**Osztályfőnöki ÓRa**

**(Közösségi nevelés)**

Az osztályfőnöki órák sajátos szerepet töltenek be a tantárgyak rendszerében. Fejlesztési céljaik, tevékenységeik közvetlenül szolgálják a nevelést, mintegy szintetizálva az egyes tantárgyakban közvetített fejlesztési, nevelési célokat, az iskolai nevelési folyamatot, lehetőséget biztosítva a tanítási órákon elsajátítottak elmélyítésére, aktualizálására, a tudásanyagnak értékmozzanatokkal történő felruházására.

Az osztályfőnöki óra az osztályfőnöki tevékenység tanórai kereteként, a tanulók közösségi életének fórumaként segíti a tanulók megismerését, az egyéni sajátosságokhoz illeszkedő személyiségfejlesztést.

A tantárgy tematikai egységei szorosan kapcsolódnak a fejlesztési területekhez, azaz minden tematikai egység az egyes fejlesztési területek szempontjából kiemelt jelentőségű: közösség és személyiség – erkölcsi nevelés, önismeret és társas kultúra fejlesztése, családi életre nevelés; tanulás és munka – a tanulás tanítása, pályaorientáció; ember és társadalom – állampolgárságra, demokráciára nevelés, felelősségvállalás másokért, önkéntesség, nemzeti öntudat, hazafias nevelés; egészséges életmód – testi, lelki egészség, médiatudatosság.

Az osztályfőnöki órák célja a gyermekközösségeknek és az egyes tanulók személyiségének fejlesztésével a közösség és az egyén egymáshoz, valamint a társadalomhoz való helyes viszonyának megalapozásával, a tanulók erkölcsi tulajdonságainak, meggyőződésének formálásával, az egyéni és a közösségi érdekek összehangolásával fejleszteni a szociabilitást, a testi-lelki harmóniát, a tanulók társas, egyéni és iskolai kapcsolatait, a szabálytudat erősítését.

Az osztályfőnöki órán folyó munka hozzájárul – az egyéni szükségletek mentén – az énkép, az önértékelés alakításához, a közösen kialakított magatartási és viselkedési szokások elsajátításához, az önbizalom, az öntudatos és a környezetért is felelős magatartás, a világgal szembeni pozitív beállítódás, a demokrácia tisztelete, a tolerancia, az őszinte kommunikáció, az értelmes kockázatvállalás attitűdjeinek kialakulásához.

Az osztályfőnöki órákon kiemelt szerepet kap az önismeret, az önelfogadás és az önfejlesztés. Biztosítani kell a szociális érzékenység légkörét, a konfliktusok kezelésének konkrét megoldásait segítő feladatokat. Az értékek életünkben meghatározó szerepének, az értékek védelmével kapcsolatos felelősségnek a tudatosítása mellett a közvetlen környezet humán értékeinek keresése is a feladatok közé tartozik. Lehetőséget kell teremteni a serdülőkor testi-lelki változásaival kapcsolatos saját élmények, vélemények megvitatására.

Kiemelt jelentősége van annak, hogy a tanulók közvetlen és közvetett úton is szerezzenek tapasztalatokat a felelős állampolgári viselkedésről, a környezettudatos, fenntartható fejlődésről. Olyan helyzetek megteremtése is feladat, melynek során felkészítjük a tanulókat a pályaválasztásra, a reális életcélok megfogalmazására. Tapasztalatokat gyűjthetnek a munka világáról, a szakmákról, ezáltal segíthetjük a pályaválasztásukat, a reális életcélok megfogalmazását, célkitűzését.

Az osztályfőnöki órák a tantervi tartalmakon túl jelentős színterei az aktuális kérdések, események feldolgozásának.

**5–6. évfolyam**

A két évfolyam fókuszában az áll, hogy a tanulói aktivitást serkentő módszerek alkalmazásával támogassa a tanulók önmagukért és a társakért való felelősségvállalását, annak megélését, hogy a társak és az egyén egymásra vannak utalva, ennek következményeként a másokért vállalt felelősséget átérzik, vállalásaikért helyt állnak, elfogadják, hogy a szabályok értük és a közösség védelméért vannak.

A tanulók felismerik jellemző tulajdonságaikat, jártasságot szereznek a konfliktuskezelés demokratikus technikáinak alkalmazásában. Segítséggel keresnek olyan, az egyéni jellemzőikhez illeszkedő kikapcsolódást, szabadidős tevékenységet, amely hozzásegíti őket a testi, lelki egészség megteremtéséhez, képesek lesznek felismerni és segítséggel megfogalmazni érdeklődési körüket, amelyeket hozzá tudnak rendelni egyes tevékenységekhez, foglalkozásokhoz. Az osztályfőnöki órák fókuszálnak a családban betöltött szerepekre, a családi tevékenységrendszer jellemzőire, az egyes szerepekhez illeszkedő felelősségvállalás jellemzőire és arra, hogy a tanulók gyakorolják a különbségtételt a jóra ösztönző és a destruktív megnyilvánulások, jellemzők között.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Témakör** | | 1. **Közösség és személyiség** | | **Javasolt óraszám:**  **26 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | | Megfigyelőképesség fejlesztése, a tanuló saját viselkedésének, reakcióinak, cselekedeteinek önmegfigyelésen alapuló értékelése.  Kommunikáció, véleménynyilvánítás képességének fejlesztése. A kulturált vita és konfliktuskezelés készségeinek fejlesztése.  Beleérző képesség, tolerancia fejlesztése, a saját és a mások cselekedeteiért érzett felelősségérzet felkeltése. Kooperatív technikák alkalmazása.  *Képességfejlesztési fókuszok:* nyitottság, együttműködés, kommunikáció, figyelem, empátia, önkifejezés, véleményalkotás, -nyilvánítás, vitakészség, felelősség. | | |
| **Fejlesztési ismeretek** | | | **Fejlesztési tevékenységek** | |
| 1. Önismeret: tulajdonság, viselkedés, önmegfigyelésen alapuló felismerés, befolyásolás 2. Közösségek, amelyekben élek: iskola, évfolyam, család | | | Saját élmények gyűjtése, feldolgozása. Tulajdonságlista készítése, értelmezése.  Az évfolyam mint közösség. A közösség életét befolyásoló szabályok szerepe az iskolai életben.  Társas kapcsolatok az évfolyamban, a kapcsolatok kialakulása, változásai, alapvető illemszabályok betartása.  A család mint egység, kapcsolatok, szerepek, feladatok.  Helyem az évfolyamközösségben, a családban.  A közösség céljai, feladatai, az együttműködő közösség, a közös célok elérésének segítő és akadályozó tényezői. Együttműködésen, munkamegosztáson alapuló ismeretszerzés.  Felelősségtudat, lelkiismeretesség a társainkhoz, a családtagokhoz fűződő viszonyban. Őszinteség, segítőkészség. Helyzetgyakorlatok, szituációs játékok. | |
| **Fogalmak** | Önismeret, tulajdonság, viselkedés, társas kapcsolat, vélemény, együttműködés, érték, elfogadás, viszony, szabálykövetés. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Témakör** | | **2. Tanulás és munka** | | **Javasolt óraszám: 15 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | | A tanulás iránti motiváció, pozitív attitűd fejlesztése.  Az önállóság iránti igény, a felelősségérzet fejlesztése, erősítése.  Egyéni tanulási módszerek alkalmazásának alapozása, fejlesztése.  *Képességfejlesztési fókuszok:* együttműködés, bizalom, önkifejezés, kitartás. | | |
| **Fejlesztési ismeretek** | | | **Fejlesztési tevékenységek** | |
| 1. A tanulás: motívumok, a tanulást segítő és nehezítő tényezők. A tanulás tervezése, egyéni tanulási stílus, tanulási stratégiák. 2. A munka: munkavégzés a családban, az iskolában.   A munka és a személyiség, munkasiker, kudarc, munkafegyelem.  A tanulás és a munka értékelése, önértékelés, külső értékelés. | | | A különböző tantárgyak tanulását segítő speciális ötletek, eljárások.  Tanulási szokások, módok, technikák, az önismereten alapuló tanulási módszerek kialakítása, kimunkálása, a tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása.  A tanulás megtervezése, naplóvezetés a tapasztalatokról, következtetések, változtatások, célkitűzések segítséggel történő megfogalmazása, folyamatos értékelés. Különböző foglalkozások ismerete, a végzésükhöz szükséges tudáselemek összegyűjtése, elemzése.  Kedvelt tevékenységek, összefüggések ezek és egyes foglalkozások között (pályatükör). | |
| **Fogalmak** | Figyelem, koncentrálás, értékelés, önértékelés, tervezés, szervezés, választás. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Témakör** | | **3. Én és a társadalom** | | **Javasolt óraszám: 16 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | | Együttműködésen alapuló aktív részvétel a különböző színtereken zajló társadalmi eseményekben. Helyes magatartási és viselkedési szokások elsajátítása (egymásra figyelés, alkalmazkodás erősítése) különböző közösségekben, az iskolai környezeten kívül.  Társas kapcsolatok kialakítása, kapcsolatok ápolása.  *Képességfejlesztési fókuszok:* konstruktív kommunikáció, tolerancia, bizalom, együttérzés, a közvetlen környezet értékeihez való ragaszkodás, érdeklődés az életkorának megfelelő állampolgári szerepvállalás iránt. | | |
| **Fejlesztési ismeretek** | | | **Fejlesztési tevékenységek** | |
| Életem színterei: az otthon, az iskola, a lakóhely   * A családban: a család fogalma, típusai, tagjai, feladatai * Az iskolában: közösségek, szerepek, feladatok * A lakóhelyen: helyi társadalmi események, a részvétel lehetőségei | | | A család és annak szerepe az egyén egészséges, harmonikus fejlődésében; a család feladatai: szeretet, érzelmi biztonság.  Munkamegosztás a családban, szokások, ünnepek a családban.  Alkalmazkodás az iskola rendjéhez, társakhoz, tanárokhoz; az iskola törvénye: a Házirend; az iskola hagyományainak megismerése, ápolása.  Az iskolai és otthoni élet összehasonlítása, egyezőségek, különbségek, ezek eredete, a különbségek elfogadása.  Nemzeti ünnepeink: március 15.; augusztus 20.; október 23., az ünnepek helyi aktualitásai, helytörténeti vonatkozások, történelmi emlékhelyek megismerése.  A lakóhelyi környezet kulturális értékei, hagyományai, természeti kincsei, a megismételhetetlenségből is adódó ragaszkodás, a megóvás felelőssége. Az összefogás jelentősége az értékek védelme érdekében. Emlékhelyek, múzeumok, kulturális események látogatása. | |
| **Fogalmak** | Család, családtag, családi és nemzeti ünnep, hagyományápolás, érték. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Témakör** | | **4. Egészséges életmód** | | **Javasolt óraszám: 15 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | | A lelki egészség iránti igény felkeltése, ennek kialakításához és megőrzéséhez szükséges készségek, képességek kialakítása.  Az egészségmegőrzés igényének kialakítása, az egészségkárosító szokások kialakulásának megelőzése.  *Képességfejlesztési fókuszok:* önismeret, önértékelés, akaraterő, válogatás, rendszerezés, ok-okozati összefüggéslátás. | | |
| **Fejlesztési ismeretek** | | | **Fejlesztési tevékenységek** | |
| Lelki egészség: én-erősítés, belső egyensúly.  Testi egészség: **étkezés, testedzés, sport, kikapcsolódás, regenerálódás.** | | | Önmaga bemutatása, „ez vagyok – ez voltam”: beszámoló a múltról, a családról, a gyermekkorról. Adatok gyűjtése önmagáról. Pozitív tulajdonság, képesség. Pozitív tulajdonságok erősítése, negatív tulajdonságok leküzdésének technikái.  Helyzetgyakorlatok, szituációs játékok.  A lélek egészsége, stressz, veszélyek. A segítés, a segítség szerepe, a segítségkérés formái, a hozzá kapcsolódó viselkedés.  A test, lelki egészséget veszélyeztető szokások, szenvedélyek. Esetek, filmélmények megvitatása.  Viselkedésszabályozás a lelki egészség megőrzése érdekében.  Szabadidő eltöltésének, a személyiséget építő lehetőségeinek felismerése, kikapcsolódás, stresszoldás, szórakozás, tanulás.  Választás és döntés, azok következményeinek megbeszélése. Irodalmi példák gyűjtése. Dramatikus játék.  Építem önmagam: egészséges életrend, napirend, szellemi, fizikai munka, a feltöltődés helyes aránya, igényes szórakozás, sport, mozgás, a test és lélek egyensúlya. | |
| **Fogalmak** | Én-énerő, lelki egészség, testi egészség, akaraterő, stressz, kikapcsolódás, segítségkérés. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén** | Fejlődött a tanuló önismerete, reális önértékelése.  Kialakult a nyitottság a társas kapcsolatokra, fejlődött a szociális érzület.  Felelősséget érez cselekedeteiért, vállalásaiért, megfelelően érzékeli és értékeli a sikert, a kudarcot.  Felismeri az iskolai konfliktusokat, törekszik a megoldásra.  Megszilárdul az iskolai követelmények szerinti normatartás.  Tanulását (segítséggel) megtervezi. Felkészüléséhez figyelembe veszi az előzetes értékeléseket, tapasztalatokat. Különbséget tesz kedvelt és kevésbé kedvelt tevékenységek között, elfogadja, hogy nem csupán a kedvelt tevékenységeket kell elvégezni. Fokozódott kitartása, fejlődött felelősségérzete, feladattudata.  Ismeri és tiszteli a közösségi hagyományokat, részt vesz ápolásukban.  Közvetlen környezete természeti és kulturális értékeit ismeri, megóvásukban aktívan részt vesz.  Ismeri a lelki és testi egészségmegőrzés érdekében legcélravezetőbb technikákat. Különbséget tud tenni pozitív és negatív tulajdonságok között. Képes erőfeszítéseket tenni, akarati tényezőket mozgósítani a változásért, a változtatásért. Elfogadja, hogy vannak olyan helyzetek, amikor segítséget kell kérni. |

**7–8. évfolyam**

A tanulókat aktivizáló módszerek megtartásával az osztályfőnöki órák sajátos szerepet töltenek be annak támogatásában, hogy a tanulók megértsék a törvények szerepét mindennapi életünkben, elfogadják azok szükségszerűségét, az értékek és a szabályok viszonylagosságát, a normakövetés fontosságát. Helyzeteket kell teremteni ahhoz, hogy tudjanak érvelni, meggyőzni, mások véleményét elfogadva kiállni meggyőződésük mellett, vagy elvetni azt, átérezhessék a felelősségvállalás jelentőségét, felismerjék, hogy kiknek tudnak segítséget nyújtani. Csoportos feladathelyzetekben teremtsünk lehetőséget arra, hogy megfogalmazhassák véleményüket és fogadják el mások érvelését.

Enyhe értelmi fogyatékos tanulók esetében kiemelt jelentősége van a pályaorientáció támogatásának, annak, hogy tájékozódjanak a továbbtanulással kapcsolatban, segítséggel ismerjék fel érdeklődési körüket, összeegyeztessék azt a (szakma)tanulási lehetőségekkel.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Témakör** | | **1. Közösség és személyiség** | | **Javasolt óraszám:**  **26 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | | A vitakészség fejlesztése, érvelés, meggyőzés, mások véleményének elfogadása, kiállás a meggyőződés mellett/elvetés. Az előítéletes magatartás, a sztereotip megnyilvánulások észrevétele, annak a felismerése, hogy a sztereotípiák kialakulásában nagyon fontos szerepet tölt be a viselkedésünk.  Az egyéni és a közösségi érdek viszonyának, a szabályok, törvények szerepének mindennapi életünkben, az értékek és a szabályok viszonylagosságának, a normakövetés fontosságának felismertetése.  A felelősségvállalás, a segítségnyújtás képességének fejlesztése. Segítségelfogadás képességének továbbfejlesztése.  *Képességfejlesztési fókuszok:* önállóság, kreativitás, bizalom, önbizalom, önbecsülés, konfliktuskezelés, problémamegoldó képesség, konszenzusképesség, kudarctűrés, elfogadás. | | |
| **Fejlesztési ismeretek** | | | **Fejlesztési tevékenységek** | |
| 1. Önismeret. 2. A társas kapcsolatok szerepe a közösségben.  * Iskolai közösségek * A családi közösség * Közösségi élet a helyi társadalomban. | | | A helyes önértékelés kialakítása bírálat, önbírálat alapján. A bírálat segítő aspektusainak elfogadása.  Elvárások önmagával és mások elvárásai a tanulóval szemben. Saját korlátainak a megismerése, felismerése.  Reális célok kitűzése a személyiség pozitív megváltoztatására a fokozatosság érvényesítésével.  Tolerancia a másság iránt, értékek megismerése, elfogadás.  Megbeszélés: csoportok az évfolyamban, klikkek és barátok; sztárok és magányosok. Kortárscsoportok: konfliktusok csoporton belül, csoporthelyzet, alkalmazkodás, tűrőképesség fogalmainak tisztázása.  Egyéni képességek a közösség szolgálatában, kooperáció fontosságának, az egymásrautaltságnak a felismerése.  A család, mint a nevelés legfőbb színtere: érzelmi védettség; generációk együttélése, egymás tiszteletben tartása; demokrácia a családban. Konfliktusok a családban, a türelem, megértés, odafigyelés szerepe a konfliktus kezelésében, feloldásában.  Az emberi együttélés írott és íratlan szabályai, a szabályok szintjei és egymásra épülésük: szokás, erkölcs, jog; a szabályok megszegésének büntetése.  A helyesen kialakult értékek, magatartási normák megerősítése; az egyéni és a közérdek érvényre jutását szolgáló tevékenységekre való rávilágítás.  Közéletiség, demokrácia, egyéni és közösségi részvétel. | |
| **Fogalmak** | Empátia, tolerancia, konfliktus- és kudarctűrő-képesség, egyéni képesség, egyéni érdek, közösségi érdek, egyéni cél, közösségi cél, elvárás, változás, változtatás, közéletiség, demokrácia, elfogadás, együttműködési készség. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Témakör** | | **2. Tanulás és munka** | | **Javasolt óraszám: 15 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | | A tanulás időbeosztásának, a fegyelemnek, a kitartás képességének fejlesztése.  A tanulás pozitív, az életet gazdagító tevékenységként való elfogadtatása, belső késztetés a tanulásra.  A tanulás és a pályaválasztás közötti összefüggés beláttatása.  *Képességfejlesztési fókuszok*: alkalmazkodóképesség, rugalmasság, kitartás, kudarctűrés. | | |
| **Fejlesztési ismeretek** | | | **Fejlesztési tevékenységek** | |
| 1. Tanulás: önértékelés, célkitűzések, tervek és végrehajtás. 2. Pályaválasztás: a munka szerepe, felkészülés. | | | A tanulmányi és magatartási helyzet értékelése (helyzetelemzés és célmeghatározás a tanulók önértékelése alapján). Érdeklődés, jellem, motiváció a pályaválasztásban.  Pályaválasztási elképzelések, érdeklődési területek, vonzódások. Reális pályakép a képességek, adottságok szerint, mérlegelés.  A szakmatanulási lehetőségek megismerése – szakiskolák, speciális szakiskola.  Jövőkép kialakítása, az értékteremtés sokszínűsége. | |
| **Fogalmak** | Célkitűzés, terv, teljesítmény, munkavégzés, pályakép, pályaválasztás. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Témakör** | | **3. Én és a társadalom** | | **Javasolt óraszám: 16 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | | Az állampolgárság, a demokrácia fogalmak lényegi tartalmi elemeinek felismertetése saját tapasztalatok, élmények alapján. A demokratikus döntéshozásban való részvétel lehetőségeinek, alapvető szabályainak megismertetése. A lakóhelyhez, az országhoz való tartozás érzése, az identitástudat erősítése.  *Képességfejlesztési fókuszok:* érdeklődés, médiumokból való tájékozódás, értékek felismerése, hagyományőrzés, pozitív viszonyulás mások véleményéhez, a változáshoz. | | |
| **Fejlesztési ismeretek** | | | **Fejlesztési tevékenységek** | |
| 1. Állampolgárság: jogok és kötelességek 2. Mindennapi demokrácia 3. Értékeink, védelmük | | | „Állampolgár vagyok”, joggyakorlás és kötelesség-végrehajtás egyensúlyának felismerése.  Az iskolai önkormányzat tevékenységében való részvétel. Vélemények megfogalmazása, döntés-előkészítő folyamatokban való részvétel.  Politika, politizálás, politikai események, fejlődő demokrácia, médiumok használata. Viták felmerülő problémákról. Hírfigyelés, elemzés.  Kulturális örökségünk, amire, akikre büszkék lehetünk.  Életünk a „megsebzett bolygón”, a környezetvédelem szükségességének megértése; a környezeti ártalmak számbavétele, megelőzés.  Magyarország leggyakrabban látogatott idegenforgalmi nevezetességei, földrajzi helyek, nemzeti parkjaink ismerete, felkeresése. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Állampolgár, demokrácia, döntés, kulturális örökség, természetvédelem. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **4. Egészséges életmód** | **Javasolt óraszám: 15 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | A serdülőkor legjellemzőbb testi-lelki változásainak felismertetése, a lelki bántalmak, sérelmek kezelésének képessége.  *Képességfejlesztési fókuszok:* önmegfigyelés, véleménynyilvánítás, konfliktuskezelés, empátia, tolerancia, elfogadás, erkölcs. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fejlesztési ismeretek** | | **Fejlesztési tevékenységek** |
| 1. A serdülőkor testi, lelki jellemzői. 2. Konfliktusok a családban. 3. Kortárscsoportok. 4. A lelki és testi egészség összefüggései. | | A serdülőkor biológiai és higiéniai problémái, a serdüléssel járó biológiai és pszichológiai változások, önmaga változásának, alakulásának leírása. Nyitottság, zárkózottság.  Családi konfliktusok (generációs, életmódbeli, szokásokból eredő), megoldások keresése.  Kortárs konfliktusok: rivalizálás különböző területei. Konfliktuskezelési technikák gyakorlása: vita, meggyőzés, konfrontáció. Empátia, elfogadás, tolerancia.  Testkultúra a serdülőkorban, ízlés, ízléstelenség, egyéni stílus.  Ismerkedés – kapcsolatteremtés, kortársak azonos érdeklődése. Párkapcsolat, a kapcsolatteremtés feltételei, az ismerkedés illemtana. Szituációs játékok, helyzetgyakorlatok.  A testi egészég érdekében tett erőfeszítések, helyes táplálkozás, sport, testmozgás, pihenés, kikapcsolódás. Anyaggyűjtések különböző médiumokból. |
| **Fogalmak** | Viselkedés, konfliktus, belátás, megértés, vita, egészségmegőrzés, higiénia. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén** | Reális önértékelés, önfejlesztési igény kialakulása. A kritika elfogadása, a felelősség felismerése, készség személyiségének fejlesztésére. A közösségért érzett felelősség felismerése, érvényesítése.  Saját helyének, szerepének felismerése adott közösségben, törekvés az önérvényesítés és a közösség érdekeinek összeegyeztetésére.  Az egyéni adottságoknak megfelelő konfliktuskezelés a környezetben.  Az iskola, a tágabb közösség elvárásainak megfelelő normatartás.  Reális pályaválasztási célkitűzés, iskolaválasztás.  Egyéni adottságaihoz mért erőkifejtés, én-erő mozgósítás a kitűzött célok megvalósítása érdekében.  Alapvető állampolgári tájékozottság a közvetlen környezet demokratikus közéletében.  Egyéni adottságokhoz igazodó részvétel a természeti értékek védelmében, a kulturális hagyományok ápolásában.  A serdülőkor legjellemzőbb megnyilvánulásainak ismerete, képesség önmaga, reakciói elemezésére, következtetések levonására, a szükséges változtatások érdekében erőfeszítések tételére.  A testi és lelki egészségi állapot szoros összefüggésének belátása, a megőrzésük érdekében leggyakrabban használható technikák ismerete, törekvés alkalmazásukra. |