

Életvitel és gyakorlat

10. évfolyam

A 10. évfolyam követelményrendszere, a 9. évfolyamon megszerzett tudáson alapul, bővül a tanmenetben felépített követelményrendszer szerint.

Cél

- Megismertetni a munkába álláshoz köthető jogokat és kötelelességeket.
- Megismertetni a dolgozói, alkalmazotti státusszal együtt járó jogi terminusokat.
- Fejleszteni a verbális kommunikációt és az információszerző képességet.
- Olyan képességek, személyiségjegyek kialakítása a gyakorlati tevékenységek során, melyek felkészítik a tanulót a készségfejlesztő gyakorlati évfolyamra, hosszú távon kivetítve, a minél nagyobb önállóságra.
- Növelni a belső késztetést az önkifejezésre, a tanult ismeretek egyre nagyobb önállósággal való alkalmazására

Feladat

- A koncentráció, a kitartás, a figyelem, a céltudat, a munkavégzés fontosságának tudatosítása.
- A verbális kommunikáció és az információszerző képesség fejlesztése.
- A munkahelyi kapcsolatok megismerése és a helyi szokások betartása.
- Munkarend, munkahelyi hierarchia megismertetése.
- Balesetveszély elkerülése, balesetvédelmi oktatás ismereteinek betartása.
- Munkabér és a végzett munka összefüggéseinek tudatosítása.
- Az elsajátított ismeretek folyamatos megújítására való képesség fejlesztése.
- Az elvégzendő munka, folyamatos megújításának képessége.

Elvárt teljesítmény

- Sajátítsa el képességeinek mértékében az önkiszolgálást, és szerezzen minél több háztartási ismeretet.
- Legyen tisztában a munka és munkaviszony fontosságával.
- Ismerje a számára elérhető munkalehetőségeket.
- Fogadja el és tartsa be a munkahelyi szabályokat.
- Megfelelő kommunikációs képesség, a munkatársi kapcsolatok helyes értelmezésére (alá és fölérendeltség).

Értékelés: Félévkor és tanév végén szóveges értékelés, évente P.A.C.- P.A.C. 2 mérőeszközös méréssel.

Tematikai egység	1. Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők.	Órakeret: 28
Előzetes tudás	Rendszeresség. Tisztálkodás rutinszerű elvégzése.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Tudni, hogy az ápolat, jó megjelenésért mit kell tennie. Egyszerű esetben önmagát ellátni.	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat Testápolás, szájhigiénié. Egyszerű esetben önmagát ellátni. Reális, megvalósítható igényt kialakítani az öltözködéssel kapcsolatban.	Kommunikáció: olvasás, írás, médiaismeret

Tudni, hogy az ápolat, jó megjelenésért mit kell tennie. Irányítással előkészíteni a mosást, ismerni a mosószerek hatásait, az öblítés fázisait. Alkalmazni a nagytakarítás műveleteit. Kultúrtörténeti ismeretét fejleszteni. Ismeretek Önkiszolgálás, testápolás, öltözködés fázisai, eszközei. Jó megjelenés, ápoltság. Ruhaválogatás az évszaknak megfelelően. Divat, a divat változásai. Saját ruhanemű gondozása, ruhajavítás. Irányítással a mosás előkészítése, mosóporok hatása, öblítés fázisai. (zokni, zsebkendő, fehérnemű). Személyes környezete gondozása. Irányítással a terem, konyha, műhely kitakarítása a takarítás műveleteinek alkalmazásával, eszközhasználat. Tevékenység Beszélgetés az ápoltságról az eddig tanultak alapján (fürdőszobai berendezések és tisztálkodási szerek rendeltetésszerű használata). Száj, hajápolás, kéz- és lábápolás. A ruhadarabok csoportosítása és felsorolása megadott szempontok alapján.	Társadalmi ismeretek: Személyes szükségletek, önismeret, felkészülés a felnőtt életre, Környezetismeret: emberi test, egészséges életmód, Testnevelés: test karbantartása, kondicionálás Információs eszközök használata: anyaggyűjtés,
--	--

Beszélgetés a divatról, milyen divatos ruhadarabok alkotják a mai fiatalok ruhatárát, a divat változásai. Régi és mai fényképek nézegetése, az ott látott alakok öltözetének megbeszélése. Beszélgetés a jó megjelenésű, jól öltözött emberről. Sminkelés, borotválkozás. Szerepjáték – „Divatbemutató” Kisebb javítások elvégzése (pl. gombfelvarrás, fércelés, tűbefűzés, szegőöltés). Fehérnemű, zokni, zsebkendő kézi mosása. Eddig tanult tevékenységek alapján a különböző helyiségek takarításához szükséges munkafolyamatok gyakorlása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tisztálkodással kapcsolatos eszközök, szerek, divat, modell, divattervező, márka korosztályok, korszakok, smink és ápoltság, borotválkozó eszközök, borotválkozás, fogkefe, fogkrém, körömvágó olló, áztatás, mosás, öblítés, teregetés, szájzsag, testszag, dezodorálás, Az eddig használt fogalmak bővítése a takarításra vonatkozóan.

Tematikai egység	2. Háztartás	Órakeret: 48
Előzetes tudás	Baleset elkerülése.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Kiválasztani és használni a munkának megfelelő eszközöket és gépeket. Munkát kitartóan végezni.	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási
--	---------------------

	pontok
Fejlesztési feladat Törekedni a balesetek-megelőzésére. Kiválasztani a munkának megfelelő eszközöket és gépeket. Önállóan teríteni, mosogatni, törölgetni, rendet rakni, a használt készülékek funkcióját és használatát ismerni. Adott munkát kitartóan végezni. Ruhaneműit kíméletesen használni és gondozni. Szabadidejét hasznosan eltölteni, az elkészült munkadarabnak örülni. Ismeretek Balesetvédelmi ismeretek, és a balesetek megelőzése. Konyhai munkák: A konyha berendezése, a berendezések funkciója, rendeltetésszerű használata. Irányítással a megfelelő eszközök, konyhai gépek kiválasztása. Egyszerű ételek, saláták, édességek, sütemények készítése. Konyhai gépek szakszerű használatának módja (fokozódó önállósággal). Mikrohullámú készülék használata, ételmelegítés. A konyha tisztántartása, az élelmiszerek higiénikus kezelése. Fürdőszoba és toalett tisztántartása és rendeltetésszerű használata. Háztartási munkák: Mosogatás.	Kommunikáció: olvasás, írás, médiaismeret Társadalmi ismeret: személyes szükséglet, felkészülés a felnőtt életre, Környezetismeret: egészséges életmód, Ábrázolás-alakítás: esztétikus alkotások készítése, Gyakorlati képzés előkészítése: munkafegyelem, életvezetés,

Mosás. Szárítás.(nagyobb terjedelmű, eltérő tulajdonságú ruhanemű) Vasalás. Ruhanemű tárolásának módja (védelem a portól, kártevőktől – ruhamoly). Textilmunkák. Varrás, hímzés, díszítő eljárások (gyöngyfüzés, kötés, horgolás) megismerése. RÁHANGOLOD A TEXTIL ÉS FONALMENTŐ TEVÉKENYSÉGRE Kisebb javítások elvégzése (gombfelvarrás, fércelés, tűbefűzés, szegőöltés). Dekoráció, alkalmi csomagolás, ünnepi készülődés a személyes megjelenésben és a környezetben. Növénygondozás, növények ápolása a lakásban. Tevékenység Szerepjáték: balesetveszélyes helyzetek szimulálása, teendők baleset esetén. A már ismert tevékenységek gyakorlása, szükség szerinti alkalmazása. A tűzhely, mosogató, hűtőszekrény, mikro-hullámú sütő használata. Tárolás a konyhában (élelmiszer alapanyagok, edények). Tevékenység során eddig tanult kisgépek használata fokozott önállósággal (turmixgép, kenyérpírító, habverő, hámozó kés). A tisztaság fontossága, és ennek tudatosítása, tisztítószeres használatának szabályai (maró anyagok, fertőtlenítő szerek).	
---	--

Képek, prospektusok, használati utasítások értelmezése. A balesetek elkerülésének fontossága. Eddigi tevékenységek gyakorlása, szükség szerinti elemi alkalmazása. Egyszerűbb munkafolyamatok elvégzése, a biztonságos munkavégzés feltételei (mosáshoz ruhák szétválogatása, kézi- és gépi mosás, teregetés, hajtogatás, vasalás, víz hőmérséklet, vasaló hőmérséklete). Képek, prospektusok, használati utasítások gyűjtése, kézimunka megismerése, alapöltések, egyszerű munkafolyamatok megismerése, gyakorlása, kisebb darabok elkészítése. Az alkalomnak megfelelő eszközök és anyagok változatos alkalmazása (farsangi, karácsonyi, iskolai rendezvény, születésnapi, anyák napi ünnepség, vendéglátás,). Lakásban található növények ápolása, gondozása (öntözés, ápolás, átültetés).	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Eddigi fogalmak használata, bővítése: szakácskönyv, hozzávalók, mértékek, mérőeszközök. maró anyag, fertőtlenítés, hőfok, éget, perzsel, gőzölés, kártevő, vegyszer

Tematikai egység	3. Gondozási feladatok	Órakeret: 23
Előzetes tudás	Magabiztosság és az empátia képességének megléte.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Az elemi segítségnyújtás módjait ismerni.	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási
--	---------------------

	pontok
Fejlesztési feladat Családjában beteget ápolni könnyebb betegség esetén. Cselekvéssorokat ismerni (elmondani), melyek a betegápolás során előfordulnak. Félelmét leküzdeni. A csecsemők ápolását, gondozását megtanulni. Az elemi segítségnyújtás módjait ismerni.	Kommunikáció: olvasás, írás, médiaismeret, Társadalmi ismeretek: önismeret, társas kapcsolatok, lakóhely, közlekedés,
Ismeretek Teendők beteglátogatás során a kórházban, betegszobában, otthon. Csecsemőápolási ismeretek (fokozott figyelem, az utasítások betartása). Idősgondozással kapcsolatos feladatok. Teendők hirtelen rosszullét esetén (hányás, ájulás, vérzés, epilepsziás roham) Teendők baleset, betegség esetén. Az öngyógyszerezés veszélyei. Az egészségügyi ellátórendszer megismerése. Teendők számbavétele az egészségmegőrzés érdekében.	Környezetismeret: emberi test, egészséges életmód, Információs eszközök használata: internetről tartalmak,
Tevékenység Beszélgetés, filmek megtekintése. Szituációs gyakorlatok: segítség kérése, telefonálás, társalgás különböző korosztályok tagjaival (viselkedés orvosi vizsgálat, és	

kórházi látogatás során, látogatás idők otthonában, ajándékozás, kedveskedés a gondozottaknak). Orvosi rendelők felkeresése, vizsgálatok, szűrések céljának tudatosítása, az egészség megőrzése is állandó odafigyelést igényel, teendők ennek megfelelően (védőoltás, szűrővizsgálatok, tüdőszűrés, vércukormérés). Szerepjáték: csecsemőápolás (fürdetés, etetés, öltöztetés, sétáltatás).	
Kulcsfogalmak/fogalmak	lázcsillapítás, folyadékpótlás, nyugalom, egészséges napirend, alvás, pihenés, munka, sport, ájulás, görcs, roham, segélykérés, telefonálás, orvosi utasítás, látogatás, ápolás, rászorultság, gyógyszerekkel kapcsolatos ismeretek

Tematikai egység	4. Vásárlás - Fogyasztóvédelem	Órakeret: 28
Előzetes tudás	Megfontoltan, kulturáltan vásárolni.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Vásárlásokat megtervezni a vágyak és a lehetőségek mérlegelésével. Személyre szóló ajándékot készíteni (alkalom szerinti csomagolás, átadás).	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat Körültekintően vásárolni. Egyéni szint alapján egy, vagy néhány dolgot önállóan vásárolni. Ismeretek	Kommunikáció: olvasás, írás, média-ismeret, Számolás-mérés: tájékozódás,

A konyhai tevékenységekhez szükséges áruk megvásárlása, fokozódó önállósággal. Vásárlás közben figyelembe veendő szempontok tudatosítása. Szavatosság az árucikkeken, eltarthatóság módja. Eltérő árucikkek vásárlása. A vásárlás megtervezése, üzlet kiválasztása. Viselkedési formák alkalmazása, közlekedés. Tevékenység Ismert üzletben egyéni vásárlás megbeszélés alapján lehetőleg önállóan (bevásárló lista, költségvetés). Áruk megkeresése és a megfelelő kiválasztása a meglévő kínálatból valós helyzetben. A vásárolt termékek praktikus, előrelátó szállítása. Tárolás hűtőszekrényben (romlandó, eltartható). Jelzések megkeresése és értelmezése (összetétel, szavatosság, ár). Cipő, ruhanemű, ajándék vásárlása (bevásárló lista, költségvetés, méret, célszerű szín, anyag kiválasztása), csomagolás. Szerepjáték. Tanulmányi séta, vásárlás, különböző típusú üzletekben. A vásárlással, fizetéssel, viselkedéssel, közlekedéssel kapcsolatos fogalmak további bővítése (csarnok, piac, kisebb- és nagyobb bevásárló helyek, raktáráruházak, prospektusok, szórólapok árai és a valóságos árukon lévő tájékoztatók, üzletház, raktár, éjjel-nappal nyitva, nyitva tartás, pénztár, polc, gondola, reklám, plakát, ár, számla, visszajáró, szatyor, nehezebb-könnyebb).	műveletek, mérések, pénzhasználat Társadalmi ismeretek: lakóhely, közlekedés, társas kapcsolatok, felkészülés felnőtt életre, Környezet- ismeret: egészséges életmód,
---	--

Eligazodás árucsoportok között, csoportosítás, válogatás.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	A vásárlással, fizetéssel, viselkedéssel, közlekedéssel kapcsolatos fogalmak további bővítése. Tárolási fogalmak bővítése. szavatosság, dátum, jelzés,

Tematikai egység	5. Közlekedés szabályai, Piktogramok értelmezése	Órakeret: 21
Előzetes tudás	Körültekintés, megfontoltság. Lényeges és lényegtelen körülményeket megkülönböztetni. Közlekedésről tanultak.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Árucikkek jelzéseit összegyűjteni, értelmezni. A piktogramok jelzéseit megérteni, és tudatosítani, hogy az egészség megőrzése érdekében szükséges figyelembe venni (szavatosság, összetétel) azokat. A közlekedési ismeretek eddig tanult szabályainak és a tömegközlekedés szabályainak felelevenítése, megszilárdítása, rendszerezése.	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat Jelzéseket, és. az azokban rejlő információkat felismerni. Figyelembe venni minél több ismert jelzést. Ismeretlen jelzésre rákérdezni, annak jelentését megismerni.	Kommunikáció: olvasás, írás,

Megfelelően csoportosítani. Közlekedés szabályai: gyalogos, kerékpáros, tömegközlekedés. Ismeretek Élelmiszereken található jelek. Tisztítószeréken található jelek. Ruhaneműkön található jelzések. Tartós fogyasztási cikkeken található jelzések értelmezése (pl. szállítás módja, üzembe helyezés). A környezetben megtalálható rajzos utasítások és rövid feliratok értelmezése (utcai tájékoztató jelzések, postai, kórházi, gyógyszertári, játszótéri, különböző. munkahelyi, szórakozóhelyekhez kapcsolódó). Minél nagyobb önállósággal közlekedjen (értelmi képességeinek megfelelően). Tevékenység Egyszerű rajzos feladatlapot megoldani. Értelmezés, alkalmazás, gyűjtés magyarázat, csoportosítás. Tanulmányi sétán eltérő árucikkeken lévő jelzések megfigyelése, ismerős jelzések keresése, értelmezése. Utazás tömegközlekedési eszközökön. Lehetőség szerint minél több tanulmányi séta, amelynek során gyakorolni lehet a gyalogos közlekedést. Megadott jelzés megkeresése ismeretlen környezetben.	Társadalmi ismeretek: felkészülés a felnőtt életre, Környezet-ismeret: egészséges életmód, Ábrázolás-alakítás: festés, rajzolás, makett készítése,
--	---

Kulcsfogalmak/ fogalmak	mélyhűtött élelmiszer, levespor, ételízesítők, konzerv, csomagolóanyag, fém, üveg, kerámia, tűzhely, veszélyes, összetétel, alapanyag, természetes szál, műszál, kártevők, védelem, vegyszeres tisztítás, csomagolás, törékeny, üzembe helyezés, állítva szállítható, felirat, tábla, címke, jelzés, tilos, javasolt, szabályos használat, büntetés, maró anyag, bérlet, jegy, menetrend, menetidő
------------------------------------	--

A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyamos ciklus végén	A rendszeres testápolás gyakorlatának kialakulása, környezetének, ruházatának rendben tartása, a háztartási és gondozási feladatok elvégzése segítségével (irányítással), a tisztító szerek takarékos és szakszerű használata. Vásárlásainak (a lehetőségeket mérlegelve) megtervezése, az árucikkekben található tájékoztató jelzések ismerete és figyelembe vétele. Tudjon képességeinek megfelelően biztonságosan közlekedni, ismerje annak szabályait, jelzéseit. Tudjon megfelelően tömegközlekedési eszközökön biztonságosan utazni.
---	---