

5. SZ. MELLÉKLET

Az osztályfőnöki órák kötelező egészségnevelési témái

A kerettanterv kötelezővé tette az osztályfőnöki órák keretében évente legalább 10 óra tartását az egészséges életre nevelés, illetve ez egészségvédelmet szolgáló témákban.

5. osztály

- ◆ Személyi higiénia, tisztálkodás, fogmosás
- ◆ Öltözködés az időjárásnak megfelelően
- ◆ A sport szerepe az egészséges fejlődésben
- ◆ Egészséges étrend
- ◆ Önismeret, önértékelés
- ◆ Feszültség izgalom kezelése dolgozatnál, felelésnél
- ◆ Ideális tanulási körülmények
- ◆ Helyes időbeosztás, szabadidő tervezése
- ◆ A biztonság megőrzése, az érzelmek és a viselkedés kapcsolata
- ◆ Sikerélmény az öröm egyik forrása

6. osztály

Ezen az évfolyamon tanulják csoportbontásban, évi 18 órában az egészségtan tantárgyat, ezért itt külön nem terveztünk osztályfőnöki órákra egészségnevelési témákat.

7. osztály

- ◆ Nemi szerepek
- ◆ Serdülőkori testi, lelki változások
- ◆ Dohányzás, alkohol veszélyei
- ◆ Személyiség pozitívumai és hibái

- ◆ Közösségfejlesztő, csoportépítő játékok
- ◆ Szerepjátékok, empátiás készség fejlesztése
- ◆ Elsősegélynyújtás alapja I-II
- ◆ Családi kötődés, biztonságérzet
- ◆ Másság fogalma elfogadása

8. osztály

- ◆ Függőségek: játékszenvedély, számítógép-függőség
- ◆ Gyógyszerek kábítószeres hatása
- ◆ Nemi szerepek
- ◆ Barátság, szerelem
- ◆ Szerelem az öröm forrása
- ◆ Kulturált szakítás, érzelmi válság
- ◆ Érzelmek kezelése, lázadás
- ◆ Környezeti kultúra
- ◆ Egészség és környezet kapcsolata
- ◆ Bőrápolás

9. évfolyam

- ◆ Megjelenés, testápolás, öltözködési kultúra
- ◆ Helyes táplálkozás
- ◆ Elhízás kóros soványság
- ◆ Nemi szerepek
- ◆ Fogamzásgátlás
- ◆ Káros szenvedélyek
- ◆ Dohányzás, alkohol hatása az érrendszerre
- ◆ Lelki egyensúly- összhangban önmagammal, önismeret
- ◆ Csoportépítés
- ◆ Tanulási szokások, eredményes tanulás feltételei

10. évfolyam

- ◆ Stressz és teljesítmény kapcsolata
- ◆ Életöröm, lelki egészség
- ◆ Szűrővizsgálatok jelentősége (tüdőszűrés, fogászat, nőgyógyászati szűrés)
- ◆ Elsősegélynyújtás alapjai
- ◆ Nemi úton terjedő betegségek
- ◆ AIDS
- ◆ Önállóságra törekvés, személyiség fejlődésének irányítása
- ◆ Tolerancia, szenvedés előli menekülés, öngyilkosság
- ◆ Kortárs csoportok, tartozni valahová
- ◆ Barátság, szerelem, szex

11. évfolyam

- ◆ Az allergia kialakulása, immunrendszer szerepe
- ◆ Mozgás- mozgásszervi betegségek. A sport jelentősége
- ◆ Depresszió öngyilkosság
- ◆ Relaxáció-feszültségek oldása
- ◆ Abortusz elkerülése, fogamzásgátlás
- ◆ Mellrák, hererák elkerülése, önvizsgálati módszerek
- ◆ Környezetvédelem, káros sugárzások, vegyszerek használata
- ◆ Házi betegápolás elemei
- ◆ Bőrünk védelme
- ◆ Sérült emberek korlátjai, lehetőségei

12. évfolyam

- ◆ Optimális családtervezés I-II
- ◆ Házi patika
- ◆ Természetgyógyászat területei
- ◆ Homeopátia

- ◆ Szenvedélyek rabsága: játék, munka, vásárlás
- ◆ Szorongás, vizsgadrukk oldásának lehetőségei I-II.
- ◆ Kudarcok, sikerek, helyes önértékelés
- ◆ Önnevelés, önképzés

13. évfolyam

- ◆ Generációk együttélése
- ◆ Szülői szerepek
- ◆ Teljesítménykényszer
- ◆ Meditáció, jóga, feltöltődés
- ◆ Érvelés, vita, kompromisszum készség
- ◆ Média személyiség formáló szerepe
- ◆ Közösség értékelése, benne az egyén szerepe
- ◆ Aktív pihenés formái