

Életvitel és gyakorlat

9. évfolyam

Cél

- Kialakítani olyan ismereteket és szokásokat, készségeket és képességeket, amelyekkel a mindennapi életben előforduló egyszerű önellátó, konyhai, takarítási és gondozási feladatok elvégzésére kisebb irányítással képessé válik.
- Manuális képességeinek, finommotorikájának és mozgáskoordinációjának fejlesztésével segíteni az elemi munkavégző képesség kialakulását.
- Növelni a belső késztetést az önkifejezésre, a tanult ismeretek egyre nagyobb önállósággal való alkalmazására.
- Rögzíteni olyan szociális motívumokat, képességeket és szokásrendszereket, amelyek viselkedésében, magatartásában mérhetőek.
- Fejleszteni a verbális kommunikációt és az információszerző képességet.
- Olyan képességek, személyiségjegyek kialakítása a gyakorlati tevékenységek során, melyek felkészítik a tanulót a készségfejlesztő gyakorlati évfolyamra, az elvégzendő gyakorlatokra, hosszú távon kivetítve, a minél nagyobb önállóságra.
- Megismertetni a munkába állással kapcsolatos jogokat és kötelelességeket.

Feladat

- A meglévő praktikus ismeretek bővítése és fejlesztése.
- Balesetvédelmi oktatás ismereteinek betartása.
- Balesetveszély elkerülése, teendők betegség, baleset esetén.
- Munkarend, munkahelyi hierarchia megismertetése.
- Az elvégzendő munka, folyamatos megújításának képessége.
- Munkaviszonnyal kapcsolatos kifejezések és tartalmak megismerése.
- Higiéniai teendők betartatása a feladatok végzése során.
- Konyhai műveletek napszakhoz, évszakhoz kötött tevékenységi rendjének kialakítása.

Elvárt teljesítmény

- Sajátítsa el képességeinek mértékében az önkiszolgálást, és szerezzen minél több háztartási ismeretet.
- Tanulja meg a szocializált viselkedést, tartsa szükségesnek a szabályok, normák betartását.
- Betegség esetén önmagának és a környezetében élőknek is elemi szinten tudjon segíteni.
- Legyen tisztában a munkaviszony fontosságával.
- Ismerje saját adottságait, ismerje a számára elérhető munkalehetőségeket.
- Fogadja el és tartsa be a munkahelyi szabályokat és szokásokat.
- Kulturált munkahelyi viselkedés:
- Értelmezze helyesen a munkatársi kapcsolatokat (alá és fölérendeltség).

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

A tantárgy óraszámai

Évfolyamok	9.	10.
Heti óraszám	4+2	4
Éves óraszám	216	144

A tantárgy témáinak időkerete

Témakör / Évfolyam	9.	10.
--------------------	----	-----

1. Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők.	40	28
2. Háztartás	60	48
3. Gondozási feladatok	45	23
4. Vásárlás - Fogyasztóvédelem	50	28
5. Közlekedés szabályai, Piktogramok értelmezése	21	17

9. évfolyam

Cél

- A mindennapi életben előforduló egyszerű önellátó, konyhai, takarítási és gondozási feladatok elvégzésére kisebb irányítással
- Megismertetni a munkába állással kapcsolatos jogokat és kötelességeket.
- Fejleszteni a verbális kommunikációt és információszerző képességet.

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.

Elvárt teljesítmény

- Legyen tisztában a munka és munkaviszony fontosságával.
- Értelmezze helyesen a munkatársi kapcsolatokat (alá és fölérendeltség).
- Értelmezze megfelelően a kommunikációs hatásokat.

Értékelés: Félévkor és tanév végén szöveges 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 ápoltság, jó megjelenésért mit kell tennie. Egyszerű esetben önmagát ellátni.	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat Testápolás, személyi higiénia. Egyszerű esetben önmagát ellátni. Reális, megvalósítható igényt kialakítani az öltözködéssel kapcsolatban. Tudni, hogy az ápoltság, jó megjelenésért mit kell tennie. Irányítással előkészíteni a mosást, ismerni a mosószerek hatásait, az öblítés fázisait. Alkalmazni a takarítás műveleteit. Kultúrtörténeti ismeretét fejleszteni. Ismeretek Önkiszolgálás, testápolás, öltözködés fázisai, eszközei.	Kommunikáció: olvasás, írás, médiaismeret Társadalmi ismeretek: Személyes szükségletek, önismeret, felkészülés a felnőtt életre, Környezetismeret: emberi test, egészséges életmód,

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, konyharuha). Személyes környezete gondozása. Irányítással a terem, konyha, műhely kitakarítása a nagytakarítás műveleteinek alkalmazásával, eszközhasználat. Tevékenység Beszélgetés az ápoltságról az eddig tanultak alapján (fürdőszobai berendezések és tisztálkodási szerek rendeltetésszerű használata). Hajápolás, kéz- és lábápolás, száj higiéné. A ruhadarabok csoportosítása és felsorolása megadott szempontok alapján. 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. Szerepjáték – „Divatbemutató” Kisebbségi javítások elvégzése (pl. gombfelvarrás, fércelés, tűbefűzés, szegőöltés). Fehérnemű, zokni, zsebkendő kézi mosása	Testnevelés: test karbantartása, kondicionálás Információs eszközök használata: anyaggyűjtés,
---	---

Eddig tanult tevékenységek alapján a különböző helyiségek takarításához szükséges munkafolyamatok gyakorlása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tisztálkodással kapcsolatos eszközök. divat, modell, divattervező, márka korosztályok, korszakok, smink és ápoltság, borotválkozó eszközök. borotválkozás, áztatás, mosás, öblítés, teregetés, szájzsag, testszag, dezodorálás, Az eddig használt fogalmak bővítése a nagytakarításra vonatkozóan.

Tematikai egység	2. Háztartás	Órakeret: 60
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.	Kommunikáció: olvasás, írás, médiaismeret Társadalmi ismeret: személyes szükséglet, felkészülés a felnőtt életre,

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. Mosás. Szárítás.(nagyobb terjedelmű, eltérő tulajdonságú ruhanemű) Vasalás. Ruhanemű tárolásának módja (védelem a portól, kártevőktől – ruhamoly). Textilmunkák. Varrás, hímzés, díszítő eljárások (gyöngyfűzés, kötés, horgolás) megismerése. RÁHANGOLOD A TEXTIL ÉS FONALMENTŐ MŰVELETEKRE Kisebb javítások elvégzése (gombfelvarrás, fércelés, tűbefűzés, szegőöltés).	Környezetismeret: egészséges életmód, Ábrázolás-alakítás: esztétikus alkotások készítése, Gyakorlati képzés előkészítése: munkafegyelem, életvezetés,
---	--

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.

Ismerkedés a tűzhellyel, mosogatóval, hűtőszekrénnel, mikro-hullámú sütővel.

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).

Egyszerűbb munkafolyamatok elvégzése a textilek gondozása során, a biztonságos munkavégzés feltételei (mosáshoz ruhák szétválogatása, kézi- és gépi mosás, teregetés, hajtogatás, vasalás).

Képek, prospektusok, használati utasítások értelmezése.

A balesetek elkerülésének fontossága.

Eddigi tevékenységek gyakorlása, szükség szerinti elemi alkalmazása.

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, születésnap, anyák napi ünnepség, vendéglátás,). Lakásban található növények ápolása, gondozása (öntözés, átültetés, ápolás)	
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: 45
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, gyógyszerek veszélyei. Az egészségügyi ellátórendszer megismerése. Teendők számbavétele az egészségmegőrzés érdekében. Tevékenység Beszélgetés, filmek megtekintése. Szituációs gyakorlatok: segítség kérése, telefonálás, társalgás különböző korosztályok tagjaival (viselkedés orvosi vizsgálat, és kórházi látogatás során, látogatás idősek 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).	Környezetismeret: emberi test, egészséges életmód, Információs eszközök használata: internetről tartalmak,
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: 50
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 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	Kommunikáció: olvasás, írás, média-ismeret, Számolás-mérés: tájékozódás, műveletek, mérések, pénzhasználat Társadalmi ismeretek: lakóhely, közlekedés, társas kapcsolatok, felkészülés felnőtt életre, Környezet-

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). Eligazodás árucsoportok között, csoportosítás, válogatás.	ismeret: egészséges életmód,
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.
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 szabályok eddig tanult ismereteinek felelevenítése, bővítése. Különös tekintettel a gyalogos és kerékpáros közlekedés szabályaira vonatkozólag.

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. Megfelelően csoportosítani. A gyalogos és kerékpáros közlekedés szabályainak rendszerezése, megszilárdítása. Tömegközlekedéssel kapcsolatos ismeretek pontosítása. Ismeretek Élelmiszereken található jelek. Tisztítószeren található jelek. Ruhaneműkön található jelzések.	Kommunikáció: olvasás, írás, Társadalmi ismeretek: felkészülés a felnőtt életre, Környezet-ismeret: egészséges életmód, Ábrázolás-alakítás: festés, rajzolás, makett készítése,

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, gyógyszerári, játszótéri, különböző. munkahelyi, szórakozóhelyekhez kapcsolódó). Közlekedési táblák, jelzések. Tömegközlekedés szabályai. Tevékenység Egyszerű rajzos feladatlapot megoldani. Értelmezés, alkalmazás, gyűjtés magyarázat, csoportosítás. Tanulmányi sétán a közlekedésben alkalmazott gyalogos közlekedéshez elengedhetetlen táblák felismerése, értelmezése, eltérő árucikkeken lévő jelzések megfigyelése, ismerős jelzések keresése, értelmezése. Megadott jelzés megkeresése ismeretlen környezetben. A tömegközlekedési eszközökön való utazáskor tudja, hogy bérletet, jegyet kell váltani, annak, aki utazni szeretne. Próbálja értelmezni a menetrend, menetidő fogalmát.	
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, gyalogos átkelő, STOP tábla, rendőrlámpa jelzései, láthatóság, bérlet, jegy, menetidő, menetrend
--	--

A fejlesztés várt eredményei a 9. tanév végén	A rendszeres testápolás gyakorlatának kialakulása, környezetének, ruházatának rendben tartása, a háztartási és gondozási feladatok elvégzése segítséggel (irányítással), a tisztító szerek takarékos és szakszerű használata. Vásárlásainak (a lehetőségeket mérlegelve) megtervezése, az árucikkeken található tájékoztató jelzések ismerete és figyelembe vétele. Legyen tisztában a gyalogos közlekedés szabályaival, és képességeihez mérten biztonságosan, viszonylag önállóan legyen képes azokat alkalmazni.
--	--