



**Vakok Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézménye, Óvodája,
Általános Iskolája, Szakiskolája, Készségfejlesztő Iskolája, Fejlesztő
Nevelés-Oktatást Végző Iskolája, Kollégiuma és Gyermekotthona**

Helyi tanterv

Átdolgozta: Katzenbach Jolanta Teresa, Szemerei Éva

ÉLETVITEL ÉS GYAKORLAT

Vizuális kultúra tantárgyat kiváltó tantárgy

A vizuális kultúra tantárgy tanítása látás hiányában nem megvalósítható.

A tantárgyra felhasználható órakeretet a 1-8. évfolyamon - A súlyos mértékben látássérült tanulók önállóságra nevelésére használjuk fel. Az önálló életvezetéshez szükséges eszközök, speciális eszközök megismerése, ezek rendeltetésszerű használata, valamint a különböző tevékenységek végzésének készségszintre emelése minden évfolyamon átívelő, kiemelt fontosságú gyógypedagógiai feladat.

Mindezek során a tanulók lehetőséget kapnak olyan tevékenységek, életvezetési technikák megalapozására, illetve fokozatos fejlesztésére, s ezeknek a személyiségbe való beépülésére, melyek – a látássérülés miatt, az esetleges családi attitűd ellenében – elősegítik a sikeres, harmonikus társadalmi integrálódást.

1–2. évfolyam

Az életvitel és gyakorlat tantárgy tanításának célja az 1-2. évfolyamon, hogy a kulcskompetenciák fejlesztésével a gyermek az életkori sajátosságainak és látásteljesítményének megfelelő szinten tapasztalatokat szerezzen az őt közvetlenül körülvevő világról. A készségek és a képességek alakítása során olyan módszereket, speciális technikákat sajátítson el, amelyek egyaránt segítik a kis és nagy térben való tájékozódásban, az önállóság maximális szintjének elérésében, a természeti, társadalmi környezetbe való beilleszkedésében és az örömmel végzett alkotómunkájában.

Az életvitel és gyakorlat tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

Kommunikációs kompetenciák:

Az anyanyelvi kommunikáció készségeinek fejlesztése kiemelt terület a célok, feladatok megvalósítása során. A különböző tevékenységek végzése közben szinte észrevétlenül történik az új fogalmak megismerése, valóságos tartalommal való felruházása, adekvát használata, a szókincs bővítése, a nyelvhasználat fejlődése.

A tanórákon a csoportban végzett feladatmegoldás során, az együttműködő készséget fejlesztve, a tanulónak lehetősége nyílik építő jellegű párbeszédre, önértékelésre.

Digitális kompetenciák: A tantárgy olyan értékrendet közvetít, melynek szerves része a környezet folyamatos észlelése, az információhoz jutás, az információk értékelése, beépülése a hétköznapi életbe.

Matematikai, gondolkodási kompetenciák: Az életvitel és gyakorlat tantárgy a technika és tervezés tantárggyal együtt a természettudományos tantárgyak – környezetismeret, természettudomány 5–6. évfolyam – előkészítésében, a tanult ismeretek szintetizálásában és gyakorlati alkalmazásában tölt be fontos szerepet. A célok eléréséhez széles körű, differenciált tevékenységrendszer alkalmaz, mellyel megalapozza a tanulók természettudományos műveltségét, segíti a mindennapi életben felmerülő problémák megoldását.

Személyes és társas kapcsolati kompetenciák:

A tanuló a másokkal közösen végzett csoportos gyakorlati alkotótevékenységek révén szerez tapasztalatot a csoporttagokkal tervezett együttműködés kialakításának lehetőségeiről és a csoporton belüli vezetői, illetve végrehajtói szerepekről.

Kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:

A tanulóban az iskolai tevékenysége során erősödik a cselekvő tudatosság, amely hozzájárul a munkára vonatkozó igényességhez, az életvitel aktív alakításához, fejlesztéséhez.

Cél a tanulók életében felmerülő komplex gyakorlati problémák megoldási készségének kialakítása, a gyakorlat általi tanulás és fejlődés támogatása. A tanulók a tanulási folyamat során használható (működő, megehető, felvehető stb.) produktumokat hoznak létre valódi anyagokból, ezekhez az adott életkornak megfelelő, biztonságosan használható szerszámokat, hagyományos, adaptált és a látássérültek számára kifejlesztett speciális eszközöket alkalmazva.

A tantárgy sajátossága, hogy a tanórai tevékenység gyakorlatközpontú; kiemelkedő jellemzője, hogy a tanulási folyamatban központi szerepet kap az ismereteken túl a tudás alkalmazása, ezért az értékelés elsősorban az alkotó folyamatra, a munkavégzési szokásokra, az elkészült produktumra irányul, és jelentős szerepet kap benne az elért sikerek, eredmények kiemelése, a pozitív megerősítés.

A tantárgy tanulása és tanítása során célszerű alkalmazni azokat a közismereti tárgyak keretében elsajátított ismereteket, amelyek segíthetnek a mindennapi életben felmerülő problémák biztonságos és önálló megoldásában. Olyan cselekvőképesség kialakítása a cél, amelynek mozgatója a felelősségérzet és az elköteleződés, alapja pedig a megfelelő autonómia és nyitottság, megoldási komplexitás.

A tantárgy struktúrájában rugalmas, cselekvésre építő, tanulás- és tanulócentrikus. A megszereshető tudás alkalmazható, s ezzel lehetővé teszi a tanuló számára a mindennapi életben használható és hasznos készségek kialakítását.

1–2. évfolyam

Az ember környezetet is átalakító tevékenységének, felelősségének megismerése, megértése nem új feladat az iskolát kezdő tanulók számára. Az óvodai élet során naponta végeztek munka jellegű tevékenységeket, egyrészt az önellátás, önkiszolgálás, másrészt a tárgyalkotás, a kézműves és óvodakerti tevékenységek terén. Minden óvodai munkatevékenység célja, hogy a gyerekek mintát követve bekapcsolódjanak, és örömmel vegyenek részt benne, megélik a sikert, az önállóság élményét, büszkék legyenek munkájukra, épüljön, erősödjön motivációs bázisuk.

Az alapfokú képzés első nevelési-oktatási szakaszában erre a motivációs bázisra építve tervezhető az életvitel és gyakorlat tantárgy programja, középpontba helyezve az alkotótevékenységet és az önálló munkát. Célszerűen játékba ágyazott minta és modellkövetés, tapasztalatszerzés, felfedezés, alkotás kell, hogy jellemezze a tanórákon megvalósuló aktív tanulási folyamatot. Az ismeretek szervezője az a környezeti tapasztalások során már kialakult szokásrend, amelyhez életvitelünkkel alkalmazkodunk, s amelynek szervező ismeretei és eseményei a néphagyományok, az ünnepek, a jeles napok.

Kiemelt feladatunk a kézügyesség életkori sajátosságoknak megfelelő fejlesztése. A tanórákon végzett tudatos, tervszerűen átalakító, megmunkáló tevékenységek magukba foglalják a különböző tárgyak és anyagok megismerését, a megmunkálhatóság megtapasztalását, a tervező és technológiai folyamatok alkalmazását, a munka során keletkező hulladékok környezettudatos elhelyezését.

Az 1–2. évfolyamon a technika és tervezés tantárgy alapóraszám: 68 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Általános ismeretek	6
Tisztálkodás, önellátás	24
Étkezéssel kapcsolatos tevékenységek	12
Otthon a lakásban	10
Tankönyvhai tevékenységek – ünnepek, jeles napok	10
Speciális és adaptált eszközök használata	6
Összes óraszám:	68

TÉMAKÖR: Általános ismeretek
JAVASOLT ÓRASZÁM: 6

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Biztonságosan és önállóan tájékozódik és közlekedik új helyszíneken. Feltérképezi a termet, megismeri a látási, tapintási, hallási és szaglási támpontokat. Biztonságosan kerüli az útjába kerülő akadályokat.
- Meglévő érzékszervek alapján szakszerűen keresi, megtalálja, azonosítja, megkülönbözteti a tárgyakat az asztalon és a földön.
- Ismeri és használja az osztályban, mosdóban, ebédlőben elhelyezett jelöléseket, megjelölt tárgyakat.
- Tudja a személyes és közös eszközöknek helyét az osztályában és a kollégiumi hálótermében. Mindig megtalálja és vissza is teszi a megjelölt helyre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése
- Sorrendiség ismerete
- Nagymotorika fejlesztése: az egész test és a végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, az izomerő fejlesztése
- Finommotorika fejlesztése: ujjak, csukló megerősítése

- Koordináció fejlesztése: kéz - kéz, kéz – orr, kéz – szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
- Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás
- Tájékozódás nagy és kis térben. Védőtartások alkalmazása
- Ismerkedés új anyagokkal, tárgyakkal, eszközökkel, ill. azok rendeltetésszerű használatával és elhelyezésükkel
- Környezettudatosság szempontjai alapján történő döntéshozatal a megismert anyagok használata során
- Együttműködő képesség kialakítása és erősítése a társakkal és a felnőttekkel
- Szókincs bővítése
- Véleményformálás a társakkal való közös tevékenység során
- Motiváltság és önbizalom építése, erősítése, önismeret fejlesztése

FOGALMAK

új osztály, mosdó, ebédlő, tornaterem, díszterem stb. berendezés, tér, közlekedési utak, látási, tapintási, hallási, szaglási támpontok, saját pad, polcok, fogasok, formák, felületek, jel, jelölés, egyéni tapintható minták, pufi festék, jelölő filcek, domború jelek

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Tájékozódás és közlekedés az osztályban
- Látási, tapintási, hallási és szaglási támpontok keresése
- Optimális, biztonságos közlekedési útvonalak bejárása az osztály - mosdó – ebédlő – tankonyha között
- Ismerkedés az osztályban és a tankonyhában lévő tárgyakkal, eszközökkel
- Állandó helyük ismerete
- Rendszerezés
- Jelölési eszközök használata
- Személyes és közös tárgyak jelölése
- Saját játékok, társasjátékok jelölése
- Tárgyak szisztematikus keresése az asztalon és a földön
- A közös tapasztalatok megbeszélése, az átélt érzések megfogalmazása
- Az alig- és gyengénlátó tanulók esetében:
- Eszközök vizuális jelölése
- Színkontrasztos tárgyak használata
- Szakszerű megvilágítás használata
- Optikai segédeszközök használata

TÉMAKÖR: Tisztálkodás, önellátás

JAVASOLT ÓRASZÁM: 24 ÓRA

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Szakszerűen, a higiéniai szabályoknak megfelelően mos kezét
- Körömkéfét és kézkrémet tud használni.
- Tud fogkrémet ráhelyezni a fogkefére és szakszerűen meg tudja mosni minden fogát
- Szakszerűen mosakszik
- Minden ruhadarabot ismer. Megtalálja és azonosítja saját ruháit
- Minden ruhadarabot le, ill. fel tud venni
- Minden típusú ruhát össze tud hajtani
- Többféle gombot ismer és tudja azokat használni
- Saját ruháit ki-és begombolja
- Ismeri a cipzárok fajtáit
- Fel tudja húzni a cipzárt
- Önállóan veszi le és föl a cipőjét
- Érti a cipőfűző kötés fontosságát és folyamatát
- Be tudja kötni a saját cipőjét
- Otthon és a kollégiumban be tud ágyazni

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése
- Sorrendiség
- Nagymotorika fejlesztése: az egész test és a végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, az izomerő fejlesztése
- Finommotorika fejlesztése: minden ujj, csukló megerősítése
- Koordináció fejlesztése: kéz - kéz, kéz – orr, kéz – szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
- Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás, hallás
- Egészségtudatosság egyes elemeinek megalapozása
- Biztonságos tájékozódás és közlekedés a fürdőszobában és a hálóban
- Ismerkedés az anyagok sajátosságaival: kemény, puha, síkos, csúszós, érdes, szúrós, rugalmas, sprőd stb.
- Ismerkedés új mozdulatokkal, mozgásformákkal, cselekvésekkel: hajtogatás, gombolás, cipzár felhúzás, cipőfűzés és bekötés, ágyazás
- Együttműködő képesség kialakítása és erősítése
- Motiváltság és önbizalom építése, erősítése

FOGALMAK

tisztálkodás, testápolás, kézápolás, szájhigiénia, tisztálkodási eszközök, tisztálkodószerek, fogmosás technikája, cipő típusai, különböző cipőfűzők, patent, cipzár, ágyazás, ágynemű, hálók szellőztetése, kemény, puha, síkos, csúszós, érdes, szúrós, rugalmas, sprőd

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Szakszerű, legalább 20 másodperces kézmosás
- Körömkéfe használata, kéz ápolása krémmel
- Fogmosás
- Mosakodás
- Ruhák azonosítása, válogatása
- Ruhahajtogatás
- Napszaknak, évszaknak és alkalomnak megfelelő öltözködés
- Gombolás
- Cipzár használata
- Cipő pucolása – Mikulás-várás idején
- Cipőfűzés és kötés
- Ágyazás
- A közös tapasztalatok megbeszélése, az átélt érzések megfogalmazása

TÉMAKÖR: Étkezéssel kapcsolatos tevékenységek
JAVASOLT ÓRASZÁM: 12 ÓRA

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Megismerkedik a kulturált étkezés szabályaival és betartja ezeket
- Biztonságosan és önállóan lokalizálja az asztalon lévő tárgyakat, eszközöket
- Tisztában van a különböző az étkezések fajtaival és a hozzájuk kapcsolódó terítékekkel. Meg tud teríteni saját magának és másoknak
- Használja a csúszásgátló alátéteket
- Rendeltetésszerűen használja a szalvétát és össze tudja azt hajtani
- Biztonságosan és önállóan lokalizálja és azonosítja a tányéron lévő ételeket
- Tájékozódik a kör alakú eszközökön: tányér, tálkák, leveses tál
- Önállóan, biztonságosan és kulturáltan eszik kanállal és villával
- Gyakorolja a leves merítését és szedését
- Gyakorolja a szilárd étel kiszedését
- Önállóan önt magának vizet a pohárba
- Szisztematikus mozdulatokkal le tudja törölni az asztalt

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése

- Sorrendiség
- Nagymotorika fejlesztése: az egész test és a végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, izomerő fejlesztése
- Finommotorika fejlesztése: minden ujj, csukló megerősítése
- Koordináció fejlesztése: kéz - kéz, kéz – száj, kéz – orr, kéz – szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
- Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás, ízlelés
- Biztonságos tájékozódás és közlekedés az ebédlőben és a tankonyhán
- Ismerkedés új ételekkel, ízekkel
- Ismerkedés új mozdulatokkal, mozgásformákkal, cselekvésekkel: szalvétahajtogatás, levesmerítés, ételkeresés, szedés, öntés, tárgy tömegének becslése, törlés
- Együttműködő képesség kialakítása és erősítése
- Motiváltság és önbizalom építése, erősítése, önismeret fejlesztése

Fogalmak

étkezési kultúra, étkezési szabályok, asztal típusai, asztalterítő, evőeszközök, teríték: tányérok, bögrék, poharak, kanalak, villák, csúszásgátló alátétek, szalvéták, leveses tálak, merőkanalak, szilárd étel, folyékony étel, folyadék, törülköző, térbeli és iránybeli fogalmak

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Kulturált étkezés szabályai
- Lokalizációs technikák az asztalnál
- Terítés különböző étkezésekhez: reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora
- Csúszásgátlós alátétek használata
- Szalvétahajtogatás
- Kanál és villa használata
- Leves merítése
- Ételszedés
- Hideg folyadék öntése üvegből, kancsóból, pohárból, dobozból
- Asztaltörlés étkezés után
- A közös tapasztalatok megbeszélése, az átélt érzések megfogalmazása

TÉMAKÖR: Háztartás

JAVASOLT ÓRASZÁM: 10 ÓRA

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Tisztában van a saját környezetében a tisztaság fontosságával
- Megtanul rendet tartani saját környezetében
- Ki tudja takarítani a saját padját, polcát és szekrényét
- Tudja, hová lehet szelektív módon gyűjteni a papírt, a műanyagot és a használt elemeket
- Ismeri és meg tudja különböztetni magyar aprópénzeket. Meg tudja számolni a pénzt és tud vásárolni az iskolai italautomatánál.
- Tudja hol és mit kell vásárolni a tankonyhai foglalkozásokra.
- Ismerkedés az új anyagok sajátosságaival: kemény, puha, síkos, csúszós, érdes, szúrós, rugalmas, sprőd, stb.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése
- Sorrendiség
- Nagymotorika fejlesztése: az egész test és a végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, izomerő fejlesztése
- Finommotorika fejlesztése: ujjak, csukló megerősítése
- Koordináció fejlesztése: kéz - kéz, kéz – száj, kéz – orr, kéz – szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
- Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás
- A rendszeresség és a rendszeret iránti igény formálása
- Környezettudatosságra, igényességre nevelés
- A takarékoság iránti igény fejlesztése
- Együttműködő képesség kialakítása és erősítése
- Motiváltság és önbizalom építése, erősítése, önismeret fejlesztése

FOGALMAK

rend, rendrakás, takarítás, takarítószer, súroló, szivacs, törlőkendő, tisztaság, tiszta környezet, jó illat, jó levegő, hulladék, szelektív hulladékgyűjtés, használt papír, használt műanyag, palackprés, aprópénz, érme, érme pereme, érme mintája, érme tömege, leesett érme hangja, csoki, ill. ital ára, vásárlás, üzlet, bolt, vevő, eladó, áru, fizetés

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Saját pad, polc és szekrény takarítása
- Takarításhoz szükséges eszközök és tisztítószer használata
- Vízszintes és függőleges felületek törlése nedves kendővel és száraz papírtörlővel
- Szisztematikus mozdulatok alakítása és gyakorlása
- Összegyűlt szemét elvitele a szelektív szemétygyűjtőbe
- Aprópénz ismerete, konkrét összegek kiszámolása és fizetés
- Vásárlás a tankonyhai foglalkozásokra

- A közös tapasztalatok megbeszélése, az átélt érzések megfogalmazása

TÉMAKÖR: Tankonyhai tevékenységek

JAVASOLT ÓRASZÁM: 10 ÓRA

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Biztonságosan és önállóan tájékozódik és közlekedik a tankonyhában
- Ismeri a tankonyha felépítését, berendezését és eszközeit
- Tisztában van a tankonyhában lévő veszélyekkel. Betartja a biztonsági szabályokat
- Csak tiszta kézzel dolgozik a tankonyhában
- Megtanulja felvenni és gyakorolja bekötni a saját kötényét. Segít annak az osztálytársának, aki ezt még nem tudja önállóan végrehajtani
- Képes előkészíteni a szükséges eszközöket és nyersanyagokat. Ismeri a tevékenység végzésének-sorrendjét.
- Folyamatosan ismerkedik újabb és újabb receptekkel
- Tanulja pontírással leírni a recepteket. Ismerkedik számítógép képernyőolvasó programjaival, amelyek felolvassák a recept szövegét
- Felismeri az alapanyagokat: zöldségeket, gyümölcsöket, ömlesztett árut
- Ismeri a szezonális és ünnepi ételeket
- Segítséggel elkészít egyszerű hideg ételt és italt
- Tud mosogatni

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése
- Sorrendiség
- Nagymotorika fejlesztése: az egész test és a végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, az izomerő fejlesztése
- Finommotorika fejlesztése: minden ujj, csukló megerősítése
- Koordináció fejlesztése: kéz - kéz, kéz - száj, kéz - orr, kéz - szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
- Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás, ízlelés
- Biztonságos tájékozódás és közlekedés a tankonyhában
- Veszélyek kerülése, biztonsági szabályok betartása
- Ital és étel önálló készítésének az élménye
- Tapasztalatszerzés
- Egészséges táplálkozás
- Sütemény és desszert készítése szülőknek, testvéreknek
- Együttműködő képesség kialakítása az iskolatársakkal
- Motiváltság és önbizalom építése, erősítése, az önismeret fejlesztése

FOGALMAK

tankonyha, kamra, berendezés, konyhai bútorok, hűtőszekrény, villanytűzhely, páraelszívó, mosogató medence, csöpögtetőtálca, kötény, veszély, biztonság, dobozok, zacskók bontása, flakonok, tubusok nyitása, kicsomagolás, mosás, pucolás, kenés, asztali szemetes, öntés, recept, ital, étel, sütemény, desszert, mosogatás, szivacs, mosogatórongy, konyharuha, papírtörő, mosogatószer

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Biztonságos tájékozódás és közlekedés a tankonyhában
- Ismerkedés a helyiséggel, berendezéssel, eszközökkel
- Biztonsági szabályok betartása
- Konyhai higiénia: kézmosás, bekötött haj
- Konyhai ruházat: köténykötés
- Ismerkedés szezonális gyümölcsökkel és zöldségekkel
- Ital és étel előkészítési technológiák: dobozok, zacskók bontása, flakonok, tubusok nyitása, kicsomagolás, mosás, pucolás, kenés, öntés
- Receptolvasás
- Egyszerű ételek készítése: szendvics, hideg puding, gyümölcssaláta
- Ünnepi ételek, ünnepi készülődés – születésnap, karácsony, farsang, húsvét, anyák napja
- Egyszerű italok készítése: szörp, hideg tea, kakaó
- Egyszerű sütemények, desszertek készítése: kókuszgolyó formázása, puding, mézeskalács stb.
- Mosogatás
- A közös tapasztalatok megbeszélése, az átélt érzések megfogalmazása

TÉMAKÖR: Speciális és adaptált eszközök használata

JAVASOLT ÓRASZÁM: 6 ÓRA

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Megismerkedik néhány speciális és adaptált eszközzel
- Megtanulja a rendeltetésszerű használatukat
- Tud elemet cserélni az eszközökben

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése
- Sorrendiség

- Nagymotorika fejlesztése: az egész test és a végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, izomerő fejlesztése
- Finommotorika fejlesztése: minden ujj, csukló megerősítése
- Különböző koordinációk fejlesztése: kéz - kéz, kéz – orr, kéz – szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
- Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás
- Eszközök működése, használata, megóvása
- Motiváltság és önbizalom építése, erősítése, önismeret fejlesztése

FOGALMAK

- Jel, jelölés, Braille-címkéző, öntapadós fólia, szíkontraszt, alátétek, csúszásgátlók, zokni párosító, beszélő, ill. hangadó eszközök, elem, elemcsere

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Ismerkedés a jelölő eszközökkel
- Ismerkedés a szíkontrasztos tárgyakkal, alátétekkel
- Hangot adó tárgykeresők használata
- Csúszásgátlós alátétek
- Zokni párosító
- Beszélő színelismerő
- Beszélő személy- és konyhamérleg
- Folyadékszint jelzők
- Digitális és mechanikus percórák

3–4. évfolyam

Az ember környezetéről, környezetátalakító tevékenységéről és felelősségének megismeréséről az első két évfolyamon tanári segítséggel szerzett információk birtokában a harmadik és negyedik évfolyamos tanulók már önálló ismeretszerzésre képesek. A munka jellegű tevékenységek sora az életkori sajátosságoknak megfelelően évről évre bővül, az eszközök használata egyre nagyobb biztonsággal történik.

Munkájuk során fokozódik a tanulók önállósága. Egyéni és csoportos munkában is jól szervezeten dolgoznak. Erősödik belső motivációjuk, megélik az alkotás örömét, büszkék

munkáikra. Felfedezik és elismerik saját és mások kiemelkedő munkáit, ugyanakkor a hibák azonosítása után képesek a javító szándékú korrigálásra.

A nevelés-oktatás középpontjában az alkotótevékenység, a tapasztalati úton történő tanulás és a munka áll. Mindezt játékos tapasztalatszerzés, felfedezés, alkotás jellemzi. A tanulók rendszerszemléletének kialakulását elősegíti az évszakok körforgásának, a napirendnek, a néphagyományoknak, az ünnepeknek és a jeles napoknak a megismerése.

Az életkori sajátosságok mentén kiemelt szempont a kézügyesség fejlesztése. A tanórákon végzett tudatos tevékenységek magukba foglalják a különféle anyagok megismerését, megtapasztalását, a munka során keletkező hulladékok környezettudatos elhelyezését.

A 3. évfolyamon az életvitel és gyakorlat tantárgy alapóraszám: 68 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Általános ismeretek	4
Tisztálkodás- önellátás	12
Étkezéssel kapcsolatos tevékenységek	10
Otthon – lakás – háztartás	16
Tankönyhai tevékenységek - Jeles napok, ünnepek	22
Speciális és adaptált eszközök	4
Összes óraszám:	68

A 4. évfolyamon az életvitel és gyakorlat tantárgy alapóraszám: 34 óra.

Témakör neve	Javasolt óraszám
Általános ismeretek	4
Tisztálkodás- önellátás	6
Étkezéssel kapcsolatos tevékenységek	6
Otthon – lakás – háztartás	6
Tankönyhai tevékenységek - Jeles napok, ünnepek	8
Speciális és adaptált eszközök	4
Összes óraszám:	34

TÉMAKÖR: ÁLTALÁNOS ISMERETEK

JAVASOLT ÓRASZÁM: 3. osztály - 4 óra. 4. osztály – 4 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- Biztonságosan és önállóan tájékozódik és közlekedik új helyszíneken, épületen belül. Feltérképezi a termeket, megismeri a látási, tapintási, hallási és szaglási támpontokat. Biztonságosan kikerüli az útjába kerülő akadályokat.
- Meglévő érzékszervek alapján szakszerűen keresi, megtalálja, azonosítja, megkülönbözteti a tárgyakat az asztalon és a földön.
- Ismeri és használja az osztályban, mosdóban, ebédlőben, kollégiumi hálótermében elhelyezett jelöléseket, megjelölt tárgyakat.
- Tudja a személyes és közös eszközök helyét az osztályában és a kollégiumi hálótermében. Mindig megtalálja és vissza is teszi a megjelölt helyre a használt tárgyakat, eszközöket.
- Tudja rendszerezni a személyes és közös tárgyakat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése
 - Sorrendiség ismerete
 - Nagymotorika fejlesztése: az egész test és a végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, az izomerő fejlesztése
 - Finommotorika fejlesztése: ujjak, csukló megerősítése
 - Koordináció fejlesztése: kéz - kéz, kéz – orr, kéz – szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
 - Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás
 - Tájékozódás nagy és kis térben. Védőtartások alkalmazása
 - Ismerkedés új anyagokkal, tárgyakkal, eszközökkel, ill. azok rendeltetészerű használatával és elhelyezésükkel
 - Környezettudatosság szempontjai alapján történő döntéshozatal a megismert anyagok használata során
 - Együttműködő képesség kialakítása és erősítése a társakkal és a felnőttekkel
 - Szókincs bővítése
 - Véleményformálás a társakkal való közös tevékenység során
- Motiváltság és önbizalom építése, erősítése, önismeret fejlesztése

FOGALMAK

osztály, mosdó, ebédlő, tornaterem, díszterem, tankonyha stb. új belső – külső helyszín, térkép, makett berendezés, tér, közlekedési utak, látási, tapintási, hallási, szaglási támpontok, saját pad, polcok, fogasok, formák, felületek, jel, jelölés, egyéni tapintható minták, pufi festék, jelölő filcek, domború jelek, rendszerezés

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Tájékozódás és közlekedés az osztályban, épületben, iskola udvara és épületei
- Látási, tapintási, hallási és szaglási támpontok keresése
- Optimális, biztonságos közlekedési útvonalak bejárása az osztály - mosdó – ebédlő – tankonyha között, valamint az udvaron
- Ismerkedés az osztályban és a tankonyhában lévő tárgyakkal, eszközökkel
- Állandó helyük ismerete
- Rendszerezés
- Jelölési eszközök használata
- Személyes és közös tárgyak jelölése
- Saját játékok, társasjátékok jelölése
- Tárgyak szisztematikus keresése az asztalon és a földön
- A közös tapasztalatok megbeszélése, az átélt érzések megfogalmazása
- Az alig- és gyengénlátó tanulók esetében:
- Eszközök vizuális jelölése
- Színkontrasztos tárgyak használata
- Szakszerű megvilágítás használata
- Optikai segédeszközök használata

TÉMAKÖR: Tisztálkodás, önellátás

JAVASOLT ÓRASZÁM: 3. osztály - 12 óra. 4. osztály – 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Szakszerűen mosakszik
- Körömkefét és kézkrémet is használ
- Megfelelően ápolja a fogait
- Bővíti a személyi higiéniaival, testápolással kapcsolatos ismereteit
- Tisztában van a személyes higiénia fontosságával, az egészségre gyakorolt hatásával
- Tisztában van az intimhigiénia fontosságával
- Ismeri a mindennapokban használt tisztálkodási és ápolószereket
- Megismerkedik a beszerzési forrásokkal és az árakkal
- Otthon és a kollégiumban tud ágyazni és legalább a párnát felhúzni
- Minden ruhadarabot ismer. Megtalálja és azonosítja saját ruháit, önállóan ki tudja azokat választani. Évszakhoz, alkalomhoz illően öltözik.
- Kisebb ruhadarabokat (pl. bugyi, zokni) kézzel ki tud mosni, ki tudja azokat teregetni

- Mindenféle ruhát össze tud hajtani
- Többféle gombot ismer és tudja azokat használni
- Érti a cipőfűző megkötésének fontosságát és folyamatát, be tudja kötni a saját cipőjét

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése
- Sorrendiség
- Nagymotorika fejlesztése: az egész test és a végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, az izomerő fejlesztése
- Finommotorika fejlesztése: minden ujj, csukló megerősítése
- Koordináció fejlesztése: kéz - kéz, kéz – orr, kéz – szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
- Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás, hallás
- Egészségtudatosság egyes elemeinek megalapozása
- Biztonságos tájékozódás és közlekedés a fürdőszobában és a hálóban
- Ismerkedés az anyagok sajátosságaival: kemény, puha, síkos, csúszós, érdes, szúrós, rugalmas, sprőd stb.
- Ismerkedés új mozdulatokkal, mozgásformákkal, cselekvésekkel
- Együttműködő képesség kialakítása és erősítése
- Motiváltság és önbizalom építése, erősítése

FOGALMAK

személyes higiénia: kéz, szem, száj, arc, test ápolása, intim higiénia, intim higiénia kellékei, arclemosó, dezodorok, krémek, igényesség, tisztálkodási és ápolási eszközök, szerek, mosás, mosószer, adagolás, hálószoba szellőztetése, ruhacsipesz, zokni párosító, fregoli, szárító, vállfa, akasztó

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Személyes higiénia: kéz, arc, szem, száj, haj, test ápolása
A tisztálkodáshoz szükséges megfelelő kozmetikumok kiválasztása
- Intim higiénia, menstruációs teendők (fejlettséghez mérten)
- Napszaknak, évszaknak és alkalomnak megfelelő öltözködés
Alkalomhoz illő öltözet és az életkornak megfelelő divat követése
- Gombolás
- Cipzár használata
- Cipőfűzés és kötés
- Ágyazás, ágyhúzás gyakorlása
- Hálószoba szellőztetése

- Ápolószerek, eszközök használata
- Kézi mosás a kollégiumban
- Mosószerek használata
- Ruhák teregetése, csipesz használata
- Ruhahajtogatás
- Rendrakás a saját ruhásszekrényben
- A közös tapasztalatok megbeszélése, az átélt érzések megfogalmazása

TÉMAKÖR: Étkezéssel kapcsolatos tevékenységek

JAVASOLT ÓRASZÁM: 3. osztály - 10 óra. 4. osztály - 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Ismeri a kulturált étkezés szabályait és betartja ezeket
- Biztonságosan és önállóan lokalizálja az asztalon lévő tárgyakat, eszközöket
- Tisztában van a különböző étkezések fajtáival és a hozzájuk kapcsolódó terítékekkel. Meg tud teríteni saját magának és másoknak. Asztalterítőt terít és összehajt
- Önállóan használja a csúszásgátló alátéteket
- Rendeltetésszerűen használja a szalvétát és össze tudja azt hajtani
- Biztonságosan és önállóan lokalizálja és azonosítja a tányéron lévő ételeket
- Önállóan, biztonságosan és kulturáltan eszik kanállal és villával
- Önállóan merít levest
- Gyakorolja a szilárd étel kiszedését
- Önállóan önt magának vizet a pohárba kancsóból, flakonból
- Szisztematikus mozdulatokkal le tudja törölni az asztalt

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése
- Sorrendiség
- Nagymotorika fejlesztése: az egész test és a végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, izomerő fejlesztése
- Finommotorika fejlesztése: minden ujj, csukló megerősítése
- Koordináció fejlesztése: kéz - kéz, kéz – száj, kéz – orr, kéz – szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
- Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás, ízlelés
- Biztonságos tájékozódás és közlekedés az ebédlőben és a tankonyhán
- Ismerkedés új ételekkel, ízekkel

- Ismerkedés új mozdulatokkal, mozgásformákkal, cselekvésekkel: szalvétahajtogatás, levesmerítés, ételkeresés, szedés, öntés, tárgy tömegének becslése, törlés
- Együttműködő képesség kialakítása és erősítése
- Motiváltság és önbizalom építése, erősítése, önismeret fejlesztése

FOGALMAK

étkezési kultúra, étkezési szabályok, asztal típusai, asztalterítő, evőeszközök, teríték: tányérok, bögrék, poharak, kanalak, villák, csúszásgátló alátétek, szalvéták, leveses tálak, merőkanalak, szilárd étel, folyékony étel, folyadék, törülőkendő, térbeli és iránybeli fogalmak

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Kulturált étkezés szabályai
- Lokalizációs technikák az asztalnál
- Terítés különböző étkezésekhez: reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora
- Csúszásgátlós alátétek használata
- Szalvétahajtogatás
- Kanál és villa használata
- Leves merítése
- Ételszedés
- Hideg folyadék öntése üvegből, kancsóból, pohárból, dobozból
- Asztaltörlés étkezés után
- A közös tapasztalatok megbeszélése, az átélt érzések megfogalmazása

TÉMAKÖR: Otthon – lakás - háztartás

JAVASOLT ÓRASZÁM: 3. osztály – 16 óra, 4. osztály 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

ismeri a családellátó tevékenységeket, melyek keretében vállalt feladatait az iskolai önellátás során munkamegosztásban végzi – terítés, rendrakás, öltözködés, növények, (állatok) gondozása stb.

felismeri az egymásért végzett munka fontosságát, a munkamegosztás értékét

felismeri, hogy tevékenysége során tud változtatni közvetlen környezetén, megóvhatja, javíthat annak állapotán

otthoni és iskolai környezetének, tevékenységeinek balesetveszélyes helyzetét felismeri, és ismeri megelőzésük módját

takarékosan gazdálkodik az anyaggal, energiával, idővel

rendet tart a környezetében;

törekszik a takarékos anyagfelhasználásra;
szelektíven gyűjti a hulladékot;
ismeri a tudatos vásárlás néhány fontos elemét;
ismeri az egészségmegőrzés tevékenységeit.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A környezet átalakítás fontos szabályainak alkalmazása
Az önállóság fokozása
A közösségen belüli segítőkészség fejlesztése
A tevékenységek végzése közben egymás segítő támogatása
A megszerzett munkatapasztalatok alkalmazása
Az alkotás örömeinek átélése egyéni és csapatmunkában
A munkamegosztás előnyeinek kihasználása
Reális értékelés kialakítása
A tolerancia és az empátia fejlesztése
Közösen alkotott szabályok betartása
Jó szándékú véleményformálás támogatása
Különböző kultúrák és a másság elfogadása
Szokásrend kialakítása
Házak, lakások, otthonok fővárosban, kis városban és falun és tanyán (különbségek és hasonlóságok)
Otthon a lakásban - Otthoni környezet
Lakás helységei, berendezései, tárgyai, akadálymentesítése
Munkamegosztás a családban, napirend, időbeosztás
Bevásárlás, pénzfelismerés, pénzhasználat
Élelmiszerek csoportosítása
Mi mennyibe kerül?
Okos gazdálkodás pénzzel, takarékoskodás
Energiatakarékosság
Egészséges életmód
Egészséges tápanyagok
Változatos étkezés
Háztartási eszközök
Háztartási balesetek
Növényápolás
Környezetvédelem
Ünnepek és hagyományok a családban

FOGALMAK

ház, lakás, otthon, akadálymentesítés, alaprajz, tervrajz, lakberendezés, használati tárgyak, háztartási eszközök, dísztárgyak, szoba növények, szórakoztató elektronikai berendezések,

makett, munkamegosztás, időbeosztás, tápanyagok, életmód, hagyomány, pénzhasználat, veszélyforrás, baleset, környezetvédelem, környezetbarát, szemét, hulladék, hulladékhasznosítás

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- A lakás tisztántartásához napi- és heti rend készítése, ezeknek a munkáknak az elosztása a családban/osztályban
- Az egészséges tápanyagok megismerése, melynek alapján változatos étrend összeállítása
- Egyszerű ételek, italok készítése
- Háztartási gépek megismerése, ezek biztonságos használata
- Pénzfelismerés, pénzhasználat
- A lakásban/osztályban leggyakrabban található növények ápolásának megismerése

TÉMAKÖR: Tankonyhai tevékenységek, jeles napok, ünnepek

JAVASOLT ÓRASZÁM: 3 osztály - 22 óra, 4 osztály – 8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Biztonságosan és önállóan tájékozódik és közlekedik a tankonyhában
- Ismeri a tankonyha felépítését, berendezését és eszközeit
- Tudja mit jelent az „akadálymentesítés a tankonyhában”
- Tisztában van a tankonyhában lévő veszélyekkel. Betartja a biztonsági szabályokat
- Megtanulja felvenni és gyakorolja bekötni a saját kötényét. Segít annak az osztálytársának, aki ezt még nem tudja önállóan végrehajtani
- Képes előkészíteni a szükséges eszközöket és nyersanyagokat. Ismeri a tevékenység végzésének-sorrendjét.
- Folyamatosan ismerkedik újabb és újabb receptekkel, ezeket önállóan leírja Braille-ben, felolvasóprogrammal olvasott egyszerű receptet önállóan értelmez
- Felismeri, hogy egy élelmiszer friss vagy nem, milyen szavatossági idővel rendelkezik, és tudja, hogyan kell azt biztonságosan tárolni
- Mindig tiszta kézzel dolgozik a tankonyhában
- Képes előkészíteni a szükséges eszközöket és nyersanyagokat. Ismeri a tevékenység végzésének a sorrendjét, a sorrendiséget.
- Ismeri az adott recepthez tartozó alapanyagokat
- Ismeri a szezonális és ünnepi ételeket
- Segítséggel egyszerűbb hideg ételt és italt készít
- Tudja kedvenc ételeinek összetevőit

Balesetmentesen mosogat

Felismeri az egymásért végzett munka fontosságát, a munkamegosztás értékét

Ismeri a környezetében fellelhető, megfigyelhető szakmák, hivatások jellemzőit

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése
- Sorrendiség
- Nagymotorika fejlesztése: az egész test és végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, izomerő fejlesztése
- Finommotorika fejlesztése: ujjak, csukló megerősítése
- Koordináció fejlesztése: kéz - kéz, kéz – száj, kéz – orr, kéz – szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
- Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás, ízlelés
- Biztonságos tájékozódás és közlekedés a tankonyhában
- Veszélyek kerülése, biztonsági szabályok betartása

A táplálkozás jelentőségének értelmezése és az egészségtudatosság szerepe az életvitelben

Fogyasztói tudatosság alkalmazása az egészséges táplálkozásban

Kezdeményező és kitartó munkavégzés

Táplálkozás az egészségtudatos életvitelben

Élelmiszerek, ételek, tápanyagok

Konyhatechnikai eljárások

A felhasznált élelmiszerek eredete, forrásai

A felhasznált élelmiszerek tulajdonságai

Az ételkészítés folyamata

Az ételkészítés, terítés, tálalás eszközei

Biztonságos ételkészítés, étel

A magyar konyha értékei, hagyományai

Múlt és jelen étkezési szokásai

Hungarikumok, tájjellegű ételek

A tanórai tevékenységekhez kötődő szakmák, foglalkozások

– Ital és étel önálló készítésének élménye

– Tapasztalatszerzés

Az egészséges táplálkozás szabályai

– Együttműködő képesség kialakítása az iskolatársakkal

– Motiváltság és önbizalom építése, erősítése, önismeret fejlesztése

Az ünnepi szokások megőrzése

Kulturált ünneplés

Közös értékek, szokások, hagyományok őrzése

FOGALMAK

Táplálkozás, egészség, étel, alapanyag, tápanyag, tápanyagszükséglet, szénhidrátban gazdag élelmiszerek; fehérjékben gazdag élelmiszerek; étkezési zsírok; vitaminban és ásványi anyagokban gazdag élelmiszerek; fűszerek, ételkészítési eljárások,

magyar konyha, tájjellegű ételek, étrendek, étkezési szokások ma és a múltban, akadálymentesítés a tankonyhában,

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Biztonságos tájékozódás és közlekedés a tankonyhában
 - Veszélyek a tankonyhában
 - Biztonsági szabályok betartása
 - Konyhai higiénia: kézmosás, bekötött haj
 - Elektromos és nem elektromos konyhai eszközök
 - Ismerkedés szezonális gyümölcsökkel és zöldségekkel
 - Ital és étel előkészítési technológiák: dobozok, zacskók bontása, flakonok, tubusok, konzervek biztonságos nyitása, kicsomagolás, mosás, pucolás, kenés, öntés, vágás, aprítás, reszelés
 - Mérés, adagolás
 - Konyhai beszélő mérleg használata
 - Receptolvasás, leírás különböző technikákkal, - braille, diktafon, számítógép
 - Ismerkedés villanytűzhellyel
 - Hideg és langyos folyadék öntése folyadékszintjelző eszközökkel
 - Egyszerűbb ételek készítése segítséggel: szendvics, limonádé, tea, puding, kókuszgolyó, zöldség saláta, gyümölcssaláta
 - Ünnepi ételek, ünnepi készülődés – születésnap, karácsony, farsang, húsvét, anyák napja
- Esztétikus dekorációk tervezése és készítése népi, vallási, nemzeti és családi ünnepekre különböző anyagokból
- Ünnepekhez kapcsolódó, egyszerű, hagyományos ételek készítése
- Mosogatás
- A közös tapasztalatok megbeszélése, az átélt érzések megfogalmazása

TÉMAKÖR: Speciális és adaptált eszközök használata

JAVASOLT ÓRASZÁM: 3 osztály - 4 óra, 4 osztály – 4 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Megismerkedik speciális és adaptált eszközökkel
- Megtanulja a rendeltetészerű használatukat
- Tud elemet cserélni az eszközökben

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Fogalmak és utasítások megértése
- Sorrendiség
- Nagymotorika fejlesztése: az egész test és a végtagok mozgatása, szabályos mozdulatok kialakítása, izomerő fejlesztése
- Finommotorika fejlesztése: minden ujj, csukló megerősítése
- Különböző koordinációk fejlesztése: kéz - kéz, kéz – orr, kéz – szem (a látással rendelkező tanulók esetében)
- Érzékszervi képességek fejlesztése: látás, tapintás, szaglás
- Eszközök működése, használata, megóvása
- Motiváltság és önbizalom építése, erősítése, önismeret fejlesztése

Fogalmak

- Jel, jelölés, Braille-címkéző, öntapadós fólia, szíkontraszt, alátétek, csúszásgátlók, zokni párosító, beszélő, ill. hangadó eszközök, elem, elemcsere

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Ismerkedés a jelölő eszközökkel
- Ismerkedés a szíkontrasztos tárgyakkal, alátétekkel
- Hangot adó tárgykeresők használata
- Csúszásgátlós alátétek
- Zokni párosító
- Beszélő színfelismerő
- Beszélő személy- és konyhamérleg
- Folyadékszint jelzők
- Digitális és mechanikus percórák
- Látássérültek számára fejlesztett új, telefonos applikációk: tárgyak, színek és pénzfelismerők