

ÖNKISZOLGÁLÁS

A tantárgy célja a középúgyosan értelmi fogyatékos tanulók alapvető szociális képességeit az iskoláskor előtti nevelési tapasztalatokra építve tevékenységeken keresztül úgy fejleszteni, hogy önkiszolgálásukban a képességek szerinti részleges vagy teljes önállóságot elérjék.

Feladat a fejlesztések során, hogy a tanulónak egyéni üteméhez és képességeihez igazodva kialakuljon szociális szokásrendszere, és alkalmazásával fejlődjön praktikus képessége, alkalmazkodni tudása, önkiszolgálási, önellátási és önállósági szintje.

A tanuló igényelje a rendet és a tisztaságot, alakuljon ki a személyi higiénia iránti igénye. Késztesse a tanulókat ez az igény az ehhez kapcsolódó eszközök alkalmazására.

Célirányos tevékenységek rendszeres gyakorlásával alakuljanak ki a kívánatos önellátási szokások. A minél kevesebb segítséggel végzendő önellátás érdekében kívánatos a nagymozgásokat célirányossá tenni és a tanuló kismozgásait úgy fejleszteni, hogy ezzel lehetővé váljon az egyre önállóbb öltözés, tisztálkodás.

A tantárgyi fejlesztés alakítsa ki a tanulók fejlettségének megfelelő, olyan önkiszolgálási, önellátási képességeket, valamint szociális motívumokat, amelyek képessé teszik őket magasabb szintű gondolkodási, életviteli és gyakorlati ismeretek befogadására.

A tantárgy fontos szerepet tölt be az erkölcsi nevelésben a rend és a rendszeresség iránti igény kialakításával, a testi és lelki egészségre nevelésben az egészséges táplálkozás alapvető szabályainak megismerésével és az étkezés közben a mértékletesség betartására törekvés kialakításával.

1. évfolyam

Témakör	1. Öltözködés	Óraszám: 17 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Saját ruhadarabok felismerése.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Együttműködés az öltözködés során. – A tanuló képességeihez mérten, felnőtt segítségével bekapcsolódni az alapvető gondozási munkába.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Alsó- és felsőruházat fel- és levétele. – Ruházarak kezelése. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Alsó-és felsőruházat felvétele együttműködéssel. Kis segítséggel az öltözködés begyakorlása, megtanulása.	

	Ruhák gondos elhelyezése fogason.
Fogalmak	Ruhadarabok, alsó ruházat, felsőruházat. ruhaneműk: kabát, sapka, sál, kesztyű, cipő, nadrág, zokni, pulóver, fogas, időjárás – évszakok: tél-hideg, nyár-meleg, ruhaneműk: eső-esőkabát, hó-csizma, lábtörlő.

Témakör	2. Testápolás - személyi higiénia	Óraszám: 25 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	A tisztálkodási eszközök megfelelő használata.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Kis segítséggel helyesen alkalmazni a tisztálkodó eszközöket és a zsebkendőt. – A szárazra törölközés megtanulása. – WC-használat, fokozódó önállósággal.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Mosakodás. – WC használata. – Fogápolás. – Zsebkendő használata. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Kéz- és arcmosás megtanulása, törölközés. Szükséglet jelzése, vetkőzés, öltözés, WC lehúzása, kézmosás. Tükör előtt a helyes fogmosás technikai begyakorlása. Orrfújás helyesen, a használt zsebkendő elhelyezése.	
Fogalmak	Piszkos – tiszta, tisztálkodási eszközök: szappan, szappantartó, körömkéfe, víz, vízcsap, hideg víz, meleg víz, törölköző, mosdókagyló, WC-papír, fogkefe, fogkrém, zsebkendő.	

Témakör	3. Étkezés	Óraszám: 15 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Étkezés során az evőeszközök megfelelő használata.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Megismerni és betartani a kulturált étkezés szabályait. – Az evőeszközöket rendeltetésszerűen használatának folyamatos gyakorlása.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Étkezés kanállal, villával. – Terítés. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Kézmosás étkezés előtt. Kulturált étkezés alakítása evőeszközökkel. Terítés tízóraihoz, ebédhez, uzsonnához.	

	Szükséges eszközök előkészítése a terítéshez, asztal leszedése.
Fogalmak	Evőeszközök: kanál, villa, pohár, merőkanál, szalvéta, levesestál. A kulturált étkezéshez szükséges kifejezések: Jó étvágyat kívánok! Egészségekre! Kérem szépen... Köszönöm szépen...

Témakör	4. Környezetrendezés – Környezetmegóvás	Óraszám: 15 óra
A témakör nevelési- fejlesztési céljai	A tárgyak rendeltetésszerű használatának és megóvásának megismerése.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Maga körül rendet tartani kis segítséggel. – Ismerni az eszközök funkcióját (melyik eszközt mire használjuk). – A szemetet a megfelelő helyre tenni.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Taneszközök, játékok elővétele, elrakása. – Saját tulajdon felismerése. – Polcok, szekrények használata. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Játéktér rendberakása, a játékok eltevése. Taneszközök épségének, tisztaságának megőrzése. Foglalkozások után taneszközök elrakása. Étkezések, foglalkozások befejezése után rendrakás, hulladék összegyűjtése.	
Fogalmak	Játékok, taneszközök, könyvespolc, játékpolt, tanulói asztal, szekrény, szemetesvödör, lapát, <i>asztaltörölő</i> .	

Tanulási eredmények az első évfolyam végén	A tanuló képes együttműködésre az öltözködés során. Képes saját ruhadarabokat felismerni. Képes jelezni, ha fázik, vagy melege van. Képes segítséggel WC használatára és a mosdó használatával kapcsolatos teendőket (személyi higiénia) elvégezni, szárazra törölközni, szükséges esetekben felszólítás nélkül zsebkendőt használni. Étkezése egyre kulturáltabb, tisztább. Képességeinek megfelelően képes a személyi higiéniával kapcsolatos teendőket elvégezni étkezések előtt és után. Képes a megfelelő evőeszközzel (de legalább kanállal) enni, pohárból inni, kancsóból tölteni, szalvétát rendeltetés szerint használni.
---	--