

# TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT

Az életvitel és gyakorlati ismeretek tantárgy közvetlen célja a tanuló számára fontos, a mindennapi életben előforduló, önmaga ellátásával és a társadalmi környezetben való eligazodással összefüggő ismeretek elsajátítása, a tevékenységek elvégzéséhez szükséges képességek és készségek kialakítása.

A tantárgy elsajátítása segítséget nyújt az életszerű feladatok végrehajtásával és a konkrét problémahelyzetek megoldásával az iskola és a munka világa közötti kapcsolat felismerésére. A gyakorlati munkavégzés hozzájárul a tudás elismeréséhez, az alkotó munka megbecsüléséhez.

Az életvitel tantárgy feladata olyan képességek, készségek, szokások kialakítása, amelyek segítik az enyhén értelmi fogyatékos tanulót a hétköznapi élet feladatainak ellátásában, képességeikhez igazodó módon a tanult gyakorlati ismeretek egyre nagyobb önállósággal történő alkalmazásában. Megismerteti az anyagok alakíthatóságát és az alakítási technikákat, biztosítja az eszközök megismerését és célszerűségét. A tantárgy biztosítja a munkafolyamatok gyakorlásához szükséges időt, fenntartja a munkavégzés sikerességével, az alkotás örömeinek átélésével a munkavégzéshez szükséges pozitív hozzáállást. Kellő önbizalmat ad a gyakorlati tevékenységek végzéséhez és kialakul a reális önismeret, önértékelés a tevékenységekben. A tantárgy feladata a munkafolyamatok ésszerű sorrendjének megismertetése, az elkészült alkotások és a környezeti rend megóvási fontosságának felismertetése.

A tantárgy hozzájárul a célszerű és esztétikus élettér kialakításának igényléséhez, a praktikus élet szokásrendszerének elsajátításához, folyamatos figyelmet fordít a tanulók érdeklődésének felkeltésére, motiválására. A munkatevékenység sikerességének érdekében feladata az olyan személyiségjegyek erősítése, mint a pontosság, türelem, rendszeret és egymás megbecsülése.

A családi munkamegosztás szerepeinek megismerése és kipróbálása során segíti a tanuló fokozatos bekapcsolódását az önellátásba és a házimunka elvégzésébe.

A tevékenységek végzése támogatja a manuális képességek fejlődését, a finommotorika, a mozgáskoordináció összerendezettségét, amely a munkavégző képesség alapja. A tantárgy a munkafolyamatok és az egyes szakmák legjellemzőbb tevékenységeinek bemutatásával megalapozza a pályaorientációt és nagy szerepet játszik a pályaválasztás előkészítésében.

## 1–2. évfolyam

A tantárgy a célok elérése érdekében az erkölcsi nevelés területén különösen nagy hangsúlyt helyez a tevékenységek végzéséhez szükséges rend és magatartási formák szokássá alakítására, amely elősegíti a koncentrált figyelmet és lehetővé teszi a fokozódó önállóság kialakulását. Az enyhén értelmi fogyatékos gyermek megérti, hogy a munkatevékenységhez szükséges biztonságos, rendezett környezet megóvása önmaga és a társak testi épségét szolgálja.

A nemzeti öntudat és hazafias nevelés területén a tanuló megtanulja, hogy környezetének szokásrendszere és hagyományai ápolása, az ünnepek méltósága múlik az életkorának megfelelően segített környezeti rend megtartásán.

Az önismeret és társas kapcsolati kultúra fejlesztési területet a tantárgy a reális énkép és önismeret kialakításával, a képességek és készségek kialakításának folyamatát segíti a reális önértékelés és a saját teljesítmény összhangjának megteremtésével. A tanulót fejlettségi

szintjének megfelelő feladatok végrehajtásával a teljesítmény fokozására ösztönzi, felismerteti a közösségért végzett munka és egymás segítségének fontosságát.

A családi életre nevelésben a tantárgy a környezet ápolásának, a rendezettség és az esztétikus megjelenés fontosságának felismertetésével vesz részt. A fenntarthatóság, környezettudatosság terén a tantárgy megismerteti az anyagok, formák tulajdonságait, a megmunkálhatóságot, az újrahasznosítás lehetőségeit.

A pályaaorientáció területén kialakul a tanulóban a kedvelt tevékenységek végzéséhez kapcsolódó sikerélmény.

Minden gyakorlati munkafolyamat megismerése az anyanyelvi kommunikáció kompetenciaterület fejlesztéséhez járul hozzá az eszközök, anyagok nevének, tulajdonságainak, funkcióiknak megismerésével.

A tantárgy fontos szerepet játszik a választás szabadságának támogatásában, a változások figyelése és tudatosítása által a környezet megfigyelésében és alakításában.

A szociális és állampolgári kompetencia területén a tanuló elfogadja társai különbözőségét, tiszteletben tartja mások véleményét, képes együttműködni társaival és betartja a szociális érintkezés alapvető szabályait.

## TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT heti és éves óraterve 1. évfolyam

	A tantárgy heti óraszám	A tantárgy éves óraszám
1. évfolyam	1 óra	36 óra

### Óraterv

Tematikai egység címe	Órakeret
Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők	13 óra + 2 óra
Anyagok alakítása, modellezés	14 óra + 1 óra
Háztartás, gazdálkodás, életmód	5 óra + 1 óra
Az éves óraszám	36 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők	Órakeret
Előzetes tudás		13 óra + 2 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A személyes higiénia, az esztétikus környezet és a kulturált étkezési szokások iránti igény kialakítása. Elemi szabályismeret, szabályalkalmazás, biztonságos gyalogos közlekedés kialakítása.	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ tevékenységek	Kapcsolódási pontok
1.1. Önkiszolgálás Öltözködés Étkezés	Igény a rendezett külső megjelenésre. Fokozódó önállósággal az	<i>Környezetismeret:</i> Az étkezési és tisztálkodási szokások

<p>Személyes tér gondozása (tanulóhely, játszóhely, tisztálkodás helye, ruházat)</p>	<p>aktuális tevékenységek gyakorlása, az időjárásnak megfelelő öltözék kiválasztása. Az étkezéshez kapcsolódó tevékenységek végzése, a szükséges eszközök kiválasztása, megfelelő használata. Az adott helyszínek és eszközök rendeltetésszerű, körültekintő használata és rendben tartásának gyakorlása. Ruhanemű elrakása, hajtogatása, lábbeli tisztítása.</p>	<p>játékos gyakorlása. A közvetlen környezet, iskola, lakóhely rendjének megteremtése, megóvása, ruházat, bútorzat tisztaságának megóvása.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> vezényszavak ismerete, teljesítése.</p>
<p>1.2. Tisztálkodás (érezkszervek, kéz és láb tisztántartása, fogápolás) Eszközök Alkalmak Helyei</p>	<p>Irányítással a tisztálkodás helyes menetének gyakorlása, személyes higiéniét szolgáló gyakorlatok végzése. Helyes fogápolás. A tisztálkodás helyszíneinek megismerése, a tisztálkodási alkalmakhoz kötődő szituációs gyakorlatok végzése.</p>	
<p>1.3. Közlekedés Gyalogos közlekedés szabályai Közlekedés saját településen, az iskola környezetében (városban, faluban)</p>	<p>Szabályok gyakorlása terepasztalon, maketten, csoportos tréning a terepen, valós helyzetben, folyamatosan (úttesten való átkelés, vészhelyzetek megfigyelése, felismerése). Beszámoló, gyűjtés, válogatás, csoportosítás, tanulmányi séta tapasztalatai alapján.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Szekrény, fogas, öltöző, felsőruha, fehérenemű, lábbeli, fűzés, gombolás, megkötés, lábbeli, cipőkefe, cipőkrém, időjárás, étkezés, evőeszköz, terítés, tálalás, abrosz, tanulóhely, játszóhely, mosdó, WC, tisztálkodási eszköz, lefekvés, felkelés, gyalogátkelőhely, zebra, forgalom, jelzőlámpa, jármű, rendőr, karjelzés, Állj! Várj! Indulj! Nézz körül! Balra, azután jobbra figyelj!</p>	

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>2. Anyagok alakítása, modellezés</b></p>	<p><b>Órakeret</b> 14 óra + 1 óra</p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>		
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az anyagok sokféleségének tudatosítása, változatos alakítási technikák elsajátítása, saját elképzelés megjelenítése az alkotásokban.</p>	

Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ tevékenységek	Kapcsolódási pontok
2.1. Képlékeny anyagok alakítása	Manipulálás homokkal, darával (homokozó, homoktábla, daratábla). Agyag, gyurma megmunkálása, gömb és hengerforma előállítása, adott formák keresése a környezetben.	<i>Matematika:</i> azonosságok-különbözőségek megállapítása, megnevezése, kifejezésük tevékenységgel,
2.2. Papírmunkák	A papír fajtáinak, tulajdonságainak megismerése. Megmunkálása tépéssel, nyírással, vágással (olló használatának gyakorlása), hajtogatással.	szóval, tulajdonságok változásának megfigyelése, megfogalmazása.
2.3. Manipuláció fonallal, zsineggel	Formakövetés, formaalakítás, fűzés. Csokorkötés öltözködéshez, csomagoláshoz.	<i>Környezetismeret:</i> szűkebb és tágabb környezet tárgyai, tulajdonságok megnevezése,
2.4. Természetes anyagok	Gyűjtés, csoportosítás (kavics, termések, falevél), formakitöltés, alkotások készítése minta és egyéni elképzelés alapján.	összehasonlítása, megfigyelése.
2.5. Modellezés	Sík- és térbeli elemek (logikai készlet, színes rúd, építőköcek) felhasználásával, csoportosítás, válogatás forma, nagyság, szín alapján. Néhány elemből készült modell összeállítása minta alapján. Saját elképzelés alapján síkbeli és térbeli formák készítése spontán módon és előzetes terv alapján.	<i>Vizuális kultúra:</i> tájékozódás síkban, térben, színek, formaérzékelés, formafelismerés.
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Kemény, puha, képlékeny, homok, agyag, gyurma, sógyurma, gömbölyítés, hengerítés, sodrás, lapítás, mélyítés, csigavonal, papír, sima, gyűrt, hajtogatás, él, tépés, nyírás, nedvszívó, éghető, cérna, fonal, zsinog, spárga, szál, csomó, csomózás, csokor, természetes anyag, műanyag, termés, falevél, toboz, makk, csuhé, kavics, sík, tér, modell, makett, terv, tulajdonság, forma, szín, nagyság, méret.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>3. Háztartás, gazdálkodás, életmód</b>	<b>Órakeret</b> 5 óra + 1 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Önmegfigyelés, érzések, tapasztalatok megfogalmazása.	

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Képesség fejlesztése a tanuló saját testi fejlődésének, változásának tudatos figyelemmel kísérésére. Képesség kialakítása egészségi állapota regisztrálására, megbízható megfogalmazására.	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények/tevékenységek</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
3.1. Egészség, betegség 3.2. Egészséges életmód kialakítása	Saját test megfigyelése, a tapasztalt érzések felismerése, megnevezése. Napirend összeállítása. A rendszeres mozgás szükségességének felismerése. A munka és pihenés közötti egyensúlyra törekvés. Egészséges táplálkozás megismerése (kerülendő és fontos ételek megnevezése, csoportosítása).	<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> szókincsbővítés, kifejezőkészség fejlesztése.  <i>Testnevelés és sport:</i> sportjátékok.  <i>Környezetismeret:</i> séta, kirándulás.
<b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b>	Közérzet, hangulat, jól érzem magam. rosszul érzem magam, napirend, rendszeres, néha, testi változás (fogváltás), nélkülözhetetlen táplálék, kerülendő étel, ital.	

<b>A fejlesztés várt eredményei az első évfolyam végére</b>	Öltözködés, tisztálkodás tevékenységeinek elvégzése fokozódó önállósággal. Kulturált, szabályos étkezés. A közvetlen környezet rendben tartása. A gyalogos közlekedés szabályainak ismerete és betartása. A természetes anyagok minél szélesebb körének megismerése és használata. A megismert anyagok csoportosítása tulajdonságaik alapján. Anyagok alakításánál az alapechnikák egyre önállóbb kivitelezése, az eszközök balesetmentes használata. Egyszerű, néhány elemből álló modell összeállítása utánzással és egyéni elképzelés alapján. A tanuló saját egészségi állapotának megbízható értékelése.
---	---

## TECHNIKA, ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT heti és éves óraterve 2. évfolyam

	<b>A tantárgy heti óraszám</b>	<b>A tantárgy éves óraszám</b>
2. évfolyam	1 óra	36 óra

### Óraterv

Tematikai egység címe	Órakeret
<b>Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők</b>	13 óra + 2 óra
<b>Anyagok alakítása, modellezés</b>	14 óra + 1 óra
<b>Háztartás, gazdálkodás, életmód</b>	5 óra + 1 óra
Az éves óraszám	36 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Személyes szükséglettel kapcsolatos teendők	Órakeret 13 óra + 2 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A személyes higiénia, az esztétikus környezet és a kulturált étkezési szokások iránti igény kialakítása. Elemi szabályismeret, szabályalkalmazás, biztonságos gyalogos közlekedés kialakítása.	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ tevékenységek	Kapcsolódási pontok
1.1. Önkiszolgálás Öltözködés Étkezés Személyes tér gondozása (tanulóhely, játszóhely, tisztálkodás helye, ruházat)	Igény a rendezett külső megjelenésre. Fokozódó önállósággal az aktuális tevékenységek gyakorlása, az időjárásnak megfelelő öltözék kiválasztása. Az étkezéshez kapcsolódó tevékenységek végzése, a szükséges eszközök kiválasztása, megfelelő használata. Az adott helyszínek és eszközök rendeltetésszerű, körültekintő használata és rendben tartásának gyakorlása. Ruhanemű elrakása, hajtogatása, lábbeli tisztítása.	<i>Környezetismeret:</i> Az étkezési és tisztálkodási szokások játékos gyakorlása. A közvetlen környezet, iskola, lakóhely rendjének megteremtése, megóvása, ruházat, bútortartás tisztaságának megóvása.  <i>Testnevelés és sport:</i> vezényszavak ismerete, teljesítése.
1.2. Tisztálkodás (érzékszervek, kéz és láb tisztántartása, fogápolás) Eszközök Alkalmak Helyei	Irányítással a tisztálkodás helyes menetének gyakorlása, személyes higiénét szolgáló gyakorlatok végzése. Helyes fogápolás. A tisztálkodás helyszíneinek megismerése, a tisztálkodási alkalmakhoz kötődő szituációs gyakorlatok végzése.	
1.3. Közlekedés Gyalogos közlekedés szabályai Közlekedés saját	Szabályok gyakorlása terepasztalon, maketten, csoportos tréning a terepen, valós helyzetben, folyamatosan	

településen, az iskola környezetében (városban, faluban)	(üttesten való átkelés, vészhelyzetek megfigyelése, felismerése). Beszámoló, gyűjtés, válogatás, csoportosítás, tanulmányi séta tapasztalatai alapján.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Szekrény, fogas, öltöző, felsőruha, fehérnemű, lábbeli, fűzés, gombolás, megkötés, lábbeli, cipőkefe, cipőkrém, időjárás, étkezés, evőeszköz, terítés, tálalás, abrosz, tanulóhely, játszóhely, mosdó, WC, tisztálkodási eszköz, lefekvés, felkelés, gyalogátkelőhely, zebra, forgalom, jelzőlámpa, jármű, rendőr, karjelzés, Állj! Várj! Indulj! Nézz körül! Balra, azután jobbra figyelj!	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>2. Anyagok alakítása, modellezés</b>	<b>Órakeret</b> 14 óra + 1 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az anyagok sokféleségének tudatosítása, változatos alakítási technikák elsajátítása, saját elképzelés megjelenítése az alkotásokban.	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények/ tevékenységek</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
2.1. Képlékeny anyagok alakítása	Manipulálás homokkal, darával (homokozó, homoktábla, daratábla). Agyag, gyurma megmunkálása, gömb és hengerforma előállítása, adott formák keresése a környezetben.	<i>Matematika:</i> azonosságok-különbözőségek megállapítása, megnevezése, kifejezésük tevékenységgel, szóval, tulajdonságok változásának megfigyelése, megfogalmazása.
2.2. Papírmunkák	A papír fajtáinak, tulajdonságainak megismerése. Megmunkálása tépéssel, nyírással, vágással (olló használatának gyakorlása), hajtogatással.	<i>Környezetismeret:</i> szűkebb és tágabb környezet tárgyai, tulajdonságok megnevezése, összehasonlítása, megfigyelése.
2.3. Manipuláció fonállal, zsineggel	Formakövetés, formaalakítás, fűzés. Csokorkötés öltözködéshez, csomagoláshoz.	<i>Vizuális kultúra:</i> tájékozódás síkban, térben, színek,
2.4. Természetes anyagok	Gyűjtés, csoportosítás (kavics, termékek, falevél), formakitöltés, alkotások készítése minta és egyéni elképzelés alapján.	
2.5. Modellezés	Sík- és térbeli elemek (logikai	

	<p>készlet, színes rúd, építőkockák) felhasználásával, csoportosítás, válogatás forma, nagyság, szín alapján.</p> <p>Néhány elemből készült modell összeállítása minta alapján.</p> <p>Saját elképzelés alapján síkbeli és térbeli formák készítése spontán módon és előzetes terv alapján.</p>	<p>formaérzékelés, formafelismerés.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	<p>Kemény, puha, képlékeny, homok, agyag, gyurma, sógyurma, gömbölyítés, hengerítés, sodrás, lapítás, mélyítés, csigavonal, papír, sima, gyúrt, hajtogatás, él, tépés, nyírás, nedvszívó, éghető, cérna, fonal, zsinag, spárga, szál, csomó, csomózás, csokor, természetes anyag, műanyag, termés, falevél, toboz, makk, csuhé, kavics, sík, tér, modell, makett, terv, tulajdonság, forma, szín, nagyság, méret.</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>3. Háztartás, gazdálkodás, életmód</b>		<b>Órakeret</b> 5 óra + 1 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Önmegfigyelés, érzések, tapasztalatok megfogalmazása.		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Képesség fejlesztése a tanuló saját testi fejlődésének, változásának tudatos figyelemmel kísérésére.</p> <p>Képesség kialakítása egészségi állapota regisztrálására, megbízható megfogalmazására.</p>		
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények/tevékenységek</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p>3.1. Egészség, betegség</p> <p>3.2. Egészséges életmód kialakítása</p>	<p>Saját test megfigyelése, a tapasztalt érzések felismerése, megnevezése.</p> <p>Napirend összeállítása.</p> <p>A rendszeres mozgás szükségességének felismerése.</p> <p>A munka és pihenés közötti egyensúlyra törekvés.</p> <p>Egészséges táplálkozás megismerése (kerülendő és fontos ételek megnevezése, csoportosítása).</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> szókincsbővítés, kifejezőképesség fejlesztése.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> sportjátékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> séta, kirándulás.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	<p>Közérzet, hangulat, jól érzem magam. rosszul érzem magam, napirend, rendszeres, néha, testi változás (fogváltás), nélkülözhetetlen táplálék, kerülendő étel, ital.</p>		

<b>A fejlesztés várt eredményei a</b>	Öltözködés, tisztálkodás tevékenységeinek elvégzése fokozódó
---------------------------------------	--

<b>második évfolyam végére</b>	önállósággal. Kulturált, szabályos étkezés. A közvetlen környezet rendben tartása. A gyalogos közlekedés szabályainak ismerete és betartása. A természetes anyagok minél szélesebb körének megismerése és használata. A megismert anyagok csoportosítása tulajdonságaik alapján. Anyagok alakításánál az alaptechnikák egyre önállóbb kivitelezése, az eszközök balesetmentes használata. Egyszerű, néhány elemből álló modell összeállítása utánzással és egyéni elképzelés alapján. A tanuló saját egészségi állapotának megbízható értékelése.
------------------------------------	---