

## TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT: 1. évfolyam

Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők	Anyagok alakítása, modellezés	Háztartás, gazdálkodás, életmód
<p>Terem rendje, fogas használata  Lábbeli tisztítási, ápolási módok  Cipőfűzés és a megkötési technikák  Időjárásnak megfelelő öltözködés: felsőruha, fehérenemű  Napi étkezés rendje, szükséges eszközök kiválasztása, használata.  Alapvető terítési és tálalási szabályok megismerése  Tisztálkodási tevékenységek ( mosdó, Wc) elvégzése folyamatos irányítással  Kijelölt gyalogátkelőhelyen (zebrán) való szabályos átkelés( Nézz körül! Balra, azután jobbra figyelj!)  Veszélyhelyzeteket felismerése</p>	<p>Természetes anyagok (homok, gyurma) megismerése és használata  Különböző állagú anyagok fogalma:  - kemény, puha, képlékenység  Anyagmegmunkálás:  - homokkal, agyaggal, gyurmával,  - só gyurmával  Megmunkálási technikák ismerete:  - a gömbölyítés, a hengerítés  - a sodrás, a lapítás  - a mélyítés, a csigavonal alakítás  A papír legfontosabb tulajdonságainak felismerése: sima, gyúrt  Megmunkálási technikák:  - a hajtogatás, az élezés  - a tépés, a nyírás (ollóhasználat)  - a vágás  Természetes anyagok megnevezése és felhasználása: toboz, kavics, makk, falevél  - Ismerje fel a különböző formákat, hasonlítsa össze azokat</p>	<p>Testi változás (fogváltás)  Egészség, betegség;  - „jól érzem magam”  - „rosszul érzem magam” fogalmak ismerete  Helyes napirend összeállítása  Egészséges táplálkozás - kerülendő és fontos ételek</p>

## TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT: 2. évfolyam

<b>Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők</b>	<b>Anyagok alakítása, modellezés</b>	<b>Háztartás, gazdálkodás, életmód</b>
<p>Évszakhoz kötődő öltözködési szokások megismerése: felsőruha</p> <p>Rendezett külső megjelenés</p> <p>Lábbeli tisztán tartása: cipőkefe, cipőkrém</p> <p>Kulturált, szabályos étkezés (terítés)</p> <p>Étkezéshez kapcsolódó tevékenységek végzése</p> <p>Tisztálkodási alapszabályok megismerése: WC használata, tisztálkodási eszközök, fogápolás</p> <p>Alapvető gyalogos közlekedési szabályok megismerése és betartása: zebra, jelzőlámpa, Nézz körül! Balra, azután jobbra! Állj! Várj! Indulj! Rendőri karjelzések ismerete.</p>	<p>Papír megmunkálás: tépés, nyírás, hajtogatás</p> <p>A megismert anyagok csoportosítása tulajdonságaik alapján.</p> <p>Természetes anyagokból alkotások készítése minta és elképzelés alapján: falevél, toboz, makk, kavics, csuhéj</p> <p>Sík és térbeli elemek szétválogatása forma, szín, nagyság alapján (színes rúd, logikai készlet, építőköcskék)</p> <p>Egyszerű modell és makett készítése minta és terv alapján.</p>	<p>Érzések felismerése, megnevezése: hangulat, közérzet, jól érzem magam, rosszul érzem magam</p> <p>Egészséges táplálékok kiválasztása: nélkülözhetetlen táplálék, kerülendő étel, ital</p> <p>Helyes napirend összerakása</p>

## TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT: 3. évfolyam

<b>Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők</b>	<b>Anyagok alakítása, modellezés</b>	<b>Háztartás, gazdálkodás, életmód</b>
<p>A test és a ruházat alapvető gondozásának elsajátítása, alkalmazása: ünnepi ruha, sportruházat, ápoltság</p> <p>Étkezéshez kapcsolódó szokások spontán gyakorlása</p> <p>Személyes higiéniét szolgáló gyakorlatok végzése</p> <p>Veszélyforrások és veszélyhelyzetek felismerése közvetlen környezetükben: áramütés, veszélyes anyagok, piktogramok és jelentés</p> <p>Közlekedési eszközök megismerése, csoportosítása és illemszabályai.</p>	<p>Természetes anyagok ismerete: szalma, nád, mag, termés</p> <p>Természetes anyagok megmunkálása: préselés, ragasztás, festés, díszek készítése</p> <p>Varróeszköz balesetmentes használata (tű befűzése, csomózása)</p> <p>Egyszerű öltések papíron</p> <p>Fából(puhafa- keményfa) készült tárgyak felismerése és készítése(szeg, kalapács, harapófogó, mérőeszközök) pontosság, sík-ér.</p>	<p>Egészséges életmód feltételeinek az ismerete: káros szokások, felelősség, döntés, egészséges életmód</p> <p>Telefon helyes, rendeltetésszerű használata veszély és segítségkérés esetén</p> <p>Gyógyszerekkel kapcsolatos veszély megismerése, balesetek elkerülése</p>

## TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT: 4. évfolyam

Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők	Anyagok alakítása, modellezés	Háztartás, gazdálkodás, életmód
<p>A gyalogos közlekedés szabályainak helyes ismerete és alkalmazása a gyakorlatban</p> <p>Közlekedési illemszabályok tömegközlekedési eszközökön.</p> <p>Lényegesebb, főbb KRESZ TÁBLÁK, jelzőtáblák ismerete.</p>	<p>Egyszerű tervrajz alapján makettek, modellek építése(síktér): mérés vonalzóval.</p>	<p>Alapvető háztartási feladatok ismerete (vásárlás, takarítás) helyes döntés, választás.</p> <p>Energiatakarékosság fogalmának ismerete: pazarlás, takarékoság, káros szokás.</p> <p>Hulladékgyűjtési szabályok ismeret</p> <p>Növényekkel és állatokkal járó alapvető gondozási teendők: felelősség, megbízhatóság, rendszeresség</p>

## TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT: 5. évfolyam

A személyes szükségletekkel kapcsolatos teendők	Anyagok alakítása, modellezés	Háztartás, gazdálkodás, életmód
<p>-Divattal, öltözködéssel kapcsolatos ismeretek szerzése(divat, ízléses, előnyös, kirívó).</p> <p>- Saját ruhanemű gondozása (fehérenemű használat-mosás, váltás)</p> <p>- Étkezés (fogyókúra, táplálkozási zavar, anorexia, elhízás).</p> <p>- Tisztálkodás (a pubertáskor testi higiéniéje, testi változás, testápolás, körömápolás, dezodorálás)</p>	<p>- Papírmunkák, papírfajták (selyempapír, karton, krepp-papír, újságpapír, hullámpapír) újrahaznosítás.</p> <p>- Jelmez, álarc, dekoráció, ajándék készítése (karcolás, festés, lyukasztás, ragasztás, papírmásé)</p> <p>- Drót, zsineg, fonal, alufólia alakítása(fonás,sodrás,hajlítás)</p> <p>- Természetes anyagok (toboz,makk,csuhé,kavics, parafa,termések) felhasználásával tárgyak készítése</p>	<p>- Betegségmegelőzés (szituációk-tréning, szerepjáték)</p> <p>- Egészséges életmód (élelmiszerek csoportosítása)</p> <p>Tápanyagok: fehérjék, zsír, szénhidrát, vitamin, energiafajták.</p> <p>- Testedzés, kondicionálás, természetjárás</p>

## TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT: 6. évfolyam

<b>A személyes szükségletekkel kapcsolatosteendők</b>	<b>Anyagok alakítása, modellezés</b>	<b>Háztartás, gazdálkodás, életmód</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tömegközlekedés( közlekedési csomópont, forgalomirányítás)</li><li>- Kerékpáros közlekedés szabályai (baleseti statisztika, időjárási front, rendőri intézkedés)</li><li>- Illemszabályok.</li><li>- Jelzőtáblák felismerése</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Modellezés, egyszerű ház megtervezése (tervrajz, lépték, arány)</li><li>- Építőanyagok megismerése.</li><li>- Építési mód, épületelem, funkció (fémépítő-csavarok, anyák)</li><li>- Puhafa megmunkálása (faragás, szögelés, ragasztás, kalapács-és fogóhasználat)</li><li>- Hulladékkezelés (szelektív hulladékgyűjtés, újrahasznosítás)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Takarékos energiafogyasztás technikai (égők, szigetelések, vízcsapok)</li><li>-Házimunkák, lakásgondozás, ételkészítés,vendéglátás (eszköz, tevékenység)</li><li>- Gazdálkodás (költségvetés, bevétel, kiadás, banki művelet, kölcsön, kamat, határidő)</li><li>- Vásárlás (akció, leértékelés, kedvezmény, zsebpénz, diszkont, internetes vásárlás)</li></ul>

## TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT: 7. évfolyam

Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők	Anyagok alakítása, modellezés	Háztartás, gazdálkodás	Pályaorientáció
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Önálló, rendszeres bőrápolás, körömápolás, fodrász szolgáltatás igénybevétele</li> <li>- Alkalomnak megfelelő, túlzásuktól mentes sminkelés, kozmetikai szerek használata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A gép és a technikai rendszer fogalma</li> <li>- Általánosan használt gépek, berendezések működése (csengő, elemlámpa, izzó, belső égésű motor)</li> <li>- Működőképes modellek készítése</li> <li>- A vasúti pálya működési elve</li> <li>- Vasúti modell készítése</li> <li>- Eligazodás alaprajzon, térképen</li> <li>- Balesetvédelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A vásárlás során felmerülő lényeges körülmények (szavatossági idő, kezelés, fogyaszthatóság, tárolás módja)</li> <li>- Piktogramok megfigyelése, leolvasása</li> <li>- Az árucserre feltételei</li> <li>- A bevétel, kiadás, rezszi fogalmak ismerete</li> <li>- Közüzemi számlák tanulmányozása</li> <li>- Háztartási füzet használatának gyakorlása (pontosság, bevétel, kiadás, rezszi tervezése fiktív és valós adatokkal, zsebpénzfelhasználás)</li> <li>- Kézpénz használata, megtakarítás, pontosság.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Önismereti tréning</li> <li>- Érdeklődési területek meghatározása</li> <li>- Pályaválasztási alapfogalmak ismerete (képesség, készség, pályaalkalmasság, őszinteség fontossága)</li> <li>- Továbbtanulás</li> </ul>

## TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT: 8. évfolyam

Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők	Anyagok alakítása, modellezés	Háztartás, gazdálkodás	Pályaorientáció
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Térképajták</li> <li>- Tájékozódás a térképen ( a település közlekedési viszonyainak ismerete, közlekedési útvonalak kiválasztása, megtervezése)</li> <li>-A közlekedési szabályok, jelzések megismerése, betartása</li> <li>- Tájékozódás a menetrendben interneten is</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A háztartási gépek használati szabályai</li> <li>- Világítás, fűtés, vízhasználat</li> <li>- Az időzítő-, a hőfokszabályozó-és a fokozatkapcsoló beállítása</li> <li>- Háztartási eszközök hibái (csöpögő csap, festékhiba WC-tartály)</li> <li>-A biztosítékok fajtái</li> <li>- Az elektromos hálózat részei</li> <li>- Az áramtalanítás menete</li> <li>- Mérőóra-állás leolvasása</li> <li>- Vízvezeték, gázvezeték ismerete</li> <li>- Tömítések</li> <li>- Balesetvédelem</li> <li>- Használati utasítás értelmezése</li> <li>-A garancia fogalma, időtartama</li> <li>- Szobanövények átültetése</li> <li>- Makettek készítése</li> <li>- Alaprajz, térkép tanulmányozása, készítése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A bevétel, kiadás rezszi fogalmak ismerete</li> <li>- Készpénz, bankkártya használata</li> <li>- Átutalás, kamat, kölcsön megtakarítás, jelzálog, árverezés, folyószámla fogalmak ismerete</li> <li>- Automatahasználat</li> <li>- Jelszó</li> <li>- Pontosság</li> <li>- Banki viselkedési szabályok</li> <li>- Dokumentumok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Továbbtanulás</li> <li>- Pályaválasztás</li> <li>- Pályaalkalmasság</li> <li>- Önéletrajz készítése</li> <li>- Pályaválasztási tanácsadó felkeresése</li> <li>- Jelentkezési lap kitöltése</li> <li>- Pályaválasztási kézikönyv tanulmányozása</li> <li>- Foglalkozások, szakmák ismertetése</li> <li>- Munkakörök, beosztások megismerése</li> <li>- Munkaügyi központ meglátogatása</li> <li>- Tájékozódás a munkaerőpiacon</li> </ul>