

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS

Osztályfőnöki

5–8. évfolyam

A Nemzeti alaptanterv által megjelölt fejlesztési területek – nevelési célok között szerepel a családi életre nevelés, mint olyan feladat, amelynek minden tantárgy célkitűzései között meg kell jelennie: „A család kiemelkedő jelentőségű a gyerekek, fiatalok erkölcsi érzékének, szeretetkapcsolatainak, önismeretének, testi és lelki egészségének alakításában. A szűkebb és tágabb környezet változásai, az értékrendben jelentkező átrendeződések, a családok egy részének működésében bekövetkező zavarok szükségessé teszik a családi életre nevelés beemelését a köznevelés területére. A köznevelési intézményeknek ezért kitüntetett feladata a harmonikus családi minták közvetítése, a családi közösségek megbecsülése. A felkészítés a családi életre segítséget nyújt a gyermekeknek és fiataloknak a felelős párkapcsolatok kialakításában, ismereteket közvetít a családi életükben felmerülő konfliktusok kezeléséről. Az iskolának foglalkoznia kell a szexuális kultúra kérdéseivel is.”

A családi életre nevelés tantárgy (CSÉN) ezeket a célokat egységes rendszerbe foglalva valósítja meg, nem csökkentve ezzel a többi tantárgy szerepét. Mivel szükségképpen erkölcsi kérdéseket is érint, több közös területet tartalmaz az etika tantárggyal. Ezen kívül a CSÉN-nek speciális módszertana van, ami azt jelenti, hogy ha tapasztalható is átfedés bizonyos témákat illetően, a feldolgozás módja különbözik.

A tantárgy nagyobb tematikai egységekben valósítja meg nevelési céljait:

1. A család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége és a család működése

Segíteni kívánja a diákokat abban, hogy a mindennapi életükben zajló történéseket jobban megértsék. Ez gondolkodó viszonyulás a mindennapi életükhöz. Ehhez egyrészt szükség van bizonyos ismeretanyag átadására. Másrészt, a diákokban olyan szemléletmódbeli beállítódás kialakítása a cél, amely elemzően, tudatosan szétválasztja, és ezáltal megismerteti a család komplex rendszerének a működését. Családi szerepek, munkamegosztás a családban, családtípusok, a család nevelési stílusa, a szeretet kifejezésének módja. A családon belüli kommunikáció és a légkör, valamint a normák kialakításának rendje és megkövetelése, generációk együttélése, illetve ennek hiánya stb. Ezáltal az életkor előre haladtával egyre differenciáltabbá válik a diákok látásmódja, így a családi élet működéséből és azok összefüggéseiből egyre többet megismernek és megértenek. Egyre több példát látnak maguk előtt, amelyeket tudatosan alkalmazva elkerülhetik a káros, rossz berögződésből adódó sztereotip viselkedésminták alkalmazását és továbbadását, várhatóan a kapcsolataikban, a problémáik kezelésében, az életük autonóm irányításában stb. tapasztalható lesz az egyre kompetensebb viselkedés.

2. Társas kapcsolatok – kommunikáció – konfliktuskezelés

Jó kommunikációs képességek kialakítása és/vagy erősítése a diákokban, hogy tudjanak kapcsolatokat kezdeményezni, gondozni és védelmezni, melynek során ki tudják fejezni érzelmeiket. Ismerjék meg a kapcsolatok buktatóit, és a változtatáshoz szükséges eszközöket. A konfliktusokat tanulják meg olyan fokon kezelni és megoldani, hogy azok ne rombolják kapcsolataikat, a tanult készségekkel azokat erősítsék és intimitásukat növeljék.

Sajátítsák el, hogy az egészséges határok áthágása miatt esetenként megfelelő döntést kell hozniuk egy kapcsolat megszakításáról vagy folytatásáról.

Esélyegyenlőség – szemléletformálás. Elfogadó, pozitív attitűd kialakítása a hátrányos helyzetű személyekkel (idősek, romák, fogyatékos emberek stb.).

3. *Jellem és értékrend*

A tematikai egység célja, hogy a diákok értsék meg a jellem és az értékek szerepét és fontosságát, alakuljon ki bennük egy stabil, az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend, amely hosszabb távon jellembeli változást és így viselkedésváltozást eredményezhet.

E tematikai egység szempontjából különösen fontos, hogy milyen emberképre alapoz a tantárgy, milyen sajátosságokat tulajdonítunk az érett személyiségnek:

- *Ismeri, szereti és elfogadja önmagát:* folyamatosan mélyülő önismerete van, amely együtt jár önmaga (múltja, sebei, örömei, képességei és korlátai) derűs, őszinte elfogadásával és egyfajta egészséges önbizalom meglétével.
- *Érzelmileg érett:* józan valóságérzékelésének köszönhetően érzelmi reakciói megfelelnek az őt ért hatásoknak, azokkal egyensúlyban vannak. Képes ellenőrizni érzelmi és szexuális késztetéseit, megfelelő érzelmi egyensúlyra, biztonságra és optimizmusra tett szert, amely tulajdonságok segítségével képes kezelni a frusztrációval járó helyzeteket is.
- *Világos, személyiségébe beépített értékrendszere van,* szilárd viszonyítási pontok vannak életében, amelyek alapján választ kap a legalapvetőbb emberi kérdéseire (Ki vagyok? Merre tartok? Melyek a korlátaim és lehetőségeim az életben? stb.), és következetes, hosszú távra kiható, megalapozott döntéseket tud hozni.
- *Társas (szociális) kapcsolataiban kielégítő érettségre tett szert,* amely a mások jogainak és szükségleteinek ismeretében és tiszteletében, a más kultúrák és értékrendszerek megértésében, valamint a saját önállóság megőrzésében áll, úgy, hogy közben az ember másokkal őszintén kommunikál, meghallgatja és megérti gondolataikat, együtt dolgozik velük és értük. A saját boldogságát a mások boldogulásáért történő önzetlen elköteleződésben találja meg.
- *Tudatosan, nyitottan és cselekvő módon alakítja környezetét* (értelmi és operatív érettség). Ezen érettség segítségével új ismeretek birtokába jut, bővíti, tágítja, csiszolja és mélyíti eddigi tudását, képes rugalmasan és nyitottan új problémák megoldásába fogni, és kreatív módon hozzáállni a régiekhez.
- *Szakmailag megbízható:* összhang van a gyakorolt szakma és a végzéséhez szükséges képességek elsajátítására vonatkozó érdeklődés között.
- *Lelkileg érett,* azaz a lényének legmélyéből fakadó igényeket tudatosítja, elfogadja, és olyan értékekre irányuló nyitottsággal rendelkezik, melyek választ tudnak adni mélyről jövő igényeire, legbensőbb kérdéseire.

4. *Önismeret és érzelmi intelligencia*

Cél a diákok helyes önértékelése kialakulásának elősegítése, hogy képessé váljanak felismerni, megérteni, elfogadni és hatékonyan használni saját erősségeiket és gyengeségeiket, valamint megtanulják önmagukat az aktuális trendek diktálta elvárásoktól

függetlenül értékesnek, fontosnak és hasznosnak látni. Emellett a diákok érzelmi fejlődésének elősegítése, hogy képesek legyenek saját és mások érzelmeit felismerni, megfogalmazni, megérteni, elfogadni és hatékonyan használni.

5. *Nemiség – férfi/női identitás – szexualitás – párkapcsolatok*

Segíteni kívánja a diákokat kisiskolás kortól kezdve a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás megerősödésében, a nemek közötti alapvető különbségek megismerésében (nemi jelleg, agyműködés, kommunikáció stb.) és a férfi/apa – női/anya szerepekkel kapcsolatos káros sztereotípiák lebontásában, a serdülőkori biológiai, lelki, viselkedésbeli változások pozitív megélésében, a termékenységtudatos szemlélet kialakulásában, ahol a gyermek mint ajándék jelenik meg. Elő kívánja segíteni a párkeresés és a párválasztás sikerét. Fontos, hogy a diákok megismerjék a férfi-női párkapcsolatok formáit és az azokban megélt boldogság/csalódás lehetőségét, emellett kialakuljon bennük a családbarát szemlélet. Kellően felkészüljenek a harmonikus, boldog, elkötelezett párkapcsolaton (házasságon) alapuló érett, felelős, kiegyensúlyozott, egészséges szexualitásra. Ezen túl elsajátíthatják az egészséges szexuális élethez szükséges ismereteket. Az emberi fogantatás és a magzati fejlődés szépségének megismerése kapcsán fogalmazódjon meg bennük, hogy az emberi élet érték a fogantatástól kezdve a természetes halálig.

6. *Útelágazások, zsákutcák, útvesztők, avagy Veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek*

A diákokban alakuljon ki a felelős gondolkodás és dönteni tudás képessége, amelynek alapja a döntési helyzet és a benne rejlő több/kevesebb választási alternatíva felismerése, majd a következményeik tudatosítása minél korábbi életkorban. Fontos tudatosítani a fiatalokban belső erőforrásaikat és felfedeztetni velük megerősítő kapcsolati hálójukat, továbbá a különböző normatív és egyéb típusú változásokat.

A különböző választási lehetőségek és azok következményeinek bemutatásával segítsük elő a veszélyhelyzetek felismerését, a fölöttük gyakorolható tudatos kontroll érzését, a felelős döntéshozatal kialakulását. Segítsük őket saját és mások helyzetének megértésére és elfogadására. Olyan ismeretek átadása és készségek fejlesztése a cél, amelyek elősegítik a segítségkérést (család, barátok és szakemberek felé) és segítségnyújtást, a problémakezelést és -megoldást.

Fel kell készíteni a fiatalokat arra, hogy a változások és veszteségek kezelésében legfőképpen a családnak és a rokonságnak kellene jelentenie a támogató hálót, tőlük várható és nekik nyújtandó a kölcsönös érzelmi, erkölcsi és anyagi támasz. A fiatalok esetében különösen fontos, hogyha a saját erőforrásaikat meghaladja a problémamegoldás, igényeiket megfogalmazva segítséget merjenek és tudjanak kérni, illetve el is fogadják azt a környezetüktől. Meg kell mutatni nekik, hogyha a család, a közeg, amelyben élnek, valamilyen okból nem tud támasz lenni, milyen közösségi vagy intézményi segítséget vehetnek igénybe. Sikeres küzdésük ugyanis utat nyithat az új életszakasz pozitívabb megélése, valamint a benne rejlő lehetőségek teljesebb kihasználása felé.

7. *Változások következményei és kezeléseik*

A családi élet változások véget nem érő folyamata, ezért szükséges, hogy a diákok megtanulják elviselni, sőt kezelni a változással járó nehézségeket. A változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelése, valamint a veszteség elfogadása sokféle lelki és mentális kompetenciát igényel. Cél mindezen kompetenciák

kialakulásának elősegítése, fejlesztése, a változások kezelésével kapcsolatos ismeretek átadása.

Meg kell ismertetni a fiatalokkal azokat a lélektani folyamatokat, amelyek a változásokat kísérik, fel kell készíteni őket arra, hogy a változások okozta feszültséget, bizonytalanságot miként lehet a helyzet értelmi és érzelmi megértésével sikeresen kezelni.

Fel kell készíteni a fiatalokat azokra a konkrét, személyes változásokra, amelyekkel életükben a következő évek során találkozni fognak (pubertáskori identitáskeresés, intimitás, szülőkről való leválás, társsá és szülővé válás).

A családi életre nevelés foglalkozásai többnyire eltérnek a hagyományos tantervi óráktól. Új formát, oldottabb légkört és az órátartó pedagógus/védőnő/mentálhigiénés szakember és diák viszonyában egyenrangúságot feltételeznek és rugalmasságot igényelnek, melyben a felek megadják egymásnak a kellő tiszteletet, a szólás lehetőségét és a vélemény szabadságát. Az ismeretek átadása nagyon speciálisan történik. Az emberi méltóság, a tisztelet fontosságára neveléssel, a rávezetéssel, az elgondolkodtatással, a saját vélemény megfogalmazásával, a tudatosítással reményeink szerint a fiatalok az átgondolt kérdések és korrekt információk birtokában önálló, felelősen cselekvő, érett személyiséggé válnak, és belső meggyőződésből tudnak jó döntéseket hozni életükkel kapcsolatban. Fontos tudatosítani bennük, a döntés az ő kezükben van, az ő felelősségük.

A tantárgy módszereiben legfőképp a nem formális tanulás eszközeit használja. Fontos a nevelő rendelkezésre állása a diákok számára a személyes beszélgetésekhez; és a megválasztott technikák, eljárások összhangja a közvetíteni szánt értékekkel.

Mivel a tantárgy főként lelki, szellemi és mentális kompetenciák fejlesztésére és szemléletformálásra irányul, a diákok érdemjegy szerinti értékelése irreleváns. Az egyes tematikai egységekhez kapcsolódóan előzetesen, majd a téma lezárását követően lehetőség van tájékozódó/visszajelző kérdőívek kitöltésére, de csak anonim formában.

A tantárgy sikerének kulcsa a foglalkozást tartó szakember és az osztály összehangolódása, a konkrét tematika és tanmenet adekvát, az adott osztályközösség érettségének és érdeklődésének megfelelő kidolgozása, melyet a pedagógus folyamatosan igazít az osztályhoz, attól függően, hogy az egyes témakörök feldolgozásakor milyen esetleges problémák, kezeletlen konfliktusok vagy váratlan reakciók kerülnek felszínre.

Az etikával való kapcsolódások, mivel maguktól értetődőek, nincsenek jelezve.

5. évfolyam

A család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége. A család működése	8 óra
Társas kapcsolatok – kommunikáció – konfliktuskezelés	6 óra
Jellem és értékrend	5 óra
Önismeret és érzelmi intelligencia	4 óra
Nemiség – férfi/női identitás – szexualitás – párkapcsolatok	3 óra
Útelágazások, zsákutcák, útvesztők avagy veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek	3 óra
Változások, azok következményei és kezelésük	3 óra
Boldogságórák	4 óra
Összesen	36 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége. A család működése	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Saját családban megélt tapasztalat és más családok (pl. rokonok, ismerősök, barátok) megfigyelése, filmek, irodalmi művek alapján kialakult saját elképzelés, vélemény; korábbi tanévek során család-órán tanultak.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A család értékének hangsúlyozása. Pozitív attitűd kialakítása és/vagy megerősítése a család intézménye iránt. A diákok megismertetése a szocializáció fogalmával, a különböző családtípusokkal, az azokban nevelkedő gyermekek életlehetőségeivel. Önálló véleményalkotás fejlesztése a különböző családtípusokról: melyikben lehet boldog, melyik a számukra az ideális, az elfogadható és a kibírhatatlan. Képesség a választás indoklásának megfogalmazására.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>A család – érték. A család a társadalom életadó alapsejtje. Mi a boldogság? A boldogságkeresés útjai. Mit kell tennünk, hogy boldogok legyünk? Családi gazdálkodás, családi költségvetés, zsebpénz, takarékoskodás.</p> <p><i>1. Biológiai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A testi-lelki egészség. Az egészséges életmód. Ki az egészséges? Mit tehetünk, hogy egészségesek legyünk? Egészséges táplálkozás, testedzés, személyi higiéné. – Az élet tisztelete és védelme – a fogantatástól a természetes halálig. <p><i>2. Családszociológiai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A szocializáció fogalma. – Magatartásminták – harmonikus családi minták. Szerepek, normák, értékek változásai. 		

- Családtípusok, és azok személyiségre gyakorolt hatása.

3. Pszichológiai témakörök

- A kapcsolatok alakulása és alakítása a családtagok között (szülő-szülő, szülő-gyermek, testvérkapcsolat).
- Szerepek a családban, feladatok, terhek, javak, felelősség elosztása, családi munkamegosztás, kölcsönösség.
- Hagyományok, a múlt ismeretének szerepe a családi közösségek életében, egyházi ünnepek a családban.

4. Pedagógiai témakörök

- Szülő-gyermek, szülő-szülő és testvérkapcsolatok működése.
- Pedagógusok, szülők és diákok jogai és kötelességei.

5. Etikai témakörök

- Az ember személyes cselekvése, tudatosság, szándékosság – jó cselekedet és bűn.
- Az emberi méltóság.
- Lelkiismeret, mint belső értékrend. Az értékek rangsora.
- Sajátos erények, tulajdonságok.

Családon belüli kommunikáció és az érzelmek, a szeretet kifejezésének jelentősége; társadalmi szinten berögzült káros sztereotípiák lebontása.

Életkoronként a diákok látásmódjának egyre differenciáltabbá válása, hogy a családi élet működésében az összefüggésekből egyre többet megértsenek. Ettől várható a kapcsolataikban, a problémáik kezelésében, az életük autonóm irányításában stb. való egyre kompetensebb viselkedés.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Család, boldogság, testi-lelki egészség, élet tisztelete, harmonikus családi minta, családtípus, hagyomány, ünnep, emberi méltóság.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Társas kapcsolatok – kommunikáció – konfliktuskezelés	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Iskolai és egyéb közösségben megélt kapcsolatok (osztálytársak, barátok, haverok, ismerősök stb.) tapasztalatai, nem tudatos kapcsolatépítési és -kezelési, konfliktusmegoldási stratégiák alkalmazása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A diákok jó kommunikációs képességeinek kialakítása és/vagy erősítése. A konfliktuskezelési és -megoldó képesség fejlesztése. Esélyegyenlőség – szemléletformálás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>Társas kapcsolatok</i></p> <p>Én – te – mi – társas kapcsolatok: A kapcsolatba kerülés lépései. A kapcsolatot fenntartó elemek. Hitelesség, tapintat. A kapcsolatépítés fontos elemei:</p>		

természetes kíváncsiság, kockáztatás, legyünk önmagunk, kérdezzünk, meghallgatás, elfogadás, bizalom, közös érdeklődés.

Család:

Kölcsönösség, összetartás, az igazi, elfogadó szeretet, tisztelet. A kétszülős, egyszülős, mozaik- és nevelőcsaládok.

Barátság:

A barátság jelentősége, kialakítása, szerepe a serdülő életében. Miért nincsenek egyes embereknek barátai? A különbözőségek elfogadása, összehasonlítás, az elfogadás hiánya, önzés. Barátságtípusok: igazi barát, egyszerű barát, álbarát. A barát választása. Intimitás, érzelmek és gondolatok megosztása. Kölcsönös segítség. A csoportnyomás kivédése és határok állítása.

Közösség:

Egynemű és vegyes kortárs közösségek. Beilleszkedés.

Kommunikáció a kapcsolatokban

A kapcsolat és a kommunikáció különböző szintjei:

ismerőssel – közhelyek, baráttal – tények, gondolatok, elkötelezett baráttal – érzések.

Önállóság, alkalmazkodás, engedelmesség.

Verbális kommunikáció:

őszinteség, egyértelmű fogalmazás, udvariasság, figyelem, barátságosság, hangszín.

Nonverbális kommunikáció:

mimika, tekintet, gesztusok stb.

Kulturális szignálok:

öltözködés, hajviselet, smink, jelképek stb. kérdésköre.

Értő figyelem:

meghallgatás képessége, megértés, odafigyelés.

Tömegkommunikáció:

A tudatos médiahasználat. A manipuláció eszközei.

A virtuális világ veszélyei.

A mobiltelefon, a számítógép és az internet hatásai a mai emberek életére.

Szeretet-nyelvekkel való ismerkedés: testi érintés, ajándékozás, szívességek, minőségi idő, elismerő szavak.

Hogyan értik meg a fiatalok a felnőtteket? Megértik-e a felnőttek a fiatalokat?

Hogyan gazdálkodunk az időnkkel; a szabadidő hasznos eltöltése.

Esélyegyenlőség – szemléletformálás.

Konfliktuskezelés a kapcsolatokban (család, iskola, barátok, munkahely stb.)

Bevezetés a konfliktusokba:

Véleménykülönbség, vita, veszekedés, konfliktus. A konfliktus fogalma. A konfliktus az élet velejárója. Előítélet. Alapvető kommunikációs technikák, empátia.

Konfliktusmegoldási stratégiák:

Megoldási lehetőségek (visszavonuló, támadó, kiegyező, engedékeny, közös megegyezésre, kölcsönös megállapodásra törekvő). A konfliktus megoldásának lépései. Törekvés a konfliktusok békés megoldására. Tolerancia. Hatékony konfrontáció. Megbeszélés, meghallgatás, megbocsátás, újrakezdés. Kezeletlen konfliktusok következményei.

Vitához, veszekedéshez vezető helyzetek.

<p>Családi és iskolai szituációk (pl. kiközösítés, kirekesztés), konfliktusok megoldása.</p> <p>Kapcsolat-kezdeményezés, -gondozás, -védelmezés. A kapcsolatok buktatói és a változtatáshoz szükséges eszközök felismerése.</p> <p>A tanult készségek minél hatékonyabb alkalmazása a kapcsolatok megtartása és/vagy megerősítése érdekében.</p> <p>Az egészséges határok áthágása miatt kialakuló helyzetben megfelelő döntéshozatal egy kapcsolat megszakításáról vagy folytatásáról.</p> <p>Az elfogadás hiányának, az önzésnek, a kiközösítés következményeinek, a kommunikáció szintjeinek, a verbális- és nonverbális kommunikáció fogalmának, az odafigyelés fontosságának, a különböző konfliktus-megoldási stratégiáknak a megismerése.</p> <p>Elfogadó, pozitív attitűd kialakítása a hátrányos helyzetű személyekkel (idősek, romák, fogyatékos emberek stb.).</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Elfogadás, bizalom, összetartás, tisztelet, barátságstípus, beilleszkedés, elköteleződés, hűség, értékközvetítő példakép, meghallgatás, tudatos médiahasználat, virtuális világ, szeretet-nyelv, tolerancia, újrakezdés.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Jellem és értékrend</p>	<p>Órakeret 5 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az „értékkel”, illetve „értékessel” kapcsolatos önálló gondolatok, személyes tapasztalatok, tanult fogalmak, családban, alsó tagozatban megtanult viselkedési normák.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A jellem és az értékek szerepének és fontosságának megértése. Jellem, érték, értékrend, erkölcs fogalmának megismertetése, erények gyakorlásának elősegítése. Illemtnai vonatkozások: viselkedést meghatározó tényezők, fogalmak tisztázása (erkölcs, etika, szokás, törvény stb.), viselkedés változása serdülőkorban (egymás közt és a felnőtt világgal szemben).</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		
<p>Fogalmak tisztázása Jellem fogalma. Érték fogalma. Erkölcs fogalma. Értékrend fogalma.</p> <p>Az értékek rangsora. Értéklicit. Szabadság – értelem és akarat kapcsolata. Az ember ösztönös és érzelmi élete. A szabadság, mint az ember egyedülálló voltának kifejeződése. Társadalmi normák, törvények, értékek, társasági viselkedés írott és íratlan szabályai, illemtan (étkezés, köszönés, ajándékozás, tegeződés-magázódás). Lelkiismeret, mint belső értékrend. Szeretet – a másik ember javának akarása. Mértékletesség – a helyes mérték az ösztönös és érzelmi életben.</p>		

<p>Felelősségtudat erősítése, magunkért és másokért érzett felelősség. Sajátos erények, tulajdonságok:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hazaszeretet. Alázat. Önuralom. Lemondás. Empátia. Öröm. Boldogság. Humor. Játékosság. <p>Cél: Stabil, az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend kialakulása a diákokban, ami jellembeli változást és viselkedésváltozást is eredményezhet.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Jellem, érték, erkölcs, értékrend, szabadság, illetan, lelkiismeret, felelősségtudat, alázat.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önismeret és érzelmi intelligencia	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Korábbi iskolai, családi és egyéb közösségi tapasztalatok alapján kialakult énkép és önértékelés, mely személyenként más és más szintű és minőségű, akár csak a már kialakult vagy kialakulóban lévő EQ-kompetenciák, melyek továbbfejleszthetők (szociális érzék, empátikus képesség, adekvát érzelm kifejezés és megértés stb.).	
Tantárgyi fejlesztési célok	A helyes önértékelés kialakulásának és az érzelmi fejlődésnek az elősegítése. Az empátia gyakorlása, fejlesztése. Közösségépítés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Egészséges énkép kialakítása, a harmonikus személyiség. A helyes énkép megerősítése. Én- és csoportészlelés. Én-te-mi fogalma. Önértékelés kialakulása.</p> <ul style="list-style-type: none"> A közvetlen környezet szerepe az önértékelés kialakulásában: szülők, társak (összehasonlítás), barátok, iskola – visszajelzések fontossága. A tágabb környezet hatása az önértékelés kialakulásában: média, internet, trendek. Értékes tulajdonságok. Önbecsülés, önkontroll. <p>Az önértékelésünkre hatást gyakorló három alapkérdés:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hogyan nézek ki? Mire vagyok képes? Mennyire vagyok fontos? <p>Az egészséges önbizalom alapjainak megismerése:</p> <ul style="list-style-type: none"> A „tartozom valahová” érzése – szeretnek, elfogadnak, biztonságban vagyok. Az „értékes vagyok” érzése – értékesnek, fontosnak tartanak. A „képes vagyok” érzése – magabiztos, céltudatos, versenyképes vagyok. <p>Szociális kompetenciák Szociális érzék</p>		

<p>Empátia, mások megértése, emberekkel bánás. Szociális képességek Kommunikáció, kötődések kialakítása, konfliktuskezelés, hatás másokra, csapatmunka.</p> <p>Képességnövelés a saját erősségeik és gyengeségeik felismerésének, megértésének, elfogadásának és hatékony használatának terén.</p> <p>Képesség kialakulása/kialakítása a saját személyiség értékességének, fontosságának és hasznosságának felismerésére az aktuális trendek diktálta elvárásoktól függetlenül.</p> <p>A saját és mások érzelmeinek felismerése, megfogalmazása, megértése, elfogadása, kontrollálása és ezek hatékony használata.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Énkép, harmonikus személyiség, önértékelés, értékes tulajdonság, önbizalom, személyes kompetencia, szociális kompetencia.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Nemiség – férfi/női identitás – szexualitás – párkapcsolatok	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	A férfi és nő különbözőségéről alsó tagozatban, az iskolában megtanult fogalmak, a férfi-női szerepek működéséről az élet különböző szinterein, az apa-anya szerepről a családban szerzett konkrét tapasztalatok vagy éppen ezek hiánya (pl. egyszülős család esetén).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A diákok segítése a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás megerősödésében, a nemek közötti alapvető különbségek megismerésében (nemi jelleg, agyműködés, kommunikáció stb.) és a férfi/apa – női/anya szerepekkel kapcsolatos káros sztereotípiák lebontásában, a serdülőkori biológiai-, lelki-, viselkedésbeli változások pozitív megélésében, a termékenységtudatos szemlélet kialakulásában.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>A nemi identitás, az ember kétneműsége – különbségek férfi és nő között</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A férfi és a nő közötti biológiai, pszichológiai és kulturális különbségek. – Nőnek lenni jó, férfinak lenni jó? Miért? <p><i>Felelős szexualitás</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A serdülőkori sajátosságok, testi és lelki változások, szépségei, gondjai. Nehéz évek? Szabadság, önállóság, alkalmazkodás, engedelmisség. – Higiénés tanácsok. – „Felvilágosítás – kicsit másként” – őszinte, nyílt, érthető, „tabuk” nélküli felvilágosítás. 		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nemi identitás, különbségek férfi és nő között, serdülőkori testi és lelki változás, felvilágosítás, életvédelem.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Útelágazások, zsákutcák, útvesztők avagy veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Feltehetően hiányos, esetleges ismeretek a különböző szenvedélyek konkrét hatásairól, különösen a szervezetet hosszú távon károsító hatásairól, a függőség lehetőségéről és a leszokás nehézségeiről.	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A felelős gondolkodás és a döntésképeség fejlesztése, választási alternatívák felismerése, valamint azok következményeinek tudatosítása az életkornak megfelelő szinten. Saját erőforrásokat meghaladó probléma esetén képesség fejlesztése az igényeik megfogalmazására, esetleges segítségkérésre, illetve annak elfogadására. Dohányzás-, alkoholprevenció; a csoportnyomás kivédésének, határok állításának gyakorlása. Az egészség, mint érték tudatosítása, a függőség fogalmának megismerése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p><i>Szocializáció – közösséghez tartozás igénye</i> Érték, norma, szabály. Többség-kisebbség. Sztereotípa, előítélet, diszkrimináció, deviancia, tolerancia. Család szerepe: érzelmi biztonság, elfogadottság érzése, stabil norma- és értékátadás, valamint adekvát feszültségkezelési minták nyújtása. Médiahatás (tudatos használat, funkciók, jellemzők). Virtuális és reális világ. Intézmények szerepe: iskola (iskolai kötődés, tanárok, osztálytársak).</p> <p><i>Döntések és választási lehetőség</i> Egészség, mint érték– az egészség megőrzése. Baleset-megelőzés (pl. közlekedés/sportolás stb.). Bántalmazás és önvédelem: iskolában (kortársbántalmazás) és családban (családon belüli bántalmazás). Fiatalkori bűnelkövetés: áldozattá válás. Bűnmegelőzés.</p> <p><i>Segítségkérés és támasznyújtás</i> Emberi kapcsolatok fontossága, család, barátok, segítő szakemberek és szervezetek bemutatása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tudatos életvezetés, egészséges életmód, család szerepe, médiahatás (virtuális-reális), deviancia, bántalmazás, baleset-megelőzés, segítségkérés, támasznyújtás.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Változások, azok következményei és kezelésük</p>	<p>Órakeret 4 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az életciklusok változásainak, a serdülőkorral járó testi, lelki, viselkedésszerű változások (kezdeti) megtapasztalása.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelése, valamint a veszteség elfogadásához szükséges kompetenciák kialakulásának elősegítése, fejlesztése, a változások kezelésével kapcsolatos ismeretek átadása. Az életciklusokkal járó, különösen a serdülőkor és az azzal járó változások, következmények és ezek kezelési lehetőségeinek megismerése/felismerése. A családi ünnepek, rítusok szerepének megismerése/felismerése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		

<p>Serdülőkori változások.</p> <p>Egészség, egészségtudat. Betegség, öregség, fogyatékoság. A fogyatékosággal élők nehézségei, a segítségnyújtás formái. Együttérzés. Empátia. Stresszkezelés. Családi ünnepek, rítusok áthidaló szerepe a változásokban. (Eljegyzés, esküvő, évfordulók, ballagás, gyászszertartások, szokások az egyes kultúrákban.)</p> <p>A társadalmi változások szerepe.</p> <p>A családi életben folyamatosan jelenlévő változások kezelése, az azokkal járó nehézségek elviselése – a toleranciaszint emelése.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Betegség, öregség, fogyatékoság, empátia.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Boldogságórák	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Saját családban megélt tapasztalat és más családok (pl. rokonok, ismerősök, barátok) megfigyelése, filmek, irodalmi művek alapján kialakult saját elképzelés, vélemény; korábbi tanévek során a különböző tantárgyakból a társadalomról, vallásról, világnézetről tanultak alapján kialakult tudás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A család értékének hangsúlyozása. Pozitív attitűd kialakítása és/vagy megerősítése a család intézménye iránt.</p> <p>A közösségen belüli kommunikáció és az érzelmek, a szeretet kifejezésének jelentősége.</p> <p>A diákok látásmódjának differenciáltabbá tétele, a társadalmi szinten berögzült káros sztereotípiák lebontása.</p> <p>A közösségi élet működésében lévő összefüggések minél szélesebb körű megismerése, a pozitív életszemlélet kialakítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mi a boldogság? A boldogságkeresés útjai. A boldogtalanság. Miben kapok segítséget a családomtól, miben korlátoz engem a családom?</p> <p><i>1. Biológiai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A testi-lelki egészség. Az egészséges életmód. Fejlődés, elakadás, változás, krízis. – Az élet tisztelete és védelme – Testmozgás <p><i>2. Pszichológiai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Az érzelmi intelligencia, a stresszkezelés, az indulatkezelés, agressziókezelés. 		

- Kommunikációs sajátosságok.
- A hála gyakorlása
- Az optimizmus gyakorlása
- Társas kapcsolatok ápolása
- Boldogító jócselekedetek
- Célok kitűzése és elérése
- Megküzdési stratégiák
- Apró örömeik élvezete
- A megbocsátás gyakorlása
- Fenntartható boldogság

3. Etikai témakörök

- Szabadság – értelem és akarat kapcsolata. Az ember ösztönös és érzelmi élete. A szabadság, mint az ember egyedülálló voltának kifejeződése.
- Társadalmi normák, törvények, értékek.
- Közösségi és társadalmi értékek.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

boldogság, testi - lelki egészség, élet tisztelete, emberi méltóság.

A fejlesztés várt eredményei a 5. évfolyam végén.

A tanuló

- tisztában van a család értékével, pozitív hozzáállása erősödik a család intézménye iránt;
- képes a családon belüli kommunikációra, és érzelmei, szeretete kifejezésére;
- képes arra, hogy kapcsolataiban, a problémái kezelésében, az élete autonóm irányításában egyre kompetensebben viselkedjen;
- ismeri a társadalomban jelen levő családtípusokat;
- tud kapcsolatokat kezdeményezni, gondozni és védelmezni; a konfliktusokat próbálja kezelni és megoldani;
- segítséggel megfelelő döntést tud hozni egy kapcsolat megszakításáról vagy folytatásáról;
- megpróbálja kifejezni véleményét, kifejezni érzéseit;
- pozitív attitűd erősödik benne a hátrányos helyzetű személyek iránt;
- érti a jellem és az értékek szerepét és fontosságát;
- kezd kialakulni benne egy stabil, az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend. Az érett személyiség kialakulásának útján tovább halad;
- képes saját és mások érzéseit felismerni és megérteni;
- kezd kialakulni benne az egészséges önbizalom;
- erősödik benne a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás; felelősséget érez az életvédelem iránt;
- a felelős gondolkodás és dönteni tudás képessége fejlődik benne,

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">– segítséget mer és tud kérni a környezetétől;– megtanulja elviselni a változással járó nehézségeket;– felfedezi a serdülőkor szépségeit és nehézségeit;– képes a betegség-fogyatékoság kérdéskörének kezelésére;– törekszik a változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz kezelésére.– a veszteség elfogadásához szükséges lelki és mentális kompetenciái fejlődnek. |
|--|--|

6. évfolyam

A család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége. A család működése	8 óra
Társas kapcsolatok – kommunikáció – konfliktuskezelés	6 óra
Jellem és értékrend	5 óra
Önismeret és érzelmi intelligencia	4 óra
Nemiség – férfi/női identitás – szexualitás – párkapcsolatok	3 óra
Útelágazások, zsákutcák, útvesztők avagy veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek	3 óra
Változások, azok következményei és kezelésük	3 óra
Boldogságórák	4 óra
Összesen	36 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége. A család működése	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Saját családban megélt tapasztalat és más családok (pl. rokonok, ismerősök, barátok) megfigyelése, filmek, irodalmi művek alapján kialakult saját elképzelés, vélemény; korábbi tanévek során család-órán tanultak.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A család értékének hangsúlyozása. Pozitív attitűd kialakítása és/vagy megerősítése a család intézménye iránt. A diákok megismertetése a szocializáció fogalmával, a különböző családtípusokkal, az azokban nevelkedő gyermekek életlehetőségeivel. Önálló véleményalkotás fejlesztése a különböző családtípusokról: melyikben lehet boldog, melyik a számukra az ideális, az elfogadható és a kibírhatatlan. Képesség a választás indoklásának megfogalmazására.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>A család – érték. A család a társadalom életadó alapsejtje. Mi a boldogság? A boldogságkeresés útjai. Mit kell tennünk, hogy boldogok legyünk? Családi gazdálkodás, családi költségvetés, zsebpénz, takarékoskodás.</p> <p><i>1. Biológiai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A testi-lelki egészség. Az egészséges életmód. Ki az egészséges? Mit tehetünk, hogy egészségesek legyünk? Egészséges táplálkozás, testedzés, személyi higiéné. – Akceleráció, változás. – Nemi szerepek. – Az élet tisztelete és védelme – a fogantatástól a természetes halálig. 		

2. Családszociológiai témakörök

- A szocializáció fogalma.
- Magatartásminták – harmonikus családi minták. Szerepek, normák, értékek változásai.
- Családtípusok, és azok személyiségre gyakorolt hatása.

3. Pszichológiai témakörök

- A kapcsolatok alakulása és alakítása a családtagok között (szülő-szülő, szülő-gyermek, testvérkapcsolat).
- Szerepek a családban, feladatok, terhek, javak, felelősség elosztása, családi munkamegosztás, kölcsönösség.
- Szerepeltvárások, szerepviselkedések, konfliktusok.
- Hagyományok, a múlt ismeretének szerepe a családi közösségek életében, egyházi ünnepek a családban.

4. Pedagógiai témakörök

- Szülő-gyermek, szülő-szülő és testvérkapcsolatok működése,
- Pedagógusok, szülők és diákok jogai és kötelességei.

5. Etikai témakörök

- Az ember személyes cselekvése, tudatosság, szándékosság – jó cselekedet és bűn.
- Lelkiismeret, mint belső értékrend. Az értékek rangsora.
- Sajátos erények, tulajdonságok.

Családon belüli kommunikáció és az érzelmek, a szeretet kifejezésének jelentősége; társadalmi szinten berögzült káros sztereotípiák lebontása.

Életkoronként a diákok látásmódjának egyre differenciáltabbá válása, hogy a családi élet működésében az összefüggésekből egyre többet megértsenek. Ettől várható a kapcsolataikban, a problémáik kezelésében, az életük autonóm irányításában stb. való egyre kompetensebb viselkedés.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Család, boldogság, testi-lelki egészség, élet tisztelete, harmonikus családi minta, családtípus, hagyomány, ünnep.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Társas kapcsolatok – kommunikáció – konfliktuskezelés	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Iskolai és egyéb közösségben megélt kapcsolatok (osztálytársak, barátok, haverok, ismerősök stb.) tapasztalatai, nem tudatos kapcsolatépítési és -kezelési, konfliktus megoldási stratégiák alkalmazása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A diákok jó kommunikációs képességeinek kialakítása és/vagy erősítése. A konfliktuskezelési és -megoldó képesség fejlesztése. Esélyegyenlőség – szemléletformálás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<i>Társas kapcsolatok</i> Én – te – mi – társas kapcsolatok: A kapcsolatba kerülés lépései.		

A kapcsolatot fenntartó elemek.

A kapcsolatépítés fontos elemei:

természetes kíváncsiság, kockáztatás, legyünk önmagunk, kérdezzünk, meghallgatás, elfogadás, bizalom, közös érdeklődés.

Család:

Kölcsönösség, összetartás, az igazi, elfogadó szeretet, tisztelet. A kétszülős, egyszülős, mozaik- és nevelőcsaládok.

Barátság:

A barátság jelentősége, kialakítása, szerepe a serdülő életében. Miért nincsenek egyes embereknek barátai? A különbözőségek elfogadása, összehasonlítás, az elfogadás hiánya, önzés. Barátságtípusok: igazi barát, egyszerű barát, álbarát. A barát választása. Intimitás, érzelmek és gondolatok megosztása. Kölcsönös segítség. A csoportnyomás kivédése és határok állítása.

Közösség:

Egynemű és vegyes kortárs közösségek. Beilleszkedés.

Kommunikáció a kapcsolatokban

A kapcsolat és a kommunikáció különböző szintjei:

ismerőssel – közhelyek, baráttal – tények, gondolatok, elkötelezett baráttal – érzések, transzparencia.

Önállóság, alkalmazkodás, engedelmesség.

Verbális kommunikáció:

őszinteség, egyértelmű fogalmazás, udvariasság, figyelem, barátságosság, hangszín.

Nonverbális kommunikáció:

mimika, tekintet, gesztusok stb.

Kulturális szignálok:

öltözködés, hajviselet, smink, jelképek stb. kérdésköre.

Értő figyelem:

meghallgatás képessége, megértés, odafigyelés.

Tömegkommunikáció:

A tudatos médiahasználat. A manipuláció eszközei.

A virtuális világ veszélyei.

A mobiltelefon, a számítógép és az internet hatásai a mai emberek életére.

Szeretet-nyelvekkel való ismerkedés: testi érintés, ajándékozás, szívességek, minőségi idő, elismerő szavak.

Hogyan értik meg a fiatalok a felnőtteket? Megértik-e a felnőttek a fiatalokat?

Hogyan gazdálkodunk az időnkkel; a szabadidő hasznos eltöltése.

Esélyegyenlőség – szemléletformálás.

Konfliktuskezelés a kapcsolatokban (család, iskola, barátok, munkahely stb.)

Bevezetés a konfliktusokba:

Véleménykülönbség, vita, veszekedés, konfliktus. A konfliktus fogalma. A konfliktus az élet velejárója. Előítélet. Alapvető kommunikációs technikák, empátia.

Konfliktusmegoldási stratégiák:

Megoldási lehetőségek (visszavonuló, támadó, kiegyező, engedékeny, közös megegyezésre, kölcsönös megállapodásra törekvő). A konfliktus megoldásának lépései. Törekvés a konfliktusok békés megoldására. Tolerancia. Hatékony konfrontáció. Megbeszélés, meghallgatás, megbocsátás, újrakezdés. Kezeletlen

<p>konfliktusok következményei. Vitához, veszekedéshez vezető helyzetek. Családi és iskolai szituációk (pl. kiközösítés, kirekesztés), konfliktusok megoldása.</p> <p>Kapcsolat- kezdeményezés, - gondozás, - védelmezés. A kapcsolatok buktatói és a változtatáshoz szükséges eszközök felismerése.</p> <p>A tanult készségek minél hatékonyabb alkalmazása a kapcsolatok megtartása és/vagy megerősítése érdekében.</p> <p>Az elfogadás hiányának, az önzésnek, a kiközösítés következményeinek, a kommunikáció szintjeinek, a verbális- és nonverbális kommunikáció fogalmának, az odafigyelés fontosságának, a különböző konfliktus-megoldási stratégiáknak a megismerése.</p> <p>Elfogadó, pozitív attitűd kialakítása a hátrányos helyzetű személyekkel (idősek, romák, fogyatékos emberek stb.).</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Elfogadás, bizalom, összetartás, tisztelet, barátságtípus, beilleszkedés, elköteleződés, hűség, értékközvetítő példakép, meghallgatás, tudatos médiahasználat, virtuális világ, szeretet-nyelv, tolerancia, újrakezdés.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Jellem és értékrend</p>	<p>Órakeret 5 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az „értékkel”, illetve „értékessel” kapcsolatos önálló gondolatok, személyes tapasztalatok, tanult fogalmak, családban, alsó tagozatban megtanult viselkedési normák.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A jellem és az értékek szerepének és fontosságának megértése. Jellem, érték, értékrend, erkölcs fogalmának megismertetése, erények gyakorlásának elősegítése. Illetmáni vonatkozások: viselkedést meghatározó tényezők, fogalmak tisztázása (erkölcs, etika, szokás, törvény stb.), viselkedés változása serdülőkorban (egymás közt és a felnőtt világgal szemben).</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		
<p>Fogalmak tisztázása Jellem fogalma. Érték fogalma. Erkölcs fogalma. Értékrend fogalma.</p> <p>Az értékek rangsora. Szabadság – értelem és akarat kapcsolata. Társadalmi normák, törvények, értékek, társasági viselkedés írott és íratlan szabályai, illetmáni (étkezés, köszönés, ajándékozás, tegeződés-magázódás). Lelkiismeret, mint belső értékrend. Szeretet – a másik ember javának akarása. Mértékletesség – a helyes mérték az ösztönös és érzelmi életben. Felelősségtudat erősítése, magunkért és másokért érzett felelősség. Sajátos erények, tulajdonságok:</p>		

Hazaszeretet.
Alázat.
Önuralom.
Lemondás.
Empátia.
Öröm.
Boldogság.
Humor.
Játékosság.

Cél: Stabil, az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend kialakulása a diákokban, ami jellembeli változást és viselkedésváltozást is eredményezhet.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Jellem, érték, erkölcs, értékrend, szabadság, illetan, lelkiismeret, felelősségtudat, alázat.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önismeret és érzelmi intelligencia	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Korábbi iskolai, családi és egyéb közösségi tapasztalatok alapján kialakult énkép és önértékelés, mely személyenként más és más szintű és minőségű, akár csak a már kialakult vagy kialakulóban lévő EQ-kompetenciák, melyek továbbfejleszthetők (szociális érzék, empátikus képesség, adekvát érzelemkifejezés és megértés stb.).	
Tantárgyi fejlesztési célok	A helyes önértékelés kialakulásának és az érzelmi fejlődésnek az elősegítése. Az empátia gyakorlása, fejlesztése. Közösségépítés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Egészséges énkép kialakítása, a harmonikus személyiség. A helyes énkép megerősítése. Én- és csoportészlelés. Én – te - mi fogalma. Önértékelés kialakulása.</p> <p style="padding-left: 40px;">A közvetlen környezet szerepe az önértékelés kialakulásában: szülők, társak (összehasonlítás), barátok, iskola – visszajelzések fontossága. A tágabb környezet hatása az önértékelés kialakulásában: média, internet, trendek. Értékes tulajdonságok. Önbecsülés, önkontroll.</p> <p>Az önértékelésünkre hatást gyakorló három alapkérdés: Hogyan nézek ki? – Mit gondolok a külsőmről? Mire vagyok képes? – Milyen teljesítményt nyújtok? Mennyire vagyok fontos? – Milyen helyet foglalok el a társadalomban?</p> <p>Az egészséges önbizalom alapjainak megismerése: A „tartozom valahová” érzése – szeretnek, elfogadnak, biztonságban vagyok. Az „értékes vagyok” érzése – értékesnek, fontosnak tartanak. A „képes vagyok” érzése – magabiztos, céltudatos, versenyképes vagyok.</p> <p>Az EQ-készségek: Személyes kompetenciák Éntudat – tudok valamit, vagy tudatában vagyok valaminek. Érzelmi tudatosság, önértékelés, magabiztosság.</p>		

<p>Self-management Önkontroll, átlátszóság, rugalmasság, kezdeményezés, optimizmus. Szociális kompetenciák Szociális érzék Empátia, mások megértése, emberekkel bánás. Szociális képességek Kommunikáció, kötődések kialakítása, konfliktuskezelés, hatás másokra, csapatmunka.</p> <p>Képességnövelés a saját erősségeik és gyengeségeik felismerésének, megértésének, elfogadásának és hatékony használatának terén. Képesség kialakulása/kialakítása a saját személyiség értékességének, fontosságának és hasznosságának felismerésére az aktuális trendek diktálta elvárásoktól függetlenül. A saját és mások érzelmeinek felismerése, megfogalmazása, megértése, elfogadása, kontrollálása és ezek hatékony használata.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Énkép, harmonikus személyiség, önértékelés, értékes tulajdonság, önbizalom, személyes kompetencia, szociális kompetencia.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Nemiség – férfi/női identitás – szexualitás – párkapcsolatok	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	A férfi és nő különbözőségéről alsó tagozatban, az iskolában megtanult fogalmak, a férfi-női szerepek működéséről az élet különböző szinterein, az apa-anya szerepről a családban szerzett konkrét tapasztalatok vagy éppen ezek hiánya (pl. egyszülős család esetén).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A diákok segítése a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás megerősödésében, a nemek közötti alapvető különbségek megismerésében (nemi jelleg, agyműködés, kommunikáció stb.) és a férfi/apa – női/anya szerepekkel kapcsolatos káros sztereotípiák lebontásában, a serdülőkori biológiai-, lelki-, viselkedésbeli változások pozitív megélésében, a termékenységtudatos szemlélet kialakulásában.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>A nemi identitás, az ember kétneműsége – különbségek férfi és nő között</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A férfi és a nő közötti biológiai, pszichológiai és kulturális különbségek. – Nőnek lenni jó, férfinak lenni jó? Miért? <p><i>Felelős szexualitás</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A serdülőkori sajátosságok, testi és lelki változások, szépségei, gondjai. Nehéz évek? Szabadság, önállóság, alkalmazkodás, engedelmesség. – Higiénés tanácsok. – „Felvilágosítás – kicsit másként” – őszinte, nyílt, érthető, „tabuk” nélküli felvilágosítás. – Felelősségvállalás. <p><i>A termékeny szerelem: a gyermek, mint ajándék</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Gyermek a családban – apa/anya – férj/feleség szerepek. 		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nemi identitás, különbségek férfi és nő között, serdülőkori testi és lelki változás, felvilágosítás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Útelágazások, zsákutcák, útvesztők <i>avagy</i> veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Feltehetően hiányos, esetleges ismeretek a különböző szenvedélyek konkrét hatásairól, különösen a szervezetet hosszútávon károsító hatásairól, a függőség lehetőségéről és a leszokás nehézségeiről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A felelős gondolkodás és a döntésképeség fejlesztése, választási alternatívák felismerése, valamint azok következményeinek tudatosítása az életkornak megfelelő szinten. Saját erőforrásokat meghaladó probléma esetén képesség fejlesztése az igényeik megfogalmazására, esetleges segítségkérésre, illetve annak elfogadására. Dohányzás-, alkoholprevenció; a csoportnyomás kivédésének, határok állításának gyakorlása. Az egészség, mint érték tudatosítása, a függőség fogalmának megismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>Szocializáció – közösséghez tartozás igénye</i> Érték, norma, szabály. Többség-kisebbség. Sztereotípiák, előítélet, diszkrimináció, deviancia, tolerancia. Család szerepe: érzelmi biztonság, elfogadottság érzése, stabil norma- és értékátadás, valamint adekvát feszültségkezelési minták nyújtása. Médiahatás (tudatos használat, funkciók, jellemzők). Virtuális és reális világ. Intézmények szerepe: iskola (iskolai kötődés, tanárok, osztálytársak).</p> <p><i>Döntések és választási lehetőség</i> Egészség, mint érték – az egészség megőrzése. Függőség, szenvedély – drognélküli világ? A boldogság pótszerei, szerhasználat: dohányzás, alkohol, gyógyszer- és illegális drog: kipróbálás, rendszeres fogyasztás, függés. Hogyan védhetjük meg magunkat a káros hatásoktól? Nemet mondás, visszautasítási technikák gyakorlása. Baleset-megelőzés (pl. közlekedés/sportolás stb.). Bántalmazás és önvédelem: iskolában (kortársbántalmazás) és családban (családon belüli bántalmazás). Fiatalkori bűnelkövetés: áldozattá válás. Bűnmegelőzés.</p> <p><i>Segítségkérés és támasznyújtás</i> Emberi kapcsolatok fontossága, család, barátok, segítő szakemberek és szervezetek bemutatása.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tudatos életvezetés, egészséges életmód, család szerepe, médiahatás (virtuális-reális), deviancia, bántalmazás, baleset-megelőzés, segítségkérés, támasznyújtás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Változások, azok következményei és kezelésük	Órakeret 4 óra
--------------------------------------	--	-------------------

Előzetes tudás	Az életciklusok változásainak, a serdülőkorrjal járó testi, lelki, viselkedésbeli változások (kezdeti) megtapasztalása.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelése, valamint a veszteség elfogadásához szükséges kompetenciák kialakulásának elősegítése, fejlesztése, a változások kezelésével kapcsolatos ismeretek átadása. Az életciklusokkal járó, különösen a serdülőkor és az azzal járó változások, következmények és ezek kezelési lehetőségeinek megismerése/felismerése. A veszteség elfogadása és feldolgozása. A családi ünnepek, rítusok szerepének megismerése/felismerése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>Serdülőkori változások.</p> <p>Egészség, egészségtudat. Betegség, öregség, fogyatékoság. A fogyatékosággal élők nehézségei, a segítségnyújtás formái. A veszteségek kezelése: a pszichológiai gyászmunka lépései (egyéni és közösségi folyamatai). A veszteségek kezelése a családban és a családon kívüli környezetben (erőforrások). Stresszkezelés. Családi ünnepek, rítusok áthidaló szerepe a változásokban. (Eljegyzés, esküvő, évfordulók, ballagás, gyászszertartások, szokások az egyes kultúrákban.)</p> <p>A társadalmi változások szerepe.</p> <p>A családi életben folyamatosan jelenlévő változások kezelése, az azokkal járó nehézségek elviselése – a toleranciaszint emelése.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Betegség, öregség, fogyatékoság, halál, veszteség, gyászmunka, empátia.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Boldogságórák	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Saját családban megélt tapasztalat és más családok (pl. rokonok, ismerősök, barátok) megfigyelése, filmek, irodalmi művek alapján kialakult saját elképzelés, vélemény; korábbi tanévek során a különböző tantárgyakból a társadalomról, vallásról, világnézetről tanultak alapján kialakult tudás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A család értékének hangsúlyozása. Pozitív attitűd kialakítása és/vagy megerősítése a család intézménye iránt. Családon belüli kommunikáció és az érzelmek, a szeretet kifejezésének jelentősége. A diákok látásmódjának differenciáltabbá tétele, a társadalmi szinten berögzült káros sztereotípiák lebontása. A családi élet működésében lévő összefüggések minél szélesebb körű	

	megismerése, a pozitív életszemlélet kialakítása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>Mi a boldogság? A boldogságkeresés útjai. A boldogtalanság. Miben kapok segítséget a családomtól, miben korlátoz engem a családom?</p> <p><i>1. Biológiai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A testi-lelki egészség. Az egészséges életmód. Fejlődés, elakadás, változás, krízis. – Az élet tisztelete és védelme – Testmozgás <p><i>2. Pszichológiai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Az érzelmi intelligencia, a stresszkezelés, az indulatkezelés, agressziókezelés. – Kommunikációs sajátosságok. – A hála gyakorlása – Az optimizmus gyakorlása – Társas kapcsolatok ápolása – Boldogító jócselekedetek – Célok kitűzése és elérése – Megküzdési stratégiák – Apró örömmök élvezete – A megbocsátás gyakorlása – Fenntartható boldogság <p><i>3. Etikai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Szabadság – értelem és akarat kapcsolata. Az ember ösztönös és érzelmi élete. A szabadság, mint az ember egyedülálló voltának kifejeződése. – Társadalmi normák, törvények, értékek. – Közösségi és társadalmi értékek. 	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	boldogság, testi-lelki egészség, élet tisztelete, emberi méltóság.

<p>A fejlesztés várt eredményei a 6. évfolyam végén.</p>	<p>A tanuló</p> <ul style="list-style-type: none"> – tisztában van a család értékével, pozitív hozzáállása erősödik a család intézménye iránt; – képes a családon belüli jó kommunikációra, és érzelmei, szeretete kifejezésére; – képes arra, hogy kapcsolataiban, a problémái kezelésében, az élete autonóm irányításában egyre kompetensebben viselkedjen; – ismeri a társadalomban jelen levő családtípusokat; – tud kapcsolatokat kezdeményezni, gondozni és védelmezni; a konfliktusokat tudja kezelni és megoldani; – megfelelő döntést tud hozni egy kapcsolat megszakításáról vagy folytatásáról; – ki tudja fejteni véleményét, ki tudja fejezni érzéseit; – elfogadó, pozitív attitűd erősödik benne a hátrányos helyzetű személyek iránt; – érti a jellem és az értékek szerepét és fontosságát; – kezd kialakulni benne egy stabil, az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend. Az érett személyiség kialakulásának útján tovább halad; – képes saját és mások érzéseit felismerni, megérteni, elfogadni; – kezd kialakulni benne az egészséges önbizalom; – tovább erősödik benne a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás; kialakul benne a termékenységtudatos szemlélet; – felelősséget érez az életvédelem iránt; – a felelős gondolkodás és dönteni tudás képessége fejlődik benne, és kezdi begyakorolni a nemet mondást; – segítséget mer és tud kérni a környezetétől; – megtanulja elviselni, sőt kezelni a változással járó nehézségeket; – felfedezi a serdülőkor szépségeit és nehézségeit; – képes a betegség-fogyatékoság kérdéskörének kezelésére; – törekszik a változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelésére. – a veszteség elfogadásához szükséges lelki és mentális kompetenciái fejlődnek.
---	---

7. évfolyam

A család mint a társadalom legalapvetőbb egysége. A család működése	6 óra
Társas kapcsolatok – kommunikáció – konfliktuskezelés	4 óra
Jellem és értékrend	5 óra
Önismeret és érzelmi intelligencia	4óra
Nemiség – férfi/női identitás – szexualitás – párkapcsolatok	6 óra
Útelágazások, zsákutcák, útvesztők <i>avagy</i> veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek	4 óra
Változások, azok következményei és kezelésük	3 óra
Boldogságórák	4 óra
Összesen	36 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége. A család működése	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Saját családban megélt tapasztalat és más családok (pl. rokonok, ismerősök, barátok) megfigyelése, filmek, irodalmi művek alapján kialakult saját elképzelés, vélemény; korábbi tanévek során a különböző tantárgyakból a társadalomról, vallásról, világnézetről tanultak alapján kialakult tudás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A család értékének hangsúlyozása. Pozitív attitűd kialakítása és/vagy megerősítése a család intézménye iránt. Családon belüli kommunikáció és az érzelmek, a szeretet kifejezésének jelentősége. A diákok látásmódjának differenciáltabbá tétele, a társadalmi szinten berögzült káros sztereotípiák lebontása. A családi élet működésében lévő összefüggések minél szélesebb körű megértése/felfogása, ezáltal a kapcsolatokban, a problémák kezelésében, az élet autonóm irányításában stb. való egyre kompetensebb viselkedés erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>A család – érték. A család a társadalom életadó alapsejtje. Otthonteremtés. Miben kapok segítséget a családomtól, miben korlátoz engem a családom? Pályaválasztás. Hivatás és/vagy karrier, életpálya – a hivatás, karrier összeegyeztetése a családi élettel.</p>		

Családi gazdálkodás, családi költségvetés, zsebpénz, takarékoskodás.

1. Biológiai témakörök

- A testi-lelki egészség. Az egészséges életmód. Egészséges táplálkozás, túlsúlyosság, kóros soványság.
- Fejlődés, elakadás, változás, krízis.
- A szexuális viselkedés biológiai aspektusai.
- Az élet tisztelete és védelme

2. Családszociológiai témakörök

- A család, mint intézmény, kapcsolódó intézmények, kultúra.
- A család funkciói az egyén és a társadalom szempontjából.
- Magatartásminták, szerepek, normák, értékek változásai.
- Konfliktus a családban – a válás hatása a családokra.

3. Pszichológiai témakörök

- A család, mint rendszer működése, életciklus-váltások.
- Hagyományok, rítusok szerepe a családi közösségek életében.
- Kommunikációs sajátosságok.
- Nagycsaládok, egygyermekes családok, gyermektelen családok, a családalapítás hiánya, szingli életmód.

4. Pedagógiai témakörök

- Generációk közötti kommunikáció.
- Pedagógusok, szülők és diákok jogai és kötelességei.
- A gyermekvédelem családi és iskolai követelményei és működése.

5. Etikai témakörök

- Közösségi és társadalmi értékek.
- A család és a kisebb közösségek érték közvetítése.
- Sajátos területek: emberi munka, a politika, a környezetvédelem, a béke.

**Kulcsfogalmak/
fogalmak**

Család, életpálya, testi- lelki egészség, élet tisztelete, családsegítés, családvédelem, érzelmi és fizikai erőszak, emberi méltóság.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Társas kapcsolatok – kommunikáció – konfliktuskezelés	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Iskolai és egyéb közösségben megélt kapcsolatok (osztálytársak,	

	barátok, haverok, ismerősök stb.) tapasztalatai, a család-órán megismert kapcsolatépítési és -kezelési, konfliktusmegoldási stratégiák tudatos alkalmazása.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A diákok jó kommunikációs képességeinek kialakítása és/vagy erősítése.</p> <p>A konfliktuskezelési és -megoldó képesség fejlesztése.</p> <p>A konfliktusmegoldás lépéseinek, a kezeletlen konfliktusok következményeinek, a kulturális szignálok (öltözködés, hajviselet, smink, jelképek stb.) jelentőségének a megismerése; ezzel kapcsolatos véleményformálás és érzéskifejezés gyakorlása.</p> <p>Esélyegyenlőség – szemléletformálás. Elfogadó, pozitív attitűd kialakítása a hátrányos helyzetű személyekkel (idősek, romák, fogyatékos emberek stb.).</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p><i>Társas kapcsolatok</i></p> <p>Én – te – mi – társas kapcsolatok.</p> <p style="padding-left: 40px;">A kapcsolatba kerülés lépései.</p> <p style="padding-left: 40px;">A kapcsolatot fenntartó elemek.</p> <p>A kapcsolatépítés fontos elemei:</p> <p style="padding-left: 40px;">természetes kíváncsiság, kockáztatás, legyünk önmagunk, kérdezzünk, meghallgatás, elfogadás, bizalom, közös érdeklődés.</p> <p>Család:</p> <p style="padding-left: 40px;">A szülők és a jelenlegi fiatalok világának különbségei. Kölcsönösség, összetartás, szeretet, tisztelet. Munkamegosztás, szerepek, kölcsönös segítség.</p> <p style="padding-left: 40px;">Jogok és kötelességek. Családi ünnepek. Döntések és szabályok. A kétszülős, egyszülős, mozaik- és nevelőcsaládok.</p> <p>Barátság:</p> <p style="padding-left: 40px;">A barátság jelentősége, kialakítása, szerepe a család életében.</p> <p style="padding-left: 40px;">A különbözőségek elfogadása, összehasonlítás, az elfogadás hiánya, önzés. A barát választása, életkorok és nemek közötti barátság. Lehet-e igazi barátság fiú és lány között? Intimitás, érzelmek és gondolatok megosztása. Kölcsönös segítség.</p> <p style="padding-left: 40px;">A csoportnyomás kivédése és határok állítása.</p> <p>Közösség:</p> <p style="padding-left: 40px;">Egynemű és vegyes kortárs közösségek. Beilleszkedés.</p> <p>Szerelem, párválasztás:</p> <p style="padding-left: 40px;">A párkapcsolatok kialakulása és tartóssága: párkeresés, megismerkedés, „lazázás”, randevúzás, együttjárás, csalódások, szakítás. Intimitás, szenvedély és elköteleződés.</p> <p>Házasság:</p> <p style="padding-left: 40px;">Illemtan, szokás, hagyomány, erkölcs.</p>	

Hogyan gazdálkodunk az időnkkel; a szabadidő hasznos eltöltése.

Kommunikáció a kapcsolatokban

Az üzenet kódolásának és dekódolásának nehézségei, zavarai.

Érzelmek kommunikációja.

Verbális kommunikáció:

őszinteség, egyértelmű fogalmazás, udvariasság, figyelem, barátságosság, hangszín.

Nonverbális kommunikáció:

mimika, tekintet, gesztusok

Kulturális szignálok:

öltözködés, hajviselet, smink, jelképek stb. kérdésköre.

Belső kommunikáció:

Értékek, szükségletek és célok megfogalmazása. Határok kijelölése. Döntések meghozatala, végrehajtása és felülvizsgálata. Önkontroll,

Értő figyelem:

Meghallgatás képessége, megértés, odafigyelés, visszatükrözés, átírás.

Kérdezéstechnikák.

Asszertivitás/Magabiztosság:

Jogosultság az önkifejezéshez. Ötleink, véleményünk, érzéseink kifejezése és kifejtése. Egyes szám első személy használata. A nemet mondás joga és lehetősége. A kritika nem sértő megfogalmazása. Manipuláció.

Párkapcsolati kommunikáció:

férfi és női kommunikáció sajátosságai, különbözőségei, ebből fakadó félreértések, problémák.

Tömegkommunikáció vagy szociális kommunikáció:

A tudatos médiahasználat és a kétlépcsős kommunikáció.

A manipuláció eszközei.

A virtuális világ veszélyei. A technika által előidézett változás a kommunikációban. Személyesség hiánya.

A mobiltelefon, a számítógép és az internet hatásai a mai emberek életére.

Konfliktuskezelés a kapcsolatokban (család, iskola, barátok, munkahely stb.)

Bevezetés a konfliktusokba:

Kiváltó esemény – meggyőződés – érzelem. Konfliktuskezelési stílusok.

Előítélet. Alapvető kommunikációs technikák, empátia.

Konfliktusmegoldási stratégiák:

Megoldási lehetőségek, elhatározás, kitartás. A konfliktus megoldásának lépései. Az érzelmek kezelése. A saját és a másik fél véleményének, szükségleteinek figyelembe vétele. Tolerancia.

Határok:

Értékek és célok megfogalmazása. Kompromisszum és a határok betartatása.

Verbális és fizikai abúzus, társfüggőség.

<p>Képesség kapcsolatok kezdeményezésére, gondozására és védelmezésére; a kapcsolatok buktatóinak megismerése és a változtatáshoz szükséges eszközök felismerése.</p> <p>A tanult készségek minél hatékonyabb alkalmazása a kapcsolatok megtartása és/vagy megerősítése érdekében.</p> <p>Az egészséges határok áthágása miatt kialakuló helyzetben megfelelő döntéshozatal egy kapcsolat megszakításáról vagy folytatásáról.</p> <p>Az elfogadás hiányának, az önzésnek, a kiközösítés következményeinek, a kommunikáció szintjeinek, a verbális- és nonverbális kommunikáció fogalmának, az odafigyelés fontosságának, a különböző konfliktusmegoldási stratégiáknak a megismerése.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Elfogadás, bizalom, összetartás, tisztelet, beilleszkedés, elköteleződés, hűség, meghallgatás, tudatos médiahasználat, virtuális világ, tolerancia.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Jellem és értékrend	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás	Az „értékkel”, illetve „értékessel” kapcsolatos önálló gondolatok, személyes tapasztalatok, tanult fogalmak, családban, alsó- és a felső tagozatban megtanult viselkedési normák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jellem és az értékek szerepének és fontosságának megértése. A felelősségtudat erősítése, magunkért és másokért érzett felelősség növelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>Fogalmak tisztázása</i></p> <p>A jellem fogalma. Az érték fogalma. Az erkölcs fogalma. Az értékrend fogalma.</p> <p><i>Az alapprobléma megértése</i></p> <p>Van-e alapunk bizonyos értékekről, viselkedésről, szokásról kijelenteni, hogy helytelen?</p> <p><i>Az erkölcs meghatározása</i></p> <p>Az ember személyes cselekvése, tudatosság, szándékosság – jó cselekedet és bűn. Emberi jogok. Társadalmi normák, törvények, értékek, társasági viselkedés írott és íratlan szabályai, illetan (udvarlás, együttjáró párok társaság előtti magatartása). A lelkiismeret, mint belső értékrend. Szeretet – a másik ember javának akarása. Egyéni és szociális szeretet. Okosság – a többi erény mértéke.</p>		

<p>Bátorság – tanúságtétel az igazságról. Mértékletesség – a helyes mérték az ösztönös és érzelmi életben. Sajátos erények, tulajdonságok: Hazaszeretet. Alázat. Öröm. Boldogság. Humor. Játékosság.</p> <p><i>Közösségi és társadalmi értékek</i> A család és a kisebb közösségek érték közvetítő hatása.</p> <p>Értékrendünk szerint hozzuk döntéseinket. Döntésképeség, döntéshelyzetek, dönteni tudás gyakorlása szituációkkal.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Jellem, érték, erkölcs, értékrend, illetan, lelkiismeret, mértékletesség, felelősségtudat,

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önismeret és érzelmi intelligencia	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Korábbi iskolai, családi és egyéb közösségi tapasztalatok alapján kialakult énkép és önértékelés, mely személyenként más és más szintű és minőségű, akár csak a már kialakult vagy kialakulóban lévő EQ-kompetenciák, melyek továbbfejleszthetők (szociális érzék, empátikus képesség, adekvát érzelmkifejezés és megértés stb.) Korábbi években megtanult fogalmak, ismeretek, elsajátított készségek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Saját és mások érzéseinek felismerése, megértése, elfogadása. Egészséges önbizalom elősegítése, személyiségtípusok ismertetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Egészséges énkép, a harmonikus személyiség. Mennyire fejlett az akaratom, mennyire vagyok kitartó? Tudatosság. Én- és csoportészlelés. Én-te-mi fogalma.</p> <p>Önértékelés kialakulása. A tágabb környezet hatása az önértékelés kialakulásában: média, internet, trendek. Önbecsülés, önkontroll. Külső és belső szépség. Az egészséges önbizalom alapjának megismerése:</p>		

A „tartozom valahová” érzése – szeretnek, elfogadnak, biztonságban vagyok.

Az „értékes vagyok” érzése – értékesnek, fontosnak tartanak.

A „képes vagyok” érzése – magabiztos, céltudatos, versenyképes vagyok.

Személyiség típusok megismerése; temperamentum szerinti beosztás, erősségek, gyengeségek.

Hogyan formálhatja az értelmünk az önértékelésünket?

Az érzelmi intelligencia (EQ) fogalmának és szerepének megértése.

Érzelmeink intelligens (képesség a jobbat választani) megértése.

Segítségével képesek vagyunk megérteni az érzéseinket, ránk gyakorolt hatásukat.

Mások érzéseinek megértése.

Érzelmelek felismerése és kifejezése; gondolatok és érzelmek kapcsolata; a negatív és pozitív érzelmek kifejezésének eszközei.

Az EQ-készségek:

Személyes kompetenciák

Éntudat – tudok valamit vagy tudatában vagyok valaminek.

Érzelmi tudatosság, önértékelés, magabiztosság.

Self-management

Önkontroll, átlátszóság, rugalmasság, kezdeményezés, optimizmus.

Szociális kompetenciák

Szociális érzék

Empátia, mások megértése, emberekkel bánás, mások fejlesztése, ráérzés a hierarchiára.

Szociális képességek

Kommunikáció, kötődések kialakítása, konfliktuskezelés, hatás másokra, csapatmunka, vezetés, változások elindítása.

Az EQ fejlesztési folyamata: ismerd magad – fejleszd magad – add magad.

Gondolkodási hibák, stresszkezelés.

Az érzések, gondolatok, testi tapasztalatok tudatosítása, és azok kifejezése.

Az én-üzenetek jelentőségének felismerése a kapcsolatokban.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Énkép, harmonikus személyiség, önértékelés, önbecsülés, önkontroll, személyiség típusok, érzelmek felismerése és kifejezése, EQ-készség, személyes kompetencia, szociális kompetencia.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Nemiség – férfi/női identitás – szexualitás – párkapcsolatok	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Számos konkrét ismeret a férfi-női és apa-anya szerep kérdéskörében, a saját testükkel kapcsolatos higiénés szabályok ismerete, ismeretek a terhességmegszakítás testi-lelki következményeiről; a házassággal-	

	<p>élettársi kapcsolattal, más együttélési formákkal kapcsolatos vélemények és a saját családjukban szerzett pozitív vagy negatív tapasztalatok.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A diákok segítése a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás megerősödésében, a nemek közötti alapvető különbségek megismerésében és a káros sztereotípiák lebontásában, a serdülőkori biológiai-, lelki-, viselkedésbeli változások pozitív megélésében, a termékenységtudatos szemlélet kialakításában.</p> <p>A párkeresés és a párválasztás sikerének elősegítése.</p> <p>A férfi-női párkapcsolatok formáinak és az azokban megélt boldogság/csalódás lehetőségének megismerése, kialakítva a diákokban a családbarát szemléletet.</p> <p>Felkészítés a harmonikus, boldog, elkötelezett párkapcsolaton alapuló érett, felelős, kiegyensúlyozott, egészséges szexualitásra.</p> <p>Az emberi élet értékének tudatosítása a fogantatástól kezdve a természetes halálig.</p> <p>Ezek alapján meggyőződés kialakítása, az IGEN kimondása a valódi értékekre, és a NEM vállalása a szexuális promiszkuitásra.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p><i>A nemi identitás, az ember kétneműsége – különbségek férfi és nő között</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A nem kialakulása, a nemi szerepek összetevői, fejlődése. – A férfi és a nő közötti biológiai, pszichológiai és kulturális különbségek. – A férfiak és a nők együttműködése. <p><i>Felelős szexualitás</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A nemiséggel kapcsolatos anatómiai és élettani ismeretek. – A szülők és a jelenlegi fiatalok világának különbségei. – A serdülőkori biológiai és lelki változások szépségei, gondjai. Higiénés tanácsok. – A termékenység kincs, amire vigyázni és óvni kell. A biológiai háttér – a megtermékenyítés csodája. – „Felvilágosítás – kicsit másként” – őszinte, nyílt, érthető, „tabuk” nélküli felvilágosítás. – A szüzesség értéke, mit jelent a tisztaság. Önuralom és lemondás. – Hitek és tévhitek... A felelős szexualitásról kialakult képet befolyásoló tényezők: <ul style="list-style-type: none"> – család (szülők); – barátok, kortársak; – média (újságok, reklámok, filmek, internet) hatása. – Hormonálisan is odaköt a másikhöz. <p><i>A párkeresés, a párválasztás sikerének elősegítése</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Növés és férfivá válás az önnevelésben. 	

<ul style="list-style-type: none"> – Megismerkedés, találkozás (randevú, internetes párkeresés). – Növekedés a szabadságban és a felelősségben. – Növekedés a szeretetben: érzéseink, érzelmeink és ösztönös vágyaink kezelése. – Életre szóló, helyes döntések meghozatala – elköteleződés. Hűség (holtomiglan-holtodiglan). – A férfi-nő kapcsolat fajtái: házasság, együttélés, élettársi kapcsolat, együttjárás, laza párkapcsolat. <p><i>A termékeny szerelem: a gyermek, mint ajándék</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Felelős szülőség, a szülői hivatásra való tudatos felkészülés. – A szóhasználat szerepe a közgondolkodás alakításában. – Gyermek a családban – apa/anya-férj/feleség szerepek. 	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nemi identitás, különbségek férfi és nő között, felvilágosítás, családtervezés, életvédelem,

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Útelágazások, zsákutcák, útvesztők <i>avagy</i> veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Az egészséges életmód alapjai, az alkohol és a dohányzás hosszú távú hatásai. Az illegális drogokkal kapcsolatos fogalmaik (de az ismeretek még hiányosak). A csoportnyomás jelensége. A segítő szervezetek elérhetősége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A felelős gondolkodás és a döntésképeség fejlesztése, választási alternatívák felismerése, valamint azok következményeinek tudatosítása. Pályaválasztás, életcélok, jövőkép kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>Szocializáció – a közösséghez tartozás igénye</i> Érték, norma, szabály. Konformizmus, csoportnyomás. Többség-kisebbség. Sztereotípiák, előítélet, diszkrimináció, deviancia, tolerancia. Társas hatások szerepe általában: kortársak, szociokulturális hatás. Médiahatás (tudatos használat, funkciók, jellemzők). Virtuális-reális? A virtuális világ veszélyei. A mobiltelefon, a számítógép és az internet hatásai a mai emberek életére. Intézmények szerepe: iskola (iskolai kötődés, tanárok, osztálytársak).</p> <p><i>Döntések és választási lehetőség:</i> Egészség, mint érték: Az egészség megőrzése. Betegségmegelőzés. Függőség, szenvedély-, drognélküli világ? A boldogság pótszerei, szerhasználat: dohányzás, alkohol, gyógyszer és illegális drog,</p>		

<p>egyéb függőséget okozó szerek és tevékenységek, mobil-, számítógép- és internetfüggés: kipróbálás, rendszeres fogyasztás, függés. Kialakulásban szerepet játszó rizikó- és védőfaktorok azonosítása, következmények. Nemet mondás, visszautasítási technikák gyakorlása. Dönteni tudás gyakorlása, a döntések felvállalása.</p> <p>A függőségtől való megszabadulás.</p> <p>Kudarok.</p> <p>Baleset-megelőzés (pl. közlekedés/sportolás).</p> <p>Áldozattá válás. Bűnmegelőzés.</p> <p><i>Jövő</i></p> <p>Jövőkép (-nyújtás) – család, pályaválasztás. Karrier – hivatás.</p> <p>Vágyak, álmok és tervek a jövőről. Milyen céljaim vannak az életben?</p> <p>Rövid- és hosszú távú célok. Kitartás.</p> <p>Értékközvetítő példaképek.</p> <p><i>Segítségkérés és támasznyújtás</i></p> <p>Az emberi kapcsolatok fontossága. Saját szükségletek, elvárások tudatosítása.</p> <p>Problémamegbeszélés, a „titkok” megosztása.</p> <p>A támasznyújtás módjai – aktív segítségnyújtás.</p> <p>A döntési folyamat megismerése, a dönteni tudás és a nemet mondás gyakorlása. Segítség kérése és elfogadása.</p> <p>A káros szenvedélyek, különösen a drogok, illegális drogok rövid- és hosszú távú hatása.</p> <p>A gyermekbántalmazásban, a balesetek kialakulásában szerepet játszó rizikó- és védőfaktorok azonosítása, következmények felismerése és tudatosítása.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csoportnyomás, deviancia, médiahatás (virtuális-reális), függőség, nemet mondás, tervek a jövőről, támasznyújtás, aktív segítségnyújtás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Változások, azok következményei és kezelésük	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Saját tapasztalatok az életciklusok változásaival kapcsolatban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelése, valamint a veszteség elfogadásához szükséges kompetenciák kialakulásának elősegítése, fejlesztése, a változások kezelésével kapcsolatos ismeretek átadása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>A fejlődéssel járó családi életciklus-váltások, veszteségek, mint „normál krízisek”.</p> <p>A serdülőkor lelki, viselkedésbeli változásai.</p> <p>A váratlan, „nem normatív” veszteségek, krízisek kezelése (szenvedés, betegség, fogyatékoság, kudarcok, válás, munkanélküliség, szülők korai halála).</p>		

<p>Esélyegyenlőség. Fogynékossághoz való hozzáállás. Fogynékossági etikett. Fogynékos személyeket segítő szervezetek.</p> <p>A változásra adott különféle lélektani reakciók (krónikus gyász, pszichoszomatika stb.)</p> <p>Egészségmegőrzés, prevenció.</p> <p>Félelem a betegségtől, az öregségtől és a haláltól. Az időskor értéke.</p> <p>A halál, az élet velejárója.</p> <p>A veszteségek kezelése: pszichológiai gyázmunka lépései (egyéni és közösségi folyamatai).</p> <p>A veszteségek kezelése a családban és a családon kívüli környezetben (erőforrások).</p> <p>A válásról és a mozaikcsaládban élés sajátos nehézségeiről (feszültségkezelési problémák).</p> <p>A családi életben folyamatosan jelenlévő változások kezelése, az azokkal járó nehézségek elviselése – toleranciaszint emelése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>„Normál krízis”, „nem normatív” veszteség, krízis, változás, betegség, öregség, fogynékosság, halál, veszteség, válás, gyázmunka.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Boldogságórák</p>	<p>Órakeret 4 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Saját családban megélt tapasztalat és más családok (pl. rokonok, ismerősök, barátok) megfigyelése, filmek, irodalmi művek alapján kialakult saját elképzelés, vélemény; korábbi tanévek során a különböző tantárgyakból a társadalomról, vallásról, világnézetéről tanultak alapján kialakult tudás.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A család értékének hangsúlyozása. Pozitív attitűd kialakítása és/vagy megerősítése a család intézménye iránt.</p> <p>Családon belüli kommunikáció és az érzelmek, a szeretet kifejezésének jelentősége.</p> <p>A diákok látásmódjának differenciáltabbá tétele, a társadalmi szinten berögzült káros sztereotípiák lebontása.</p> <p>A családi élet működésében lévő összefüggések minél szélesebb körű megismerése, a pozitív életszemlélet kialakítása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		
<p>Mi a boldogság? A boldogságkeresés útjai. A boldogtalanság.</p> <p>Miben kapok segítséget a családomtól, miben korlátoz engem a családom?</p> <p><i>1. Biológiai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A testi-lelki egészség. Az egészséges életmód. Fejlődés, elakadás, változás, krízis. – Az élet tisztelete és védelme – Testmozgás <p><i>2. Pszichológiai témakörök</i></p>		

- Az érzelmi intelligencia, a stresszkezelés, az indulatkezelés, agressziókezelés.
- Kommunikációs sajátosságok.
- A hála gyakorlása
- Az optimizmus gyakorlása
- Társas kapcsolatok ápolása
- Boldogító jócselekedetek
- Célok kitűzése és elérése
- Megküzdési stratégiák
- Apró örömeik élvezete
- A megbocsátás gyakorlása
- Fenntartható boldogság

3. Etikai témakörök

- Szabadság – értelem és akarat kapcsolata. Az ember ösztönös és érzelmi élete. A szabadság, mint az ember egyedülálló voltának kifejeződése.
- Társadalmi normák, törvények, értékek.
- Közösségi és társadalmi értékek.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

boldogság, testi-lelki egészség, élet tisztelete, emberi méltóság.

A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén

A tanuló

- tisztában van a család értékével, pozitív hozzáállása erősödik a család intézménye iránt;
- képes a családon belüli kommunikációra, és érzelmei, szeretete kifejezésére;
- képes arra, hogy kapcsolataiban, a problémái kezelésében, az élete irányításában egyre kompetensebb;
- ismeri a társadalomban jelen levő családtípusokat;
- tud kapcsolatokat kezdeményezni, gondozni és védelmezni; a konfliktusokat tudja kezelni;
- döntést tud hozni egy kapcsolat megszakításáról vagy folytatásáról;
- ki tudja fejteni véleményét, ki tudja fejezni érzéseit;
- elfogadó a hátrányos helyzetű személyek iránt;
- érti a jellem és az értékek szerepét és fontosságát;
- kezd kialakulni benne az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend. Az érett személyiség kialakulásának útján tovább halad;
- képes saját és mások érzéseit felismerni, megérteni;
- kezd kialakulni benne az egészséges önbizalom;
- tovább erősödik benne a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás;
- ismeri a családtervezési módszerek hatásmechanizmusát,
- felelősséget érez az életvédelem iránt;
- a felelős gondolkodás és dönteni tudás képessége fejlődik benne, és

	<p>kezdi begyakorolni a nemet mondást;</p> <ul style="list-style-type: none">– segítséget mer és tud kérni a környezetétől;– megtanulja elviselni a változással járó nehézségeket;– felfedezi a serdülőkor szépségeit;– képes a betegség-fogyatékoság kérdéskörének felismerésére;– törekszik a változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz kezelésére.– a veszteség elfogadásához szükséges lelki és mentális kompetenciái fejlődnek.
--	---

8. évfolyam

A család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége. A család működése	6 óra
Társas kapcsolatok – kommunikáció – konfliktuskezelés	5 óra
Jellem és értékrend	4 óra
Önismeret és érzelmi intelligencia	5óra
Nemiség – férfi/női identitás – szexualitás – párkapcsolatok	6 óra
Útelágazások, zsákutcák, útvesztők <i>avagy</i> veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek	4 óra
Változások, azok következményei és kezelésük	3 óra
Boldogságórák	3óra
Összesen	36 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége. A család működése	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Saját családban megélt tapasztalat és más családok (pl. rokonok, ismerősök, barátok) megfigyelése, filmek, irodalmi művek alapján kialakult saját elképzelés, vélemény; korábbi tanévek során a különböző tantárgyakból a társadalomról, vallásról, világnézetről tanultak alapján kialakult tudás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A család értékének hangsúlyozása. Pozitív attitűd kialakítása és/vagy megerősítése a család intézménye iránt. Családon belüli kommunikáció és az érzelmek, a szeretet kifejezésének jelentősége. A diákok látásmódjának differenciáltabbá tétele, a társadalmi szinten berögzült káros sztereotípiák lebontása. A családi élet működésében lévő összefüggések minél szélesebb körű megértése/felfogása, ezáltal a kapcsolatokban, a problémák kezelésében, az élet autonóm irányításában stb. való egyre kompetensebb viselkedés erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>A család – érték. A család a társadalom életadó alapsejtje. Otthonteremtés. Mi a boldogság? A boldogságkeresés útjai. A boldogtalanság. Miben kapok segítséget a családomtól, miben korlátoz engem a családom? Pályaválasztás. Hivatás és/vagy karrier, életpálya – a hivatás, karrier összeegyeztetése a családi élettel. Családi gazdálkodás, családi költségvetés, zsebpénz, takarékoskodás.</p>		

1. Biológiai témakörök

- Öröklés (hozott vs. szerzett adottságok).
- A testi-lelki egészség. Az egészséges életmód. Egészséges táplálkozás, túlsúlyosság, kóros soványság.
- Fejlődés, elakadás, akceleráció, változás, krízis.
- A szexuális viselkedés biológiai aspektusai.
- Az élet tisztelete és védelme – a fogantatástól a természetes halálig.

2. Családszociológiai témakörök

- A család, mint intézmény, kapcsolódó intézmények, kultúra.
- A család funkciói az egyén és a társadalom szempontjából.
- Magatartásminták, szerepek, normák, értékek változásai.
- Népesedési viszonyaink, a gyermekvállalás alakulása hazánkban.
- Konfliktus a családban – a válás hatása a családokra.
- Elhanyagolás, bántalmazás.
- A családok működését segítő rendszerek (családsegítés, családvédelem stb.).

3. Pszichológiai témakörök

- A család, mint rendszer működése, életciklus-váltások.
- Az érzelmi intelligencia, a stresszkezelés, az indulatkezelés, agressziókezelés.
- A világkép, emberkép, istenkép, a hit és vallásosság hatása a családi közösség életére.
- Hagyományok, rítusok szerepe a családi közösségek életében.
- Kommunikációs sajátosságok.
- Nagycsaládok, egygyermekes családok, gyermektelen családok, a családalapítás hiánya, szingli életmód.

4. Pedagógiai témakörök

- Generációk közötti kommunikáció.
- Pedagógusok, szülők és diákok jogai és kötelességei.
- A gyermekvédelem családi és iskolai követelményei és működése.

5. Etikai témakörök

- Szabadság – értelem és akarat kapcsolata. Az ember ösztönös és érzelmi élete. A szabadság, mint az ember egyedülálló voltának kifejeződése.
- Társadalmi normák, törvények, értékek.
- Közösségi és társadalmi értékek.
- A család és a kisebb közösségek érték közvetítése.
- A társadalom és az állam érték közvetítő szerepe.
- Sajátos területek: emberi munka, a politika, a környezetvédelem, a béke.

A társadalomban jelen levő családtípusok (nagycsaládok, egygyermekes vagy gyermektelen

családok, a családalapítás hiánya, a szingli életmód stb.) megismerése és megvitatása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Család, boldogság, életpálya, testi-lelki egészség, élet tisztelete, népesedési viszonyok, családsegítés, családvédelem, érzelmi és fizikai erőszak, emberi méltóság.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Társas kapcsolatok – kommunikáció – konfliktuskezelés	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás	Iskolai és egyéb közösségben megélt kapcsolatok (osztálytársak, barátok, haverok, ismerősök stb.) tapasztalatai, a család-órán megismert kapcsolatépítési és -kezelési, konfliktusmegoldási stratégiák tudatos alkalmazása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A diákok jó kommunikációs képességeinek kialakítása és/vagy erősítése.</p> <p>A konfliktuskezelési és -megoldó képesség fejlesztése.</p> <p>A konfliktusmegoldás lépéseinek, a kezeletlen konfliktusok következményeinek, a kulturális szignálok (öltözködés, hajviselet, smink, jelképek stb.) jelentőségének a megismerése; ezzel kapcsolatos véleményformálás és érzéskifejezés gyakorlása.</p> <p>Esélyegyenlőség – szemléletformálás. Elfogadó, pozitív attitűd kialakítása a hátrányos helyzetű személyekkel (idősek, romák, fogyatékos emberek stb.).</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>Társas kapcsolatok</i></p> <p>Én – te – mi – társas kapcsolatok.</p> <p style="padding-left: 40px;">A kapcsolatba kerülés lépései.</p> <p style="padding-left: 40px;">A kapcsolatot fenntartó elemek.</p> <p>A kapcsolatépítés fontos elemei:</p> <p style="padding-left: 40px;">természetes kíváncsiság, kockáztatás, legyünk önmagunk, kérdezzünk, meghallgatás, elfogadás, bizalom, közös érdeklődés.</p> <p>Család:</p> <p style="padding-left: 40px;">A szülők és a jelenlegi fiatalok világának különbségei. Kölcsönösség, összetartás, szeretet, tisztelet. Munkamegosztás, szerepek, kölcsönös segítés. Jogok és kötelességek. Családi ünnepek. Döntések és szabályok. A kétszülős, egyszülős, mozaik- és nevelőcsaládok.</p> <p>Barátság:</p> <p style="padding-left: 40px;">A barátság jelentősége, kialakítása, szerepe a család életében.</p> <p style="padding-left: 40px;">A különbözőségek elfogadása, összehasonlítás, az elfogadás hiánya, önzés. A barát választása, életkorok és nemek közötti barátság. Lehet-e igazi barátság fiú és lány között? Intimitás, érzelmek és gondolatok megosztása. Kölcsönös</p>		

segítség.

A csoportnyomás kivédése és határok állítása.

Közösség:

Egynemű és vegyes kortárs közösségek. Beilleszkedés.

Szerelem, párválasztás:

A párkapcsolatok kialakulása és tartóssága: párkeresés, megismerkedés, „lazázás”, randevúzás, együttjárás, csalódások, szakítás. Intimitás, szenvedély és elköteleződés.

Együttélés, élettársi kapcsolat:

a döntéshozatal nehézségei, az elköteleződés hiányából eredő problémák.

Házasság:

Életre szóló döntések meghozatala, elköteleződés és hűség. Gyermekvállalás.

Illetmény, szokás, hagyomány, erkölcs.

Hogyan gazdálkodunk az időnkkel; a szabadidő hasznos eltöltése.

Kommunikáció a kapcsolatokban

Az üzenet kódolásának és dekódolásának nehézségei, zavarai.

Érzelmek kommunikációja.

Verbális kommunikáció:

őszinteség, egyértelmű fogalmazás, udvariasság, figyelem, barátságosság, hangszín.

Nonverbális kommunikáció:

mimika, tekintet, gesztusok, proxemika, vokális kommunikáció stb.

Kulturális szignálok:

öltözködés, hajviselet, smink, jelképek stb. kérdésköre.

Belső kommunikáció:

Értékek, szükségletek és célok megfogalmazása. Határok kijelölése. Döntések meghozatala, végrehajtása és felülvizsgálata. Önkontroll, transzparencia.

Értő figyelem:

Meghallgatás képessége, megértés, odafigyelés, visszatükrözés, átírás.

Kérdezéstechnikák.

Asszertivitás/Magabiztosság:

Jogosultság az önkifejezéshez. Ötleteink, véleményünk, érzéseink kifejezése és kifejtése. Egyes szám első személy használata. A nemet mondás joga és lehetősége. A kritika nem sértő megfogalmazása. Manipuláció.

Párkapcsolati kommunikáció:

férfi és női kommunikáció sajátosságai, különbözőségei, ebből fakadó félreértések, problémák.

Tömegkommunikáció vagy szociális kommunikáció:

A tudatos médiahasználat és a kétlépcsős kommunikáció.

A manipuláció eszközei.

A virtuális világ veszélyei. A technika által előidézett változás a kommunikációban. Személyesség hiánya.

A mobiltelefon, a számítógép és az internet hatásai a mai emberek életére.

Konfliktuskezelés a kapcsolatokban (család, iskola, barátok, munkahely stb.)

Bevezetés a konfliktusokba:

Kiváltó esemény – meggyőződés – érzelem. Konfliktuskezelési stílusok.
Előítélet. Alapvető kommunikációs technikák, empátia.

Konfliktusmegoldási stratégiák:

Megoldási lehetőségek, elhatározás, kitartás. A konfliktus megoldásának lépései. Az érzelmek kezelése. A saját és a másik fél véleményének, szükségleteinek figyelembe vétele. Tolerancia.

Határok:

Értékek és célok megfogalmazása. Kompromisszum és a határok betartatása.
Verbális és fizikai abúzus, társfüggőség.

Képesség kapcsolatok kezdeményezésére, gondozására és védelmezésére; a kapcsolatok buktatóinak megismerése és a változtatáshoz szükséges eszközök felismerése.

A tanult készségek minél hatékonyabb alkalmazása a kapcsolatok megtartása és/vagy megerősítése érdekében.

Az egészséges határok áthágása miatt kialakuló helyzetben megfelelő döntéshozatal egy kapcsolat megszakításáról vagy folytatásáról.

Az elfogadás hiányának, az önzésnek, a kiközösítés következményeinek, a kommunikáció szintjeinek, a verbális- és nonverbális kommunikáció fogalmának, az odafigyelés fontosságának, a különböző konfliktusmegoldási stratégiáknak a megismerése.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Elfogadás, bizalom, összetartás, tisztelet, beilleszkedés, elköteleződés, hűség, meghallgatás, tudatos médiahasználat, virtuális világ, tolerancia.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Jellem és értékrend	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Az „értékkel”, illetve „értékessel” kapcsolatos önálló gondolatok, személyes tapasztalatok, tanult fogalmak, családban, alsó- és a felső tagozatban megtanult viselkedési normák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jellem és az értékek szerepének és fontosságának megértetése. A felelősségtudat erősítése, magunkért és másokért érzett felelősség növelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<i>Fogalmak tisztázása</i> A jellem fogalma. Az érték fogalma. Az erkölcs fogalma.		

Az értékrend fogalma.

Az alapprobléma megértése

Van-e alapunk bizonyos értékekről, viselkedésről, szokásról kijelenteni, hogy helytelen?
Az értéksemlegesség problematikája.

Az erkölcs meghatározása

Az ember személyes cselekvése, tudatosság, szándékosság – jó cselekedet és bűn.

Emberi jogok.

Társadalmi normák, törvények, értékek, társasági viselkedés írott és íratlan szabályai, illetve (udvarlás, együttjáró párok társaság előtti magatartása).

A lelkiismeret, mint belső értékrend.

Szeretet – a másik ember javának akarása. Egyéni és szociális szeretet.

Okosság – a többi erény mértéke.

Bátorság – tanúságtétel az igazságról.

Mértékletesség – a helyes mérték az ösztönös és érzelmi életben.

Sajátos erények, tulajdonságok:

Hazaszeretet.

Alázat.

Öröm.

Boldogság.

Humor.

Játékosság.

Közösségi és társadalmi értékek

A család és a kisebb közösségek érték közvetítő hatása.

A társadalom és az állam érték közvetítő szerepe.

Sajátos területek: emberi munka, a politika, a környezetvédelem, a béke.

Értékrendünk szerint hozzuk döntéseinket.

Döntésképeség, döntéshelyzetek, dönteni tudás gyakorlása szituációkkal.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Jellem, érték, erkölcs, értékrend, posztmodern relativizmus, illetve, lelkiismeret, mértékletesség, felelősségtudat, érett személyiség.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önismeret és érzelmi intelligencia	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás	Korábbi iskolai, családi és egyéb közösségi tapasztalatok alapján kialakult énkép és önértékelés, mely személyenként más és más szintű és minőségű, akár csak a már kialakult vagy kialakulóban lévő EQ-kompetenciák, melyek továbbfejleszthetők (szociális érzék, empátikus	

	képesség, adekvát érzelmkifejezés és megértés stb.) Korábbi években megtanult fogalmak, ismeretek, elsajátított készségek.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Saját és mások érzéseinek felismerése, megértése, elfogadása. Egészséges önbizalom elősegítése, személyiség típusok ismertetése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>Egészséges énkép, a harmonikus személyiség. Mennyire fejlett az akaratom, mennyire vagyok kitartó? Tudatosság. Én- és csoportészlelés. Én-te-mi fogalma.</p> <p>Önértékelés kialakulása. A tágabb környezet hatása az önértékelés kialakulásában: média, internet, trendek. Önbecsülés, önkontroll. Külső és belső szépség. Sztereotípiák, benyomáskeltés és szerepek. Az egészséges önbizalom alapjának megismerése: A „tartozom valahová” érzése – szeretnek, elfogadnak, biztonságban vagyok. Az „értékes vagyok” érzése – értékesnek, fontosnak tartanak. A „képes vagyok” érzése – magabiztos, céltudatos, versenyképes vagyok. Személyiség típusok megismerése; temperamentum szerinti beosztás, erősségek, gyengeségek. Hogyan formálhatja az értelmünk az önértékelésünket?</p> <p>Az érzelmi intelligencia (EQ) fogalmának és szerepének megértése. Érzelmek intelligens (képesség a jobbat választani) megértése. Segítségével képesek vagyunk megérteni az érzéseinket, ránk gyakorolt hatásukat. Mások érzéseinek megértése. Érzelmek felismerése és kifejezése; gondolatok és érzelmek kapcsolata; a negatív és pozitív érzelmek kifejezésének eszközei.</p> <p>Az EQ-készségek: Személyes kompetenciák Éntudat – tudok valamit vagy tudatában vagyok valaminek. Érzelmi tudatosság, önértékelés, magabiztosság. Self-management Önkontroll, átlátszóság, rugalmasság, kezdeményezés, optimizmus.</p> <p>Szociális kompetenciák Szociális érzék Empátia, mások megértése, emberekkel bánás, mások fejlesztése, ráérzés a hierarchiára. Szociális képességek Kommunikáció, kötődések kialakítása, konfliktuskezelés, hatás</p>	

<p>másokra, csapatmunka, vezetés, változások elindítása.</p> <p>Az EQ fejlesztési folyamata: ismerd magad – fejleszd magad – add magad.</p> <p>Gondolkodási hibák, stresszkezelés.</p> <p>Az érzések, gondolatok, testi tapasztalatok tudatosítása, és azok kifejezése.</p> <p>Az én-üzenetek jelentőségének felismerése a kapcsolatokban.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Énkép, harmonikus személyiség, önértékelés, önbecsülés, önkontroll, személyiségtípusok, érzelmek felismerése és kifejezése, EQ-készség, személyes kompetencia, szociális kompetencia.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Nemiség – férfi/női identitás – szexualitás – párkapcsolatok	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	Számos konkrét ismeret a férfi-női és apa-anya szerep kérdéskörében, a saját testükkel kapcsolatos higiénés szabályok ismerete, ismeretek a terhességmegszakítás testi-lelki következményeiről; a házassággal-élettársi kapcsolattal, más együttélési formákkal kapcsolatos vélemények és a saját családjukban szerzett pozitív vagy negatív tapasztalatok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A diákok segítése a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás megerősödésében, a nemek közötti alapvető különbségek megismerésében és a káros sztereotípiák lebontásában, a serdülőkori biológiai-, lelki-, viselkedésszerű változások pozitív megélésében, a termékenységtudatos szemlélet kialakításában.</p> <p>A párkeresés és a párválasztás sikerének elősegítése.</p> <p>A férfi-női párkapcsolatok formáinak és az azokban megélt boldogság/csalódás lehetőségének megismerése, kialakítva a diákokban a családbarát szemléletet.</p> <p>Felkészítés a harmonikus, boldog, elkötelezett párkapcsolaton alapuló érett, felelős, kiegyensúlyozott, egészséges szexualitásra.</p> <p>Az emberi élet értékének tudatosítása a fogantatástól kezdve a természetes halálig.</p> <p>Ezek alapján meggyőződés kialakítása, az IGEN kimondása a valódi értékekre, és a NEM vállalása a szexuális promizskuitásra.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>A nemi identitás, az ember kétneműsége – különbségek férfi és nő között</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A nem kialakulása, a nemi szerepek összetevői, fejlődése. – Pszichoszexuális fejlődés, személyiségfejlődés. – A férfi és a nő közötti biológiai, pszichológiai és kulturális különbségek. 		

- A férfiak és a nők együttműködése.

Felelős szexualitás

- A nemiséggel kapcsolatos anatómiai és élettani ismeretek.
- A szülők és a jelenlegi fiatalok világának különbségei.
- A serdülőkori biológiai és lelki változások szépségei, gondjai. Higiénés tanácsok.
- A termékenység kincs, amire vigyázni és óvni kell. A biológiai háttér – a megtermékenyítés csodája.
- „Felvilágosítás – kicsit másként” – őszinte, nyílt, érthető, „tabuk” nélküli felvilágosítás.
- A szex, mint alapvető emberi szükséglet, célja és szépsége: szaporodás, gyermek; örömszerzés; szeretetkapcsolat kifejezése.
- A szüzesség értéke, mit jelent a tisztaság. Önuralom és lemondás.
- A szexuális úton terjedő betegségek – SZTB-k, az AIDS megelőzése.
- Pornográfia, prostitúció.
- Szex, érosz, agapé: személyes és testi odaadottság.
- Hitek és tévhitek... A felelős szexualitásról kialakult képet befolyásoló tényezők:
 - család (szülők);
 - barátok, kortársak;
 - média (újságok, reklámok, filmek, internet) hatása.
- A szex és a házasság.
 - A szexuális kapcsolatban benne foglaltatik a gyermekáldás lehetősége.
 - Nincs 100%-os védekezési mód.
 - Hormonálisan is odaköt a másikhöz.

A párkeresés, a párválasztás sikerének elősegítése

- Növés és férfivá válás az önnevelésben.
- Megismerkedés, találkozás (randevú, internetes párkeresés).
- Párkapcsolat érettsége.
- Növekedés a szabadságban és a felelősségben.
- Növekedés a szeretetben: érzéseink, érzelmeink és ösztönös vágyaink kezelése.
- Éltre szóló, helyes döntések meghozatala – elköteleződés. Hűség (holtomiglan-holtodiglan).
- A férfi-nő kapcsolat fajtái: házasság, együttélés, élettársi kapcsolat, együttjárás, laza párkapcsolat.

A termékeny szerelem: a gyermek, mint ajándék

- Felelős szülőség, a szülői hivatásra való tudatos felkészülés.
- Születésszabályozás, pozitív és negatív családtervezés – átgondoltság, tervszerűség és felelősség. Teljes körű tájékoztatás a családtervezési módszerekről. Mesterséges és természetes családtervezési formák. Fogamzásgátlás. Egészséges életkezdés.
- Életvédelem, magzatvédelem – abortusz-megelőzés. A magzati élet állomásai.

<p>Az emberi élet a legnagyobb csoda című, magzati életet bemutató film.</p> <ul style="list-style-type: none"> – A várandósság – nem „terhesség”. Áldott állapot. – A szóhasználat szerepe a közgondolkodás alakításában. – Ismerkedés a szülés eseményével, a szülés baba-mamabarát formáival. Természetes szülés, császármetszés. A szüléstől való félelem megbeszélése, szülési nehézségek és szövődmények. – A csecsemőgondozás alapismeretei. – A csecsemő táplálása, a szoptatás fontossága. – Gyermekek a családban – apa/anya-férj/feleség szerepek. – Neheztelt termékenység, meddőség kérdése. Örökbefogadás. <p>Korai teherbeesés. A művi terhességmegszakítás lelki és fizikai következményei.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Nemi identitás, különbségek férfi és nő között, a megtermékenyítés csodája, felvilágosítás, családtervezés, életvédelem, várandósság, szülés, csecsemőgondozás, meddőség.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Útelágazások, zsákutcák, útvesztők <i>avagy</i> veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	<p>Az egészséges életmód alapjai, az alkohol és a dohányzás hosszú távú hatásai. Az illegális drogokkal kapcsolatos fogalmaik (de az ismeretek még hiányosak). A csoportnyomás jelensége. A segítő szervezetek elérhetősége.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A felelős gondolkodás és a döntésképeség fejlesztése, választási alternatívák felismerése, valamint azok következményeinek tudatosítása. Pályaválasztás, életcélok, jövőkép kialakítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>Szocializáció – a közösséghez tartozás igénye</i> Érték, norma, szabály. Konformizmus, csoportnyomás. Többség-kisebbség. Sztereotípiák, előítéletek, diszkrimináció, deviancia, tolerancia. Társas hatások szerepe általában: kortársak, szociokulturális hatás. Médiahatás (tudatos használat, funkciók, jellemzők). Virtuális-reális? A virtuális világ veszélyei. A mobiltelefon, a számítógép és az internet hatásai a mai emberek életére. Intézmények szerepe: iskola (iskolai kötődés, tanárok, osztálytársak).</p> <p><i>Döntések és választási lehetőség:</i> Egészség mint érték: Az egészség megőrzése. Betegségmegelőzés. Függőség, szenvedély-, drognélküli világ?</p>		

A boldogság pótszerei, szerhasználat: dohányzás, alkohol, gyógyszer és illegális drog, egyéb függőséget okozó szerek és tevékenységek, mobil-, számítógép- és internetfüggés: kipróbálás, rendszeres fogyasztás, függés. Kialakulásban szerepet játszó rizikó- és védőfaktorok azonosítása, következmények. Nemet mondás, visszautasítási technikák gyakorlása. Dönteni tudás gyakorlása, a döntések felvállalása.

A függőségtől való megszabadulás.

A fiatalkori szexualitás következményei.

Kudarok.

Baleset-megelőzés (pl. közlekedés/sportolás).

Fiatalkori bűnelkövetés.

Áldozattá válás. Bűnmegelőzés.

A bűnelkövetők visszavezetése a társadalomba.

Jövő

Jövőkép (-nyújtás) – család, pályaválasztás. Karrier – hivatás.

Vágyak, álmok és tervek a jövőről. Milyen céljaim vannak az életben?

Rövid- és hosszú távú célok. Kitartás.

A globális problémák és a lokális válaszok.

Értékközvetítő példaképek.

Segítségkérés és támasznyújtás

Az emberi kapcsolatok fontossága. Saját szükségletek, elvárások tudatosítása és asszertív kommunikációja. Problémamegbeszélés, a „titkok” megosztása.

A támasznyújtás módjai – aktív segítségnyújtás.

A döntési folyamat megismerése, a dönteni tudás és a nemet mondás gyakorlása. Segítség kérése és elfogadása.

A káros szenvedélyek, különösen a drogok, illegális drogok rövid- és hosszú távú hatása.

A fiatalkori szexualitásban, a gyermekbántalmazásban, a balesetek kialakulásában szerepet játszó rizikó- és védőfaktorok azonosítása, következmények felismerése és tudatosítása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csoportnyomás, deviancia, médiahatás (virtuális-reális), függőség, nemet mondás, tervek a jövőről, támasznyújtás, aktív segítségnyújtás.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Változások, azok következményei és kezelésük	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Saját tapasztalatok az életciklusok változásaival kapcsolatban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelése, valamint a veszteség elfogadásához szükséges kompetenciák kialakulásának elősegítése, fejlesztése, a változások kezelésével kapcsolatos ismeretek átadása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>A fejlődéssel járó családi életciklus-váltások, veszteségek, mint „normál krízisek”.</p> <p>A serdülőkor lelki, viselkedésbeli változásai.</p> <p>A váratlan, „nem normatív” veszteségek, krízisek kezelése (szenvedés, betegség, fogyatékoság, kudarcok, válás, munkanélküliség, szülők korai halála).</p> <p>Esélyegyenlőség. Fogyatékosághoz való hozzáállás. Fogyatékosági etikett. Fogyatékos személyeket segítő szervezetek.</p> <p>A változásra adott különféle lélektani reakciók (krónikus gyász, pszichoszomatika stb.)</p> <p>Egészségmegőrzés, prevenció.</p> <p>Félelem a betegségtől, az öregségtől és a haláltól. Az időskor értéke. Az időskor és a betegápolás.</p> <p>A halál, az élet velejárója.</p> <p>A veszteségek kezelése: pszichológiai gyászmunka lépései (egyéni és közösségi folyamatai).</p> <p>A veszteségek kezelése a családban és a családon kívüli környezetben (erőforrások).</p> <p>A válásról és a mozaikcsaládban élés sajátos nehézségeiről (feszültségkezelési problémák).</p> <p>Átmeneti rítusok szerepe és lehetőségei a változások kezelésében (kapcsolati rítusok – eljegyzés, esküvő, évfordulók; születéssel kapcsolatos rítusok, egy-egy életszakasz lezárását és egy új megnyitását jelző rítusok – ballagás, születésnap; halállal kapcsolatos rítusok).</p> <p>A társadalmi változások szerepe.</p> <p>A családi életben folyamatosan jelenlévő változások kezelése, az azokkal járó nehézségek elviselése – toleranciaszint emelése.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>„Normál krízis”, „nem normatív” veszteség, krízis, változás, betegség, öregség, fogyatékoság, halál, veszteség, válás, gyászmunka.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Boldogságórák	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	<p>Saját családban megélt tapasztalat és más családok (pl. rokonok, ismerősök, barátok) megfigyelése, filmek, irodalmi művek alapján kialakult saját elképzelés, vélemény; korábbi tanévek során a különböző tantárgyakból a társadalomról, vallásról, világnézetről tanultak alapján kialakult tudás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A család értékének hangsúlyozása. Pozitív attitűd kialakítása és/vagy megerősítése a család intézménye iránt.</p> <p>A közösségen belüli kommunikáció és az érzelmek, a szeretet kifejezésének jelentősége.</p> <p>A diákok látásmódjának differenciáltabbá tétele, a társadalmi szinten</p>	

	berögzült káros sztereotípiák lebontása. A közösségi élet működésében lévő összefüggések minél szélesebb körű megismerése, a pozitív életszemlélet kialakítása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>Mi a boldogság? A boldogságkeresés útjai. A boldogtalanság. Miben kapok segítséget a családomtól, miben korlátoz engem a családom?</p> <p><i>1. Biológiai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – A testi-lelki egészség. Az egészséges életmód. Fejlődés, elakadás, változás, krízis. – Az élet tisztelete és védelme – Testmozgás <p><i>2. Pszichológiai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Az érzelmi intelligencia, a stresszkezelés, az indulatkezelés, agressziókezelés. – Kommunikációs sajátosságok. – A hála gyakorlása – Az optimizmus gyakorlása – Társas kapcsolatok ápolása – Boldogító jócselekedetek – Célok kitűzése és elérése – Megküzdési stratégiák – Apró örömmök élvezete – A megbocsátás gyakorlása – Fenntartható boldogság <p><i>3. Etikai témakörök</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Szabadság – értelem és akarat kapcsolata. Az ember ösztönös és érzelmi élete. A szabadság, mint az ember egyedülálló voltának kifejeződése. – Társadalmi normák, törvények, értékek. – Közösségi és társadalmi értékek. 	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	boldogság, testi-lelki egészség, élet tisztelete, emberi méltóság.

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p>A tanuló</p> <ul style="list-style-type: none"> – tisztában van a család értékével, pozitív hozzáállása erősödik a család intézménye iránt; – képes a családon belüli jó kommunikációra, és érzelmei, szeretete kifejezésére; – képes arra, hogy kapcsolataiban, a problémái kezelésében, az élete autonóm irányításában egyre kompetensebben viselkedjen; – ismeri a társadalomban jelen levő családtípusokat; – tud kapcsolatokat kezdeményezni, gondozni és védelmezni; a konfliktusokat tudja kezelni és megoldani; – megfelelő döntést tud hozni egy kapcsolat megszakításáról vagy folytatásáról; – ki tudja fejteni véleményét, ki tudja fejezni érzéseit; – elfogadó, pozitív attitűd erősödik benne a hátrányos helyzetű személyek iránt; – érti a jellem és az értékek szerepét és fontosságát; – kezd kialakulni benne egy stabil, az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend. Az érett személyiség kialakulásának útján tovább halad; – képes saját és mások érzéseit felismerni, megérteni, elfogadni; – kezd kialakulni benne az egészséges önbizalom; – tovább erősödik benne a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás; kialakul benne a termékenység tudatos szemlélet; – ismeri a családtervezési módszerek hatásmechanizmusát, mellékhatásait, tisztában van a természetes családtervezés modern módszerének működésével; – felelősséget érez az életvédelem iránt; – a felelős gondolkodás és dönteni tudás képessége fejlődik benne, és kezdi begyakorolni a nemet mondást; – segítséget mer és tud kérni a környezetétől; – megtanulja elviselni, sőt kezelni a változással járó nehézségeket; – felfedezi a serdülőkor szépségeit és nehézségeit; – képes a betegség-fogyatékosság kérdéskörének kezelésére; – törekszik a változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelésére. – a veszteség elfogadásához szükséges lelki és mentális kompetenciái fejlődnek.
--	--