem gyakorlása, a vitakészség fejlesztése.
- kiemelt téma 2: a káros szenvedélyek:
  - a szenvedély és a szenvedélybetegség fogalmai (alkohol, kábítószer, dohányzás, különös tekintettel a hevített dohánytermékekre és egyéb alternatív dohányzási módokra) a hétköznapi szenvedélyek jellegzetességein keresztül a szenvedélybetegségek működési mechanizmusának megértése,
  - a fizikai és lelki függőség fogalma, kommunikáció a függőségekről és szenvedélyekről, a nemet mondásról, az ezekhez való viszonyulás tudatosítása,
  - az alkohol- és droghasználat elutasítása, a döntés-előkészítés és döntéshozatal folyamata,
  - a lelki egészség, a lelki egészség fenntartását segítő erőforrások, eszközök,
  - a visszautasítás és a meggyőzés stratégiái,

- a tanulók segítség-kérési és -nyújtási lehetőségeinek bővítése,
- a szenvedélybetegségekre (pl. drog, alkohol, játékszenvedély, internetfüggőség) hajlamosító és a védő tényezők, valamint a szerhasználat, ezen belül is a dohányzás káros következményei: az egészség-, társadalmi és gazdasági hatások, a használat veszélyességét fokozó tényezők.

Javasolt tevékenységek:

- önismereti és önreflexiós feladatok, játékok,
- szituációs gyakorlatok és szerepjátékok,
- beszélgetés meghívott szakemberrel,
- közösségépítő és mozgásos játékok,
- tanulói bemutatók készítése csoportmunkában,
- a segítő kommunikáció és az értő figyelem gyakorlása helyzetgyakorlatokon keresztül,
- az asszertív kommunikáció („én”-nyelv) gyakorlása páros feladatokon, akváriumgyakorlatokon keresztül,
- a nemet mondás formáinak gyakorlása helyzetgyakorlatokon, filmrészletek megbeszélésén keresztül,
- a konfliktuskezelés módjainak gyakorlása helyzetgyakorlatokban,
- ismerkedés a kortárssegítő hálózat munkájával,
- találkozás a Nemzeti Népegészségügyi Központ drogrevenációs szakemberével (akár online interjú formájában),
- tanulói kutatómunka, poszter vagy poszt készítése vagy adatelemzés a dohányzás (nikotin), új típusú dohánytermékek, más típusú függőségek egészségre gyakorolt társadalmi és gazdasági következményeiről, valamint a kannabiszhasználat káros hatásairól,
- a szenvedélybetegségekkel kapcsolatos mérlegelési szempontok gyűjtése,
- a visszautasítás és a meggyőzés stratégiáinak megismerése, megtapasztalása játékos formában,
- a témában kutatási eredmények és adatsorok közös értelmezése.

Témakör: Alkalmazkodás és biztonság

Javasolt óraszám: 5 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- a közösségi normák kialakítása,
- az érzelmek felismerése és kifejezése, az ehhez kapcsolódó szókészlet bővítése,
- az asszertív kommunikáció elsajátítása, a nemet mondás művészete,
- a vitakészség fejlesztése,
- a stresszkezelési stratégiák megismerése, meditációs módszerek megismerése,
- az iskolapszichológus tevékenységének megismerése,
- antibullying programok megismerése.

Javasolt tevékenységek:

- önálló adatgyűjtés,
- páros munka,

- csoportmunka,
- szerepjáték, drámajáték,
- kérdőívek, tesztek kitöltése,
- szituációs gyakorlatok,
- naplóírás, egyéni reflektív feladat,
- filmnézés,
- osztályszabályzat készítése,
- vendégelőadók meghívása.

## 11–12. évfolyam

A 11–12. évfolyamon a közösségi nevelés (osztályfőnöki) célja a korábbiakban megkezdett közösségépítő és egyéni fejlesztő munka folytatása és bővítése, továbbá felkészítés a közösségi szolgálatra, a vizsgákra, a továbbtanulásra vagy munkába állásra.

Az egyén és közösség témakörben a hagyományos osztályfőnöki munka kap teret. Ennek – a szervezői, adminisztratív és értékelő munkán túl – kiemelt feladata az életpálya-tervezés és az azt megalapozó önismereti és pályaorientációs munka. Emellett a befogadó közösség gazdagítása, a helyi és nemzeti hagyományok ápolása, az együttműködéshez szükséges személyes és személyközi készségek fejlesztése kerül előtérbe.

A tanulás tanulása témakörben az autonóm tanulás, az önművelés módjai és jelentősége már a felnőtt életre és az élethosszig tartó tanulásra készít elő, míg a mentális egészség és jóllét megismerése és elérésének technikái a korábban elsajátított stratégiák eredményes alkalmazásához teremtenek feltételeket.

Az egészségfejlesztés témakörben az egészséges környezet és egészséges jövőkép témái a felnőtt életre készítene elő, a fenntarthatóság szemléletmódját megerősítve, valamint a személyes felelősség gyakorlásának kompetenciáit fejlesztve.

Az alkalmazkodás és biztonság témakörben a tanulók megismerik a bántalmazás offline és online típusait; a bántalmazás megelőzésére és a bekövetkezett esetek kezelésére tehető intézkedéseket, módszereket. A tanulók megismerik a segítő szakemberek munkáját.

A 11-12. évfolyamon kötelező tantárgy alapóraszámja összesen: 68 óra.

### A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Egyén és közösség	48
A tanulás tanulása	5
Egészségfejlesztés	10
Alkalmazkodás és biztonság	5
Összes óraszám:	68

Témakör: Egyén és közösség

Javasolt óraszám: 48 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- életpálya-tervezés és -tanácsadás,
- továbbtanulási tájékoztató és tanácsadás,
- adminisztratív és szervezési feladatok,
- az elfogadott közösségi normák következetes gyakorlása,
- befogadó közösség építése,
- a közös ünnepek, hagyományok megismerése és részvétel azok ápolásában,
- az együttműködés szabályai és módjai az osztályközösségen vagy tanulócsoporton belül,
- az egyéni felelősség gyakorlása,

- kommunikáció a csoportban, együttműködési és konfliktushelyzetekben,
- saját és egymás munkájának értékelése, a közösség fejlődésének értékelése.

#### Javasolt tevékenységek:

- az életpálya-tervező oldalak alkalmazása,
- az Oktatási Hivatal Pályaorientációs MÉR- és Támogatóeszköz (POM) használata,
- az egyéni készség- és képességmérő tesztek alkalmazása és megbeszélése,
- önismereti tesztek kitöltése és értékelése,
- „élő könyvtár” szervezése különféle szakmacsoportok képviselőivel vagy életpálya-tanácsadó szakemberekkel,
- tanulói kiselőadások egyes szakmacsoportokról,
- a továbbtanulási lehetőségek és tanulási utak közös feltérképezése,
- egyéni és csoportos tanácsadás a továbbtanulásról,
- részvétel különböző pályaorientációs programokon (például: Lányok Napja, Együtt a Jövő Mernőkeiért Szövetség interaktív gyárlátogatás, helyi vállalatok és közeli felsőoktatási intézmények vagy oktatási kiállítások, pályaorientációs napok látogatása),
- beszélgetés az iskola volt tanulóival a továbbtanulásról, a felsőoktatásban vagy a munkahelyen szerzett tapasztalataikról,
- a jövőbeli távlatos gondolkodást fejlesztő játékok alkalmazása,
- a jövőképről tanulói (vezetett vagy szabad) alkotó egyéni vagy csoportos munka,
- bizalom- és csoportépítő játékok,
- közös társasjáték készítése vagy társasjátékozás,
- a kreatív tabló vagy az osztályfal bővítése,
- szociometria felvétele és közös megbeszélése,
- kalendárium, osztályblog, napló készítése,
- a normák rögzítése szerződéskötés vagy közös szabályrendszer megfogalmazásával,
- normaszegés esetén tanulói mediáció alkalmazása,
- a csoportnormákra reflexió nyújtása, a normák esetleges közös felülvizsgálata,
- beszélgetőkör alkalmazása,
- ünnepségre műsor készítése,
- felkészülés a szalagavatóra,
- feladatfal készítése,
- az egyes helyzetekben hasznos visszajelző kifejezések gyűjtése,
- helyzetgyakorlatok és csoportos megbeszélések az együttműködéssel, a konfliktusokkal kapcsolatban,
- drámapedagógiai gyakorlatok a vitáról (például: tavi módszer, érzelemszabályozás kártyák),
- játékosított keretrendszer alkotása és alkalmazása egy-egy jelentősebb közös feladat kapcsán,
- osztálynap, -kirándulás szervezése,
- az értékeléshez kapcsolódó tevékenységek,
- egyéni visszajelzések nyújtása,
- páros visszajelző gyakorlatok,
- csoportos beszélgetés,

- az adminisztratív és szervezési feladatok ellátása.

Témakör: A tanulás tanulása

Javasolt óraszám: 5 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- az autonóm tanulás, az önművelés módjai és jelentősége,
- az informális és nonformális tanulás terei, jelentősége,
- a mentális egészség és jóllét fogalma és elérésének technikái,
- az áramlat-élmény (flow) állapot és jelentősége,
- tanulási stratégiák és szerepük a folyamatos tanulásban és a vizsgára készüléskben,
- a vizsgára vagy versenyre készülésk legfontosabb feladatai,
- tervezési módszerek (például SMART célok kitűzése).

Javasolt tevékenységek

- adatok értelmezése az informális és nonformális tanulásról,
- közös poszter készítése a tanulás biológiai, pszichológiai alapjairól,
- digitális történetmesélés a felnőttkori tanulás témájában,
- történetek, idézetek, esettanulmányok gyűjtése és elemzése az önművelés témakörében (híres személyek életútja, filmrészletek),
- önreflektív gyakorlatok és tesztek a mentális egészség és jóllét témájában,
- mentálhigiénés játékok és gyakorlatok,
- közös alkotás,
- meghívott szakember előadása,
- az iskolapszichológus vagy a mentálhigiénés pedagógus által vezetett gyakorlatok,
- TED előadás meghallgatása a pozitív pszichológia témaköréből,
- a kipróbált tanulási technikák és stratégiák alapján saját tanulási terv készítése vizsgára való felkészüléshez,
- SMART cél kitűzése egyénileg, majd beszámoló a közösség számára.

Témakör: Egészségfejlesztés

Javasolt óraszám: 10 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- kiemelt téma 1: az egészséges környezet:
  - az eddigi ismeretek ok-okozati összefüggésekkbe rendezése és ebbe a rendszerbe mások ismereteinek beépítése,
  - a hármas bolygó méretű válság (a klímaváltozás, a biológiai sokféleség csökkenése, a környezetszennyezés) várható egészségi hatásai és a lehetséges egyéni felkészülés ezekre,
  - a személyes felelősség felismerése és belátása az egészséggel, valamint az élhető és egészséges környezettel kapcsolatos problémakörök feldolgozása útján,
  - az önkéntességhez fűződő pozitív viszony kialakítása, az empátia fejlesztése,

- az egyes munkahelyekkel kapcsolatos veszélyek és egészségkockázatok feltérképezése, az esetleges sérülések és megbetegedések megelőzésére irányuló szemlélet kialakítása,
- a járványokkal szembeni védekezés, a védőoltások jelentősége, az oltásmegtagadás egyéni és közösségi következményei és veszélyei.
- kiemelt téma 2: egészséges jövőkép:
  - a különböző szakmatípusok vonatkozásában az egészséget befolyásoló alapvető kockázati tényezők, (fizikai, biológiai, mechanikai és pszichoszociális) kockázatok megismerése,
  - a szakmai alkalmasság egészségi szempontjai, valamint az egészségkockázatok és a különböző szakmák kapcsolata, az egészségre gyakorolt hatások kialakulásának időbelisége,
  - a megelőzés alapvető lehetőségei,
  - az egyéni életpálya tervezésének szempontjai,
  - a testi és lelki (mentális) egészséget támogató munkahelyi környezet kialakítása, az ezzel kapcsolatos személyes felelősség és lehetőségek,
  - szerepek a csapatmunkában, a saját szerepek feltérképezése, az egyes szerepek hatása a fizikai és mentális egészségre,
  - az áramlat-élmény (flow) fogalma, és annak tudatosítása, hogy az örömteli élet egyik feltétele az, hogy képességeiknek és érdeklődésüknek megfelelő kihívásokat keressenek,
  - a jövőre vonatkozó üzenetek megfogalmazása egymás és saját maguk számára,
  - az önismeret, az alkotó és a társas kompetenciák fejlesztése.

#### Javasolt tevékenységek:

- önálló adatgyűjtés, az adatok értelmezése,
- az ok-okozati kapcsolatok megbeszélése az egészséggel kapcsolatos minőségmenedzsment, az egészséges munkahelyi környezet és a személyes felelősség témakörében,
- kooperatív csoportmunkában információk gyűjtése és rendszerezése,
- szituációs játékok, szerepjátékok,
- önismereti és kooperációs gyakorlatok,
- beszélgetés meghívott szakemberrel,
- rendhagyó óra szervezése az elsősegélynyújtás oktatására,
- reflektív gyakorlatok,
- az egészséges munkakörnyezettel kapcsolatos feladatok megoldása,
- kisfilm megtekintése és csoportos beszélgetés,
- üzenetek megfogalmazása a jövőre vonatkozóan,
- a környezettel kapcsolatos felelősség megerősítése szituációs gyakorlatokon, feladatokon keresztül,
- személyes jövőkép kialakítása, megalapozása helyzetgyakorlatok és feladatmegoldás révén.

Témakör: Alkalmazkodás és biztonság

Javasolt óraszám: 5 óra



Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- a közösségi normák kialakítása,
- az offline és az online bántalmazás típusainak (pl. grooming, flaming, lejáratás, kibeszélés vagy becsapás, kiközösítés, cyberstalking), szerepeinek megismerése,
- a netikett elsajátítása,
- a resztoratív sérelemkezelés alkalmazása,
- az iskolapszichológus tevékenységének megismerése,
- a segítő szolgáltatások megismerése (pl. Kék Vonal, Áldozatsegítő Központok).

Javasolt tevékenységek:

- önálló adatgyűjtés,
- páros munka,
- prezentációkészítése,
- vendégelőadók meghívása,
- csoportmunka,
- szerepjáték, drámajáték,
- kérdőívek, tesztek kitöltése,
- szituációs gyakorlatok,
- naplórás, egyéni reflektív feladat,
- filmnézés,
- osztályszabályzat készítése.

## Felhasználható szakirodalom az egyes témák feldolgozásához:

### 1. Tanulás tanítása

- 📖 Balázs Sándor (2000): A pedagógiai kommunikációs képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati problémái. Okker Kiadó, Budapest
- 📖 Balogh László (1997): Tanulási stratégiák és stílusok a fejlesztés pszichológiai alapjai. KLTE Pedagógiai-Pszichológiai Tanszék, Debrecen
- 📖 Bánréti Zoltán (1994): A lényeg: kiolvasható. Korona Kiadó, Budapest
- 📖 Ben-Menachem, M. (1995): Vizsgaláz. DAN Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Borbély Borbála (2010, szerk.): Történetek, módszerek Új nevelési kézikönyv osztályfőnököknek. Dinasztia Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Deli Éva-Buda Mariann (2007): Tanulástanítás?- élvezetes tanulás. Dinasztia Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Deákné B. Katalin (2001): Neked is lehet jobb jegyed! Tanulási módszerek, ötletek. Deák és Társa Kiadó, Pápa
- 📖 Deákné B. Katalin (2002): Minden kezdet nehéz. Az iskolakezdés problémái. Deák és Társa Kiadó, Pápa
- 📖 Deese, J. – Deese, E. K. (1992): Hogyan tanuljunk? Panem-McGraW-Hill, Budapest

- 📖 Dezső Zsigmondné (1974): A gyorsolvasás programozott tankönyve. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest
- 📖 Dryden, G. – Dr. Vos, J. (2004): A tanulás forradalma. 1. rész. Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Dryden, G. – Dr. Vos, J. (2005): A tanulás forradalma. 2. rész. Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Dudley, G. A (1999): Gyorsolvasás. A tananyag és az információk villámgyors befogadásának módszere. Bioenergetic, Budapest
- 📖 Duncalf, B. (2001): Vizsgázz te is sikeresen! Képzőművészeti Kiadó, Budapest
- 📖 Fercsik Erzsébet (2003): Dolgozatírás – felsőfokon. Krónika Nova Kiadó, Budapest
- 📖 Eco, U. (1994): Hogyan írjunk szakdolgozatot? Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Farkas Károly (2004): Gyorsolvasás – hatékony olvasás: Gazdaságos informálódás a nyomtatott és az elektronikusan megjelenített dokumentumokból. APC Stúdió, Budapest
- 📖 Fisher, R. (1999): Hogyan tanítsuk gyermekeinket tanulni? Műszaki Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Fisher, R. (2000): Hogyan tanítsuk gyermekeinket gondolkodni? Műszaki Könyvkiadó Budapest
- 📖 Fisher, R. (2001): Tanítsuk gyermekeinket gondolkodni játékkal. Műszaki Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Fisher, R. (2001): Tanítsuk gyermekeinket gondolkodni történetekkel. Műszaki Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Fisher, R. (2003): Tanítsuk gyermekeinket gondolkodni erkölcsről és erényekről. Műszaki Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Fürstné Kólyi Erzsébet – Sipos Endre (1992): Hogyan is tanuljak? (Hasznos tanácsok tizenéveseknek és szüleiknek) Honffy Kiadó, Budapest
- 📖 Habók Anita (2017): A tanulás tanulása. Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Hevesi Mihály (2004): A nyelvtanulás művészetéről. Nyelvtanulóknak, nyelvtanároknak és másoknak. Szépnap Könyvkiadó, Szeged
- 📖 Hills, C. M. (1992): Nem félünk a vizsgáktól! Fabula Kiadó Kft., Győr
- 📖 Horányi Katalin (2002): Tanuljunk tanulni. Budapest, Magyar Könyvklub, Budapest
- 📖 Katona András – Ládi László – Victor András (2005): Tanuljunk, de hogyan? Az iskolai szaktárgyak tanulása. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Kovácsné Sipos Márta (2003): A tanulás fortélyai. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Kugemann, W. F. (1976): Megtanulok tanulni. Akadémiai Kiadó, Budapest
- 📖 Lappints Árpád (2002): Tanuláspedagógia. Comenius BT. Kiadó, Pécs
- 📖 Lomb Kató (1995): Így tanulok nyelveket. AQUA Kiadó, Budapest
- 📖 Martonné Tamás Márta (2002): Fejlesztő pedagógia. A fejlesztés főbb elméletei és gyakorlati eljárásai. ELTE Eötvös Kiadó. Budapest.
- 📖 Metzsig W. – Schuster M. (2003): Tanuljunk meg tanulni! A tanulási stratégiák hatékony alkalmazásának módszerei. Medicina Kiadó, Budapest
- 📖 Mező Ferenc (2004): A tanulás stratégiája. Pedellus Novitas Kft., Debrecen
- 📖 Mundsack, A. – Deese, J. – Deese, E. K. (2006): Hogyan tanuljunk? Kulcs a sikeres tanuláshoz. Panem Kiadó, Budapest
- 📖 Nahalka István (szerk.) (2006): Hatékony tanulás. Bölcsész konzorcium, Budapest
- 📖 Oroszlány Péter (1998): Könyv a tanulásról. AKG Kiadó, Budapest
- 📖 Oroszlány Péter (1998): A tanulás tanítása. Tanári kézikönyv, AKG Kiadó, Budapest

- 📖 Oroszlány Péter (1992): 15 nyújtózkodás a tudás almájáért. Háromhetes program a tanulási hatékonyság fejlesztésére. Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft. Oktatási Osztálya, Budapest
- 📖 Roeders, P. (1995): A hatékony tanulás titka. Calibra Kiadó, Budapest
- 📖 Reid, S. (1990): Fejleszd a memóriád! Novotrade Kiadó, Budapest
- 📖 Réthy Endréné (2004): Önismereti alapok. Emberismeret 13 éveseknek. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Réthy Endréné (2003): Motiváció, tanulás, tanítás. Miért tanulunk jól vagy rosszul? Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Rudnianski, J. (1974): Hogyan tanuljak? Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Schatz, T. (2003): Te másképp gondolod? A kreativitás jellemzői és fejlesztési lehetőségei. Deák és Társa Kiadó, Pápa
- 📖 Schlögl Attila (2000): Az ember feje nem káptalan? Emlékezetfejlesztés. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Schuster, M. (2005): Vizsgadrukk. A vizsgára történő felkészülés legeredményesebb módszerei. Medicina Kiadó, Budapest
- 📖 Szabó Ferenc (1993): Gyorsolvasás – hatékony olvasás. Budapest, Gondolat Kiadó
- 📖 Szitó Imre (1987): A tanulási stratégiák fejlesztése. Iskolapszichológia 2. ELTE, Budapest
- 📖 Tobias, C. U. (2000): Így tanulnak ők. Fedezze fel gyermeke erősségeit és építsen azokra. Budapest, Association of Christian Schools International, Keresztény Alapítvány
- 📖 Trencsényi Borbála (1993): Az értelemig és tovább. Bevezetés az irodalmi szövegek olvasásába. Feladatsor és szöveggyűjtemény középiskolásoknak. AKG Alapítvány, Budapest
- 📖 Weihreter, H. (2001): Figyelj oda jobban! A koncentrációkéesség zavarai és a fejlesztés lehetőségei. Deák és Társa Kiadó, Pápa
- 📖 Weiss, D. H. (1989): Hogyan tartsunk hatásos beszédet? Park Kiadó, Budapest
- 📖 <http://www.tanulasmodszertan.hu/>

## 2. Önismeret

- 📖 Allport, G. W. (1980): Az én alakuló érzése. In Allport, G. W.: A személyiség alakulása. Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Allport Gordon W. (1980): A személyiség alakulása. Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Bagdy Emőke – Telkes József (1990): Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Balogh László (2004): Iskolai tehetség gondozás. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- 📖 Carver – Scheier (1998): Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest
- 📖 Cole, M. – Cole, S. R. (1998): Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest
- 📖 Dévai Margit (1980): Énkép-korrekción. Önismereti játékmódszerrel a serdülőkorban. Pest Megyei Pedagógiai Intézet, Budapest
- 📖 Eliot, R. S. – Diane, M. M. (2001): Szociálpszichológia. Osiris, Kiadó, Budapest
- 📖 Fromm, E. (1993): A szeretet művészete. Háttér Kiadó, Budapest
- 📖 Gaskó Krisztina (2004): Az osztályfőnök, a szülők és az osztálytársak értékelésének hatása a tanuló önértékelésére. Iskolakultúra, 62–73. o.

- 📖 Higgins (1987/2001): Énképzési elméletek: elmélet az én és az érzelmek kapcsolatáról. In Szakács Ferenc – Kulcsár Zsuzsanna (szerk.) (2001): Személyiségelméletek. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- 📖 Jámbori Szilvia (2003): Az iskolai környezet szerepe a serdülők jövőorientációjának alakulásában. Magyar Pedagógia, 4. sz. 481–497. o.
- 📖 Király József – Kristály Mátyás (1998): Önismeret, emberismeret. Novorg Kiadó, Budapest
- 📖 Komlói Annamária – Nagy Lajos (szerk.) (2003): Énelméletek. Személyiség és egészség. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- 📖 Koncz István (1994): Videós önismeretfejlesztés: a videó felhasználási lehetőségei a 14–18 éves tanulók önismeretre nevelésében. Kiadja a Fitt Image, Budapest
- 📖 Kökönyi Gyöngyi – Aszmann Anna – Szabó Mónika (2002): A serdülők jóllétét befolyásoló tényezők. Egészségnevelés, 2. sz. 49–55. o.
- 📖 Kőrössi Judit (1997): Az énkép és összefüggése az iskolai teljesítménnyel. In Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága. ELTE, Eötvös Kiadó, Budapest, 67–86. o.
- 📖 Kőrössi Judit (2004): Az én fogalma, az énejlődés elméletei. In N. Kollár Katalin – Szabó Éva (szerk.): Pszichológia pedagógusoknak. Osiris Kiadó, Budapest
- 📖 Ludányi Ágnes (2006): Ismeret-önismeret. Okker Kiadó, Budapest
- 📖 Markus, H. – Cross, S. (1990/2003): A személyközi én. In: V. Komlói Annamária – Nagy Lajos (szerk.): Énelméletek. Személyiség és egészség. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 46–94. o.
- 📖 Markus, H. – Nurius, P. (1986/2003): A lehetséges énképek. In: V. Komlói Annamária – Nagy Lajos (szerk.): Énelméletek. Személyiség és egészség. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 292–322. o.
- 📖 Mérei Ferenc (1993): Az önismereti érzékenység a serdülőkor kezdetén. In Kósa Éva – Ritoókné Ádám Magda (szerk.): Fejlődés-lélektani szöveggyűjtemény. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 141–470. o.
- 📖 Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes (1998): Gyermeklélektan. Medicina Kiadó, Budapest
- 📖 Mohás Livia (1986): Ki tudja, mi a siker? Móra, Budapest
- 📖 Nagy József (1994): Én (tudat) és pedagógia. Magyar Pedagógia, 1–2. sz. 3–26. o.
- 📖 Orosz Judit – Szitó Imre (1999): Az iskolai énkép a serdülőkorban. Gyermek, nevelés, pedagógusképzés. Trezor Kiadó, Budapest, 39–74. o.
- 📖 Páskuné Kiss Judit (szerk.) (2006): Varázsszem. Arany János Tehetséggondozó Program Intézményeinek Egyesülete, Miskolc. 55-429. o.
- 📖 Popper Péter (1981): A belső utak könyve. Magvető Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Rajnai Nadinka (1981): Az önismeret fejlesztése a pályaválasztási nevelőmunka folyamatában. Vas Megyei Pályaválasztási Intézet, Szombathely
- 📖 Réthy Endréné (2003): Gyermeki énkép – szülői gyermekkép. Iskolakultúra, 5. sz. 96–101. o.
- 📖 Rogers, Carl (1981/2001): Személyiség- és viselkedésemélet. In Szakács Ferenc – Kulcsár Zsuzsanna (szerk.) (2001): Személyiségelméletek. ELTE, Eötvös Kiadó, Budapest, 268–295. o.
- 📖 Rudas János (1992): Delphi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszergyakorlatok Gondolat, Budapest
- 📖 Sallay Hedvig (2001): A self vizsgálata: kérdések, problémák és kihívások. Alkalmazott Pszichológia, 1. sz. 15–28. o.

- 📖 Sallay Hedvig (2003): A szülői nevelés hatása serdülők jövőorientációjának alakulására. Magyar Pedagógia, 3. sz. 389–404. o.
- 📖 Szekszárdi J. (szerk.) (2001): Nevelési kézikönyv nem csak osztályfőnököknek. Oki, Dinasztia Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Schüttler Tamás (1995): Önismeret, személyiségfejlesztés. In: Kézikönyv osztályfőnököknek. Készült a Világbanki Szakközépiskolai Projekt keretében. Budapest, 47-61. o.
- 📖 V. Komlói Annamária (2001): A személyiség értelmezései. In Oláh Attila – Bugán Antal (szerk.): Fejezetek a pszichológia alapterületeiből. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- 📖 Varró Éva (2003): Self-diszkrepanciák serdülőkorban. Erdélyi Pszichológiai Szemle, 4. sz. 2.
- 📖 Varró Éva (2003): Serdülőkori self-diszkrepanciákkal kapcsolatos vizsgálatok. Erdélyi Pszichológiai Szemle, 4. sz. 3.
- 📖 Vekerdy Tamás (1994): Honnan? Hová? Kis-Lant Kiadó, Budapest
- 📖 Vikár György (1980): Az ifjúkor válságai. Gondolat Kiadó, Budapest

### 3. Társas kultúra

- 📖 Aronson, E. (1978): A társas lény. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Csepeli György (1997): Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest
- 📖 Csóti Marianna (2006): A gyermek társas készségeinek fejlesztése. Pro Die Kiadó, Budapest
- 📖 Forgas J. (1989): A társas érintkezés pszichológiája, Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Komlói Piroska – Hortobágyiné Dr. Nagy Ágnes (2011): A családi életre nevelés és a társas kapcsolati kultúra fejlesztése az iskolában. In: Új Pedagógiai Szemle, 2011/1–5, OFI, Budapest, 86–92. o.
- 📖 Mérei Ferenc (1989): A társkapcsolatok megszilárdulása. Csoportlélektani vizsgálatok óvodában. In Társ és csoport: Tanulmányok a genetikus szociálpszichológia köréből. Akadémiai Kiadó, Budapest, 56–79. o.
- 📖 Mérei Ferenc (1989): Társ és csoport. Akadémiai Kiadó, Budapest
- 📖 N. Kollár Katalin (2004): A társas kapcsolatok, személyközi vonzalom és a csoportfolyamatok. In: N. Kollár Katalin, Szabó Éva (szerk.): Pszichológia pedagógusoknak, Osiris Kiadó, Budapest
- 📖 Ranschburg Jenő (2003): Az én és a másik. OKKER Kiadó, Budapest
- 📖 Vajda Zsuzsanna (2007): A társas kapcsolatok és viselkedés fejlődése kisiskolás kortól serdülőkorig. In Mészáros Aranka (szerk.): Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága. Eötvös Kiadó, Budapest
- 📖 Velkey Balázs (2011): A személyiség fejlődése a közösségi szolgálatban. In Bodó Márton – Kamp Alfréd – Kormos József (szerk.): Iskolai közösségi szolgálat. NEFMI-Oktatásért Felelős Államtitkárság, Budapest
- 📖 Vikár György (1980): Az ifjúkor válságai. Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Weiss, C. (1974): Az iskolai osztályok szociológiája és szociálpszichológiája. Tankönyvkiadó, Budapest

### 4. Testi egészség

- 📖 Aronson, E. (1978): A társas lény. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest
  - 📖 Barabás Katalin (2006): Egészségfejlesztés- Alapismeretek pedagógusok számára. Medicina, Budapest
  - 📖 Csendes Éva (2000): Véleményem szerint. Ránky és Társa Kft., Budapest
  - 📖 Drog Enciklopédia (1998) – CD, EPC Kft., Budapest
  - 📖 Czeizel Endre (1986): A tizenévesek gondjai. In.: Az optimális családtervezés. MINOT-Kossuth, Budapest
  - 📖 Ernst Servais (2002): Mielőtt túl későn lenne. Verlag Uniprev Kiadó, Aachen
  - 📖 Dr. Fenwick, E. – Dr. Walker, R. (1994): Hogyan működik a sex? Átfogó útmutatása gyermekek testi, érzelmi és szexuális felnőtté válásához. Subrosa Kiadó, Budapest
  - 📖 Forrai Judit (2005): Magánélet és egészség kultúrája, Szex Edukációs Kiemelten Közhasznú Alapítvány, Budapest
  - 📖 Kate Cook (2007): Tetőtől talpig, mint a makk. Scolar Kiadó, Budapest
  - 📖 Marczell István dr. (1995): Korunk réme, az AIDS. Subrosa Kiadó, Budapest
  - 📖 Noack – Heckmann (1991): Dohányzásmegelőzés. Drogalapítvány, Budapest
  - 📖 Paksi Éva – Szűcs Erzsébet – Végh György – Kulin Eszter (2002): Szenvedélyek zsákutcája. Egészségvirág Egyesület, Budapest
  - 📖 Peter Cross – Clive Hopwood (2006): Hagyd abba a dohányzást. Scolar Kiadó, Budapest
  - 📖 Ránky Edit (2005): Szexualitás – AIDS-megelőzés. Egészségvirág Egyesület, Budapest
  - 📖 Ránky Edit – Balogh Csaba Zoltán (2002): Táplálkozás. Egészségvirág Egyesület, Budapest
  - 📖 Ranschburg Jenő – Popper Péter (1987): A pszichoszexuális fejlődés. In: Személyiségünk titkai. RTV- Minerva, Budapest 209-221 o.
  - 📖 Dr. Somogyi Gábor – Dr. Bozay Krisztina – Kormos János (1998): Drogokról..., Non Humán Iroda Kft., Budapest
  - 📖 Szöllősi Zsuzsanna: Az egészségmegőrzés kultúrája. In: Kézikönyv osztályfőnököknek, i.m. 11-47. o.
  - 📖 Vízvári László (1996): Egészségkultúra. Műszaki Könyvkiadó, Budapest
  - 📖 Vízvári László (2009): Egészségtan. Műszaki kiadó, Budapest
- Videók, filmek:
- ☹️ <https://faludiakademia.hu/oktatasi-segedanyagok/>

## 5. Lelki egészség (mentálhigiéné)

- 📖 Aszmann Anna (1997): Iskolás gyermekek egészségmagatartása 1986-1993. Anonymus
- 📖 Aszmann Anna (szerk.) (2000): Egészségvédelem az oktatásban. Tájékoztató az oktatási-nevelési intézmények vezetői és pedagógusai számára. Anonymus
- 📖 Aszmann Anna (szerk.) (1995): Serdülők egészségi állapota, egészségmagatartása. Új-Aranyhíd Kft.. Budapest
- 📖 Bagdi Bella – Dezső Anita (2016): Boldogságóra kézikönyv és munkafüzet – 14-20 éveseknek. Jobb Veled a Világ Alapítvány és Mental Focus Kiadó, Budapest
- 📖 Bagdy Emőke (1996): A relaxációra épülő tanári mentálhigiéné és pszichoszomatikus prevenció. Új Pedagógiai Szemle, 2. sz. 39-50. o.
- 📖 Bagdy Emőke (1999): Mentálhigiéné. Elmélet, gyakorlat, képzés. Animula, Budapest

- 📖 Benkő Zsuzsanna (1997): Az egészségfelfogás változása. Kísérlet az egészség és az egészségfejlesztés értelmezésére. In: Benkő Zsuzsanna (szerk.): „Mert életem millió gyökerű.” Egészségfejlesztés - Mentálhigiéné. Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Kiadó, Szeged
- 📖 Bergmann Erzsébet (1995): A megelőzés szolgálatában. Problémás esetek a főváros oktatási intézményeiben. Iskolakultúra, 13-14. sz.
- 📖 Bierhoff, H. W. – Klein, R. (1995): A proszociális viselkedés. In: Hewstone, M. – Stroebe, W. – Codol, J. P. – Stephenson, G. M. (szerk.): Szociálpszichológia, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Buda Béla (2003): A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Buda Béla (1995): A lelki egészségmegőrzés és személyiségfejlesztés (mentálhigiéné) lehetőségei az iskolában. Pszichoterápia 3. sz.
- 📖 Buda Béla (1998): Az iskolai korosztály mentálhigiéné problémái. In: Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében. TÁMASZ – Országos Alkohológiai Intézet, Budapest
- 📖 Buda Béla (1995): A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései. TÁMASZ
- 📖 Buda Béla (2003): Az iskolai nevelés – a lélek védelmében. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Buda Béla (1984): Empátia-a beleélés lélektana i.m. From, E.: A szeretet művészete. Helikon Kiadó Budapest
- 📖 Buda Béla (1990): Iskola és mentálhigiéné. In: Veres Judith (szerk.): A primer prevenció iskolai feladatai. Nemzeti Egészségvédelmi Intézet, Budapest
- 📖 Buda Béla (1994): Mentálhigiéné. Tanulmánygyűjtemény. Animula, Budapest
- 📖 Csendes Éva (1998): Életvezetési ismeretek és készségek. Calibra Kiadó, Budapest
- 📖 Csendes Éva (1997): Életvezetési ismeretek és készségek. I., II. osztályos program. 2P Oktatási Bt., Budapest
- 📖 Fekete György (2000): Mentálpedagógia – neveléstudomány – pedagógusok. Új Pedagógiai Szemle, 11. sz. 29-36. o.
- 📖 Felvinczi Katalin (1998): A mentálhigiéné és az egészségmegőrzés lehetőségei a közoktatásban. Iskolakultúra, 5. sz. 17-30. o.
- 📖 Felvinczi Katalin (1998): Iskola-egészségügyi Program. Tantárgyfejlesztési kísérlet. Egészségnevelés, 5-6. sz.
- 📖 Földes Zoltán (1998): Egy kudarchárító oktatási stratégia. Új Pedagógiai Szemle, 3. sz. 100-113. o.
- 📖 Frenkl Róbert (1997): Ne engedjük el egymás kezét! Láttelelet, 2. sz.
- 📖 Gerevich József (1997): Iskolai mentálhigiéné. Animula Kiadó, Budapest
- 📖 Dr. Gyenge Eszter (1998): Iskolai mentálhigiéné a gyermekpszichiáter szemszögéből. In: Iskolai mentálhigiéné. Pannónia Könyvek, Budapest
- 📖 Hárdi Istvá (1992): A lélek egészségvédelme Springer Kiadó, Budapest
- 📖 Kopp Mária – Skrabski Árpád (1996): Magyar lelkiállapot. Végeken Kiadó, Budapest
- 📖 Kósáné Ormai Vera (1999): Pszichológus az iskolában. Okker Kiadó, Budapest
- 📖 Laskó Ilona (1984): Kudarcok középfokon In: Ranschburg Jenő: Szeretet, erkölcs, autonómia Gondolat Kiadó Budapest
- 📖 Luszt Iván (1990): Személyiségzavar – magatartászavar – beilleszkedési zavar. In: Veres Judith (szerk.): A primer prevenció iskolai feladatai. Nemzeti Egészségvédelmi Intézet, Budapest
- 📖 Madácsi Mária (1998): Az iskolai mentálhigiéné. Pedagógiai Műhely, 2. sz.

- 📖 Meleg Csilla (1986): Az egészséggel kapcsolatos beállítódás – az egészségről való gondolkodás. Pedagógiai Szemle, 4. sz. 310-319. o.
- 📖 Meleg Csilla (1996): Mentálhigiénére alapozott iskolafejlesztés. Egészségnevelés, 4. sz. 159-161. o.
- 📖 Meleg Csilla (1997): Iskolai közérzet. Pillanatképek egy mentálhigiénés szervezetfejlesztést alkalmazó iskolából. Egészségnevelés, 3. sz. 113-117. o.
- 📖 Meleg Csilla (1997): Egészségnevelés és egészségfejlesztés. Új Pedagógiai Szemle, 6. sz. 54-61. o.
- 📖 Meleg Csilla (2001): EGÉSZ-SÉG (Lelki egészségvédelem és iskolafejlesztés), Pécsi Tudományegyetem, Pécs
- 📖 Mészáros Judit – Simon Tamás (1997): Egészségnevelés. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Mohás Livia (1991): Ki tudja, mi a siker? I. n. Holt, J.: Iskolai kudarcok Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Németh György (1975): Lelki egészségünk. Medicina Kiadó, Budapest
- 📖 N. Kollár Katalin – Martonné Tamás Márta – Porkolábné Balogh Katalin – Gyenei Melinda (1999): Iskolás gyerekek terhelési szintje, pszichoszomatikus egészségi állapota és társas kapcsolatai. Pszichológia és nevelés. Pszichológiai Szemle, Könyvtár 3. Akadémiai Kiadó
- 📖 Orlay Judit – Cseres Judit (1995): D. A. D. A. A Magyar Rendőrség Általános Iskolai Drogmegelőző Programja. Iskolakultúra, 13-14. sz.
- 📖 Rác József (1994): Iskolai mentálhigiénés programok. Egészségesebb Iskolákért Hálózat Magyarországi Egyesülete, Budapest
- 📖 Rác József (1995): Iskolai egészségmagatartást fejlesztő programok. Iskolakultúra, 13-14. sz.
- 📖 Ranschburg Jenő (1998): Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Schmidt Sára (1996): Szakemberek a gyerekek lelki egészségéért. Család, gyermek, ifjúság, 5. sz.
- 📖 Schüttler Tamás (szerk.) (2001): A pedagógiai mentálhigiéné mint a nevelés új értelmezési kerete. Új Pedagógiai Szemle, 5. sz. 5-17. o.
- 📖 Tomcsányi Teodóra – Csáky-Pallavicini Roger (2001): Tanulható-e a lelki egészség? Új Pedagógiai Szemle 5. sz. 54-71. o.
- 📖 Veér András (1995): Mentálhigiéné. Valóság, 7. sz.
- 📖 Zelenák József (1995): Kortárssegítő-kortárcsoport. Iskolakultúra, 13-14. sz.
- 📖 Zelenák József (1997): Kortárssegítő egészségvédelmi streetworker-képzés a 15-21 éves serdülők egészséges életmódjának fejlesztésére. Egészségnevelés, 1. sz.
- 🌐 <https://boldogsagora.hu/>

## 6. Családi élet

- 📖 Bagdy Emőke (1986): Családi szocializáció és személyiségzavarok. Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Bagdy Emőke – Telkes József (1988): Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Tankönyvkiadó, Budapest



- 📖 Boros László (szerk.) (1993) : Érték-iskola-család Akadémiai Kiadó, Budapest
  - 📖 Buda Béla (1988): A család. Gondolat Kiadó, Budapest
  - 📖 Buda Béla (1998): Családi életre nevelés. Tankönyv és gyakorlati kézikönyv koncepciója. In: Buda Béla: Elmélet és alkalmazása a mentálhigiénében, Támasz Alapítvány, Budapest, 127-179. o.
  - 📖 Buda Béla (2003): Szabálytalan családformációk és pszichoszociális segítségük. Embertárs 1 (2003/4) 47-59. o.
  - 📖 Cs. F. Nemes Márta (2002): Ismeretek a családról. Családi Nevelés Alapítvány, Budapest
  - 📖 Csepeli György (1986): A hétköznapi élet anatómiája. Kossuth Kiadó, Budapest
  - 📖 Czeizel Endre (1992): Családfa. Kossuth Kiadó, Budapest
  - 📖 Czeizel Endre (1989): Ki viszi át a szerelmet? Háttér Kiadó, Budapest
  - 📖 Fülöp Márta (1991): A szociális képességek elméletéről és gyakorlatáról Új Pedagógiai Szemle, 3. sz. 3-13. o.
  - 📖 Komlósi Piroska – Hortobágyiné Dr. Nagy Ágnes (2011): A családi életre nevelés és a társas kapcsolati kultúra fejlesztése az iskolában. In: Új Pedagógiai Szemle, 2011/1–5, OFI, Budapest, 86-92. o.
  - 📖 Mérei Ferenc (1971): Közösségek rejtett hálózata. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest
  - 📖 Podráczky Judit – Hegedűs Judit (2013): A család-iskola kapcsolat optimalizálásának esélyei. In Bábosik István (szerk.): Az iskola optimalizálásának lehetőségei. Budapest, Eötvös József Könyvkiadó, 29-43. o.
  - 📖 Sárközi Judit (1994): Kopaszok. Educatio füzetek, Budapest
  - 📖 Szabó Éva (2003): Szeretettel és szigorral. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Videók, filmek:
- 🎧 Czeizel Endre videók

## 7. Kommunikáció, viselkedéskultúra

- 📖 Birkebihl, Vera F. (1998): Kommunikációs gyakorlatok. Trivium Kiadó, Budapest
- 📖 Buda Béla (1986): A beszéd és a nyelvi kommunikáció a nevelésben In: A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája Tankönyvkiadó, Budapest, 156-207. o.
- 📖 Buda Béla (1988): A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei. Budapest, Tömegkommunikációs Kutatóközpont, 3. kiadás.
- 📖 Csepeli György (1986): A hétköznapi élet anatómiája. Kossuth Kiadó, Budapest
- 📖 Görög Ibolya (2000): Protokoll az életem. Athenaeum, Budapest
- 📖 Görög Ibolya (2004): A nyilvánosság kelepcéi. Atheneum Kiadó, Budapest
- 📖 Halák László (1984): Illemkocka. Kossuth Kiadó, Budapest
- 📖 Horányi Özséb (2001): A kommunikációról. In. Béres István – Horányi Özséb (szerk.): Társadalmi kommunikáció. Osiris Kiadó, Budapest
- 📖 Köves Julianna (1985): Illik tudni. A kulturált viselkedés szabályai. Minerva Kiadó, Budapest
- 📖 Montágh Imre (1966): Figyelem vagy fegyelem. Holnap Kiadó, Budapest
- 📖 Montágh Imre (1985): Mondjam vagy mutassam? SZÓ-HANG-GESZTUS Móra Kiadó, Budapest

- 📖 Nagy Bálint (1992): Kultúra, viselkedés, kommunikáció. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest
- 📖 Ottlik Károly (2004): Protokoll – Viselkedéskultúra. Panoráma-Medicina, Budapest
- 📖 Pease, A. (1989): Testbeszéd. Gondolatolvasás gesztusokból. Park Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Dr. Sille István (1994): Illem, etikett, protokoll. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest
- 📖 Szőke-Milinte Enikő (2005): A kommunikációs kompetencia fejlesztése. Az általános kommunikációs készségek fejlesztésének elmélete és gyakorlata. Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Piliscsaba
- 📖 Zrinszky László (1993): Bevezetés a pedagógia kommunikáció elméletébe. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

## 8. Konfliktuskezelés

- 📖 Allport, G.W. (1977): Az előítélet. Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Bagdy Emőke – Telkes József (1988): Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Buda Béla (1980): Empátia - a beleélés lélektana. Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Csepeli György (1997): Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 355. o.
- 📖 Dögei Ilona (1988): Tizenévesek iskolai, illetve tanár-tanuló konfliktusai Szociológia, 3.sz. 327-342. o.
- 📖 Fülöp Márta (1993): Pedagógusok nézetei a rivalizációról. Új Pedagógiai Szemle, 7-8. sz. 74-86. o.
- 📖 Gabnai Katalin (1987): Drámajátékok. Tankönyvkiadó, Budapest
- 📖 Gordon, T. (1989): T. E. T. A tanári hatékonyság fejlesztése. Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Nagy Bálint (1992): Kultúra, viselkedés, kommunikáció. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest
- 📖 Székely György (1995): Győzelem vesztesek nélkül. 3K Alapítvány, Budapest
- 📖 Szekszárdi Júlia (1995): Utak és módok. Pedagógiai kézikönyv a konfliktuskezelésről. Iskolafejlesztési Alapítvány – Magyar ENCORE, Budapest
- 📖 Szekszárdi Júlia (2001): A konfliktuskezelés gyakorlata. Új Pedagógiai Szemle, 51. évf. 5. sz. 86-103. o.
- 📖 Szekszárdi Júlia (2002): Konfliktusok pedagógiája. Veszprémi Egyetemi Kiadó, Veszprém
- 📖 Szekszárdi Júlia (1994): Konfliktusok. Iskolapolgár Alapítvány
- 📖 Szekszárdi Júlia (1995): Utak és módok. IFA-Magyar ENCORE

## 9. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség

- 🌐 <http://www.onkentes.hu/>
- 🌐 [https://www.oktatas.hu/pub\\_bin/dload/kozoktatas/iskolai\\_kozossegi\\_szolgalat/szakirodalo\\_m/iksz\\_book\\_online\\_0.pdf](https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/iskolai_kozossegi_szolgalat/szakirodalo_m/iksz_book_online_0.pdf)
- Videók, filmek:
- 🌐 <https://faludiakademia.hu/oktatasi-segedanyagok>

## 10. Fenntarthatóság, környezettudatosság

- 📖 Csizmady Adrienne – Varga Péter – Balogh Lajos (2011): Környezeti nevelés és konfliktus a közoktatásban. In: Czippán Katalin – Kraiciné Szokolyi Mária (szerk.). A fenntartható fogyasztás kérdései. Szöveggyűjteményoktatóknak és köztisztviselőknek. Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest 169-180. o.
- 📖 Goleman, Daniel (2009): Zöld út a jövőben. Nyitott Könyvműhely Kiadó Kft., Budapest
- 📖 Gulyás Emese (szerk.) (2009): Tudatos vásárlók könyve. Ursus Libris Kft., Budapest
- 📖 Javna, John (1993): Hogyan mentsük meg a földet? Springer Hungarica Kiadó Kft., Budapest
- 📖 Havas Péter – Széplaki Nikolett – Varga Attila (2004): A környezeti nevelés magyarországi gyakorlata. In: Új Pedagógiai Szemle 2004. január
- 📖 Havas Péter – Széplaki Nikolett – Varga Attila (2009): A környezeti nevelés magyarországi gyakorlata. [www.oki.hu](http://www.oki.hu)
- 📖 Kerekes Sándor (2012): A fenntartható fejlődésről válság idején. In: Kerekes Sándor – Jámbor Imre (szerk.): Fenntartható fejlődés, élhető régió, élhető települési táj 1. Budapesti Corvinus Egyetem. 15-36. o.
- 📖 Kézy Ágnes – Varga Attila (2007): Az ökoiskolák szerepe a közoktatás reformjában. Új Pedagógiai Szemle, 57 (2007/12) 41-52. o.
- 📖 Kovács Ildikó (2013): Társadalmilag felelős fogyasztás vizsgálata. Területi Statisztika 53 (2013/4) 372-386. o.
- 📖 Marjainé Szerényi Zsuzsanna – Zsóka Ágnes – Kocsis Tamás – Széchy Anna (2012): A fiatalok fogyasztási és életmódbeli szokásai a környezeti nevelés tükrében. Új Pedagógiai Szemle, 62. évf. 11-12. sz.
- 📖 Marjainé Szerényi Zsuzsanna – Zsóka Ágnes – Széchy Anna (2012): Környezettudatosak-e a középiskolások? Fenntartható életmód. Műhelytanulmányok 1 (2012/1) 1-33. o.
- 📖 Nagy Réka (2015): Ökoanyu a konyhában. Central Médiacsoport Zrt., Budapest
- 📖 Nagy Szabolcs (2012): A társadalmi marketing aktuális kérdéseiről – A környezettudatos magatartás mozgatóerői. Gazdaságtudományi közlemények 6 (2012/1) 69-83. o.
- 📖 Nagy Szabolcs (2012): A környezettudatos magatartás vizsgálata. Marketingkaleidoszkóp, 125-138. o.
- 📖 Nemcsicsné Zsóka Ágnes (2007): A fenntartható fogyasztás egyik alapfeltétele: a környezettudatos egyéni magatartás. In: Vadovics Emese – Gulyás Edina (szerk.): Fenntartható fogyasztás Magyarországon. Konferenciakötet. 41-60. o.
- 📖 Szittnené Gudor Mária – Szabó Júlia (2009): A környezettudatosság néhány aspektusának vizsgálata 9. évfolyamos tanulók körében reprezentatív minta alapján. Mérei Ferenc Fővárosi Pedagógiai és Pályaválasztási Tanácsadó Intézet, Budapest
- 📖 Tom Szaky (2014): Hulladék – Tudatosan. Unio Mystica Kiadó, Budapest
- 📖 Wackernagel M. – Rees, W. E. (2001): Ökológiai lábnyomunk. Föld Napja Alapítvány, Budapest
- 📖 UNESCO (2012): Oktatás a fenntartható fejlődés szolgálatában. Forrásgyűjtemény. Nevezd meg! – Ne add el! – Így add tovább! UNESCO Oktatási Szektor. [http://ofi.hu/sites/default/files/attachments/unesco\\_oktatas\\_a\\_fenntarthato\\_fejlodes\\_szolgalataban\\_0.pdf](http://ofi.hu/sites/default/files/attachments/unesco_oktatas_a_fenntarthato_fejlodes_szolgalataban_0.pdf)
- 📖 [http://kornyezetbarat.hulladekboltermek.hu/kreativ\\_anyagok/](http://kornyezetbarat.hulladekboltermek.hu/kreativ_anyagok/)

– Videók, filmek:

- 🌐 <https://kornyezetvedelem.weebly.com/filmek.html>
- 🌐 <http://okopack.hu/hu/oktatofilmekek>
- 🌐 Home
- 🌐 Tükörben a világ
- 🌐 Világfalu

## 11. Gazdaság és pénzügyek

- 📖 Darázs Dóra – Szomor Tamás – Szücsné Szabó Katalin – Varga Zoltán (2004): Gazdasági ismeretek oktatása a fővárosi iskolákban. Új Pedagógiai Szemle 54 (2004/2).
- 📖 Juhászné Koppány Márta – Petrik Krisztina – Nagy Árpádné (2014): Gazdasági és pénzügyi kultúra. II. Műszaki Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Kerekes Sándor (2011): Boldogság, környezetvédelem és piacgazdaság. In: Csutora Mária és Hofmeister Tóth Ágnes (szerk.) (2011): Fenntartható Fogyasztás? A fenntartható fogyasztás gazdasági kérdései. Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest, 3-9. o.
- 📖 Merényi Zsuzsanna – Vasné Botár Ágnes – Fritz Sepúlveda Pablo Arnoldo (2017): Iránytű a pénzügyekhez. Tankönyv 9-10. évfolyamos diákok számára. Pénziránytű Alapítvány, Budapest
- 📖 Veress József (szerk.) (2009): Gazdaságpolitika a globalizált világban. Typotex Kiadó, Budapest
- 🌐 <https://penziranytu.hu/iranytuapenzugyekhez>

– Filmek, videók:

- 🌐 <https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/penzugyi-navigators-filmek/oktatofilmekek-apenzugyi-tudatosagrol>
- 🌐 <https://penziranytu.hu/oktatofilmekek>

## 12. Médiatudatosság

- 📖 Aczél Petra – Andok Mónika – Bokor Tamás (2015): Műveljük a médiát! Wolters Kluwer Kft., Budapest
- 📖 Aczél Petra (2010): On-lények: Az újmédia szerepe a (gyermek) kultúra átalakulásában. A nemlineáris tartalmak „retorikája”. In: Gabos Erika (szerk.): A média hatása a gyermekekre és a fiatalokra. Kobak könyvsorozat. Budapest, Nemzetközi Gyermeckentő Szolgálat
- 📖 Andy Ruddock (2015): Ifjúság és média (ford. Guld Ádám) Wolters Kluwer Kft., Budapest
- 📖 Antalóczy Tímea – Pörcei Zsuzsanna (szerk.) (2015): Határtalan médiakultúra. Wolters Kluwer Kft., Budapest
- 📖 Buckingham, David (2005): Médiaoktatás. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Hartai László (2015): Médiaesemény – esettanulmányok. Wolters Kluwer Kft., Budapest
- 📖 Horváth Zsuzsanna (2013): A médiatudatosságra nevelés. Tények, reflexiók, példák. In: Nagy-Király Vivien (szerk.): Médiatudatosság az oktatásban. Oktatókutató és Fejlesztő Intézet, Budapest

- 📖 Kósa Éva – Berta Judit (szerk.) (2015): Médiaszocializáció. Wolters Kluwer Kft., Budapest
- 📖 Megan Poore (2015): Hogyan használjuk a közösségi médiát az oktatásban? (ford. Bozai Ágota) Wolters Kluwer Kft., Budapest
- 📖 O’Sullivan, Tim – Dutton, Brian – Rayner, Philip (2003): Médiaismeret. Korona Kiadó, Budapest
- 📖 Renee Hobbs – David Cooper Moore (2015): A médiaműveltség felfedezése (ford. Majkó Balázs) Wolters Kluwer Kft., Budapest
- 📖 Szíjártó Imre (2015): A médiaműveltség fejlesztésének módszertana. In: Bodnár Gábor, Szentgyörgyi Rudolf (szerk.): Szakpedagógiai körkép III. Művészetpedagógiai tanulmányok. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest
- 📖 Szollár Zsuzsanna (2011): A médiatudatos magatartás szocializációjának kérdései SZTE, Szeged
- 📖 Tari Annamária (2011): Z generáció. Tericum Könyvkiadó, Budapest
- 📖 W. James Potter (2015): Médiaműveltség (ford. Kató Eszter) Wolters Kluwer Kft., Budapest

– Videók, filmek:

- 🎧 NMHH oktatási kisfilmek: 3–16 éveseknek: Villant?; A szépség és a szörnyeteg; A megosztó

### **13. Nemzeti öntudat, hazafiasság**

- 📖 Balogh Zsolt – Kerékgyártó Éva – Tárnoki Judit – Técsi Zoltán (2009): Szívünk hungarikumai. Pannon-Literatúra Kft., Budapest
- 📖 Glatz Ferenc (1989): Magyarok a Kárpát-medencében História Kiadó, Budapest
- 📖 Grétsy László (szerk.) (2000): A mi nyelvünk. Tinta Könyvkiadó. Budapest
- 📖 Tamás József (2012): A korszerű iskola legfontosabb nevelési alapelvei a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Kormányrendelet tükrében.
- 📖 Wass Albert (1980): A magyarságtudat gyakorlata. Krónika Nova Kiadó, Budapest
- 📖 Magyarország Alaptörvénye
- 📖 ENSZ Alapokmánya
- 📖 Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata
- 📖 Európai Unió, NATO kiadványok

### **14. Állampolgárság, demokrácia**

- 📖 Falus Katalin – Jakab György – Vajnai Viktória (2005): Hogyan neveljük demokráciára? Országos Közoktatási Intézet, Budapest
- 📖 Falus Katalin – Jakab György (2006): Aktív állampolgárságra nevelés. In: Demeter Kinga (szerk.): A Kompetencia. Országos Közoktatási Intézet, Budapest
- 📖 Friss Péter (1994): Tégy a gyűlölet ellen! Ajánlás az osztályfőnöki órákhoz Tégy a gyűlölet ellen! Alapítvány
- 📖 Fülöp Márta (2009): Az együttműködő és versengő állampolgár nevelése. Iskolakultúra










2009/3–4.

- 📖 Glatz Ferenc (1992): A kisebbségi kérdés Közép-Európában tegnap és ma. História plusz 11. o.
- 📖 Gönczöl Enikő (2001): Állampolgári ismeretek. In: Knausz Imre (szerk.): Az évszámokon innen és túl. Megújuló történelemtanítás. Műszaki Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Halász Gábor (2005): Demokráciára és aktív állampolgárságra nevelés a 21. századba
- 📖 Rowe, D. (1994): Az állampolgár mint az erkölcs letéteményese. In: Váriné Szilágyi Ibolya (szerk.) (1994): Az erkölcs a cselekvő és a néző szemszögéből) Scientia Humana, Budapest, 121-141. o.
- 📖 Szabó Ildikó – Szekszárdi Ferencné (szerk.) (1992): Az osztálytükörtől a falfirkáig. Módszerek (nem csak) osztályfőnököknek Altern füzetek, 4. Iskolafejlesztési Alapítvány, Budapest 71-161. o.
- 📖 Váriné Szilágyi Ibolya (1994): Másság, különbözőség, együttesség. A felelős állampolgár születése. In: Váriné Szilágyi Ibolya (szerk.) (1994): Az erkölcs a cselekvő és a néző szemszögéből. Scientia Humana, Budapest, 141-152. o.

## 15. Pályaorientáció

- 📖 [https://www.felvi.hu/felveteli/palyaorientacio/tesztek\\_kartocikk/](https://www.felvi.hu/felveteli/palyaorientacio/tesztek_kartocikk/)
- 📖 <http://www2.u-szeged.hu/kepzesi-teszt/index.php>
- 📖 <http://eletpalya.munka.hu/kerdoivek>
- 📖 <https://tanuljtojobb.hu/milyen-szakma-illik-hozzad/>
- 📖 [https://www.felvi.hu/diploman\\_tul/tesztek/kozponti\\_teszt](https://www.felvi.hu/diploman_tul/tesztek/kozponti_teszt)
  - Felhasználható szakirodalom:
- 📖 Balogh László – Koncz István (2001): Élet- és pályatervezés. Berzsényi Dániel Főiskola, Szombathely
- 📖 Borbély-Pecze Tibor – Gyöngyösi Katalin – Juhász Ágnes (2013): Az életút-támogató pályaorientáció a köznevelésben (1. rész). A pályaorientáció új szemlélete és a hazai helyzet. Új Pedagógiai Szemle 63 (2013/5–6).
- 📖 Dávid Mária (szerk.) (2003): Pedagógiai tanácsadási módszerek a pályaválasztás segítésében. EKF Líceum Kiadó, Eger
- 📖 Dunckel, J. (1992): Üzleti illemkódex. Menedzserek Kiskönyvtára sorozat. Park Könyvkiadó, Budapest, 5-12. o.
- 📖 Galambos Katalin (1994): Pályaorientáció. Milyen vagyok én? Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó Rt., Budapest
- 📖 Iacocca (1988): Egy menedzser élete. Gondolat Kiadó, Budapest
- 📖 Kárpáti György (szerk.) (1995): Fővárosi Pályaválasztási Tanácsadó, Budapest 13-48. o.
- 📖 Linkemer, B. (1993): A jó fellépés titka. Menedzserek Kiskönyvtára sorozat. Park Könyvkiadó, Budapest
- 📖 Martonné Tamás Márta, Sallay Hedvig és Perge Judit (2007): Pályaválasztás és szelekció – A szociometriai módszer alkalmazása alsó- és középfokú oktatási intézményekben. Iskolapszichológia 12. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- 📖 Mihály Ildikó (2001): A pályaválasztási tanácsadás gyakorlata az Európai Unióban. Új Pedagógiai Szemle 51 (2001/2).
- 📖 Pál Lajos – Szűcs Pál (1992): Munkaerőpiaci kézikönyv. Struktúra DC Kiadó, Budapest

257-278. o.

-  Ritoók Pálné (1986): Személyiségfejlesztés és pályaválasztás. Tankönyvkiadó, Budapest
-  Rózsa József (1992): Létszámcsökkentés, elbocsátás, foglalkoztatás, átképzés. Unió Kiadó, Budapest
-  Szabó Imre (szerk.) (1992): Tájékoztató pályakezdőknek a munkába állásról és az átképzésről. Fővárosi Munkaügyi Központ, Budapest
-  Vargáné Dávid Mária (szerk.) (2004): Pedagógiai tanácsadási módszerek a pályaválasztás segítésében. EKF, Eger
-  <https://www.felvi.hu/>
-  <https://palyaorientacio.nive.hu/>
-  <https://palyavalasztasi-tanacsado.hu/>
-  <https://tka.hu/nemzetkozi/10093/palyaorientacio-kozepiskolasoknak>
-  Foglalkozásbemutató filmek: <https://palyaorientacio.munka.hu/szulok/film>