

**KULCSKOMPETENCIÁK FEJLESZTÉSE
KÉPZÉSI PROGRAM**

**ÉLETVITELI KOMPETENCIÁK
FEJLESZTÉSE**

MODULFÜZET

**Türr István Képző és Kutató Intézet
Budapest**

Fejlesztő
Sélleiné Kraszkó Márta

Szakmai lektor
Juhász Éva

Nyelvi lektor
Frank-Császár Zita

Kiadó
TÜRR ISTVÁN KÉPZŐ ÉS KUTATÓ INTÉZET FŐIGAZGATÓSÁG
1054 Budapest, Széchenyi u. 14.
Telefon: (1) 309-4400; Telefax: (1) 882-3459
E-mail: ugyfelszolgalat@tkki.hu
www.tkki.hu

Felelős kiadó
Dr. Köpeczi-Bócz Tamás
főigazgató

© A tananyag bármilyen módon történő sokszorosítása és terjesztése csak a TKKI FŐIGAZGATÓSÁG előzetes hozzájárulásával történhet!

Türr István Képző és Kutató Intézet
Budapest

Tartalomjegyzék

HOGYAN HASZNÁLJA A KÖNYVET?	5
1. Szóbeli kommunikáció a mindennapokban	7
A kommunikációról általában	7
Kapcsolatfelvétel	7
Köszönés.....	8
Bemutatkozás	9
Megszólítás	9
Társalgás	10
Beszélgetés.....	10
Vita.....	11
Az információ	11
2. Az emberi értékek	14
A kerítés	15
A kút és a szamár tanmeséje.....	15
A békák versenye	16
A vízhordozó	16
A három öregember	16
A mag	16
3. Kapcsolataink	18
Társ és család	18
Múlt, jelen, jövő.....	18
Rövid-, közép-, hosszútávú céljaink	20
A konfliktusok megelőzése, megoldása, a harmonikus család	22
Munkamegosztás a családban	26
Család és szabadidő.....	27
Közösségi kapcsolataink	28
A barátság.....	29
A közösséghez tartozás öröme és konfliktusai	30
A sikeres közösség.....	32
Játék a szavakkal, csoportos feladatok	34
4. A helyes életmód	37
Az egészséges életmód	37
A helyes napirend	38
A helyes testápolás, higiénia.....	39
Az öltözködés	40
A mozgás szerepe	40
Korszerű táplálkozás.....	41
Önmérséklet, mértékletesség.....	43
A betegségek megelőzése, tünetei, allergén és veszélyes anyagok	43
5. Pénzügyi, gazdálkodási ismeretek	44
Az idő pénz!	44
Óvd a pénztárcádat és a környezetet!	46
Fogyasztói szokások	48
Termelhető zöldségeink, gyümölcsjeink	49

Zöldségeink	49
Gyümölcsök és magvak	53
Leggyakoribb használlataink.....	55
Főbb használlataink	55
A pénz.....	59
Matematika az életünkben	60
Gazdálkodj okosan!	64
6. Alapvető társadalombiztosítási adózási, ismeretek, szociális ellátások... 67	67
Az állam kiadásai és bevételei	67
Társadalombiztosítás, járulékok	68
Szociális ellátások.....	68
7. Jogok és kötelességek	70
Szabályok a mindennapokban	73
8. Hivatalos szervek és segítő szolgáltatások.....	76
Hivatalos szervek.....	76
Segítő szolgáltatások és -szervezetek.....	79
9. Adatlapok, nyomtatványok, dokumentumok a mindennapokban.....	81
Postai küldemények, csekk, banki átutalás	81
A boríték.....	81
Könyvelt levélpostai küldemény	82
A csekk.....	83
Banki átutalás	84
Intézménylátogatás	85
Adatlapok, nyomtatványok	85
A nyomtatványokról általában	85
Dokumentumok a mindennapokban.....	86
Hivatalos levél (kérvény, kérelem)	86
Szerződések	88
A bérleti szerződés	88
Adásvételi szerződés	89
Meghatalmazás	89
10.A munka	89
Házimunka, ház körüli munka, munkahely	89
Munkahelykeresés, munkavállalás.....	91
Hirdetés	92
Önéletrajz.....	93
Az állásinterjú	94
Munkarend, szabályok, munkavédelem	96
Szituációs gyakorlatok, feladatok	98
11.Tanulás, gyermeknevelés.....	100
A tanulás	100
A gyermeknevelés	103
Játék és mese	108
12.Kultúra	110
Kultúra a hétköznapiakban	110
Mese, monda, vers	117
Népköltészet – műköltészet.....	117
A mese	118
A Szent-Anna tó mondája.....	119

Petőfi Sándor életrajza, Füstbement terv	120
Könyvtárlátogatás	121
13.Ünnepeink	122
Szokások, hagyományok, jeles ünnepek.....	122

HOGYAN HASZNÁLJA A KÖNYVET?

Kedves Tanfolyami Résztvevő!

Ön most az *Életviteli kompetenciák fejlesztése* munkatankönyvet tartja a kezében.

A képzés, amin részt vesz, az Ön további képzéséhez és munkához való segítségét szolgálja. Ezért törekedjen arra, hogy minél hatékonyabb munkát végezzen.

Olyan feladatokat állítottunk össze az Ön számára, amelyek lépésről-lépésre teszik alkalmassá, hogy új ismereteket szerezve előbb használni, majd kamatoztatni tudja képességeit, a megszerzett ismeretek segítségével könnyebben el tudja igazodni a mindennapi életben. Segíteni fogja abban, hogy könnyebben, sikeresebben tudjon élni.

A modulfüzet általában olyan feladatokat tartalmaz, amelyekkel a hétköznapi életben találkozhat.

A tananyag feldolgozását instruktora (oktatója) segítségével közösen, csoportban és önállóan fogja végezni.

MEGSZEREZHETŐ KOMPETENCIÁK:

- önismerete fejlett, reális énképe, önértékelése van
- hiszi, hogy képes a siker elérésére, van önbizalma
- képes társaira odafigyelni, empatikus, érdeklődik és tiszteli a másik embert
- betartja a társadalomban általánosan elfogadott viselkedési szabályokat és normákat
- agresszió és az erőszak nélkül képes a konfliktusokat kezelni és megoldani
- tudatában van az egyéni és a kollektív felelősségnek
- képes a reális gondolkodásra
- adott szituációkban rendelkezik a helyes döntésképességgel, alkalmazkodóképességgel és rugalmassággal
- képes konstruktív kommunikációra különféle társadalmi helyzetekben
- toleráns mások nézeteivel és viselkedésével szemben, megérti a különbözőségeket
- képes célok kitűzésére, megvalósítására
- akaratereje, fegyelme, kitartása, koncentrációja megfelelő a tanulás és munka során
- idejét hatékonyan osztja be, problémamegoldása megfelelő
- képes együttműködésre, kompromisszumra, csoportban való tanulásra és munkára
- személyes elégedetlenségét megfelelően fejezi ki, a stresszt megfelelően kezeli
- ismeri szerepét a világban és az élet különböző területein (nemi, család, munkahely, iskola)
- az egészségmegőrzés, a higiénia, a táplálkozás alapszabályait ismeri, használja a mindennapi életben
- rendelkezik alapvető pénzügyi ismeretekkel, pénzügyi tudatossággal

- tisztán, érthetően, tömören, világosan beszél
- megérti mások kommunikációját
- kitartóan figyel
- megérti a kapott információt, tud információkat gyűjteni, rendszerezni, feldolgozni
- tud mondatokat alkotni, kérdéseket feltenni
- helyesen használja a metakommunikációs, és tudatosan alkalmazza a nonverbális eszközöket (arckifejezés, testtartás, gesztus)
- betartja a viselkedési normákat (beszélgetés, vita, tárgyalás)
- szövegűen olvas, visszaadja az olvasottakat, kiemeli a lényegét, az olvasottakra reflektál
- önállóan feldolgozza a szöveget, egyszerű szöveges vázlatot készít
- mások nézőpontjának figyelembevételével fogalmazza meg válaszát, véleményét
- önállóan feldolgozza a szöveget, egyszerű szöveges vázlatot készít
- ismer néhány irodalmi, (pl. monda, vers), illetve néhány nem irodalmi szövegfajtát (pl. önéletrajz, hirdetés, ismeretterjesztő szöveg stb.)
- következtetéseket, mélyebb értelmezéseket segítséggel felismer
- az olvasottakat tömörítve és bővítve is el tudja mondani
- olvashatóan, helyesen ír, írásban megfogalmazza véleményét
- rövid szöveget hibátlanul másol, rövid szöveget alkot
- diktálás után szöveget pontosan leír
- egyszerű nyomtatványokat pontosan kitölt
- egyszerű hivatalos iratokat megfelelően elkészít

JELÖLÉSEK A MUNKATANKÖNYVBEN

	HANGOS OLVASÁS
	FONTOS KÉRDÉSEK, TUDNI KELL! A tananyagrész fontos kompetencia elemeket tartalmaz, melyeket a résztvevőnek tudnia kell.
	BESZÉLGETÉS A tananyag feldolgozása közös beszélgetéssel, vagy önálló vélemény-, szövegalkotással történik.
	ÍRÁSBELI FELADAT / GYAKORLÁS A tananyagrészre vonatkozó írásbeli gyakorló feladatok egyéni vagy közös megoldással, tesztek.
	SZITUÁCIÓS JÁTÉK / GYAKORLATI TEVÉKENYSÉGET IGÉNYLŐ FELADAT
	ISMERETKÖZLÉS Tájékoztató jellegű tananyagrész
	INTÉZMÉNYLÁTOGATÁS A témához kapcsolódó, az adott településen vagy a környékén található intézmény látogatása.

1. Szóbeli kommunikáció a mindennapokban

A kommunikációról általában



A **kommunikáció** nem más, mint mikor **információt cserélünk**.
A kommunikáció része az úgynevezett **testbeszéd** is.

Ez kiterjed:

- az arckifejezésre (mimika),
- tekintetre, szemjelzésekre,
- mutogatásra, kézjelzésre (gesztikuláció),
- bizonyos eszközök igénybevételére,
- a hangerőre,
- testtartásra.

A testbeszéd sokszor többet elárul, mint a szó, mondat. *Például:*

- fejbólintás (igen),
- fejrázás (nem és tagadás),
- mosoly (öröm),
- vállvonogatás (nem tudom/nem értem),
- felfelé tartott hüvelykujj (stoppolás),
- „V” (victory=győzelem) jelzés a mutató és középső ujj használatával,
- összevont szemöldök (harag).



Szituációs játék:



AKTIVITY

Húzzon egy-egy kártyát!

*Olvassa el a kártyákon szereplő szavakat, de senkinek
NE MONDJA EL, mi szerepel rajta!*

*Fejezze ki az érzést: pl. szoborként, vagy mozgás közben,
gesztusokkal, taglejtésekkel kísérve a többieknek, akiknek ki kell
találniuk, hogy mi szerepelt az Ön kártyáján!*

Kapcsolatfelvétel

A kapcsolatfelvétel részei:

1. **köszönés**
2. **bemutatkozás**
3. **megszólítás**

Szituációs játék:



Két önként jelentkezővel játsszák el a következő szituációt!

„Álláshirdetésre jelentkezik egy cégnél, ahol most jár első alkalommal. Megérkezik, majd ...”

Beszélgék meg a látottakat! Ön mit csinálna másként?

Válasszon párt, és gyakorolja!

Köszönés



A kommunikáció a kopogással kezdődik...

Milyen legyen a kopogás?

A kopogás után néhány másodperccel be lehet lépni a szobába, amennyiben nem érkezik „szabad” vagy „tessék” válasz.

Köszönés szóban

- A köszönés **szóbeli formulája** az európai nyelveken rendszerint a napszakra utal. A magyar nyelvben a „**jó reggelt**”, „**jó napot**”, „**jó estét**”, „**jó éjszakát**” kifejezéshez az udvariasság megkívánja a „**kívánok**” hozzátételét is.
- Hazánkban sajátos forma a „**Kezét csókolom**” és változatai.
- Az **elköszönés** – minden európai nyelven – rendszerint a viszontlátásra való utalást jelenti.
- A napszakhoz kötődő köszönés általában **magázódással** jár.
- A **tegező** köszönés hivatalos kapcsolatokban régi és jó ismerősök között szokás. Sokféle nyelvi változata van, ami a bizalmassági fok szerint is változik: **szervusz, szia, csaó (ciao), helló (Hallo), háj (Hi) stb.**

A köszönéskor két illemszabályt veszünk figyelembe:

- ki köszön előre kinek,
- illetve a köszönést milyen mozdulatok kísérik.

Előre köszön:

- a férfi a nőnek,
- a fiatalabb az idősebbnek,
- a beosztott a főnöknek,
- a belépő a bent lévőknek.

A köszönést elmulasztani vagy nem viszonzni egyértelmű sértés.

A köszönés magatartási megnyilvánulásai:

- A köszönés formalitásai ma már egyszerűek. A korábbi bonyolult szokásokból megmaradtak a következők: **fejbiccentés, kalapemelés, könnyű meghajlás, mélyebb meghajlás, felállás.**

A kézfogás

- A kézfogás szabályai ellentétesek a köszönésével: aki előre köszön, annak meg kell várnia, amíg a másik kezét nyújt.

- A kézfogás egyszerű, rövid, határozott mozdulat.
- A kézfogás erejének a partner fizikai állapotához kell igazodnia.
- Kézfogás közben (mint minden üdvözlésnél) a felek egymás szemébe néznek.

Bemutakozás

Harmadik ember segítsége nélküli ismeretkötés.

A mindennapi életben gyakori:

- hivatalos kapcsolatainkban,
- a hatóságoknál,
- hivataloknál szükséges eljárások közben,
- a társadalmi életben,
- baráti körben azoknak, akiket nem ismerünk.



1

- **Be kell mutatkozni minden első személyes találkozáskor.**
- **Nem személyes találkozáskor**, telefonáláskor mindenképpen be kell mutatkozni, még ha gyakrabban találkozó, személyes ismerősökről is van szó.
- **A keresztnévvel történő bemutatkozás** a hivatalos kapcsolatokban egyrészt indokolatlan bizalmasságot jelent, másrészt nem ad elég információt a másiktól, ezért kerülendő.

Megszólítás

2

- A megszólítás a köszönés után következik. Ez egyes nyelveken már kötelezően a köszönéshez kapcsolódik.
- Formalitásai határozottan kifejezik: a társadalmi, a hivatali viszonyt, a társadalmi rangot.
- **Férfiak esetében** egyértelmű a helyzettől függően az *úr*, az *uram* megszólítás. Helyénvaló a *szaktárs*, a *kolléga*, ha tartalmának valóban megfelel. Az *elvtárs* ma is helyénvaló lenne, ha nem kötődnének hozzá rosszízű emlékek. Különösen illik egy párton belül.
- **Nők** megszólításánál többféle megoldás kínálkozik. Az *asszonyom* bizonyos életkor után mindenkit megillet. A hivatalos életben a *kisasszony* megszólítással bánjunk óvatosan. Ha a fentiek és az adott helyzet miatt nem tudunk helyénvalónak tetsző megszólítást választani, mindig bátran folyamodhatunk a szép, régi magyar kifejezéshez: „*hölgyem*”.
- A **nők keresztnéven való szólítása** megkívánja a nők hozzájárulását.



A magázódás:

¹ <http://igyillik.uw.hu/koszon.php>

² <http://fokusz.info/index.php?cid=1163529137&sid=1676144114>

- Az **ön** a legudvariasabb megszólítás, megkülönböztetett tiszteletet fejez ki: pl. Hivatalos tárgyalásnál, levelezésben és a magánéletben.
- A **maga** az alapvető udvariasságot kifejező „köznapi” formula. A mindennapi használatban, személyes kapcsolatokban és nagyobb társaságokban.

A tegeződés:

- Az összetegeződésre vonatkozóan semmiféle illemszabály nincs. Alkalomtól, helyzettől függően javasolhatja, vagy kezdeményezheti akár nő, akár férfi.

Hivatalos érintkezésben a megszólításnak két formája van:

- a név és az udvariasság kitétel: Kovács Úr,
- a rang és az udvariasság kitétel: Elnök Úr.

A személynéven való megszólítás azonban mindig nagyobb udvariasságot fejez ki.

Szituációs játék:



KI KINEK, MIKOR MONDJA?

Játsszunk el olyan jeleneteket, amelyekben az alábbi mondatok hangzanak el:

- „Engedje meg, hogy bemutatkozzak! vagyok.”
- „.....-nak hívnak. Örülök, hogy megismerhettem!”
- „Engedd meg, hogy bemutassam az unokatestvéremet!”
- „Bemutatnál a húgodnak?”

*Beszélgék meg a látottakat! Ön mit csinálna másként?
Válasszon párt, és gyakorolja!*

Társalgás

Beszélgetés



A tananyagok feldolgozása során sokszor fogunk találkozni közmondásokkal. Tudja-e, mi a közmondás? Mondjon rá példát!

A beszélgetés formai követelményei:

- jól érthető beszéd, értelmes fogalmazás,
 - másokat nem zavaró hangerő,
 - figyelni kell a beszélgetőtársra,
 - a beszélgetők között helyesen (kellemesen) megválasztott távolság,
 - a szükségtelen kézmozdulatok és testmozgás elkerülése.
- **Nem illik a másik szavába vágni**, vagy láthatóan **érdektelenséget mutatni**.
 - Nem illik **hallgatózni**, mások, társaságunkon kívüliek beszélgetésére feltűnően figyelni.
 - **Beszéd közben arra nézünk, akihez beszélünk**, és akihez beszélünk, az is ránk néz.
 - **Rossz gyakorlat az idegen kifejezések használata**, még rosszabb azok azonnali lefordítása.

- **Ne ismétlegessünk** se kifejezéseket, se témákat. Ez szókincsünk szűkösségét és témaszegénységünket jelzi.
- **Kerülendő az elcsépett és gyakorta ismétlődő fordulatok** használata is. Pl: „Kérem szépen”, „Elnézést kérek”, „Bocsánat, de” stb.
- **A káromkodás visszatetsző**, kulturálatlan és többnyire durva, hirtelen támadt indulatot fejez ki, amelyet az illető másképpen nem képes levezetni.
- **A pletyka:** igaz vagy vélt, sőt kitalált információk illetéktelen és gyakran eltorzított továbbadása. Munkahelyen főképp tilos!
- Még egy – csak látszólag – apróság: a **rágógumi nem társaságba való**. Beszélgetés közben nem illik rágógumit rágni. A rágógumit kiköpní, eldobni sem illik, egy észrevétlen mozdulattal bármikor papírsebkendőben eltüntethető.

Vita

A vita akkor alakul ki, ha két vagy több ember nem ért egyet valamiben.

A vita célja, hogy kiderüljön, mit gondolnak a vitatkozók. Akkor eredményes, ha kiderül az igazság, vagy kialakul egy közös vélemény. A vitatkozók az álláspontjukat érvekkel támasztják alá. Közbeszólás nélkül illik meghallgatni egymás véleményét!

A vitában nagyon fontos a becsületesség és az őszinteség. Sohasem szabad személyeskedni, vitatkozni csak udvariasan és higgadtan szabad.

Szituációs játék:



KÉRÉS, TUDAKOZÓDÁS, VITA

Az instruktor irányításával játsszák el a következő jeleneteket!

Kérés:

Egy étteremben van, ahol előző este vacsorázott. Kérje meg a pincért, hogy keresse meg a sálját, amit előző este otthagyt!

Tudakozódás:

Telefonon érdeklődjön, hogy a meghirdetett állást betöltötték-e már, vagy lehet-e még rá jelentkezni!

Vita:

Egy áruházban van, ahol az eladó nem akarja kicserélni az Ön által visszavitt műszaki hibás vasalót!

Vita vagy beszélgetés?

Ön egy hivatalban várakozik, de rosszul érzi magát. Mielőtt azonban Ön következne, egy idős ember lép be, és megkéri Önt, hogy engedje maga elé, mert csak egy papírért jött.

Cseréljenek szerepeket!

Beszélgék meg a helyzeteket! Ön mit csinálna másként?

Az információ

Az információról egy előző tananyagban már esett szó. Ismételjünk!



1. feladat:

Milyen információt tartalmaznak az alábbi képek? Hol láthatjuk ezeket? Írja a képek alá!



2. feladat:

Soroljunk fel további „piktogramokat”, néhányat rajzoljunk is le!

--	--	--	--

A lehető legrövidebb újságcikket, televízióban hallható információt **hírnek** nevezzük. Ekkor minden lényeges információ megmarad, de csak az.

3. feladat: **Próbáljunk kitalálni az alábbi hírből egy hosszabbat!**

Vésztő. Kutyák. Egy ebtartást bejelentő és nyilvántartó adatlapot tett közzé nemrégiben az önkormányzat, melyen egyebek mellett nyilatkozni kell arról is, hogy milyen chippel és oltással rendelkezik a kutya. A legutóbbi képviselő-testületi ülésen és a megyegyűléseken is felmerült, hogy egyre több a kóbor kutya a településeken.

4. feladat: **Olvassuk el az alábbi mondatot!**

Évivel holnap este moziba megyünk a délután 5-kor kezdődő vetítésre.

Ez egy olyan mondat, ami több információt tartalmaz. Benne van, hogy kivel, hova megyünk. Azt is tartalmazza, hogy mikor. **Fogalmazzuk át a mondatot úgy, hogy még mindig ugyanazok az információk legyenek benne!**

5. feladat:

Magyarázzuk meg a következő közmondásokat:

Amilyen a kérdés, olyan a felelet.

Amilyen az adonisten, olyan a fogadjisten!

A média és a tömegkommunikáció helyes használata

Ezt a tananyagrészt kérdések segítségével beszélgetés, vita keretében fogjuk feldolgozni. **Minden szövegrész után kérdéseket talál.**

Írjunk vázlatot! A beszélgetés során elhangzott fontos szavakat, kifejezéseket jegyezzék le a füzetükbe!

Az életünkhöz, döntéseinkhez szükséges **információkat** manapság sokszor a **médiából szerezünk**.

A **média** szó tulajdonképpen a **reklám- és tömegkommunikációs eszközök összefoglaló neve** (pl.: televízió, rádió, internet, újságok, hirdetések, plakát, reklám).

Ezek megjelenése megváltoztatta az emberek életét. Ma már a médiából szerezünk a legtöbb információt, és nagymértékben átalakította szabadidőnk eltöltésének módját. Ma már életünk szinte minden színhelyén jelen van.

1. kérdés: Kétirányú-e a kommunikáció a médiumokkal? Tudunk-e a médiumokkal beszélgetni?

A média akkor **tájékoztat megfelelően**, ha az olvasó, néző saját maga tud mérlegelni és dönteni arról, hogy megváltoztatja-e a véleményét és a magatartását, vagy sem. Abban az esetben viszont **befolyásol** és **manipulál**, mikor a média akaratának megfelelően változik a véleménye és a viselkedése az embereknek.

2. kérdés: Ön szerint a média tájékoztat, és/vagy befolyásol? Ki vagyunk-e szolgáltató pl. a televízió – „hatalmának”?

Vannak, akik a **médiát rossznak** tartják, azt mondják, hogy a média káros hatást gyakorol a társadalomra. Például, hogy a politikai propaganda és a gyűlöletbeszéd felel az emberek közötti gyűlölködésért, a pornográfia a családi kapcsolatok fellazulásáért, a médiaerőszak a való világban tapasztalható vagy tapasztalni vélt erőszak elterjedéséért.

Azok, akik **hasznosnak** gondolják a médiát, azt mondják, hogy elviszi a tudást, az ízlést és az erkölcsöt az otthonokba, ezzel jobbá teszik a társadalmat.

3. kérdés. Miért töltjük szabadidőnk nagy részét a televízió és a számítógép képernyője előtt?

4. kérdés: Ön szerint a 8-18 év közötti gyerekek mennyi időt töltenek a televízió és a számítógép előtt?

5. kérdés: Káros vagy hasznos a számítógép és a televízió?

6. kérdés: Van otthonában a reklámok miatt megvásárolt termék, játék, élelmiszer? Jó a reklámozott dolgok vásárlása?

7. kérdés: Hogyan védekezhetünk a média rossz hatása ellen? Hogyan védhetjük meg gyermekeinket?

– Ne legyen a televízió „bébiszitter”!

- Amennyiben lehetséges, ne hagyjuk a gyereket egyedül internetezni, tévézni.
- Tiltsunk le bizonyos oldalakat, csatornákat, de kapjon szabadságot is, ahol lehet.
- Tanulja meg a felnőtt is az internet használatát.
- Számítógépet és tévét ne rakjunk gyerekszobába, hálósobába!
- Beszéljük meg, hogy naponta mennyi időt tévézhet, számítógépezhet, és ezt szigorúan tartassuk be!
- Próbáljunk időt szakítani a közös tévézésre!
- Magyarázzuk el a filmek és a valóság közötti azonosságokat és különbségeket!
- Tartassuk be az esti szokásokat még akkor is, ha már tizenéves.
- Ne hagyjuk erőszakos játékokat játszani! Tudatosítsuk: a játékokban lehet, hogy van több életünk, de az életben csak egyetlen egy van!!! A számítógépes játékok nem a normális életre, hanem nem normális helyzetek nem normális megoldására tanítják a gyerekeket!



3

2. Az emberi értékek

1. feladat:

Olvassuk el a közmondásokat, és készítsünk hozzá magyarázatokat!

Nem a ruha teszi az embert.

Nem repül a sült galamb az ember szájába.

A hazug embert hamarabb utoléri, mint a sánta kutyát.

Az igazságot nem lehet véka alá rejteni.

Nincs lehetetlenség, csak tehetetlenség.

³ <http://moderniskola.hu/szabadid%C5%91?page=3>

Legjobb az egyenes út.
A szép szó az ellenséget is kibékíti.
Békés folyónak virágos a partja.
Addig kapar a tyúk, míg szemre talál.

2. feladat:

Hallgassa meg instruktortól a történeteket, beszélgessenek, majd oldják meg a hozzájuk kapcsolódó feladatokat!

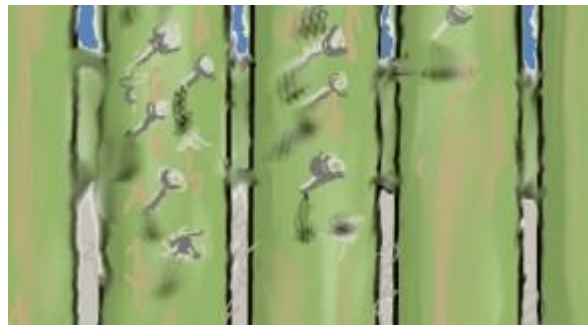
Milyen fontos emberi tulajdonságokról, emberi értékekről szólnak?

Mely értékek a legfontosabbak az emberek életében?

A kerítés

4

- 1) Miért kellett szöveget vernie a fiúnak a kerítésbe?
- 2) Hány szöveget vert be első nap a fiú?
- 3) Mit kért tőle az apja, mikor a fiú egy nap eljutott oda, hogy nem vert be szöveget a kerítésbe?
- 4) Mi volt az édesapa mondandójának lényege, miután a fiú az összes szöveget kihúzta?
- 5) Fejtse ki véleményét: A lelki vagy a testi sebek fájnak jobban?



A kút és a szamár tanmeséje



5



6

- 1) Mit akart a paraszt tenni a kútba esett szamárral?
- 2) Miért hallgatott el a szamár az első pár lapát föld után?

⁴<http://magazin.nekunkszol.hu/aranyosi-ervin-a-fiu-es-a-szokek-ismeretlen-szerzo-meseje-alapjan/>

⁵<http://felkelonap.wordpress.com/2012/08/page/6/>

⁶<http://tanmesek.blogspot.hu/2011/11/kut-es-szamar-tanmeseje.html>

3) Mi a mese tanulsága?

A békák versenye

7

- 1) Miért nem jutott fel csak egy béka a toronyba?
- 2) Alakítsuk át a nézők mondatait, hogy biztatást jelentsenek!
- 3) Volt hasonló élménye? Volt olyan, mikor nem sokan hittek abban, amit el szeretne érni, és mégis sikerült? Volt olyan, amikor az erőfeszítését siker koronázta?



A vízhordozó

8



1) Milyen volt a vízhordó két cserépedénye?

- 2) Hogyan érezte magát a két cserép?
- 3) Kevesebbet teljesített-e a repedt cserép?
- 4) Milyen ember volt a vízhordó?
- 5) Mi a mese tanulsága?

A három öregember

- 1) Mi volt a három öregember neve?
- 2) Melyik családtag kit akart behívni?
- 3) Miért döntöttek jól, mikor Szeretetet hívták be?



9

A mag

- 1) Mondja el saját szavaival, hogy hogyan kereste meg utódját a vezérigazgató?
- 2) Mi lett Jim magjának a sorsa?
- 3) Mit tett a többi fiatal alkalmazott?

Miért Jim lett a kiválasztott a vezérigazgatói posztra?

10



⁷ <http://versek.aranyosiervin.com/tag/beka/>

⁸ <http://2.bp.blogspot.com/-sGxWE4hG0eA/TfX>

⁹ <http://baloghpet.wordpress.com/tag/ezoteria/>

¹⁰ http://www.fuszerek.hostei.com/index_elemei/kardamom1.jpg

Ellenőrző kérdések:

1. feladat:

Melyik mondat, melyik történetre vonatkozik?

- 1) Ha őszinteséget vettek el, bizalmat arattok.
- 2) A szeretet az egyik legfontosabb dolog az életünkben.
- 3) El kell fogadnunk mindenkit olyannak amilyen, és a jót meglátni másokban.
- 4) Az élet nap mint nap kihívásokat állít eléd. Ezekre megfelelhetsz kétségbeeséssel, vagy felveheted a keresztedet és elviheted a célba. Vedd észre, hogy minden egyes próbatétel az életre való képességedet növeli, ha van törekvésed és bátorságod a megoldáskeresésre.
- 5) A szóbeli sértés ugyanakkora fájdalmat okozhat, mint a testi. A kiengesztelődés és a megbocsátás lehet az, ami segíthet a „lyukak” eltüntetésében.
- 6) Légy mindig optimista és egyszerűen süket, ha valaki azt mondja, hogy nem tudod megvalósítani álmaidat! Gondold ezt: Bármi sikerül, ha igazán akarom!
- 7) Közmondás: Ha begyógyul is a seb, megmarad a helye.
- 8) A becsület meg a szorgalom olyan, mint a jó szél: előrehajtja az embert.
(Andersen)



2. feladat:

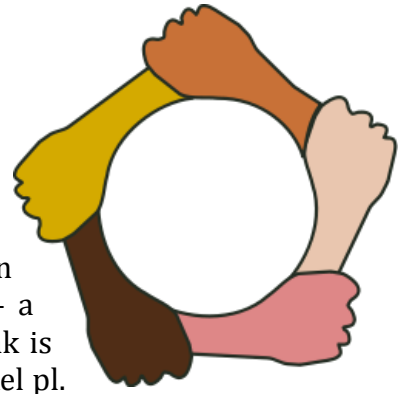
Olvassuk el az alábbi idézeteket! Instruktor segítségével válasszanak közülük, és csoportmunkában készítsenek róla magyarázatokat! Mondjanak rá példákat, beszéljessünk róluk!

1. Jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.
(Antoine de Saint-Exupéry)
2. Nem az a fontos, hogy honnan jössz, hanem hogy hová mész. (Illyés Gyula)
3. "Képzeld magad mindig a másik helyébe. Ha szűkösen érzed magad a bőrében, valószínűleg neki is szűk. A legboldogabb embereknek nem szükségszerűen van mindenből a legjobb: csak mindenből a legjobbat hozzák ki, amivel életük során találkoznak." (Paulo Coelho)

Az teszi széppé a sivatagot, hogy valahol egy kutat rejt. (Antoine de Saint-Exupéry)

3. Kapcsolataink

Az ember társas lény, emberek között élünk, mindig kapcsolatban állunk egymással. A kapcsolat két vagy több személy között többnyire nem véletlenszerűen alakul ki. Tulajdonképpen egy kapcsolati rendszerbe – a családba – születünk. Életünk során egyéb kapcsolataink is születnek: futó ismeretségeket (akár idegen személyekkel pl. üdülés alkalmával, kórházi tartózkodás alatt), de szorosabbakat is kötünk.



11



1. feladat:

Milyen emberi kapcsolatokat tudunk felsorolni?

2. feladat:

Válaszoljunk az alábbi kérdésekre!

- Ki a barát és ki az ismerős?
- Kikkel legmaradandóbb, legszorosabb a kapcsolatunk?
- Mik a legfontosabb jellemzői a baráti, szerelmi, házastársi kapcsolatoknak?
- Vannak-e olyan kapcsolataink, melyek nem biztos, hogy érzelmi alapon kötöttek? Mi a jellemzője ezeknek?

3. feladat: **Mit jelentenek az Ön számára az alábbi szavak?**

család, barátság, csend, béke, szeretet, társ, társaság, összetartozás, tolerancia

Társ és család

A tapasztalat bizonyítja, hogy nem az a szeretet, ha két ember egymás szemébe néz, hanem az, amikor mindketten ugyanabba az irányba néznek.

(Antoine de Saint-Exupéry)

Múlt, jelen, jövő



1. feladat:

Hogyan választottak párt a régen?

Hogyan működtek ezek a házasságok?

Gyökereink, családfa:

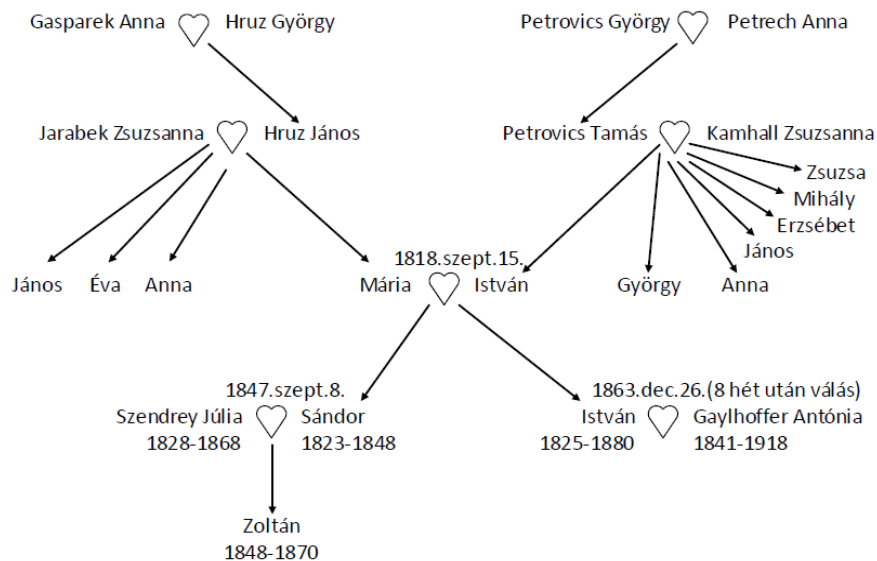
2. feladat:

Ki volt Petőfi Sándor? Ki volt a felesége?

Nézzük meg Petőfi Sándor családfáját!

Milyen rokoni kapcsolatok vannak feltüntetve?

¹¹ <http://openclipart.org/detail/170906/circle-of-hands-by-tavin-170906>



3. feladat: Válaszoljon!



- Hány gyermeke volt Petrovics Tamásnak?
- Hány évig élt Petőfi Sándor?
- Hogy hívták Hruz János gyermekeit?

4. feladat:



- Készítsünk saját családjunkról családfát!
- Fontos-e múltunk ismerete? Indokoljuk is meg válaszunkat!

5. feladat:



- Hogyan változott meg a családok élete az utóbbi időkben? Jegyzeteljünk címszavakat!

6. feladat: Olvassuk el az alábbi szöveget, majd válaszoljunk a kérdésekre!

Az önálló család alapítása a párválasztással kezdődik. A társkeresés során fontos: a **fizikai vonzalom, rokonszenv, a társadalmi és az életkori hasonlóság**. Életünk során olyan emberekkel igyekszünk kapcsolatot létesíteni, akiknek családi háttere, élete hasonló a miénkhez. Fontos, hogy olyan társunk, barátaink legyenek, akik elfogadnak bennünket, pozitív hatással vannak ránk.

Fontos, hogy viszonzózzák ezt az érzést. Ha azt vesszük észre, hogy valaki kedvel bennünket, jó véleménnyel van rólunk, minket választ, akkor mi is úgy viszonyulunk hozzá, és rokonszenvéssé válik számunkra. Nem akarunk azonban olyanokkal tartósan kapcsolatban lenni, akik nem szeretnek, nem fogadnak el bennünket.

A mai világban a párkapcsolatok terén változások következtek be. Kevesebben élnek **házasságban**, az emberek később házasodnak, többen élnek **élettársi kapcsolatban**. Ma minden második házasság válással végződik. Válás után nagyobb arányban választják az emberek az élettársi kapcsolatot, mint az újránházasodást. Egyre több az egyedülálló, azaz szingli ember.

Válaszoljunk!

1. Milyen szempontok alapján választunk párt?
 2. Milyen párkapcsolatokat ismerünk?
 3. Hány házasság végződik válással?
 4. Ön hogyan választ/választott párt?
-

Rövid-, közép-, hosszútávú céljaink

Honnan jöttünk? Kik vagyunk? Hová megyünk?



7. feladat:

Alakítsunk két csoportot!

IDŐGÉP

Az egyik csoport feladata az lesz, hogy az „időgéppel” a múltba utazva emlékezzen vissza, hogy milyenek voltunk öt vagy tíz évvel ezelőtt, és próbálják megjeleníteni akkori önmagukat. Igyekezzünk úgy járni, beszélni, stb., mint akkor.

A másik csoport utazzon a jövőbe, „előre hajtjuk az időgépet”, próbálják meg elképzelni öt-tíz évvel későbbi önmagukat.



8. feladat:

SZAVAK A DOBOZBAN

Mindenki húzzon egy papírlapot, és fejezze be a mondatot!



9. feladat:

Készítsen/mondjon 5-10 mondatos tervet:

Miben kellene változnom, mik a jövőbeni céljaim?



10. feladat:

Hogyan kell felkészülni a gyermekvállalásra?

Mik a tudatos családtervezés és gyermekvállalás feladatai?



11. feladat:

Olvassuk el a szöveget, majd válaszoljunk a kérdésekre?

A családban szerezzük meg legkorábbi ismereteinket a világról és az emberekről, a család nyújt anyagi, érzelmi biztonságot. Szüleink élete, a családban megélt gyermekkor egész **életünkre példát jelent, meghatározza jövőnket**. A családban tapasztalhatjuk meg a **feltétel nélküli, kölcsönös szeretetet, támaszt, védelmet**. A családban éljük meg először az **összetartozás érzését, a boldogságot, az örömet, a nyugalmat**.

A családok élete sokban változott az idők során. Régen az édesapa tartotta el a családot, ő kereste meg a család megélhetéséhez szükséges anyagiakat. Az édesanya a háztartást vezette és a gyermekeket nevelte. Általában a családokban sok gyermek született, és több generáció élt együtt.

Napjainkban az anyának is pénzkereső munkát kell vállalnia, ezért a háztartási munkát és a gyermeknevelést ideális esetben közösen végzik a szülők. Így ma még inkább szükséges az egymást segítő, közösen végzett munka, ahol mindenkinek megvan a fontos szerepe. Két pénzkeresővel a család hamarabb tudja megvalósítani az anyagiak terén tervezetteket. Egyre több az egygyermekes család.

A mai világban a gyermekek később kezdenek önálló életet, hisz sok minden bizonytalanra vált. Ezért a mai fiatalok számára **fontos a munkahely és a biztos anyagiak megteremtése. Minél magasabb valakinek az iskolai végzettsége, annál biztosabban tud munkát találni.** Ezért a mai gyerekek hosszabb ideig tanulnak, később alapítanak családot, később vállalnak gyermek(ek)et.

A családi nevelés segít abban, hogy a gyermek, majd felnőtt megtalálja helyét és szerepét a közösségi életben, a társadalomban. A harmonikus, sikeres család fontos jellemzői: **szeretet, biztonság, nyitottság, összetartozás.**

Ha szeretetet adunk gyermekeinknek, akkor szeretetet is kapunk tőlük.

A biztonságot is a szeretetünk és a napi gondoskodás adja.

A szülőknek nyitottnak kell lenniük, hisz a gyermekek a különböző életszakaszaikban különbözőképpen viselkednek, és más igényelnek a nevelés során.

Az összetartozást jelenti, hogy a családtagok tekintettel vannak egymásra, figyelembe veszik egymás érzéseit, igényeit.

A **családon belüli szereposztás, munkamegosztás** segíti a gyerekeket felnőttkori és közösségi szerepeik alakításában. A családban látják először például, hogy ki irányítja a családot, ki(k) dönt(enek) fontos kérdésekben, ki oldja meg a konfliktusokat, melyik házimunkát ki végzi a családban, hogyan kell a rászoruló családtagokat segíteni, gondozni. Így megtanulják a nőies, férfias, anyai, apai viselkedés elemeit, a gyermek szerepét a családon belül. A családban sajátítják el azokat az emberi viselkedéseket, szokásokat, melyek nélkülözhetetlenek a közösségi léthez: például felelősségvállalás, alkalmazkodás, megfelelő kommunikáció, mások érdekeinek figyelembevétele, önálló döntéshozatal, segítségnyújtás.

12. feladat: Válaszoljunk a kérdésekre!

1. Miért fontos a családban eltöltött gyermekkor?
2. Miért kezdenek a gyerekek később önálló életet?
3. Mi a véleménye? Mik az előnyei, mik a hátrányai, melyik a jobb? Alakítsanak ki véleményt csoportmunkában!

az egyke - testvérekkel nevelkedő gyermek élete

a szingli - a párkapcsolat

szülők és gyermekek együttélése →← többgenerációs
nagycsaládok együttélése



A konfliktusok megelőzése, megoldása, a harmonikus család



1. feladat:

Írja be a táblázatba a példa alapján az ellentétét, párját!

öreg - fiatal	szegény - _____
férfi - _____	vallásos - _____
szőke - _____	nagyvárosi _____
férj - _____	gyerek - _____
tapasztalt - _____	fiú - _____
takarékos - _____	szülő - _____

A fenti feladat megoldása is mutatja, hogy az emberek, a kapcsolatokban részt vevő személyek nagyon különbözőek lehetnek, más a szerepük. A harmonikus házastársi, családi kapcsolat nem azt jelenti, hogy egy családban nincsenek konfliktusok. Sőt. Mára a hagyományos családmódel felbomlott, a házastársi szerepek és a hozzájuk kapcsolódó hagyományos minták, feladatok megváltoztak, összekeveredtek.



2. feladat:

Milyenek családi szerepeket ismerünk?

3. feladat:

Kinek lehet a dolga?

a család pénzügyi, anyagi ellátása:.....
bevásárlás, mosás, főzés, takarítás:.....
gyermekgondozás:.....
gyermeknevelés:.....
betegápolás:.....
tanulás:.....
a család pénzének beosztása:.....



4. feladat:

Hallgassa meg instruktortól az alábbi szöveget, majd olvassuk el ismét hangos olvasással közösen!



A mai házasságok, párkapcsolatok alapja a szerelem, nem a kényszer. Fennmaradásuk mégis nagyrészt azon múlik, hogy ez mennyire képes átalakulni tartós **együttműködéssé** a családi feladatok ellátása érdekében. Ahol ez sikeres, ott a gyermekek megszületése után **harmonikus család** alakul ki. Ha az együttműködés nem alakul ki, a kapcsolat megromolhat és válással végződhet. A család egy folyamatosan változó, fejlődő kapcsolat,

ami konfliktusok, kölcsönös alkalmazkodás során állandóan alakul. A házastársaknak és családtagoknak az ellentéteiket kölcsönös megelégedéssel kell megoldaniuk.

A **konfliktus** természetes dolog, a mindennapi élet velejárója. Ahol emberek állnak valamilyen kapcsolatban ott létrejön olyan helyzet, amikor az egyik magatartása megnehezíti a másik szándékainak megvalósítását. Ilyen a család is, ahol a közös célok megvalósítása, a háztartás mindennapi szervezése számtalan konfliktushelyzetet okozhat. Hogy ezek a helyzetek végül tartós feszültségeket, elégedetlenségeket, vagy együttműködő alkalmazkodást váltanak ki a házastársakból, az sokban függ attól, hogy miképpen kezelik az ellentéteiket. Mindez a családi élet természetes velejárója.

Ha azonban nem azt kérdezzük, hogy ki a felelős, hanem azt a kérdést tesszük fel: mit tehetünk a megoldásért, máris **problémává** szelídítettük a konfliktust.

Miért alakulhatnak ki konfliktusok?

1. Eltérő családi minták, szokások

A házasságba, párkapcsolatba eredeti családjunktól eltérő értékrenddel, szokásokkal érkezünk. Általában csak az együttélés során derül ki, hogy mennyire különbözőek a pár tagjainak igényei a házassággal, a férfi-női szerepekkel és a szülői szereppel kapcsolatban. Például van, ahol az egyik eredeti családban mindent együtt csináltak, míg a másikban a házastársaknak voltak önálló programjai, barátai. Akinek a családjában nem volt ez szokás, az sérelmezni fogja, ha a párja nélküle megy valahova. Társa azonban korlátozásnak, bizalmatlanságnak veszi, ha párjának ez nem tetszik. Ráadásul a megfelelő távolság életszakaszonként, sőt élethelyzetenként is változik. A szerelem első időszakában a párok általában mindenhová együtt akarnak menni, azonban később sokszor már vágnak saját barátaikkal, elfoglaltságaikkal való egyéni időtöltésre.

Vitákat válthat ki az együtt töltött idő, a munkamegosztás területén mutatkozó eltérő szokások, az anyagi ügyek és a családi ünnepek, a hagyományok, és az ezekből fakadó elvárások, igények is.

2. Egyéniségek eltérése

A párok különbözhetnek gondolkodásmódban, igényekben, vérmérsékletben, ízlésben, életvitelben. Sokszor az ezeknek a megváltoztatására tett kísérletek okozzák a konfliktusokat.

¹² http://tetsziklajk.blog.hu/2012/01/27/boldog_csalad_10#.UdxS0zvwIJs

Ez jelentkezhethet a gyereknevelés során is. A szülők akaratlanul is a saját képükre szeretnék formálni őket, és nem veszik figyelembe, hogy a gyerek személyisége másféle.

3. **Belső lelki problémák kivetítése a családtagokra**

Van mikor problémáinkat, nem vállalt tulajdonságainkat vetítjük rá tudattalanul környezetünkre, s így igazságtalanul "rossznak" látjuk őket.

4. **Nyílt vagy burkolt hatalmi harcok**

Ezek a helyzetek, értelmetlen viták valójában arról szólnak, hogy kinek a véleménye győz, ki irányítja a másikat.

5. **Igényeink változása**

A párkapcsolatban a közös fejlődés mellett az egyén is fejlődik. Az idők folyamán az egyének változnak, előfordul, hogy az eltérő adottságok, ambíciók, vagy a lehetőségek különbözősége miatt idővel az igények lényegesen megváltoznak, és egyre nehezebben egyeztetethetők össze a társéval.

6. **Túlterheltség**

A túlterhelt, fáradt ember kevésbé tud figyelni a környezetére, kevesebb a türelme is. Ilyenkor sokszor apróságokon robban ki a konfliktus, a feszültséget a családtagok is átveszik, az indulatok elhatalmasodhatnak.

7. **Kimondhatatlan feszültségek, hiányok levezetése**

Néha olyan ki nem mondott igények, csalódások, hiányok állnak a háttérben, amelyekről nehéz, vagy veszélyes beszélni. Ehelyett "terelő" konfliktusok alakulnak ki. Szinte minden kis dologból veszekedés keletkezik. Hiszen pl. a takarításról, a vacsora időpontjáról könnyebb vitázni, mint arról beszélni, hogy eltűnt a gyengédség a kapcsolatból, hogy kevés az együtt töltött kellemes idő, bánt, hogy sikeresebb a társam, vagy bevallani, hogy féltékeny vagyok rá, stb.

8. **Szabályok**

Minden családban vannak kimondott és kimondatlan szabályok. A jó szabályok segítenek az eligazodásban, a zökkenőmentes együttélésben. Ám komoly feszültségekhez, konfliktusokhoz vezethet, ha a szabályok nem egyértelműek, ha túl sok, átláthatatlan szabályhoz kell alkalmazkodni, ha egyoldalúan hozott szabályok vannak.

Ugyanígy gondot okoz, ha nem alakulnak ki új szabályok, ha nem követik az életciklus változásait, például a gyerekek növekedését, a nagyszülők betegségét, elvesztését.



5. feladat:

Az olvasottak alapján mondjon példát saját életének konfliktusaiból!

A harmonikus család jellemzői:



1. feladat:

Beszélgessünk arról, hogy mi szükséges a harmonikus családhoz! Írjuk is le a kulcsszavakat, majd hallgassa meg az alábbi szöveget!

a.) Tolerancia

A tolerancia jelentése: **türelmesség, mások viselkedésének, gondolkodásának, másságának az elfogadása.** Nem jelenti azt, hogy a mássággal, a másfajta gondolkodással egyetértünk vagy követjük, hanem azt jelenti, hogy a másikat feltétel

nélkül elfogadjuk olyannak, amilyen. Az elfogadásnak a mindennapi kapcsolatainkban is jelen kell lenni. A jó párok kapcsolatban a felek hibáikkal együtt szeretik egymást. Elfogadják, hogy nem gondolhatják mindig ugyanazt, hogy a másiknak nem lehet ugyanolyan a viselkedése, reakciója, mint a sajátja.

b.) Kompromisszumok

Az együttélés során a **kompromisszumok kötése a kölcsönös alkalmazkodást**, engedményeket jelenti. Ennek során mindkét fél enged az álláspontjából, elfogadja a másik igényét, alkalmazkodik hozzá.

c.) Kommunikáció a családtagok között

Tudományos kutatások szerint a házasfelek közötti vita sokszor a férfi és a nő lelkialkatából, neveléséből származó különbségből ered. A férfi mindig győzelemre törekedne, hisz kicsi kora óta erre nevelték, általában szívesen vállalja az összeütközést. A nő sokszor, sokáig és sok mindent képes lenyelni, csak akkor kezd vitát, ha már tűrhetetlennek érzett feszültség halmozódik fel benne.

Egy felmérés szerint a házasságukkal azok voltak elégedettebbek, akik a konfliktusokat kompromisszummal oldották meg. Kevésbé voltak azonban elégedettek azok, akiknél a konfliktuskerülés volt a jellemző. Hibás, ha a „családi béke” érdekében az egyik fél nem jelzi a sérelmeit, elvárásait a másik iránt.

A családtagok gyakran félnek a szembekerüléstől, szeretnék, hogy megfeleljenek és kifelé harmonikus képet mutassanak.

Ha nem megfelelően kommunikálnak egymással, nem fogalmazzák meg nyíltan gondolataikat, nem beszélnek meg egymással gondolataikat, érzéseiket, akkor a feszültségek gyakran egészen apró okból is robbanáshoz vezetnek. Ekkor azonban az erős érzelmi túlfűtöttség miatt kicsi dolgoknak is nagy jelentőségük lesz, de éppen a lényeg fog elveszni. Ilyen helyzetben a felek nem látják a valódi problémát, és ez nem segíti annak megoldását sem.

Vállaljuk fel a beszélgetést, a vitát! DE! **Higgadtan, nyugodtan**, érveinket felsorakoztatva **próbáljuk** meg igényeinket, kéréseinket, akaratunkat érvényesíteni, **a másikat meggyőzni valamilyen álláspontunkról**. Érzéseink kifejezésére használjuk a **szavakat** és a **gesztusokat** is. A szép szavak semmit nem jelentenek pl. simogatás, meleg tekintet nélkül, és a gesztusok félreérthetőek szavak nélkül. „Simogatni” nemcsak kézzel, hanem szóval is lehet, de gondoljunk mindig arra, amiről már beszéltünk, hogy szavakkal is lehet fájdalmat okozni.



2. feladat:

Próbálja meg elmondani az olvasottak alapján saját szavaival, hogy mi kell a boldog, kiegyensúlyozott családi élethez!



3. feladat:

Minden csoport válasszon az alább felsorolt problémából egyet, és a kiválasztott csoporttagok játsszák el!

1. A férj a Forma-1-et szeretné nézni a tévében, míg a feleség szeretné, ha elmennének együtt bevásárolni.
2. A nagyszülők szerint a szülők túl sok mindent megengednek a gyerekeknek.
3. A feleség szülei látogatóba jönnek, de a férj ez idő alatt horgászni akar menni.

4. Az édesanya megkérte a családot, hogy a nagytakarításban segítsenek neki, de a családtagok nem teljesítették a kérését, így egyedül végezte el a munkát.
5. A férj állandóan rendetlenséget hagy maga után, nem pakolja el a dolgait.
6. A feleség este rá szeretné bízni a gyerekeket a férjére, mert a barátnőjéhez szeretne menni.



4. feladat:

Mit jelentenek az alábbi közmondások!

A kecske is jóllakik, és a káposzta is megmarad.

Okos enged, szamár szenved.

Hallgatni arany, beszélni ezüst.

Növeli, ki elfödi a bajt! Szél a tölgyet ledönti, de a náddal nem bír.

Elásták a csatabárdot.

Munkamegosztás a családban

Igaz az idézet?

„Ma már nem elég, ha egy férfi jó családfenntartó. Ha a nő is megkeresi a család fenntartásához szükséges pénzt, akkor a férfinak az igazságosság elve szerint ugyancsak hozzá kell járulnia az otthoni munkához.”

John Gray

1. feladat: Hallgassa meg instruktortól, a www.csaladilap.hu honlapon megjelent cikket!

13

A házimunka diszkrét bája



2. feladat:

Mit jelentenek az alábbi szavak, kifejezések!

fakultációs tárgy, munkahelyi karrier,
részmunkaidős állás, Európai Unió, rugalmas
munkaidő



3. feladat:

Egyetért Ön a cikkben olvasottakkal? Hogyan zajlik a munkamegosztás az Ön családjában, környezetében?

Szeretne-e valamin változtatni ezen téren?

¹³ http://csaladilap.hu/ujsagcikk/726/a_hazimunka_diszkret_baja.html

Család és szabadidő



1. feladat:

Olvassuk el a rövid szöveget, majd beszéljünk arról, hogy kinek mit jelent a szabadidő?

Az ember háromféle fő tevékenységgel tölti az idejét:

1. Munka, vagyis pénzkereső tevékenység, gyermekeink esetében a tanulás
2. Egyéb kötelezettségek: házimunka, a ház és kert körüli munkák, gyermekekkel való foglalkozás stb.
3. Szabadidő

Ezek aránya életünk során folyamatosan változik.

A szabadidő a **munkán kívül** eltöltött idő. Ez lehet **aktív** és **passzív időtöltés**.

A szellemi munkát végző emberek szívesebben töltik szabadidejüket aktív pihenéssel, gyakran testi erőfeszítéssel járó szórakozással. Ilyenek pl.: testmozgás, alkotás, kreatív elfoglaltságok, művelődés és társas szórakozás.

Azok, akik fizikai munkát végeznek, előnyben részesítik a passzív időtöltést, például otthoni pihenés, üdülés, tévézés, olvasás.

2. feladat:



Dolgozzunk csoportmunkában! Jelölje X-szel, hogy melyiket ki szeretheti csinálni? Hasonlítsuk össze a csoportok megoldásait!

	férfi	nő	fiú	lány	nyugdíjas
horgászat					
kertészkedés					
főzés					
kerékpározás					
focizás					
séta és kirándulás					
internetezés és számítógépezés					
fényképezés					
virágoskert gondozása					
futás					
barkácsolás					
napozás					
zenehallgatás					
beszélgetés					
játék					
kártyázás					
bográcsozás					
rejtvényfejtés					

3. feladat:



Miért van szükségünk szabadidőre? Ön mivel szereti eltölteni a szabadidejét?

Közösségi kapcsolataink

„Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen.”

(Széchenyi István)

	<p>1. feladat: Mit jelent az idézet?</p>	<p>14</p> 
<p>2. feladat: Milyen közösségeknek lehetünk tagjai? Soroljunk fel néhányat!</p>		

Az ember életében rendkívül fontos szerepet töltenek be a **barátok**, a különböző **csoportok**, **közösségek**.

A rokoni kapcsolatok után az **első közösségi kapcsolatokat** az **iskolában** kötjük. Itt alakulnak ki az első barátságok. Életünk során több csoportnak, közösségnek is tagjai leszünk.

A csoport olyan szervezett emberekből áll, akik valamilyen közös cél elérése érdekében együttműködnek. Függnék egymástól, hatnak egymásra és véleménycsere jellemzi őket. A csoport nem mindig hordoz pozitív értékeket, pl. a bűnöző csoportok.

A közösség a társadalom és az egyén számára is mindig pozitív hatású.

A közösség jellemzői:

- közös érdekek,
- közös értékek,
- közös célok, feladatok,
- közös tevékenységek,
- megegyezésen (konszenzuson) alapuló közös döntések,
- együttműködés,
- demokratikus működés,
- a közösség fontos az egyén számára, de az egyén is fontos a közösség számára,
- a szerepek nem azonos súlyúak: vannak vezetők, és vannak vezetettek.

Az ember egyidejűleg több közösséghez tartozik, melyek nagysága és minősége különböző. A **kisebb közösségek** közül fontos az emberek fejlődésében a **család** és az iskolai **osztályközösség**. További közösséget alkot például az iskola, a lakóhely, a munkahely, de léteznek pl. művészeti, politikai, gazdasági közösségek is.

A család nagyon fontos szerepet tölt be a személyiség fejlődésében, melyet aztán az iskola és az osztályközösségek is segítenek. A serdülőkortól kezdve az életkori

¹⁴ <http://allas-kereso.com/985-terveink-a-kovetkezo-hetekre/>

sajátosságoknak megfelelően csökken a család szerepe, és nő a kortárs csoportok hatása.

Életünk során közösségeink rövidebb-hosszabb idő után átalakulnak, meg is szűnhetnek (pl. az osztályközösségünk), és helyüket az életünkben újabb közösségek veszik át. Ilyen közösség lesz később a **munkahelyi közösség**, vagy az általunk alapított család.



3. feladat:

Ön milyen közösségeknek volt tagja? Most milyen közösségekbe tartozik?



4. feladat:

Mi (volt) a jó benne?

Volt/van-e benne rossz, és ha igen, akkor mi?

A barátság

1) A rokoni és az egyéb kapcsolataink között mi az alapvető különbség?

Olvassuk el, hogy mi jellemző a barátságokra!

- a választás mindkét fél részéről történik, **mindkét fél akarja** a barátságot,
- **önkéntesség** alapján működik,
- a barát önként ajánlja fel **segítségét**,
- feltétel nélküli, **kölcsönös szeretet**,
- a barátok a **másik érdekét helyezik előre**,
- nem kell napi kapcsolatban állni, lehet, hogy fél évente-évente találkoznak, de **egymás szívében végig élnek**,
- az igazi barátságban **egyenrangúság** van.



A mai világban **nagyon kevés az igaz barátság**. A fiatalok körében gyakori, hogy egy-két napos ismeretség után barátoknak nevezik egymást. Ennek oka, hogy azt látják a filmekben, a környezetükben is, hogy egy-két órás ismeretség után a párok, emberek intim kapcsolatba kerülnek egymással. Így aztán számukra nem természetellenes valakit az első találkozás után barátnak nevezni. Ebben szerepet játszik a közösségi portálok elterjedése is, hisz itt olyan emberek válnak „ismerőssé” és „barátokká”, akik tulajdonképpen alig ismerik egymást.



1. feladat:

Mi a véleménye? Valóban megváltozott a barát szó jelentése?

A közösséghez tartozás öröme és konfliktusai



1. feladat:

Jó egy közösséghez tartozni? Beszéljünk a közmondások, szólások segítségével!

A nagy teher is könnyű, ha sokan emelik.

Ha egy problémát kimondasz, félig már meg is oldottad.

Jobb a jószomszéd sok rossz atyafinál.

Egy ács nem ács, két ács fél ács, három ács egy ács.

Barátot szerencse hoz, szükség próbál.

Madarat tolláról, embert barátjáról.

Nem találsz barátot, ha hibátlan embert keresel.

Jóbarát szava éles, ellenség szava édes.



2. feladat:

Dolgozzunk csoportmunkában!

Keressünk olyan külső és belső tulajdonságokat, illetve olyan dolgokat, amelyek mindenkire jellemzők, mindenkivel megtörténtek már a csoportból. Ezután minden egyes csoporttag keressen olyan jellemzőt, ami csak rá érvényes.

Azonosságok

Egyéni jellemzők

3. feladat: **Fejezzük be a mondatokat!**

A lányok általában.....

Az öregek általában.....

A fiúkról az a véleményem.....

A bankárokról azt mondhatom.....

A hajléktalanok.....

Az orvosok.....

A férfiak általában.....

A tanárok általában.....

Az ilyen **általánosító vélemény** olyan feltételezést jelent, mely szerint egy-egy csoport valamennyi tagja valamilyen **tulajdonságában ugyanolyan**. Ezek segíthetnek eligazodni a világban, de előítéletté is válhatnak. Ez rengeteg probléma, konfliktus oka lehet.



4. feladat:

Vitassuk meg az alábbi kérdésekre adott válaszainkat!

- 1) Jó lenne, ha mindenki egyforma lenne?
- 2) Jó-e, ha valaki teljesen beleolvad az adott közösségbe, semmivel sem tűnik ki?
Ez hátrány, vagy előny?
- 3) Mi a pozitív és mi a negatív abban, ha valaki nagyon különbözik a többiektől?

Mi az **előítélet**?

Valakivel szembeni **általánosítás**, melynek alapja csak annyi, hogy ő egy adott csoporthoz, közösséghez tartozik, és ezért feltételezik róla, hogy a csoportnak gondolt tulajdonságokkal ő is rendelkezik.

Az előítélet lehet **pozitív** (pl. a balkezes emberek tehetségesebbek a jobbkezeseknél) is és **negatív** is (a szőke nők buták).



5. feladat:

Mondjunk példákat, majd beszéljünk ezek alapján az előítéletekről!

Előítéletek keletkeznek

- az életkorral kapcsolatosan
- nemi előítéletek
- külső tulajdonságok alapján
- anyagi különbségekből
- etnikai és népekhez kötődő előítéletek
- vallási előítéletek
- a különböző emberfajták iránti előítéletek
- foglalkozáshoz kötődő előítéletek



6. feladat:

Fel tud idézni olyan esetet, mikor Ön viselkedett előítéletesen?

Önnel, a családjával, a környezetében élőkkal éltek már előítélettel?



7. feladat:

A PLETYKA

Üljünk egymás mellé! Instruktor a egy mondatot fog súgni az első embernek. Ezt a mondatot súgják sorban egymásnak. Megismételni tilos! Az utolsó ember hangosan mondja el, hogy mit hallott.



8. feladat:

Magyarázzuk meg az alábbi közmondásokat!

Beszélgessünk ennek kapcsán a közösség konfliktusairól!

Két vitatkozó közül a hevesebbnek nincs igaza.

Jobb a sovány egyezés a kövér pernél.

Sok bába közt elvész a gyerek.

Más szemében a szálkát is meglátja, a magáéban a gerendát sem.

Sok lúd disznót győz.

Okos gazda a szomszéd házát is védi a tűztől.

Verekedő pásztorok közt búcsút ül a farkas.



15



16

A sikeres közösség

„Ha hajót akarsz építeni, ne hívj össze embereket, hogy tervezzenek, szervezzék meg a munkát, hozzanak szerszámokat, vágjanak fát, hanem keltsd fel bennük a vágyat a nagy, végtelen tenger iránt.”

Antoine de Saint Exupery



1. feladat:

Olvassuk el az alábbi tényeket a kanadai vadludokról!

Beszélgessünk: mitől lesz sikeres egy közösség?

A vadlibák

Tény: A vadlibák csoportosan, V alakban szállnak. Repülés közben mozgatják szárnyukat, s a levegő felhajtóereje fenntartja a következő libákat. Így lehetséges, hogy 71%-kal hosszabb távolságot tudnak megtenni, mintha csak egyetlen pár repülne.

Tanulság: **Ha egymást segítve dolgozunk, közösségi szellemben végezzük a munkánkat, sokkal gyorsabban érjük el a célt.**



17

¹⁵ http://www.konfliktuskezeles.shp.hu/hpc/web.php?a=konfliktuskezeles&o=kulso_konfliktus_kezeles_y3Hc

¹⁶ http://hakheemvp.blogspot.hu/2010_09_01_archive.html

¹⁷ <http://naplo.org/index.php?p=hir&modul=bulvar&hir=972>

Tény: Ha egy vadliba kirepül a sorból, és egyedül próbál célhoz érni, azonnal lelassul, mert nem segíti őt többé a levegő emelő hatása, amelyet a többi vadliba szárnycsapásai biztosítanak számára. Így gyorsan visszarepül a sorba, hogy repülése könnyebbé váljon a társai erőfeszítése által.

Tanulság: **Ha annyi eszünk van, mint egy kanadai vadlibának, akkor együtt dolgozunk a közösséggel a közös cél érdekében.**

Tény: Amikor a vezető liba elfárad, egy másik veszi át a helyét az élen.

Tanulság: **A közösségben el kell fogadnunk egymásra utaltságunkat, és a megfelelő pillanatban átadni, vagy átvenni a munkát éppúgy, mint a vezetést.**

Tény: Repülés közben a hátsó vadlibák hangosan gágognak, hogy az elsőket erőfeszítéseikben biztassák.

Tanulság: **A közösség nem létezhet szurkolók nélkül, és fontos, hogy a „gágogás” biztató legyen.**

Tény: Ha egy vadliba megbetegszik, két társa leszáll vele, s addig együtt maradnak, míg meggyógyul, vagy elpusztul. A libák ezután visszatérnek a saját közösségükhöz, vagy hármásban, vagy már csak kettesben. Olykor egy másik közösséggel repülnek, míg el nem érik a sajátjukat.

Tanulság: **Ha annyi együttérzés lenne bennünk, mint a vadlibákban, átsegítenénk egymást a nehéz időkön, ahogyan ők teszik.**



2. feladat:

Olvassuk el a szöveget, majd húzzuk alá a lényeges részeket!

Egy közösség együtt könnyebben eléri kitűzött céljait. Szükséges, hogy a résztvevők akarjanak és tudjanak együttműködni és közösen dolgozni. Ezt segíti a megfelelő kommunikáció, mert így lehet a feladatokat és problémákat átlátni, megbeszélni, felosztani.

A közös célok érdekében képesnek kell lenniük az összefogásra, egymás segítésére. A közösségben nem az „én” a fontos, hanem a „mi”. El kell fogadni egymást és bizalommal kell lenni egymás iránt. Tudni kell örülni egymás sikerének, át kell érezni egymás problémáit, kudarcait. Ehhez szükséges, hogy nyitottak, nyíltak legyenek a tagok egymás felé. A tagoknak alkalmazkodni kell egymáshoz és az kitűzött célokhoz.

A közösségben kialakult szokásokat, írott és íratlan szabályokat mindenkinek ismerni kell, és be is kell tartani azokat. A közösséget alkotó egyének nem mindig és mindenben értenek egyet. A kialakult konfliktusokról beszélni kell, meg kell szüntetni kölcsönös engedményekkel történő megegyezéssel (kompromisszummal). A konfliktusok során kialakult indulatokat és érzelmeket mindenkinek tudnia kell kezelni. Fontos, hogy olyan vezető(k) legyenek, aki(k)re hallgatnak a tagok, akik össze tudják fogni a csoportot.

Alkalmazkodóképesség is szükséges, hisz idővel a közösségek céljai, feladatai, tagjai változnak. A jó közösség fogadja és megvitatja az új dolgokat, változásokat, az egyéni ötleteket, majd közös döntéseket hoznak ezekről.



3. feladat:

Az aláhúzások segítségével készítsünk vázlatot!

Játék a szavakkal, csoportos feladatok



1. feladat:

AJÁNDÉK

Üljünk körbe! Mindenki írja fel egy lap tetejére a nevét, majd körbeadjuk a lapot, amire a mindenki ír az adott személynek egy „ajándékot”. Ez lehet egy jókívánság, az egyik jó tulajdonsága, valami, amire vágyik, vagy szüksége van, egy biztató szó, kedves üzenet, stb.



2. feladat:

Csoportmunkában a megadott szavakból készítsenek értelmes mondatokat! Minden szót fel kell használni! Írjanak több megoldást!

takarót piacon a kék anya vett



3. feladat:

Melyik csoport tud hosszabb mondatot írni a képről?



.....
.....
.....
.....
.....
.....



4. feladat:

Mondjunk/írjunk olyan hárombetűs szavakat, melyek „s” betűvel végződnek!

5. feladat:

Mondjunk/írjunk először olyan hárombetűs szavakat, melyek „v” betűvel kezdődnek, majd pedig olyanokat, amik „v” betűvel végződnek! Ki tud több szót gyűjteni?



6. feladat:

MOST MUTASD MEG!

A csapatok húzzanak 2-2 közmondás! Beszéljék meg, hogyan mutogatják majd el a többi csapatnak!



7. feladat:

TELEFON

A kezdő játékos felveszi a telefont, s elkezd beszélni valamelyik az egyik hallgatóról. Olyan dolgokat kell mondani, amiről a hívott fél magára ismerhet, rájöhet, hogy róla van szó. Amikor erre rájön, „felveszi” a telefont, vagyis jelzi, hogy megkapta az üzenetet. Most ő kezd beszélni valaki másról.



8. feladat:

SZÓKÍGYÓ

Üljünk körbe, valaki kezdésként mondjon egy szót a tőle jobbra ülőnek az előző szó utolsó hangjával kezdődő szót kell mondani. Aki téveszt, kiesik a játékból.



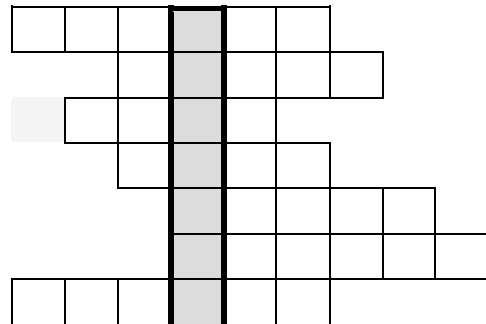
9. feladat:

Írjuk le a szavak rokon értelmű szavait, kifejezéseit!

kutya, hazudik, áll, nevet, öreg, alszik, eszik, ad, csepereg, csendes, ház, szeret

10. feladat: **Oldja meg a keresztrejtvényt! Mi a megfejtés? Írja a vonalra!**

Nem rab, hanem
Ilyen állat az, amelyik tud szállni.
Ilyen állatok másztak a toronyba.
Szőlő mellé verik.
Idősebb lánytestvér, de foglalkozás is.
Família más néven.
Nyávogós háziállat.



Megfejtés:.....

11. feladat: **Oldja meg a feladatot a példa szerint!**

- ország – Magyarország
- híd – Lánchíd
- Bodri
- Arany János Gimnázium
- Szeged
- költő neve – _____
- Merkúr, Vénusz, Mars
- személyautó – _____
- földrész – _____

12. feladat: Írjuk vonalra a szavak ellentéteit!

vidám ↔ _____	fehér ↔ _____
elől ↔ _____	sok ↔ _____
én ↔ _____	ez ↔ _____
kedves ↔ _____	össze ↔ _____
kinn ↔ _____	igen ↔ _____
ilyen ↔ _____	nagy ↔ _____
első ↔ _____	hú ↔ _____
lenn ↔ _____	elad ↔ _____
hallgat ↔ _____	ég ↔ _____
éjjel ↔ _____	boldogtalan ↔ _____
rövid ↔ _____	komoly ↔ _____
fekvő ↔ _____	ad ↔ _____
helyes ↔ _____	csúnya ↔ _____
ostoba ↔ _____	együtt ↔ _____
drága ↔ _____	erős ↔ _____
hideg ↔ _____	igazi ↔ _____
ügyes ↔ _____	jön ↔ _____

13. feladat: A következő szavaknak több jelentése is van. Fogalmazzunk mondatokat mindkét jelentésükkel!

fél – fél

pár – pár

verem – verem

14. feladat: Készítsünk szólancot úgy, hogy mindig csak egy betű változzon!
kar→kas

mer→mar

15. feladat: Hogyan megy, fut az ember?

16. feladat: Mi az ellentéte?

fiatal ↔ _____	születés ↔ _____
egészséges ↔ _____	sok ↔ _____
ébrenlét ↔ _____	hideg ↔ _____
reggeli ↔ _____	kövér ↔ _____
helytelen ↔ _____	aktív ↔ _____



17. feladat:

Üljünk körbe, gyűjtsünk szavakat az alábbi témakörökkel kapcsolatosan!

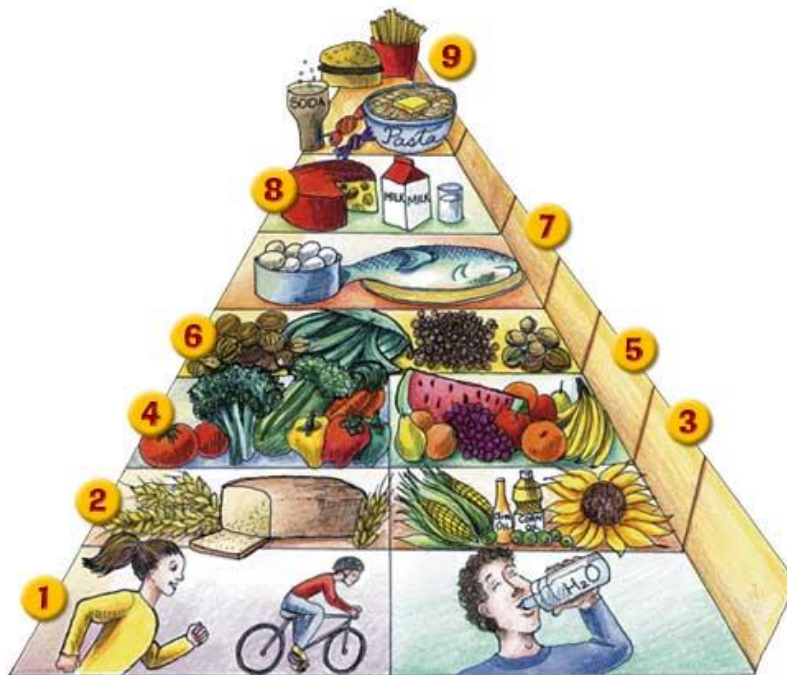
Mit eszik az ember?

Milyen ruhába, hogyan öltözhethetünk?

Mit csinál az ember?

18. feladat:

Gyűjtőmunka! A következő napra hozzon újságcikkeket az egészséges életmód, táplálkozás, mozgás témakörében!



18

4. A helyes életmód

Az egészséges életmód



1. feladat:

Beszélgessünk az egészséges életmódról! Mit tudunk mondani az alábbi vázlatpontokról?

- helyes napirend
- helyes testápolás, higiénia
- öltözködés
- a mozgás szerepe
- korszerű táplálkozás
- önmérséklet

¹⁸ <http://www.harmoniasziget.eoldal.hu/cikkek/egetk.html>

A helyes napirend

Az ember élete során nem egyforma napi időbeosztás, napirend szerint él.



2. feladat: **Mi a különbség a napirendben?**

- közösségbe nem járó kisgyerek
- általános iskolás gyerek
- középiskolás
- felnőtt
- nyugdíjas
- évszakonként, időjárás szerint



3. feladat:

Töltsük ki az időpontokat! Hogy van ez az Önök családjában?

	6-10 éves gyerek	10-20 éves gyerek	szülők
ébredés			
tisztálkodás, öltözködés			
reggeli			
munka, iskola			
ebéd			
mozgás, játék			
tanulás, ház körüli munka			
vacsora			
esti időtöltés			
fürdés, lefekvés			

A helyes napirend nagyon fontos az életben. Az emberi szervezetnek van **belső órája**, napi ritmusa, szinte minden tevékenységnek megvan a maga ideje, hogy mikor tudjuk a legjobban elvégezni az adott feladatot. Pl. a házi feladat megírásához, a tanuláshoz a délután 3 és 6 óra közötti időszak az ideális. A hosszú távú emlékezet ekkor működik a legjobban. 15-19^h között tetőzik a fizikai erőnlét, így ekkor jó sportolni.

A napirend **keretet ad, tudatosságra készítet**, szabályozza életünket.

A napi időbeosztás során az egyik legnagyobb probléma a lefekvés idejének kitolása, az éjszakai ébrenlét. Az alvás a szervezet megújulásához szükséges. Az éjszakai szórakozás, a közösségi portálok, a számítógépes játékok, az online élet nagyon károsan befolyásolhatja alvási szokásainkat, ami aztán negatívan hat a munkára, tanulásra is.

A helyes testápolás, higiénia

A test ápoltsága és tisztasága, vagyis a **személyi higiénia az egészséges élet része**. A testi higiénia, azaz a tisztaság a kulturált ember velejárója, jó érzést jelent számunkra, de a környezetünkben élők is igénylik.

A testápolás alapvető területei a **tisztálkodás, hajápolás, körömápolás, szájápolás**, a férfiak esetében a **borotválkozás**.

Mit tanultunk szüleinktől, mit tanítunk gyermekeinknek a helyes testápolásról?



Tisztálkodás: Bőrünk az idő múlásával számtalan változáson megy keresztül. Az eltelt évek, a stressz, a táplálkozás, a helytelen életmód (pl. dohányzás), a környezeti ártalmak, az UV sugárzás és az öröklött tulajdonságok mind meghatározzák, hogyan kell ápolnunk bőrünket.

Izzadás ellen **rendszeresen mosakodjunk, bőrünket töröljük szárazra.**

Ha nincs erre mód, akkor a leginkább szennyezett helyeket (arc, kéz, láb, intim testrészek és a hajlatok) legalább naponta

egyszer szappannal mossuk le. Ha lehet, naponta zuhanyozzunk vagy fürdőjünk! Fürdésnél figyelni kell, hogy ne legyen túl forró a víz, és ne tartson túl hosszú ideig. A megfelelő víz hőmérséklet: 35-39 °C. A dezodoráló szereket tisztálkodás után, nem pedig helyette kell használni! **Naponta váltsunk tiszta ruhát**, különösen az alsóneműt (fehérnemű, zokni, harisnya)! Cipőnket, csizmánkat tisztítsuk rendszeresen!

A **hajápolás:** a hajszálak között gyűlik fel leginkább a levegőben szálló korom és por, ezért a haját megfelelő időközönként meg kell mosni, majd kibontva, kíméletesen szárítani. Nyáron hetente, télen kéthetente meg kell mosni a fejet, meleg samponos vízzel. A haját naponta alaposan át kell fésülni, kefélni.

Fontos a **láb ápolása:** A lábizzadást kezelni kell. Ha nincs lehetőség fürdésre, legalább naponta vegyünk lábfürdőt. Fontos a lábujjak közének gondos törlése, mert ha nedves marad, jó táptalajt biztosíthat a fertőző gombáknak.

A kezünk van a kosznak leginkább kitéve, ezért gyakori mosása nélkülözhetetlen. A körmök ápolása is fontos. Visszatetsző, ha valakinek koszos a körme, ápolatlan a keze. Vágjuk rendszeresen a körmeinket!

A **rendszeres fogmosás, szájápolás** is nélkülözhetetlen. A fogak ápolása egészségügyi szempontból is fontos, hisz fogaink segítségével táplálkozunk. Célszerű minden étkezés után, de este és reggel feltétlenül fogat mosni. Rendszeresen, legalább kéthavonta cseréljük le fogkefénket!

A testápolás néha **speciális odafigyelést is igényel** pl. kor, nem, munkavégzés szerint. Más testápolást igényel a csecsemő, a kisgyermek, a serdülő, a felnőtt, vagy pl. egy férfi és egy terhes kismama. Más igényel az irodai és a fizikai munkát végző. Más igényel az egészséges és a beteg ember. De más igényel pl. a gombás, gyulladt, leégett bőr, mint az egészséges.



1. feladat:

Írjunk példákat, hogy milyen speciális dolgokra kell figyelni csecsemő, kisgyermek, serdülő, férfi, terhes kismama esetében?

csecsemő, kisgyermek, serdülő, férfi, terhes kismama

Az öltözködés

A test ápoltsága és tisztasága mellett fontos a tiszta öltözék. A ruházatkodásnak védelmi szerepe van, véd a hideg ellen, segít a hőleadásban. Nem csak az időjárástól véd, hanem méregtől, ütéstől, portól, súrlódástól, kórokozóktól is. Ruháink, lábbelijeink anyaga lehet állati (bőr, gyapjú, selyem), növényi (gyapot, lenrost, kenderrost) vagy mesterséges eredetű. A mesterséges anyagok hátránya, hogy nem szívják a nedvességet, nem segítik a hőleadást, hajlamosak az elektrosztatikus feltöltődésre, ezért vonzzák a szennyeződést.

A réteges öltözködés fokozza a hőtartást. A sötétebb, fekete anyagok több meleget nyelnek el. A ritka szövésű anyag hamarabb átengedi a vizet.

A ruházatkodásnak igazodnia kell az évszakok időjárási viszonyaihoz.

A ruházat fontos része a lábbeli. A cipő feladata, hogy a lábat sérüléstől, lehűléstől, nedvességtől óvja, de egyben a jó cipő biztosítja a légcserét.

Problémák jelentkeznek a serdülőkorban, amikor a gyerekek az önállósodási akarat miatt sokszor kirívóan, nem a társadalmi elvárásoknak, az évszaknak megfelelően öltözködnek, vagy túl sok gondot fordítanak a ruházatkodásra.



2. feladat:

Próbálja meg saját szavaival elmondani a szöveget!

A mozgás szerepe



1. feladat:

Olvassuk el közösen a szöveget, majd próbálja saját szavaival elmondani, hogy milyen jótékony hatásai vannak a mozgásnak. Készíthet jegyzetet is!

A sport minden életszakaszban az egészséges életmód fontos része, betegségmegelőző hatása van, de sok betegség gyógyításában és utókezelésében is nagy szerepet játszik.

Már kis mennyiségű fizikai aktivitás - pl. napi fél óra gyaloglás - is javítja az egészségi állapotot. Nagyon hasznos, ha kinn, szabad levegőn, napsütésben mozgunk.

Az aktív mozgás az alábbi jó hatásokat okozza:

- segít fenntartani a normális csontállományt, mozgásszerveink, ízületeink, izmaink időskorukig megtartják rugalmasságukat, mozgathatóságukat
- az oxigénfelvevő képesség javításával jó hatással van az idegrendszerre, az agy teljesítőképességére is
- kedvezően befolyásolja a lelkiállapotot, csökkenti a stressz és depresszió okozta panaszokat, szorongást, javítja az önértékelést

- javítja az anyagcserét
- növeli az étvágyat
- segíti a nyugodt alvást
- nagyobb lesz az ember teherbíró-képessége és teljesítőképessége
- csökkenti:
 - a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát,
 - a magas vérnyomás kialakulását,
 - a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását,
 - az elhízás kialakulásának kockázatát

A rendszeres fizikai aktivitást végző személyek ritkábban betegednek meg, kapnak fertőzéseket, és ezek súlyossága, időtartama is csökken.



2. feladat:

Olvassa el az alábbi szöveget, majd gyűjtse ki a benne található számokat! Próbálja meg kiszámolni, hogy napi hány órát, évi hány napot töltenek a gyerekek monitor előtt!

Egy felmérés szerint a fiatalok egy év alatt hozzávetőlegesen 1500-2000 órát töltenek a monitor és a televízió előtt, míg az iskolában csupán 900-1000 órát. A gyerekek 30%-át veszélyezteti az elhízás, és az 1-es típusú cukorbetegség. Tinédzsereknek legalább napi egy óra mozgás lenne ajánlott.

A magyar emberek 53%-a soha nem végez rendszeresen testmozgást, pedig egy felnőttnek heti 2,5 óra mérsékelt mozgásra, például gyorsabb sétára lenne szüksége.

Számok a szövegben:.....

Napi monitor előtt töltött idő:.....

Évi monitor előtt töltött idő:.....

Korszerű táplálkozás

A táplálkozás folyamata

Az emberi test felépítéséhez és működéséhez anyag és energia szükséges. Ezt az elfogyasztott ennivaló biztosítja.

A táplálékot a **szájüregben** a fogak felaprítják, a falatot a nyelv összekeveri a nyálmirigyek váladékával, a **nyállal**. A pépessé vált falat a nyelőcsövön keresztül jut le a **gyomorba**, majd a **belekre**. A tökéletes emésztéshez fontos, hogy a táplálékot alaposan megrágjuk. A gyomorban és a vékonybélben az **emésztőnedvek** tovább bontják a falatot. A felvett táplálék megemésztődik, és a vékonybél falán elhelyezkedő **bélbolyhokon keresztül felszívódik**. A tápanyagok a **vér útján eljutnak a test minden sejtjéhez**. A szervezet számára nem hasznosítható anyagok a **vastagbélben besűrűsödnek**, székletté alakulnak és a végbélnyíláson át kiürülnek.

A táplálkozás alapvető életszükséglet. Ha nem eszünk eleget, a szervezet nem képes megfelelő működésre.

A helyes táplálkozás alapkérdései:

Mit? Mennyit? Mikor? Hogyan?

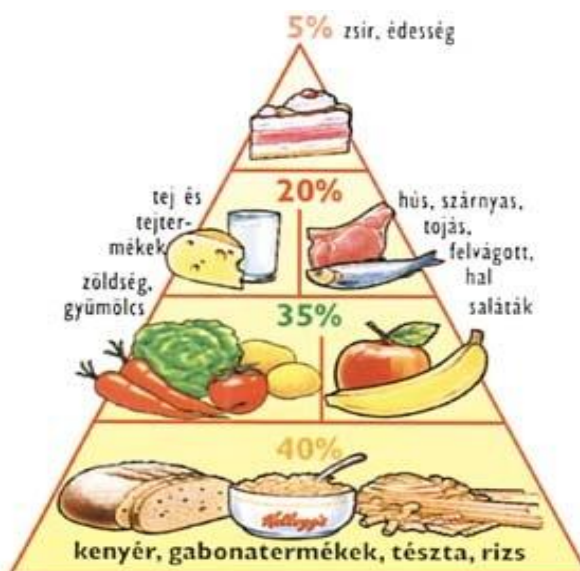
Mit?

Legyen az étrendünk:

- ✓ fehérjékben, vitaminokban, ásványi anyagokban és rostokban gazdag,
- ✓ zsírokban, szénhidrátokban szegény.

Étrendi hibák:

- túl sok zsír
- finomított cukor (szénhidrát)
- túl sok só
- kevés rost
- kevés folyadék fogyasztása



19

Mennyit?

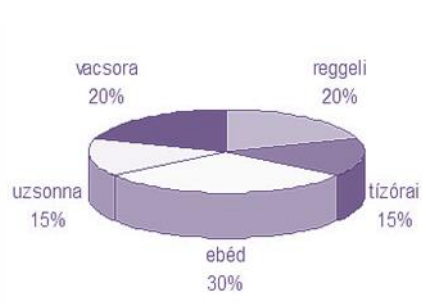
A táplálék mennyiségét a kor, a nem, az egészségi állapot és a munkavégzés határozza meg. Ha a szükségesnél többet eszünk, akkor elhízás, ha kevesebbet fogyasztunk, akkor alultápláltság alakul ki. Nagyon fontos a táplálkozás során a napi 2-3 liter folyadék - lehetőleg víz - fogyasztása.

Mikor?

A legkedvezőbb, ha naponta ötször étkezünk. Főétkezések a reggeli, ebéd és vacsora. A napi ötszöri étkezés a tápcsatorna egyenletes terhelését, az emésztés és felszívódás tökéletességét biztosítja. Lehetőleg az étkezések azonos időben történjenek.

Hogyan?

Fontos az étkezés előtti kézmosás! Az étkezés nyugodt körülmények között, ülve, kulturáltan történjen. Étkezés után, ha lehet mossunk fogat!



20



1. feladat:

Válaszoljunk a kérdésekre!

Ismertesse, a táplálék útját a szervezetben!

Melyek a leggyakoribb étrendi hibák?

Mit jelentenek a helyes táplálkozás alapkérdései: *Mit? Mennyit? Mikor? Hogyan?*

Milyen tényezők befolyásolják a táplálék mennyiségét?

¹⁹ http://hetek.hu/életmod/200202/a_vitamintabletta_nem_letszukseget

²⁰ <http://www.csaladhalo.hu/cikk/egeszseg-es-lelek/etkezzen-egyutt-csalad-gyerek-egeszsege-erdekeben>

Önmérséklet, mértékletesség



1. feladat:

Magyarázzuk meg a következő közmondásokat, majd beszélgessünk az önmérsékletről, mértékletességről!

Mértékletesség többet ér az orvosnál.

Rövid torkosság, hosszú betegség.

Kinek szűkös esése, annak van jó egészsége

Sok a mézből is megárt.

Nagyon sok betegség a mértéktelen életvitelből fakad. A mértékletesség azt jelenti, hogy mindent csak bizonyos határig teszünk. **A legjobb dolog is árthat, ha túlzásba vesszük.**



2. feladat:

Mondjunk példákat erre!



3. feladat:

Miben kell önmérsékletet tanúsítanunk? Miktől kell tartózkodnunk? Soroljuk fel!

A betegségek megelőzése, tünetei, allergén és veszélyes anyagok

Hallgassa meg oktatója felolvasását! Közben jegyzeteljen, hogy melyek a leggyakoribb allergiák, allergének!

21



²¹ <http://www.dunaharasztiapro.hu/news.php?extend.45.3>

1. feladat: Válaszoljunk a kérdésekre!

22



- 1) Mitől függ az ember egészsége?
- 2) Hogyan tudjuk a betegségeket megelőzni? Soroljon fel legalább 5-öt!
- 3) Mik a betegségek leggyakoribb tünetei? Soroljon fel minél többet!
- 4) Mire lehetünk allergiásak?
- 5) Írjon 3 veszélyes anyagot!
- 6) Milyen veszélyes hulladékok vannak a háztartásban?

2. feladat:

Olvassa el a szöveget, majd próbálja saját szavaival elmondani!

A mai világban sajnos rengeteg mérgező anyag jut a szervezetünkbe, mellyel a szerveink nem tudnak maguktól mit kezdeni. Így ezek az anyagok lerakódnak, és sok káros hatásuk lehet. Egy méregtelenítő kúra segítségével kipucolhatjuk a testünkből ezeket a káros anyagokat, és megállíthatjuk, de még akár vissza is fordíthatjuk a folyamatokat.

A káros anyagoktól kihullhat vagy fénytelené válhat a hajunk, a bőrünk pattanásos, aknés lehet, fájhatnak az ízületeink. Mindig fáradtnak érezzük magunkat, még a fejünk is sokszor fájhat. Súlyosabb esetben komoly bélrendszeri problémáink is származhatnak belőle.

Ezeket a folyamatokat a helytelen táplálkozáson kívül a stresszes, rohanó életvitel, a rossz minőségű alvás, a túlzott alkohol- és gyógyszerfogyasztás is erősíti.

(Forrás: <http://www.meregtelenites.hu/cikkek/oregedes-ellen-meregtelenitessel/222>)

5. Pénzügyi, gazdálkodási ismeretek

Az idő pénz!

Igaz-e az idézet?



"A gazdagsághoz vezető út, ha úgy kívánod, olyan sima lehet, mint a piacra vivő út. Főleg két szón múlik: *Szorgalom* és *Takarékosság*. Ez azt jelenti, soha ne vesztegess se időt se pénzt, hanem mindkettőt a legjobban használd föl."

Benjamin Franklin

- 1) Minek a kapcsán említettük már az időbeosztást?
- 2) Készíthetünk-e hetirendet? Miben segíthet?
- 3) Használják Önök hetirendet?



1. feladat:

Olvassuk el a családtagok elfoglaltságait, majd válaszoljunk a kérdésekre!

²² http://pctrs.network.hu/clubforumcommentpicture/5/_/50103_79d4729af3fc.jpg

Apa dolgozik: hétfőtől péntekig: 6-14
Anya dolgozik: hétfő, szerda, péntek: 8-16
Kata néptánc: kedd, péntek: 14-16 óra
Lali edzés: hétfő, szerda, péntek: 15-17 óra
Anya sétál Jolival: szombat: 14 óra
Apa horgászklub: csütörtök: 17-19 óra
Kata és Lali matematika szakkör: csütörtök: 13-14 óra
Anya mamának segít: hétfő-péntek: 17-19 óra
Apa dolgozik Bélánál: szombat-vasárnap: 8-14 óra

- 1) Ebédelhet-e együtt a család szombat vasárnap 13 órától?
- 2) Kedden mikor tud anya segíteni Katának a tanulásban?
- 3) Elmehet-e a család együtt vasárnap délelőtt fagyizni?
- 4) Apa mikor tud elmenni pénteken anyával nagybevásárlásra?

Mindenkinek ugyanannyi órából áll egy nap, csak mást és mást kezd vele. Az idővel jól kell gazdálkodni. A tévé előtt eltöltött egy órát abból az időből lopjuk el, ami alatt a gyerekekkel beszélgethettünk volna.

Hány óra egy nap?.....

Hány perc egy nap?.....

Sokszor érezzük azt, hogy semmire sincs időnk. Sokszor pedig azt vesszük észre, hogy elröpült a nap, és rengeteg dolgot elvégeztünk. Időigénytől függően a napi 24 óra egyszer kevés, máskor sok.



2. feladat:

Kinek, vagy mikor sok idő? Mondjunk rá példát!

Egy év?

Egy hónap?

Egy nap?

Egy óra?

Egy perc?

Egy másodperc?

Az idővel való gazdálkodás nem más, mint a rendelkezésünkre álló idő felhasználásáról való döntés:

- ✓ Meg kell határoznunk, hogy milyen dolgokat kell elvégeznünk.
- ✓ Tudnunk kell azt is, hogy melyik dologra, körülbelül mennyi időre van szükségünk.
- ✓ Fel kell állítanunk az elvégzendő dolgok fontossági sorrendjét, mi az, ami ha nem fér bele az időbe, akkor el lehet halasztani az elvégzését.

- ✓ Amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra! –ha valami belefér a napba, ne toljuk át a következőbe.



3. feladat:

Állítsa fontossági sorrendbe az alábbi feladatokat!

	Születésnap torta sütése.
	A virágoskert rendbetétele.
	Mosás.
	Beázás megszüntetése.
	Telefonálás a szerelőnek, mert elromlott a mosógép.
	Linzert sütni, a jövő heti iskolai rendezvényre.
	Tisztasági festést csinálni a kamrában.
	Lenyírni a füvet.



4. feladat:

Hogyan lehet hatékonyabb az időbeosztásunk?

- 1) Hogyan gyorsíthatjuk meg a nagybevásárlást?
- 2) Hogyan gyorsíthatjuk meg gyerekünk reggeli készülődését?
- 3) Mondjunk hasonló példákat!

Óvd a pénztárcádat és a környezetet!



1. feladat:

Fejezzük be, és magyarázzuk meg a közmondásokat?

Rend a lelke...

Tisztaság fél...

Jobb a sűrű fillér,...

Az allergén anyagok kapcsán már olvastuk, hogy rengeteg káros, a hétköznapi életben használt anyagot vásárolunk és használunk. Ezeknek az anyagoknak egy jó része kiváltható a háztartásban nem szennyező, nem káros és pénztárcakímélő megoldásokra.

2. feladat: **Ha tudunk, mondjunk ilyen megoldásokat!**

3. feladat: Nézzük meg, milyen jelzések találhatóak a veszélyes anyagok csomagolásán! Melyik, mit jelent?

			
Robbanóanyagok	Tűzveszélyes anyag	Veszélyes a vízi környezetre	Akut toxicitás, Bőr-szemirritáció
			
Fémekre káros hatású anyagok, bőrmarás /bőr-, szemirritáció szemkárosodás	Akut toxicitás: belélegzés után jelentkező káros hatások.	Légutak túlérzékenységét, toxicitását okozza Rákot okoz, vagy növeli a rák előfordulásának gyakoriságát. Termékenységre gyakorolt káros hatás, az utódokban fejlődési toxicitás lehet.	

Mit látunk a képen?



23



24

Egészségünk és a környezetünk védelme érdekében kerülni, csökkenteni kell a vegyszerek használatát. Felhasználás előtt mindig el kell olvasni a használati utasítást, a figyelmeztetést, nézzük meg az ábrákat. A vegyszereket az élelmiszerektől elkülönítetten, gyermekek számára nem elérhető helyen kell tárolni, eredeti csomagolásban, nehogy összeecseréljük őket egymással! Használat közben ügyelni kell arra, hogy gyermek ne tartózkodjon a közelben! A veszélyes anyagot ne hagyjuk kinyitva, felügyelet nélkül! Baleset esetén azonnal menjünk orvoshoz!



4. feladat:
Hallgassa meg a takarékos és környezetbarát megoldásokról szóló szöveget!

²³ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Allergia>

²⁴ <http://divany.hu/info/2012/05/16/mit-tehet-az-allergia-ellen/>



25



26



27



28



5. feladat:

Válaszoljon a kérdésekre!

- 1) Melyek azok a dolgok egy háztartásban, ahol környezetkímélő módon takarékoskodhatunk?
- 2) Milyen környezetkímélő anyagokat használhatunk a háztartásban?
- 3) Írja le, hogy mit olvastunk a veszélyes hulladékokról?
- 4) Fejtse ki, hogy miért rossz a lefolyóba önteni a háztartási hulladékot!
- 5) Milyen hasznunk származhat az újrahasznosított háztartási hulladékból?

Fogyasztói szokások



1. feladat:

Ön hogyan vásárol, mivel takarékoskodik?

2. feladat:

Hallgassa meg a <http://tudatosvasarlo.hu> honlapon megjelent írást, majd beszéljünk a kérdések alapján!

29



²⁵ <http://helyitipp.hu/ovatlanok-vagyunk-a-vegyszerekkel>

²⁶ http://www.enesabarataim.hu/product/mososzoda_500_g-1127.html

²⁷ http://www.illoomlajacsaladnak.hu/index.php?cPath=22_43&osCsid=1fe71fb280b06fc72c8d2d23699b69c9

²⁸ <http://uj szo.com/online/kozelet/2013/03/26/aprilistol-jelentosen-dragulnak-a-gyogyszerek>

²⁹ http://mandiner.hu/cikk/20110706_tudatos_vasarlok_vagyunk

3. feladat: Válaszoljunk a kérdésekre!

- 1) Mindig azért vásárolunk, mert szükségünk van rá? Mindig annyit vásárolunk, amennyi biztosan elfogyasztunk?
- 2) Ön el szokta olvasni a termékeken a címkéket?
- 3) Miért jó a bevásárlólista?
- 4) Minek a jele ez? Milyen visszaváltható és újrahasznosított csomagolást ismer?
- 5) Mire ösztönöz a média, a tévéreklám, a szórólapok?
- 6) Mik a polctrükkök?
- 7) Miért káros a messziről, hosszú ideig szállított termék?
- 8) Miért jó helyi terméket venni?
- 9) Mondjunk további példákat!



Termelhető zöldségeink, gyümölcsjeink



1. feladat:

Mondjunk, írjunk le szavakat a kerttel, kertészkedéssel kapcsolatosan! Fogalmazzon a gyűjtött szavak segítségével legalább három mondatot!

Zöldségeink

Zöldségnek nevezhetjük a lágyszárú növények emberi fogyasztásra alkalmas bármelyik részét, kivéve a gabonaféléket, az olajos magvakat, fűszereket és a gyümölcsöket.

A zöldségek általában inkább sósak vagy erősek, nem édesek.

A zöldségek közül némelyiknek a levelét fogyasztjuk (például fejes káposzta), másoknak a szárát (spárga), gyökerét (sárgarépa), virágát (karfiol), gumóját (burgonya) vagy éretlen, húsos magvait (zöldborsó, bab).

A zöldségfélékhez tartoznak olyan növények is, amelyeknek termését fogyasztjuk, ilyen az uborka, a tök, a paprika és a paradicsom.

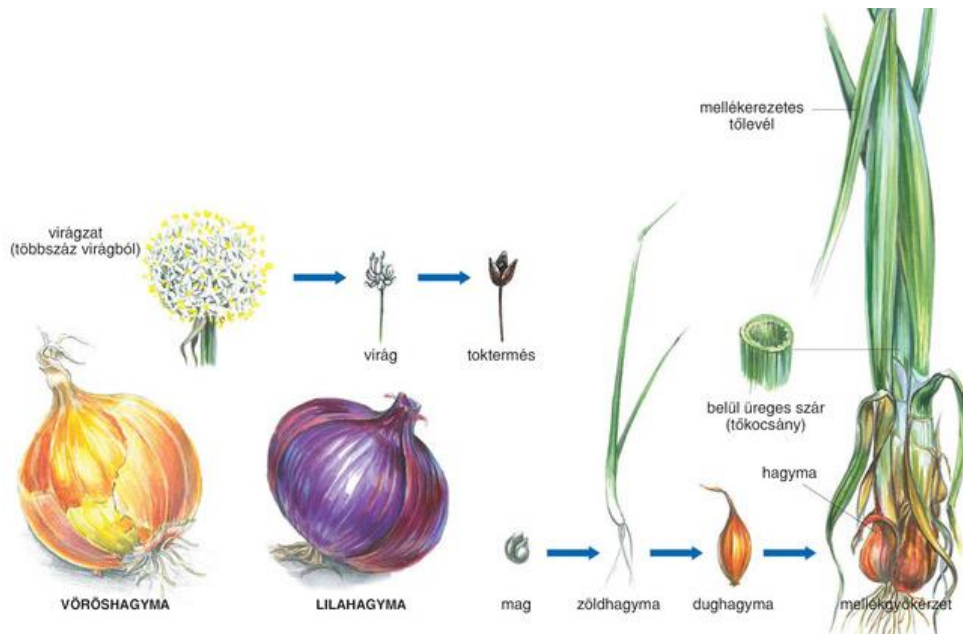
VÖRÖSHAGYMA

A vöröshagymát több ezer éve ismerik és termesztik.

A növény földben fejlődő részét vékony rézvörös **buroklevelek** védik. Alatta vannak a szorosan egymásra boruló fehér, húsos **hagymalevelek**. Bennük sok tápanyag raktározódik. Mindkét levél a hagyma alsó részén kiszélesedő rövid föld alatti szárból, a **tönkből** ered. Valamennyi gyökere közel egyforma hosszúságú és vastagságú. Ezt **mellékgökérzetnek** hívjuk. A föld alatt lévő tönk csúcsából nőnek ki a csőszerű **lomblevelék** és a virágokat tartó **szár**. Az apró **virágok gömb alakú virágzatot** alkotnak, belőlük lesznek a **magok**. A magokat kora tavasszal elvetjük, melyekből

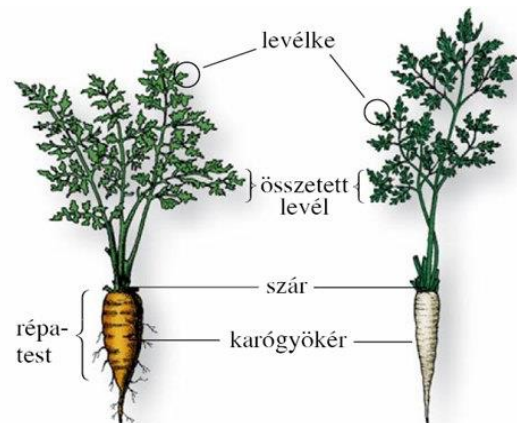
nyárra apró dughagymák fejlődnek, ezeket a következő tavasszal újra földbe rakjuk. Ebből nagy hagymafejek alakulnak ki, ezt fogyasztjuk.

30



SÁRGARÉPA ÉS PETREZSELYEM

A répa legnagyobb része a **főgyökér**, mely a benne felhalmozott **tápanyagoktól** jelentősen **megvastagodik**, ezt **karógyökérnek** nevezzük. E fölött található a rövid **szár**, melyből a több levélkéből álló **összetett levelek** erednek. Virágaik, **ernyős virágzatot** alkotnak. A sárgarépa és a petrezselyem **kétnyári növények**, ugyanúgy fejlődnek, mint ahogy a fejes káposzta.



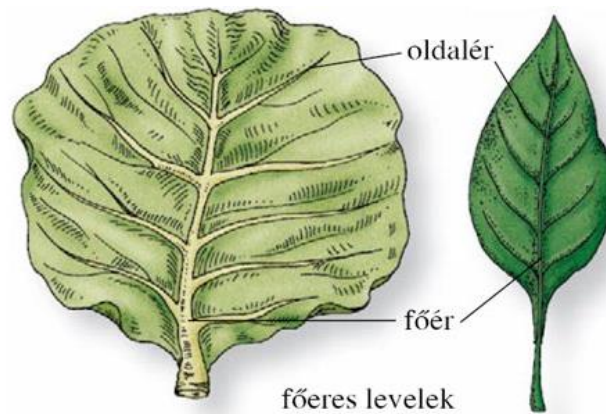
31

FEJES KÁPOSZTA

A káposztafej szárból és szorosan egymásra boruló levelek sokaságából áll. A **szár rövid** és **vaskos**, ezt **torzsának** nevezzük. A rajta fejlődő **levelek húsosak**, bennük sok tápanyag raktározódik. A fejes káposzta levelei **főeres levelek**, belőlük indulnak ki az **oldalerek**. Első évben gyökérzetet, levelet, szarat fejleszt. Virágot és termést a második évben érlel. Ezért **kétnyári növénynek** nevezzük. Eltartásának egyik módja a **savanyítás**. A savanyú káposzta sok C-vitamint tartalmaz, ezért nagyon egészséges.

³⁰ [Hogy mennyi zoldseget ossze nem hordtak-105548](http://www.mozaweb.hu/Lecke-Termeszetiismeret-Termeszetiismeret-5A-sargarepa-es-a-petrezselyem-101551)

³¹ <http://www.mozaweb.hu/Lecke-Termeszetiismeret-Termeszetiismeret-5A-sargarepa-es-a-petrezselyem-101551>



BURGONYA

A burgonya az egyik fő táplálékunk. Dél-Amerikából származik, ezért csak Amerika felfedezése után, 4-500 évvel ezelőtt kerül Európába.

A burgonya dús gyökérzetével behálózza a talajt. A **föld alatti** fehéres **szár** helyenként **megvastagodik**, ezek a **gumók**. Bennük sok tápanyag raktározódik. A **dudvás száron összetett levelek, virágok** és a **bogyótermés** helyezkedik el. A növény zöld részei, elsősorban **bogyói sok méreganyagot tartalmaznak**. A burgonyának nem a termését, hanem raktározó, föld alatti szárát, a **gumóját hasznosítjuk**. Értékes élelmiszer, takarmány és ipari nyersanyag.

VETEMÉNYBORSÓ, VETEMÉNYBAB

Hazánkban e növényeket nagy területen termesztik. Gyökérzetük jól fejlett **főgyökérzet**, melynek **gyökérére ún. gyökérgümők** (kis göbök) vannak. Ezekben **nitrogénkötő baktériumok** élnek. Lágyszárúak, levelük összetett, viráguk úgynevezett **pillangósvirág**. A megporzás után a termő magházából hosszúkás alakú **hüvelytermés** fejlődik, mely sokmagvú, ha megérik, termésfala száraz lesz és felnyílik. **Egynyári növények**. Fehérjében gazdag, kitűnő élelmiszerek.



PAPRIKA, PARADICSOM

Mindkét növény Amerikából származik. Egymással közeli rokonságban állnak. **Napfény- és melegigényes, lágyszárú, egynyári növények**. Gyakran fóliaházban termesztik.

Főgyökérzetük fő- és oldalgyökerekből áll. A paradicsomnak børszerű héja van, sok magját lédús hús veszi körül. Innen a név: sokmagvú **bogyótermés**.

³² http://www.mozaweb.hu/Lecke-Termesztismeret-A_Fold_amelyen_elunk_5-

³³ <http://www.plantarium.hu/tag/leghemoglobin/>

A paprika termésének húsa vékony és kevésbé nedvdús. Erekkel részekre osztott üreg van benne, ezért **felfújtt bogyótermésnek** nevezzük.

Mindkét termés **sok C-vitamint tartalmaz.**



34



35



2. feladat:

Keresse meg, mely növényre/növényekre jellemzőek az alábbi állítások!

Egyik fő táplálékunk:

Pillangósvirágú:.....

Rövid föld alatti szárából, a tönkből erednek levelei:.....

Kétnyári növény:

Savanyítva is fogyasztjuk:

Gyökérgümőiben nitrogénkötő baktériumok élnek:.....

.....

Felfújtt bogyótermése van:.....

Tápanyagoktól jelentősen megvastagodott főgyökerét karógyökérnek nevezzük:

.....

Sok C-vitamin van benne:.....

.....

Föld alatti megvastagodott szárát, vagyis gumóját fogyasztjuk:.....

Egynyári növény:.....

³⁴ <http://mek.oszk.hu/05100/05178/html/>

³⁵ <http://mek.oszk.hu/05100/05178/html/>

.....
Bogyói mérgezőek:

Mellékgyökérzete van:

Szára rövid és vastag, ezt torzsának nevezzük:

Hüvelytermésében sok mag van:

Főgyökérzete van:

.....

Gyümölcsök és magvak

CSONTHÉJAS GYÜMÖLCSÖK ÉS MAGVAK

A **csonthéjas termések** vagy **csonthéjasok külső része bőrnemű** és színes, **középső része húsos**, éretten édes, míg **belső része megvastagodott**, az ún. „**csonthéj**”.

Számos fajtájukat gyümölcsként fogyasztjuk, vagy olajos magjukat hasznosítjuk.

CSONTHÉJAS MAGVÚ GYÜMÖLCSÖK:

- **Cseresznye**
- **Meggy**
- **Őszibarack**
- **Kajsziabarack** (sárgabarack)
- **Szilva**

CSONTHÉJAS MAGVAK:

- **Mandula**
- **Törökmogyoró**

36



SZILVAFA

Hazánk egyik **leggyakoribb** gyümölcsfája. A talajjal szemben nem igényes, kevés gondozást kíván. Közepes magasságú, **törzsét sima, szürkésfekete kéreg** borítja. **Koronája nem terebélyes**. **Gyökérzete a felszín közelében** hálózza be a talajt. Levellei tojás alakúak, fűrészelt szélűek. **Virága öt fehér szirmlevélből** áll.

Amikor a fa elvirágzott, a virágokból csak a termő marad meg. Ebből fejlődik ki a termés. **Magját három rétegű termésfal** burkolja. **Kívül vékony, hamvas héj, középen édes, ízes gyümölcshús, belül pedig kőkemény csonthéj**. Ebben található a **mag**. **Magas cukor és vitamintartalma** miatt az egyik legértékesebb gyümölcsünk.

ALMAFA

Hazánkban a legnagyobb területen és mennyiségben termesztett gyümölcs. Korai fajtái már júliusban ehetőek, a későiek ősz végére érnek be. Táplálkozásra több mint ötezer éve használják.

³⁶ <http://dc379.4shared.com/doc/Zna5QT6t/preview.html>

Közepes vagy nagytermetű gyümölcsfa. **Kérgének** színe **szürkésbarna**. **Koronája terebélyes**. Levelei sötétzöldek, tojásdad alakúak. **Termése almatermés:** az alma **viaszos héja** a jóízű **gyümölcshúst** veszi körül. Ezen belül **öt hártvás rekeszben** ülnek a **magvak**.



37

SZŐLŐ

Hazánk területén több mint ezer éve termesztenek szőlőt. Termesztése **napfényt, meleget és tápanyagban gazdag talajt** kíván. Gyökérszete mélyen behatol a talajba, **fás szárrésze a szőlőtőke**. Ebből hajtanak ki a **vesszők**, melyeken **levél, kacs, virágzat** majd **bogyótermés** fejlődik. Minden szőlőfürtön több szőlőszem van. A szőlőszem vékony, **bórszerű héján** belül **lédús gyümölcshús** található, ebben vannak a **magvak**. Megkülönböztetünk **csemege- és borszőlőt**.



1. feladat:

Keresse meg, mely növényre jellemzőek az alábbi állítások! Tegyen a megfelelő oszlopba X-et!

	ALMAFA	SZŐLŐ	SZILVAFA
Termésének viaszos héja a gyümölcshúst veszi körül.			
Közepes-, vagy nagytermetű gyümölcsfa.			
Részei: tőke, vesszők, levél, kacs, virágzat, bogyótermés.			
Öt hártvás rekeszben ülnek termésének magvai.			
Koronája nem terebélyes.			
Csonthéjas növény.			
Termesztése napfényt, meleget és tápanyagban gazdag talajt kíván.			
Kérgének színe szürkésbarna.			
Magas a cukor- és vitamintartalma.			
Talajjal szemben igénytelen, kevés gondozást kíván.			
Koronája terebélyes.			



2. feladat:

Milyen természetben található növényeket hasznosíthatunk?

³⁷ <http://mek.oszk.hu/05100/05178/html/>

Leggyakoribb haszonállataink



Napjaink házi- és haszonállatait vadon élő őseiből háziasította az ember. Néhány állat önszántából szegődött az emberhez, hiszen az ember körül találtak maradékot, hulladékot. Más állatok a vadászatokon megölt állatok kicsinyeinek megszelídítése által kerültek az ember mellé.

Legrégebben a juh és a kecske szolgálja az embert, húsát, tejét, szőrös bőrét is hasznosították.

Ezeket az állatokat követte a sertés és a szarvasmarha.

A ló háziasítása 4-5000 évvel ezelőtt történt. A ló hátán nagyobb területet járhattak be az emberek. Nélkülük még 150 évvel ezelőtt is elképzelhetetlen volt a szárazföldi utazás, szállítás, kereskedelem.

Utolsók között háziasította az ember a nyulat.

A madarak közül a ludak és a galambok voltak az elsők. Őket követte a tyúk és a kacska.

Főbb haszonállataink

HÁZISERTÉS

Az egyik **legfontosabb háziállat. Őse a vaddisznó. Gerinces, testét sertészerű, szőrös bőr borítja.** Feje aránylag nagy, **orra** kissé **ormányszerű**, jól mozgatható, és orrkorongban végződik. **Farka rövid**, lehet görbe vagy egyenes. **Vaskos teste és rövid lábai** vannak. Lábain négy-négy ujja van, **páros ujjú patás állatnak** nevezzük. A disznó **mindenevő**, tehát növényeket és állatokat egyaránt fogyaszt. Táplálékának egy jelentős részét a talajból tőrja ki, így fogyaszt pl. rovarlárvákat, férgeket, gumókat és gombákat is. Jó szaglása miatt szarvasgomba keresésére is használható. 44 foga van, **záfogai gumósak. Metszőfogai folyamatosan nőnek**, miközben kopnak és élesednek. **Elsősorban húsáért tenyésztik. Emlősállat**, négy hónapos vemhesség után 10-15 malacot fial.



1. feladat:

Soroljuk fel, hogy a sertés részeit mire használjuk fel!

2. feladat: **Karikázza be, amelyek a sertésre jellemzőek!**

- a) Emlős.
- b) Orra ormányszerű.
- c) Metszőfogai folyamatosan nőnek.
- d) Összetett gyomra van.
- e) Egyik őse az őstulok.
- f) Páros ujjú patás.
- g) Utódai fejletlen jönnek a világra.
- h) Mindenevő.
- i) Növényevő.
- j) Négy hónapos vemhesség után 10-15 utódot hoz a világra.
- k) Redősfelületű záfogai vannak.

KECSKE

"**A szegény ember tehene**" - tartja a közmondás.

38

Az egyik legrégebben házasított állatunk. Valószínűleg az ún. bezoárkecskéből házasította az ember az ősidőkben.

Kecskét tartani viszonylag könnyű és egyszerű. Játékos természetű, tápláléka olcsóbb és higiénikusabb, trágyája és vizelete kevésbé szennyezi a környezetet, mint a többi háziállaté. Rosszabb körülmények között is tenyészthető.



Hasznosítása

Tejhozama testtömegének kb. a

tízszerese. **Húsa** megfelel a korszerű konyha követelményeinek.

Szőre illetve **bőre** ipari nyersanyag. **Trágyája** is értékes.

Testfelépítése

A kecske **rokona a szarvasmarhának: páros ujjú patás, szarvakat** visel, táplálékuk növényekből áll, **redős felületű zápfogaik** vannak. **Kérődző** állat, **összetett gyomra** van.

Táplálkozása

A kecskét **célszerű legeltetni**, így gazdaságos és egészséges a tartása. Olyan területeken is legeltethető, mint a meredek kopárok, beszántás előtti területek. Megeszik olyan növényeket is, amelyek más állatokra nézve veszedelmesek. Válogató: az egyféle takarmányt hamar megunja, egy-egy helyen keveset legel, hamar odébbáll. A falevelet nagyon szereti, nagy kárt okozni védett erdőrészekben.

Ha nincs mód legeltetésre, takarmányozása is megoldható. Napi 2-3 kg szárazanyagot igényel. Változatossá tehetjük étrendjét különféle kerti gyommal, gyümölcssel, konyhai maradékokkal. Téli időszakban létfenntartásra 1-1,5 kg réti széna, 0,5-1 kg takarmányszalma és 2 kg takarmányrépa adagolása szükséges.

A szabadon legelő kecskék csak vizet kapnak inni, az istállóban tartottak pedig rozskorpából és sós vízből álló keveréket fogyasztanak.

Szaporodása

A kecske féléves korában már alkalmas a szaporodásra. Az anyakecske a párzás utáni 21-22. héten 1, 2, ritkábban 3 és igen ritkán 4-5 kicsit ellik. Születésük után néhány perccel felállnak a kis gidák és keresik az anyjuk tőgyét. Gyorsan nőnek, egy év alatt elérik teljes nagyságukat.

Kecsketej

A kecsketej helyettesítheti a tehéntejet olyanok étrendjében, akik allergiásak a tehéntejre. A kecsketejet a tehéntej-cukorra allergiás betegek általában fogyaszthatják, mivel kevesebb a laktóztartalma, mint a tehéntejnek. Gyomorfekélyes betegek is könnyebben tudják fogyasztani. A kecsketej a tehéntejnél enyhén édesebb, tejszínesebb ízű.

³⁸ <http://godonypitu.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=629688>



1. feladat: Válaszoljon a kérdésekre!

- 1) Mijét hasznosítjuk?
- 2) Tudja-e, hogy melyik elnevezés mit jelent? Húzzon nyilat!

bak	herélt kecske
anya	szarvatlan kecske
kecskegida	még nem elletett nőstény kecske
gödölye	hím kecske ivarérésig
ürü	nőstény kecske az első ellés után
jerke	nőstény kecske ivarérésig

- 3) Hogyan készíthetünk kecsketejből túrót?

HÁZITYÚK

A házityúk finom, fehérjedús és kalóriaszegény húsa, nagy tojáshozama miatt ma már az egész Földön elterjedt háziállat.

Gerinces, testét **toll** fedi. Fején **taraj** van, mely a kakasoknál nagyobb. A kakas a díszesebb tollú. A házityúk súlya 1,5-7 kg-ig terjedhet. A kakas rendszerint nehezebb a tojónál. **Erős, hegyes csőre** a táplálék felszedésére és felaprítására is alkalmas.

Mellső végtagja a szárny, mely rövid és lekerekített. A házityúk **fő mozgásszerve a hátsó lába**, ami izmos és erős. **Csüdnek** a láb tollmentes részét nevezik. A tyúkoknál három ujj előrenéz, a negyedik hátra. Az idős kakasok „sarkantyúval” rendelkeznek.

Természetes környezetükben a tyúkok **magvakat, gilisztákat, csigákat, rovarokat, egereket fogyasztanak**. Már **begyükben** megkezdődik az egészben lenyelt táplálék puhítása. A **zúza** a madarak gyomrának jellegzetes része: apró kövek segítségével őrlik meg a táplálékot.

Ürülékük és **meszes héjú tojásuk** az úgynevezett **kloákán** keresztül távozik. **Tojásokkal szaporodik**, kikelt **fiókáik fészekhagyók**.

A házityúk közeli **rokona a** baromfiudvarban a **gyöngytyúk** és a **pulyka**, a mezőn pedig a **fogoly** és a **fácán**.

HÁZIKACSA

Őse a ma is élő **tőkés réce**. Szervezetük, testük felépítésében még ma is megtalálhatóak a **vízi életmód** jellemzői. **Teste csónak alakú. Tolla tömött**, melyet **faggyúmirigyei váladékával** tesz vízhatlanná. Mivel szárnya a testéhez viszonyítva kicsi és gyenge, a legtöbb házikacsa nem tud repülni. Szárazföldön is nehézkesen, totyogva mozog. **Úszólába** a vízi életmódhoz alkalmazkodott: **három előre álló ujj között úszóhártya** feszül, a negyedik ujj hátra néz.

Csőre recés lemezekkel szegélyezett. Tápláléka mindenféle víziállat, növény, darált étel, mag. Evés közben gyakran iszik. Gyorsan emészt, hamar fejlődik és hízik.

Tojásokkal szaporodik, kikelt **fiókáik fészekhagyók**.

A házikacsa **húsát, zsíráját, máját fogyasztják**. **Pehelytollait** párnák, paplanok töltésére használják.

A házityúk, és a házikacsa madár, mert:

- **testét toll borítja,**
- **csőre van,**
- **mellső végtagja szárny,**
- **lábának jellegzetes szakasza a csüd,**
- **kloákája van,**
- **meszes héjú tojásokkal szaporodik.**



1. feladat:

**Keresse meg, mely állatra jellemzőek az alábbi állítások?
Kösse össze az állítást a hozzá tartozó képpel!**

Testét toll fedi.

Úszóhártya van.

Erős, hegyes csőre van.

Mellső végtagja a szárny.

Csüdje, taraja, van.

Fiókáik fészekhagyók.

Magvakat, gilisztákat, csigákat, rovarokat,
egereket fogyaszt.

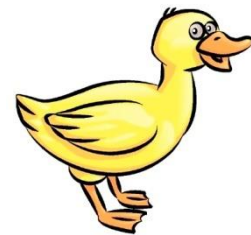
Begyükben apró kövek segítségével őrlik
meg a táplálékot.

Meszes héjú tojásokkal szaporodik.

Kloákája van.

Teste csónak alakú.

Csőre recés lemezekkel szegélyezett.



A pénz



1. feladat:

Magyarázzuk meg a közmondásokat?

Pénz beszél, kutya ugat.

A pénz nem boldogít.

Pénz áll a házhoz.

Az őseimbek **halásztak, vadásztak, gyűjtögettek**, de eleinte csak annyi tudtak így szerezni, amennyit éppen elfogyasztottak. Később már foglalkoztak **növénytermesztéssel, állattartással** saját szükségleteiket fedezésére. Egy idő után jobbák lettek a szerszámaik, így többet termeltek mint, amennyire szükségük volt. A megjelent a **felesleget** elkezdtek egymás között csereberélni, kinek éppen mire volt szüksége. Így alakult ki a **cserekereskedelem**, az **árutermelés** és a **munkamegosztás**. Az alapján, hogy ki mihez értett, mihez volt munkaeszköze, választott magának egy dolgot, amit termelt, majd az előállított termékeket elcserélte olyan árukra, amelyekre szüksége volt. Ám ez a csere nehézségbe ütközött, mert a cserélendő áruk értéke általában nem volt ugyanannyi. Pl. kell nekem 10 tojás, de én tehenet „állítottam elő”.

Így idővel néhány olyan áru, amelyet mindenki értékesnek talált, elfogadott, vagy amelyet mindenki használt, lettek a csere alapjai. Ezekkel lehetett fizetni. Ezt hívjuk **árupénznek**. Ennek oszthatónak és értékesnek kellett lennie. Ilyen volt pl. a só, a kagyló, a bőrök, a dohány, a marha, a szövet, az igazgyöngy, az arany és az ezüst.

Kauricsiga alakú pénz



kauricsiga alakú pénz



árupénzként használt rézöntvény



delfin formájú pénzérme



Szent István dénára

Az **arany** és az **ezüst** lett egy idő után a leginkább használt. Az ilyen érmékre ütött bélyeg a darabok súlyát mutatta.

A **papírpénz** csak később alakult ki. Ekkor az arany- és ezüstérméket pénzváltóhelyeken (a későbbi bankokban) letétbe helyezték, és erről papírt kaptak, amellyel fizetni tudtak. Ez a papírpénz kezdetben aranyra beváltható „jegy” volt.

A papírpénzek mellett ma érméket használunk. Ez a **kézpénz**.

Mára megjelent a **hitel**-, vagy más néven **bankszámlapénz**, és egyre kevesebbet használunk kézpénzt. Bankszámlára érkezik a fizetésünk, szinte mindenhol lehet bankkártyával fizetni, ami kényelmes megoldás. Interneten webáruházakban vásárolhatunk a világ távoli részeiből, vehetjük meg a vonatjegyünket stb. De mára már mobiltelefonnal vehetünk pl. parkolójegyet, lottót is.

A magyar pénznek sok neve volt: dénár, obulus, tallér, garas, fillér, poltúra, krajcár, korona, pengő. Magyarország hivatalos pénzneme 1946 óta a forint. Mivel azonban országunk a 28 országból álló Európai Unió tagja, előbb-utóbb bevezetik nálunk fizetőeszközként az **eurót**. Az euró az Európai Unió hivatalos fizetőeszköze. Eddig 17 tagállamban vezették be.



2. feladat:
Válaszoljon a kérdésekre!

- 1) Hogyan szerezte táplálékát az ősember?
- 2) Mit cseréltek egymás között?
- 3) Miért alakult ki az árupénz?
- 4) Mit használtak árupénznek?
- 5) A letétbe helyezett arany és ezüsttermékért kapott papír neve.
- 6) Mi a készpénz?
- 7) Mi az, ami manapság kiszorítja a készpénz?
- 8) Mi volt a pénzek neve a múltban Magyarországon?
- 9) Mi az Európai Unió hivatalos fizetőeszköze?

Matematika az életünkben

A számok, a matematika, a számolás nagyon fontos szerepet játszik az életünkben, mindennap találkozunk vele, szükségünk van rá.



1. feladat: **Hol találkozunk számokkal?**

A számokat és a matematika nyelvét bármilyen nyelvet beszél is az ember, megérti. Lehet valaki amerikai, afrikai, indiai, azt, hogy $20+20=40$ minden nemzetiségű ember megérti. Nem kell tudnunk pl. angolul azt a szót, hogy „meg”, ha leírjuk egy angolul beszélőnek, hogy „+”, akkor tudni fogja, hogy össze kell adnia a leírt számokat.

A számok lehetnek **negatív**ak és **pozitív**ak.

A negatív számokat előjellel különböztetjük meg a pozitív számoktól, ez a mínusz (-) jel. Ha egy számnak nincs előjele, az minden esetben pozitív szám.

A negatív számok kisebbek nullánál.

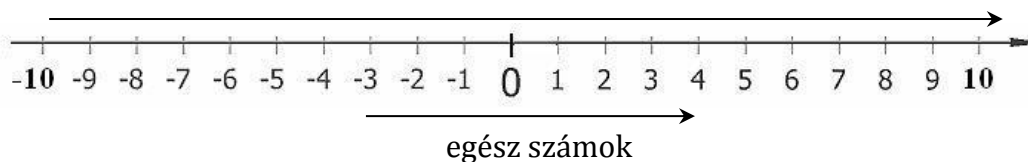
A nulla sem nem pozitív, sem nem negatív.

A hőmérséklet Magyarországon használt mértékegysége a **Celsius-fok**, jele $^{\circ}\text{C}$.

A 0°C -nál alacsonyabb hőmérsékleti értékeket **negatív számokkal** jelöljük.

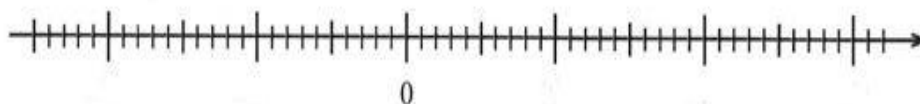
Az általunk használt mértékegység szerint a víz 0°C -on fagy meg és 100°C -on forr fel.

Negatív számok közül az a nagyobb, amelyik közelebb van a 0-hoz, így a -12 , -11 , -10 , -9 , -8 , -7 , -6 , -5 számsor növekvő.



2. feladat:
Húzzon nyilat a számtól a számegyenes megfelelő helyéhez!

-3 -13 -23 -10 5 21 3



3. feladat: Európa városaiban mérték a hőmérsékletet december 5-én, és az alábbi értékeket kapták:

Kiskunhalas	-5°C
Isztambul	2°C
London	-13°C
Madrid	15°C
Párizs	0°C
Helsinki	-18°C

- a) Hol volt a legalacsonyabb a hőmérséklet?
 b) Állítsuk sorba a városokat növekvő hőmérséklet szerint!

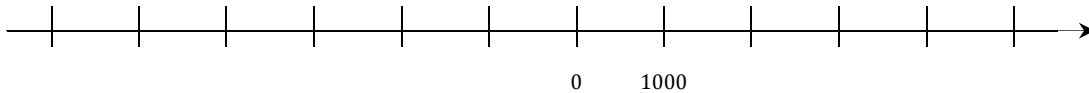
	Város	°C
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
c) Írjuk le a matematika nyelvén is!		



4. feladat:
Mikor van tulajdonképpen több pénzem?

- a) Ha van 4000 Ft-om (+4000), és van 3000 Ft adósságom (-3000),
 b) vagy ha van 4000 Ft-om (+4000), és van 2000 Ft adósságom (-2000)

Jelöljük az adósságot a számegegyesen!



Mennyi pénzem van az a) esetben?.....

Mennyi pénzem van a b) esetben?.....

5. feladat:
Tegyük ki a számok közé a relációs jeleket!

-31 -50 -150 -25 -1 -10 -2 0



Mértékegységeket minden bizonnyal már az őseink is használtak. Kezdetben kéznél voltak a végtagok a mérésre, így terjedt el a láb, az arasz, a hüvelyk, mint mértékegység.

A könyök-hossz pl. az a távolság, amely egy átlagtermetű ember alsókarjának hossza a könyökétől a középső ujj hegyéig. Körülbelül fél méternek szokták venni, pontosabban pedig 44,4 cm. Az „arasz” a könyök-hossz fele: 22,2 cm.

A „tenyérvényi” hosszúság (illetve szélesség) az arasz egyharmada: 7,4 cm. Az „ujjnyi” hosszúság a tenyér negyede: 1,85 cm.

Úrmértékként az osztrákok a bécsi meszelyt (körülbelül 0,34 liter) használták.

A magyar meszely (körülbelül 0,42 liter) a boroknál bevezetett magyar mértékegység, az icce és a pint társaságában.

6. feladat:

Próbáljuk meg kitalálni, hogy milyen mértékegységeket jelenthettek?

arasz		hosszúság
pint		
öl		
láb		
hüvelyk		térfogat, űrmérték
akó		
ujj		
rőf		
hordó		

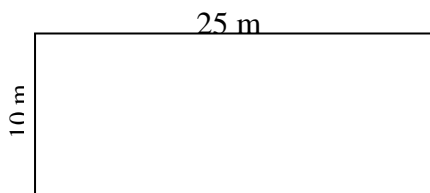
Mint a fenti példák is mutatják, a mértékegységek másként alakultak ki egyes országokban, de akár szakmákra lebontva is.

Világkereskedelmi szempontból jelentős volt a káosz, így 1960-ban egy konferencián kitalálták a ma is használt, egységes, nemzetközi mértékegységrendszert, amely a Mértékegységek Nemzetközi Rendszere (System International) röviden SI nevet kapta. Azóta szinte a világ minden részén az itt meghatározott mértékegységeket használják.

7. feladat: A méteráruüzletben 743 m bútorvászon és 358 m-rel kevesebb függönyanyag volt.

Mennyi függönyanyag maradt, ha 265 m-t eladtak?

8. feladat: **Mennyi kerítésdrótot kell vennünk az alábbi kert körbekerítéséhez, ha a kapu is drótból készül?**



9. feladat: **Átlagosan mennyi almát evett meg egy család két hónap alatt, ha az egyik hónapban 24 kg-ot, a következőben 36 kg-ot ettek meg?**

10. feladat: 1 munkás órábéra 525 forint.

a) **Mennyit keres napi 8 órás munkával?**

b) **Mennyit keres egy héten, ha 5 munkanapot dolgozik?**

c) **Mennyit keres 22 munkanapos hónapban?**

11. feladat: Balogh úr órábéra 615 forint.

a) **Mennyit keres napi 8 órai munkával?**

b) **Mennyi a heti munkabére, ha 5 napot dolgozik egy héten?**

c) **Mennyi a havi jövedelme, ha 21 napot dolgozik egy hónapban?**

12. feladat: A méteráruboltban az egyik vég szövet értéke 12600 Ft volt. A szövet métere 350 Ft-ba kerül.

Hány méter hosszú a vég?

13. feladat: **Mikor használunk több vizet?**

Ha 200 l-es teli kádban fürdünk, vagy

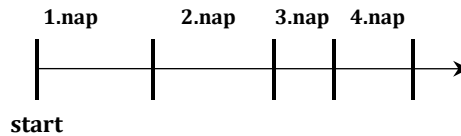
ha percenként 14 l vizet használva 6 percig tusolunk?

14. feladat: Oldjuk meg közösen a szöveges feladatot!

Egy baráti társaság gyalogtúrát tesz a hegyekben.

Az első napon 22 km-t tesznek meg, a másodikon ennél 2000 m-rel többet, a harmadik napon, az első napon megtett út felét.

**Hány km marad a negyedik (utolsó) napra, ha a túrát 70 km-esre tervezték?
Segít a rajz!**



Válasz:.....



15. feladat: Kössük össze melyik mértékegységgel mérhetjük pl. az alábbi dolgokat

cement	1 kg
vaj	50 kg
mosópor	1 t
kenyér	10 dkg
liszt	5 dkg
sajt	1 g
csokoládé	
arany	
teherautó	
kolbász	
élesztő	
kockacukor 1 db	

16. feladat: Szeretnénk padlólapal lerakni a fürdőszobát! Rajzoljon!

40 · 40 cm-es a padlólap.

Hány db-ot kell vennünk, ha a szoba mérete 6 m · 4,4 m ?

17. feladat: Számítsa ki!

Elég lesz-e a szoba kifestéséhez a vásárolt festék, ha azt írták rá, hogy 20 m²-re elég, és a szoba két-két szemben lévő falának mérete az alábbi:

3,2 · 2,5 m és 4,8 · 2,5 m

Ha nem elég, mennyi festékre van még szükség?

18. feladat: Egy téglalap alakú padlószőnyeg oldalai 2 m, illetve 3,5 m hosszúak.
Mennyibe kerül a padlószőnyeg, ha 1m² ára 3500 Ft?

19. feladat: A kertészetben locsolták a héten a palántákat. Hétfőn 330 l vizet használtak, kedden 415 l-t, szerdán 365 l-t.
Mennyi vizet locsoltak ki átlagosan a három nap alatt?

20. feladat: Egy szoba szélessége 3 m 60 cm.
Elfér-e ezen az oldalon egymás mellett egy 120 cm széles szekrény, egy 90 cm széles polc és egy 1 m 40 cm széles íróasztal?

21. feladat: **Oldja meg a szöveges feladatot!**
Egy képkeret elkészítéséhez 210 cm lécre van szükség. Elég-e, ha egy 2 m-es szálát veszünk?

Gazdálkodj okosan!



1. feladat:
Milyen szavakat tudunk felsorolni egy család pénzügyeivel kapcsolatban?

2. feladat: **Fejezze be a közmondásokat, és magyarázza meg!**

Mit félre nem tettél, elő nem

Addig nyújtózkodj,

Több nap, mint

Amikor egy pár összeházasodik, akkor a családi gazdálkodás egyik legfontosabb első célja az otthonteremtés, a saját lakás szerzése. Ez gyakran egy egész élet munkáját jelenti.

Miből gazdálkodhat egy család?

- havi rendszeres és időnkénti bevételek (munkabér, a kisjövedelmű családoknak biztosított juttatások, szociális támogatások),
- megtakarítások, amiket az előző időszakban félretettünk,
- hitelek.

3. feladat: **Mi lehet egy család „vagyon”? Válaszoljon a füzetében!**

A mai világban nagyon nehéz csak annyit költeni, mint amennyi bevételünk van, ezért a magyar családok jó részére jellemző az eladósodás. Az eladósodás okai lehetnek pl.:

- munkanélküliség,
- a tapasztalatok, beosztás hiánya,
- magas megélhetési költség,
- túlköltekezés,
- alkoholizmus vagy más, nagy pénzigényű káros szenvedély.



4. feladat: Beszéljünk az alábbi kérdések alapján!

1) Hányan kereshetnek egy családban? Hányan keresnek az Ön családjában? Mi a jellemző a környezetében, a környéken?

Megállapíthatjuk:

- Vannak olyan családok, ahol a szülők együtt élnek és mindketten dolgoznak munkahelyen. Ezek a kétkeresős családok.
- Vannak olyan családok, ahol a szülők együtt élnek, de csak a szülők egyik tagjának van pénzkereső tevékenysége.
- Léteznek olyan családok, ahol csak egy szülő tartja el a gyermek(ek)et.

2) A pénz kezelése a családokban. Melyiket tartja helyesnek?

- Közös pénzkezelés: beadja mindenki a „közösbe” a keresetét, jövedelmét, közösen döntenek a beosztásáról is.
- A nő/feleség kezeli, legtöbbször ő dönt a pénz elköltéséről.
- Férfi/férj kezeli.
- Részben közös pénzkezelés bizonyos összeget tesz mindkettő rendszeresen a „közösbe”, ebből fedezik a közösnek ítélt költségeket, a maradék összeg felhasználásáról pedig ki-ki maga rendelkezik
- Egymástól független pénzkezelés: nem adják össze jövedelmüket, a közösen használt szolgáltatásoknál megegyeznek, hogy ki fizeti.

3) Ön szerint a magyar családok többsége melyik szerint gazdálkodik? Ki osztja be önöknél? Mi az általános a környezetében?

Hasonlóan az államhoz és az önkormányzatokhoz, pénzügyi tervet -költségvetést-készít szinte minden család. Ez egy meghatározott időszakra vonatkozik. Lehet rövidebb-hosszabb időszakra is, így lehet, **hosszú távú, középtávú terv, rövid távú terv.**

39

- 3-5 év: hosszú távú célok általában a nagyobb kiadásokat tervez pl.: autó.
- 1-3 év: a középtávú tervekben szerepel pl.: televízió, számítógép.
- 1-6 hónap: a rövid távú tervek a napi bevételeket és kiadásokat sorolja fel.



Számítani kell arra, hogy ezt felboríthatja egy váratlan kiadás. A terveket mindig biztonsági tartalékkal kell tervezni, hiszen minden család életében bekövetkezhetnek váratlan kiadások és események, betegség, munkanélküliség.

³⁹ <http://www.life.hu/anyaskodj/20130125-a-kozos-haztartasban-elo-parok-es-hazasok-egyre-tobbszor-elnek.html>

4) **Miért fontos az életben az előrelátás, a takarékoskodás, az anyagiak beosztása?**

5. feladat:



Az alábbi linkeken családok számára használható kamatszámoló és költségvetés készítő oldal található.

Nézzük át az instruktor irányításával!

<http://www.penziskola.hu/content/kamatszamolo>

http://www.penziskola.hu/content/ktgcalc_csalad



6. feladat: Az alábbiakban egy mintát lát.

Beszélgessünk arról, hogy mennyire hasonlítanak ezek az összegek a sajátunkra?

január			forint
BEVÉTEL		anya	30000
		apa	50000
		családi pótlék	26600
	ÖSSZESEN:		106600

KIADÁS	lakásfenntartás	fűtés	10000
		áram	5000
		víz, csatorna	4000
	élelmiszer	otthon	30000
		iskolai, munkahelyi	6000
		ruházkodás	3000
		szórakozás	2000
		telefon, internet	10000
	közlekedés	üzemanyag	6000
		kötelező	1000
		bérlet	4000
		hiteltörlesztés	10000
	egyéb	iskolai kirándulás	3000
	ÖSSZESEN:		94000
	KÜLÖNBSÉG (tartalék)		12600

7. feladat:



Készítsen a füzetébe az ön családi költségvetésének megfelelő táblázatot!

6. Alapvető társadalombiztosítási adózási, ismeretek, szociális ellátások

Az állam kiadásai és bevételei

Az állam gazdálkodása hasonlatos egy családéhoz. Kiadásokra a bevételeit tudja elkölteni. A bevételeiből tud pl. nyugdíjat, táppénzt, családi pótlékot, segélyt fizetni. Abból tartja fenn pl. a kórházakat, az állami hivatalokat, iskolákat. Abból fizeti a képviselők, állami hivatalnokok, pedagógusok, orvosok, ápolónők stb. fizetését. Abból újít fel és épít új kórházat, iskolát, uszodát, sportcsarnokot stb.

Az állami kiadások részei:

- Jogalkotás, az igazságszolgáltatás, a közigazgatás, a honvédelem, a belső rendvédelem finanszírozása.
- A szociális, az egészségügyi ellátó-, a nyugdíj, az egészségbiztosítási, az oktatási, a foglalkoztatási, valamint a gyermek- és ifjúságvédelmi rendszerek finanszírozása, lakástámogatási rendszer, a kultúra és sport támogatása.
- A versenyképesség növelése, műszaki infrastruktúra fejlesztése, közüzemek üzemeltetése, vállalkozások támogatása, regionális támogatások.
- Központi beruházások.
- Államadósság kezelése.
- Egyéb kiadások pl. befizetés az EU-ba.

Az állam bevételek részei:

- adójellegű bevételek pl.:
 - vámok
 - cégek társasági adója
 - ÁFA
 - SZJA
 - építményadó
 - iparűzési adó
 - gépjárműadó, hétköznapi nyelven súlyadó
 - jövedéki adó: alkohol, üzemanyag, cigaretta
 - társadalombiztosítási járulékok
- díjjellegű bevételek (pl. illetékek, útdíj)
- szankció jellegű bevételek (pl. pénzügyi bírságok, büntetések)
- tulajdonosi bevételek (pl. állampapírok kamatai)
- kölcsönök



40

A központi költségvetés kb. 80%-a adó és adójellegű bevételből származik.

⁴⁰ <http://iranytuadozashoz.dashofer.hu/user/loginform>

Társadalombiztosítás, járulékok



1. feladat:

Válaszoljon a kérdésekre!

Milyen adót fizetünk, ha dohányzunk.....

Mikor fizetünk illetéket?

Milyen pénzügyi bírságot, büntetést fizetünk?



2. feladat:

Számoljunk!

Vásárláskor szinte mindig van az áru árában 27% ÁFA. Ezt a boltok befizetik az államnak a számláink alapján. Tulajdonképpen, ha valamit veszünk 1270 ft-ért, akkor a boltnak 270 ft-ot befizetendő ÁFÁ-ja keletkezik.

Mennyit fizet be a bolt az államnak:

ha 2540 ft-ért vásárolunk:

ha 5080 ft-ért vásárolunk:

ha 12700 ft-ért vásárolunk:.....

Szociális ellátások

1. feladat:

Hallgassa meg először oktatójától, majd olvassuk el közösen a szociális ellátásokról szóló szöveget!

Az állam szociális ellátásokat biztosít a rászorulóknak számára. Ennek összege, értéke sajnos egyre kevesebb. Ennek sok oka van, pl. az ország eladósodása, válságok kialakulása, nincs elég befizetés a cégek, állampolgárok részéről.

Pénzbeli ellátások:

- időskorúak járadéka,
- aktív korúak ellátása: foglalkoztatást helyettesítő támogatás és rendszeres szociális segély, **de** természetbeni, ha a család gyermeke védelembe van véve,
- lakásfenntartási támogatás,
- ápolási díj,
- átmeneti segély,
- temetési segély.

Természetben nyújtott szociális ellátások:

- családi szükségleteket, gazdálkodást segítő támogatás,
- köztemetés,
- közgyógyellátás,
- egészségügyi szolgáltatásra való jogosultság,
- adósságkezelési szolgáltatás.

A szociális rászorultságtól függő pénzbeli ellátások közül természetbeni szociális ellátás formájában nyújtható:

- rendszeres szociális segély és a foglalkoztatást helyettesítő támogatás,
- lakásfenntartási támogatás,
- átmeneti segély,
- temetési segély.

A szociálisan rászoruló személyek részére mely szerv és milyen pénzbeli ellátásokat állapít meg?

I. A települési önkormányzat jegyzője:

- foglalkoztatást helyettesítő támogatás,
- rendszeres szociális segély,
- lakásfenntartási támogatás,
- méltányosságból közgyógyellátás.

II. A települési önkormányzat:

- méltányosságból ápolási díj,
- átmeneti segély,
- temetési segély.

III. A járási hivatal:

- időskorúak járadéka,
- a 18 év alatti tartósan beteg vagy súlyosan fogyatékos személy után (ide értve a fokozott ápolás esetén járó ellátást is) alanyi jogú ápolási díj,
- alanyi jogon járó közgyógyellátás,
- normatív alapon járó közgyógyellátás,
- egészségügyi szolgáltatásra való jogosultság.



41

Az önkormányzat képviselő-testülete rendeletben előírhatja, hogy a tízezer forintot elérő összegben folyósított rendszeres szociális segély esetében az ellátás összegéből ötezer forintot természetben, fogyasztásra készétel vásárlására felhasználható Erzsébet-utalvány formájában kell nyújtani.

Ki jogosult az egészségügyi szolgáltatásra?

Egészségügyi szolgáltatásra (pl. orvosi ellátás, kórházi gyógykezelés) jogosult a biztosított személy, és akinek szolidaritási alapon jár. Aki rendelkezik TAJ kártyával, még nem biztos, hogy biztosított, így nem szerezhet jogosultságot a társadalombiztosítás ellátásaira.

Ki biztosított?

Nagyon leegyszerűsítve: aki **dolgozik, munkaviszonyban** áll (vagyis fizet és fizetnek utána járulékokat), a **kiskorú gyermek**, illetve a **nappali rendszerben tanulók**.

Ki jogosult a járulékok megfizetése nélkül, ún. szolidaritási alapon az egészségügyi szolgáltatásra?

⁴¹ http://www.napi.hu/magyar_gazdasag/a_szocialis_segely_egy_reszet_erszebet-utalvanyban_adhatjak.524935.html

- táppénzben, terhességi-gyermekágyi segélyben, gyermekgondozási díjban, baleseti táppénzben, baleseti járadékban, gyermekgondozási segélyben,
- nyugdíjban, rehabilitációs járadékban,
- az aktív korúak ellátásában, időskorúak járadékában, ápolási díjban, gyermeknevelési támogatásban részesül,
- aki nappali rendszerű oktatás keretében tanulmányokat folytat,
- megváltozott munkaképességű,
- kiskorú, magyar állampolgár,
- fogvatartott,
- akinek a jegyző az egészségügyi szolgáltatásra való jogosultságát megállapította.

Ki köteles az egészségügyi szolgáltatási járulék megfizetésére?

Aki nem biztosított és egészségügyi szolgáltatásra a fentiek szerint szolidaritási alapon sem jogosult, a jogosultsághoz 2013-ban köteles havonta 6.660,- Ft (napi 222,- ft) egészségügyi szolgáltatási járulékot fizetni.

2. feladat: Válaszoljunk a kérdésekre!

✓ **Hogyan gazdálkodik az állam?**

✓ **Miből lesznek az állami bevételek? Soroljon fel legalább ötöt!**

✓ **Hol intézzük?**

alanyi jogon közgyógyellátást:.....

átmeneti segélyt:.....

normatív alapon közgyógyellátást:.....

lakásfenntartási támogatást:

méltányosságból ápolási díjat:

egészségügyi szolgáltatásra való jogosultságot:.....

7. Jogok és kötelességek

1. feladat:



Milyen jogaink és kötelességeink vannak az élet különböző területein?

Miről beszélünk ma többet? A jogokról vagy a kötelességekről?



2. feladat:

Hallgassa meg az alábbi legfontosabb jogainkról és kötelességeinkről szóló szöveget!

Húzza alá, amit fontosnak tart! Mi a véleménye a hallottakról?

Az Alaptörvényben található fontosabb jogok és kötelességek:

SZABADSÁG ÉS FELELŐSSÉG

Mindenkinek joga van:

- az élethez és az emberi méltósághoz, a magzat életét a fogantatástól kezdve védelem illeti meg.
- a szabadsághoz és a személyi biztonsághoz.
- a személye, illetve a tulajdona ellen intézett vagy az ezeket közvetlenül fenyegető jogtalan támadás elhárításához.
- magán- és családi életét, otthonát, kapcsolattartását és jó hírnevét tiszteletben tartásuk.
- a gondolat, a lelkiismeret és a vallás szabadságához.
- a békés gyülekezéshez.
- szervezeteket létrehozni, és joga van szervezetekhez csatlakozni.
- a véleménynyilvánítás szabadságához.
- a művelődéshez: ezt az ingyenes és kötelező alapfokú, az ingyenes és mindenki számára hozzáférhető középfokú, valamint a képességei alapján mindenki számára hozzáférhető felsőfokú oktatással, továbbá az oktatásban részesülők törvényben meghatározottak szerinti anyagi támogatásával biztosítja.
- a munka és a foglalkozás szabad megválasztásához, valamint a vállalkozáshoz. Képességeinek és lehetőségeinek megfelelő munkavégzéssel mindenki köteles hozzájárulni a közösség gyarapodásához. Magyarország törekszik megteremteni annak feltételeit, hogy minden munkaképes ember, aki dolgozni akar, dolgozhasson.
- a tulajdonhoz és az örökléshez.
- a testi és lelki egészséghez.
- országos népszavazáson részt venni, aki az országgyűlési képviselők választásán választó.
- ahhoz, hogy ügyeit a hatóságok részrehajlás nélkül, tisztességes módon és ésszerű határidőn belül intézzék.
- ahhoz, hogy egyedül vagy másokkal együtt, írásban kérelemmel, panasszal vagy javaslattal forduljon bármely közhatalmat gyakorló szervhez.



42



43



⁴² <http://www.goutazas.hu/site/cikkek/kulfold/pub-park-londonban-egy-pint-szolasszabadsag>

⁴³ http://mandiner.hu/cikk/20120928.szazadveg_tovabbra_is_jelentos_a_fidesz_elonye

- A törvény előtt mindenki egyenlő.
- Magyarország elismeri és védi a sajtó szabadságát és sokszínűségét, biztosítja a demokratikus közvélemény kialakulásához szükséges szabad tájékoztatás feltételeit.
- Magyarország az alapvető jogokat mindenkinek bármely megkülönböztetés, nevezetesen faj, szín, nem, fogyatékoság, nyelv, vallás, politikai vagy más vélemény, nemzeti vagy társadalmi származás, vagyoni, születési vagy egyéb helyzet szerinti különbségtétel nélkül biztosítja.
- A nők és a férfiak egyenjogúak.
- Magyarország külön intézkedésekkel védi a gyermekeket, a nőket, az időseket és a fogyatékkal élőket.
- Minden gyermeknek joga van a megfelelő testi, szellemi és erkölcsi fejlődéséhez szükséges védelemhez és gondoskodáshoz.
- A szülőknek joguk van megválasztani a gyermeküknek adandó nevelést.
- A szülők kötelesek kiskorú gyermekükről gondoskodni. E kötelezettség magában foglalja gyermekük taníttatását.
- A nagykorú gyermekek kötelesek rászoruló szüleikről gondoskodni.
- Gyermekek foglalkoztatása - testi, szellemi és erkölcsi fejlődésüket nem veszélyeztető, törvényben meghatározott esetek kivételével - tilos.
- Magyarország arra törekszik, hogy minden állampolgárának szociális biztonságot nyújtson. Anyaság, betegség, rokkantság, özvegység, árvaság és önhibáján kívül bekövetkezett munkanélküliség esetén minden magyar állampolgár törvényben meghatározott támogatásra jogosult.
- Magyarország a szociális biztonságot a szociális intézmények és intézkedések rendszerével valósítja meg.
- Magyarország törekszik arra, hogy az emberhez méltó lakhatás feltételeit és a közszolgáltatásokhoz való hozzáférést mindenki számára biztosítsa.
- Mindenkinek, aki törvényesen tartózkodik Magyarország területén, joga van a szabad mozgáshoz és tartózkodási helye szabad megválasztásához.
- Senki nem tekinthető bűnösnek mindaddig, amíg büntetőjogi felelősségét a bíróság jogerős határozata nem állapította meg.
- A Magyarországon élő nemzetiségeknek joguk van az anyanyelvhasználathoz, a saját nyelven való egyéni és közösségi névhasználathoz, saját kultúrájuk ápolásához és az anyanyelvű oktatáshoz.
- Teherbíró képességének, illetve a gazdaságban való részvételének megfelelően mindenki hozzájárul a közös szükségletek fedezéséhez. A hozzájárulás mértékét a gyermeket nevelők esetében a gyermeknevelés kiadásainak figyelembevételével kell megállapítani.
- Minden magyar állampolgár köteles a haza védelmére.

44



⁴⁴ <http://www.reformatus.com.ua/index.php?m=aktualitas&a=show&i=1744>



3. feladat:

Olvassa fel, hogy milyen szavakat, kifejezéseket húzott alá!



4. feladat:

**Vitázzunk! Ön szerint, mely jogok nem érvényesülnek?
Mely kötelességeinket nem tartjuk be?**



5. feladat:

**Milyen jogokról és kötelességekről olvastunk?
Próbáljuk meg felsorolni az olvasottak alapján a legfontosabbakat!**

Szabályok a mindennapokban



1. feladat:

Válaszoljunk a kérdésekre!

- 1) **Milyen szabályokkal találkozunk a hétköznapjainkban?**
- 2) **Kellenek-e szabályok a mindennapokhoz?**
- 3) **Mindig betartjuk a szabályokat?**
- 4) **Ki a legkevésbé szabálykövető: a kisgyerek, a kamasz, vagy a felnőtt?**

2. feladat:



Olvassuk el az alábbi írást a <http://www.kamaszpanasz.hu> című honlapról, majd fejtse ki véleményét a szöveg utáni kérdésekről!

Hogyan vegye rá gyermekét a szabályok betartására?

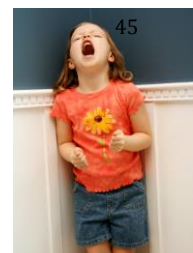
Alkosson egyszerű szabályokat!

Először is igen fontos az, hogy a házi rend, az otthoni **szabályok tiszták és világosak legyenek.**

A legjobb, ha minden olyan dolgot leír egy papírra, amit be szeretne tartatni a gyermekével, és kifüggeszti azt egy jól látható helyre. Így ha összetűzés adódna a szabályok értelmezését illetően, akkor mindig lesz egy **fix lista, amire hivatkozni lehet** vita esetén.

A **szabályok** egyszerűek, átláthatóak, **reálisak és igazságosak legyenek**, ugyanis a nehezen betartható, túl szigorú, netán igazságtalan szabályok csak az újabb viták alapját, forrását képezhetik majd.

Legyen következetes a szabályok megalkotásával és betartatásával kapcsolatban! Ha ugyanis egyszer túl szigorú, máskor túl engedékeny



⁴⁵ <http://krisztamami.wordpress.com/2012/04/01/kiallitos-bunti/>

egy adott dologban, akkor azt a gyerek könnyen Ön ellen fordíthatja. Sok szülő egyáltalán nem szeret vitatkozni, veszekedni a gyermekével, ezért hajlamosak viszonylag könnyen beadni a derekukat és engedni a nyomásnak. Így azonban a gyerekek hamar rájönnek, megtanulják, hogy az agresszív és határozott fellépéssel és a veszekedéssel bármit elérhetnek.

Amennyiben a gyerek megszegi az egyezséget, vagy újból elköveti ugyanazt a hibát, ne habozzon életbe léptetni a kiszabott büntetést, különben hiteltelen és gyenge lesz gyermeke szemében. Ezért **nem ajánlatos betarthatatlan, kivitelezhetetlen büntetésekkel fenyegetőzni**, amelyeket nem gondol komolyan, mert amikor cselekednie kellene, de meghátrál, akkor gyermeke fogja nyertesnek érezni magát, és rendszeresen vissza fog élni a helyzettel.

46

Legyen nyugodt, amikor a szabályokat bejelenti, vagy érvényesíti. Ne hagyja gyermekének, **hogy a szabályokról vitát** kezdeményezzen, azok **veszekedés tárgyát képezzék.**



Amennyiben gyermeke megszegne egy szabályt, azonnal és részrehajlás nélkül életbe kell léptetnie az azért járó következményt. Ha gyermeke elkezdene **kiabálni**, veszekedni Önnel,

a **legjobb, ha nyugodt és kimért marad**, előfordulhat ugyanis, hogy a gyermeke megpróbálja Önt kihozni a sodrából, hogy a veszekedéssel kedvezőbb helyzetet teremtsen önmaga számára. Ilyenkor a legegyszerűbb, ha rezenéstelen arccal csak annyit mond neki, hogy „ezen nincs mit megbeszélni, így lesz, és kész, ez a szabály, és ez a megszegéséért járó büntetés. Megszegtéd a szabályt, ezért most büntetés jár.”

Legyen nyitott a párbeszédre! Előfordulhat, hogy gyermeke igazságtalannak érezhet egynémely szabályt és annak hangot is adhat. Ilyenkor érdemes megbeszélni a dolgokat, főleg, ha van igazság abban, amit gyermeke állít.

Éreztesse gyermekével, hogy **bármikor bizalommal fordulhat Önhöz**, ha valami gondja, baja lenne. Próbálja meg úgy **irányítani** a dolgokat, hogy **nyugodtan, nyíltan, és őszintén tudjanak beszélni** egymással. A **kölcsönös tisztelet** sokat segíthet a dolgok rendezésében. Ne feledje, hogy a szabályok érvényesítése megvalósítható viták és veszekedések nélkül is, csak akarni kell.

3. feladat: Beszéljessünk a következő kérdések alapján!

- 1) Milyen szabályok vannak a gyerekekkel kapcsolatosan az ön családjában?
- 2) Mindig következetesek vagyunk?
- 3) Milyen büntetéseket szokott kapni a gyerek?
- 4) Hogyan lehet elérni, hogy bizalom legyen a családban?



4. feladat:

Mire vonatkozhatnak az alábbi íratlan szabályok, amiket illik és fontos betartani?

⁴⁶ <http://divany.hu/poronty/?p=5>

Alkalmazkodj a forgalom sebességéhez!
Ne akadályozd a belső sávot!
Légy óvatos, udvarias a parkolásnál!
Soha ne provokáld az erősebb autót!

Séta közben a járda jobb oldalán menjünk, az előttünk lévőket balról előzzük meg.
Ha többen megyünk, ne foglaljuk el teljes szélességében a járdát, mert lehet, hogy szeretnének megelőzni minket.
Ne szemeteljünk!
Utcán nem illik a beszélgető embereket kihallgatni.
A beszélgetők hangereje ne legyen zavaró mások számára.
Általában a férfi jobb oldalán megy a nő.

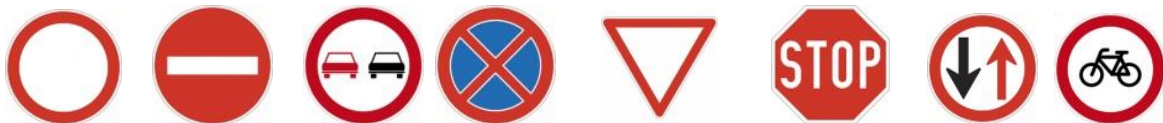
A járművön ne hangoskodjunk, halkán beszéljünk, másokat ne zavarjunk!
Engedjük előre az idős, beteg embereket, terheseket, kisgyerekekkel utazókat!
Ne toladjunk, de menjünk a jármű belsejébe, hogy mások is felférjenek!
Ülőhelyünket adjuk át az idős, beteg embereknek, kisgyerekeseknek, kismamáknak.
Ha meglökünk valakit, vagy rálépünk a lábára, illik bocsánatot kérni.
Ha köhögünk, tüsszentünk, tegyük a kezünket vagy zsebkendőnket az arcunk elé!
Viselkedjünk udvariasan, nyugodtan.
Illik megköszönni, ha valaki átadja nekünk a helyét.
Ha lehetséges, ne álljunk túl közel másokhoz!



47



5. feladat: Milyen szabályok ezek: írottak, vagy íratlanok? Kössük össze a táblákat a jelentésükkel!



⁴⁷ http://akcioswebaruhaz.hu/termek/hazirend - trefas_allvanyos_tabla.html

Megállni tilos!	Mindkét irányból behajtani tilos!	Elsőbb ségadás kötelező!	Behajtani tilos!	Szembejöv ő forgalom elsőbbsége	Kerékpárral behajtani tilos!	Előzni tilos!	Állj! Elsőbb ségadás kötelező!
-----------------	-----------------------------------	--------------------------	------------------	---------------------------------	------------------------------	---------------	--------------------------------



6. feladat: Gyűjtsük össze a telefonálás és az internetezés szabályait! Írjuk is le a címszavakat!



7. feladat:
Játszótéren milyen szabályokat, illemszabályokat kell betartani?



8. feladat:
Mi a szabályok be nem tartásának a következménye az életben?

Építési engedély nélkül építkezni:

Közlekedési szabály be nem tartása:

Házirend megsértése:

Illemszabályok be nem tartása:

Közösség szabályainak be nem tartása:

Munkavédelmi szabályok be nem tartás:

Parkolási szabályok be nem tartása:

Csapatsportok szabályainak megsértése:

Társasjáték szabályainak be nem tartása:

Igazolatlan hiányzás:

8. Hivatalos szervek és segítő szolgáltatások

Hivatalos szervek



1. feladat:
Mondja el véleményét! Miért van szükségünk a hivatalos szervek ismeretére?
Könnyű-e eligazodni az ügyintézésben?

Közigazgatási szervek

Önkormányzati igazgatás	Államigazgatás főbb szervei:
<ul style="list-style-type: none"> - Helyi önkormányzatok - Nemzetiségi önkormányzatok 	I. Központiak: <ul style="list-style-type: none"> - Kormány - Miniszterelnökség - Minisztériumok - A kormány hivatalai pl.: NAV, KSH - Központi hivatalok: pl. ÁNTSZ - Rendvédelmi szervek: <ul style="list-style-type: none"> rendőrség büntetés-végrehajtás katasztrófavédelem
	II. Területiek: <ul style="list-style-type: none"> - Megyei és fővárosi kormányhivatalok - Járási hivatalok
	III. Az államigazgatás helyi szerve: a jegyző

2. feladat:

Hallgassa meg, hogy hol, mit, mikor intézhet a hivatalokban!



48



⁴⁸ http://www.blikk.hu/blikk_aktualis/jarasok-az-ugyfel-megjarhatja-2102461



3. feladat:

Válaszoljon a kérdésekre!

- 1) Soroljunk fel legalább 5 feladatot, amit az önkormányzatok látnak el!
 - 2) Milyen szervek vannak és kik dolgoznak az önkormányzatoknál?
 - 3) Hol kérünk boltnyitási engedélyt?
 - 4) Hol tudunk lakcímkártyát készíttetni
 - 5) Hol intézik az oktatási ügyeket?
-

⁴⁹ <http://11.kerulet.ittlakunk.hu/onkormanyzat/121213/januartol-az-okmanyirodak-atkerulnek-jarasokhoz>

⁵⁰ <http://www.csaladiaztervezes.hu/tervezes/foldhivatali-ugyintezes>

Segítő szolgáltatások és -szervezetek

Főbb szociális alapszolgáltatások:

Az állam az arra rászorulóknak életét megkönnyítő szolgáltatásokat biztosít: az alapszolgáltatások megszervezésével az állam és a települési önkormányzat segítséget nyújt, hogy saját környezetükben, saját otthonukban élhessenek, valamint segít problémáik megoldásában.

A szociális szolgáltatások főbb területei:

- **Falugondnoki és tanyagondnoki szolgáltatás.**
- **Étkeztetés:** szociálisan rászorultaknak a legalább napi egyszeri meleg étkezéséről gondoskodik azok számára, akik azt önmaguk, illetve eltartottaik részére tartósan vagy átmeneti jelleggel nem képesek biztosítani. A jogosultsági feltételek részletes szabályait a települési önkormányzat rendeletben határozza meg.
- **Házi segítségnyújtás:** az igénybe vevő személy saját lakókörnyezetében biztosítják az önálló életvitel fenntartása érdekében szükséges ellátást.
- **Családsegítés, családgondozás.**
- **Utcai szociális munka:** az utcán tartózkodó hajléktalan személy helyzetének figyelemmel kísérése, szükség esetén ellátásának kezdeményezése.
- **Nappali ellátás.**

51

Ezeket a tevékenységeket nem csak állami szervezetek, önkormányzatok végezhetik, a feladatot átvállalhatják mások is. Ilyenkor megállapodást kötnek az állammal, és az állam a működési költségeikre úgynevezett állami normatívát fizet.



Ilyen szervezetek lehetnek:

- **állami szerv** (pl. helyi önkormányzat, intézményi társulás, többcélú kistérségi társulás),
- **egyházi szerv**, amennyiben az egyház a Kormánnyal a szociális feladatok ellátására is kiterjedő megállapodást kötött,
- **vállalkozás** (pl. egyéni cég, kft),
- **társadalmi szervezet, alapítvány** vagy **közalapítvány, egyesület.**

⁵¹ <http://szocialiskepzes.com/hazi-gondozas>

A szociális alapszolgáltatások egyik legfontosabb területe a **családsegítés**:

Ha pl. a jegyző, a járási hivatal, szociális és egészségügyi szolgáltatók, a gyermekjóléti szolgálat, a pártfogói felügyelői szolgálat, társadalmi szervezetek, egyházak és magánszemélyek segítségre szoruló családról, személyről szereznek tudomást, akkor ezt jelzik a családsegítést nyújtó szolgáltatóknak, intézménynek.

A családsegítés keretében nyújtott szolgáltatások:

- **tanácsadás,**
- az anyagi nehézségekkel küzdők számára a **pénzbeli, természetbeni ellátásokhoz, a szociális szolgáltatásokhoz való hozzájutás megszervezése,**
- a **családgondozás,** így a családban jelentkező problémák, konfliktusok megoldásának elősegítése,
- **közösségfejlesztő,** valamint egyéni és csoportos **terápiás programok szervezése,**
- a tartós munkanélküliek, a fiatal munkanélküliek, az adóssághalakkal és lakhatási problémákkal küzdők, a fogyatékosokkal élők, a krónikus betegek, a szenvedélybetegek, a pszichiátriai betegek, a kábítószer-problémával küzdők, illetve egyéb szociálisan rászorult személyek és családtagjaik részére tanácsadás.



52

1. feladat:

Húzzuk alá a lényeges részeket!

2. feladat:

Az aláhúzások segítségével készítsen önállóan vázlatot!

3. feladat:

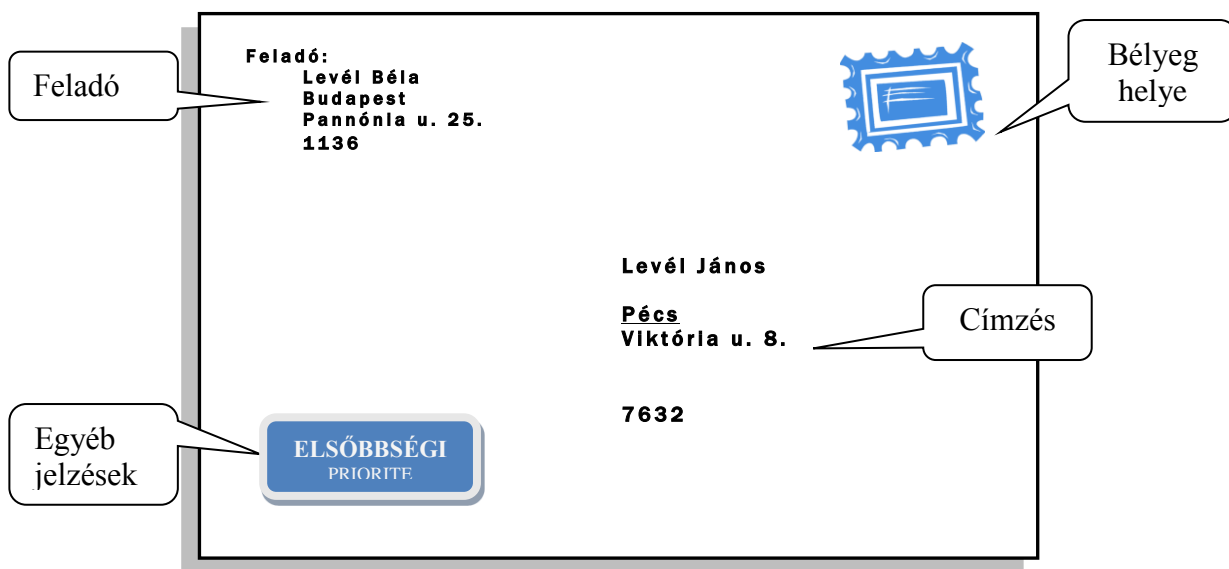
Készüljön fel, majd próbálja meg ez alapján elmondani a szöveg tartalmát!

⁵² <http://16.kerulet.ittlakunk.hu/holmi/egeszseg/napraforgo-gyermekjoleti-kozpont-es-csaladsegito-szolgalat>

9. Adatlapok, nyomtatványok, dokumentumok a mindennapokban

Postai küldemények, csekk, banki átutalás

A boríték



A boríték részei, a helyes címzés:

1. Feladó:

- A boríték címoldalának bal felső sarkában fel kell tüntetni: a feladó nevét, lakóhelyét (város, utca, házszám, irányítószám).



2. Címzett:

- A címzés mindig jól olvasható legyen, mert a hiányos vagy pontatlan címzés késleltetheti a kézbesítést.
- A belföldre szóló küldemények címzésénél a címzett adatait – jogszabályok és a magyar címzési szabályok szerint – a következő sorrendben kell feltüntetni:
 - ✓ **címzett neve**, elnevezése,
 - ✓ a küldemény rendeltetési helye (**település neve**),
 - ✓ címhely (**utcanév, házszám**), és ha van, a lépcsőház száma, az emelet és ajtószám, vagy postafiókra címzett küldemény esetén a **postafiók száma**.
Fontos, hogy a címhely adatai ne kerüljenek át a következő sorba!
 - ✓ A címhely irányítószáma.

3. Bélyeg helye (vagy az egyéb díjfizetési illetve díjmentesítési módok jelzése):

4. Egyéb jelzések (pl.: elsőbbségi, könyvelt levélpostai küldemény: ajánlott).

Könyvelt levélpostai küldemény

 A szolgáltatást a Magyar Posta Részvénytársaság Üzletszabályzata ad részletes útmutatóból (A bekerített, sötétített részt a feladó tölti ki.)		KÜLDŐ ÉS KAPILÉNYÉK SZOLGÁLTATÁSAI*	
A feladó neve PONT 5N BT. és címe <input checked="" type="checkbox"/> Budapest, Ecseri út 2. 1098		exp. tv. ak. lég. MAS	sug. más. PK. ALX. HY
Ajánlott <input checked="" type="checkbox"/> Biztosított ajánlott <input type="checkbox"/> Távmásolat <input type="checkbox"/> Értéklevél <input type="checkbox"/> Könnyített kézbesítésű küldemény <input type="checkbox"/>		MSZ. ETK. Díjaz	
A címzett neve Valami Kft. és címe, tel./fax: Szombathely, Kunigunda útja 56 9998		Érték: (csak értéklevélnél) Utánvétel: ***3175Ft***	
Oldalszám: (távmásolat esetén)	Súly: (csak értéklevél esetén)	Feladási díj:	Felvételi idő:
Küldemény azonosító:		Felvevő aláírása:	
			
*Tájékoztató a hátoldalon		 Újrafelhasznált papír	

53

A **postai nyomtatványok** legtöbbje hasonló adatokat kér, mint a korábbiakban már megtanult címezésnél, ahol a feladó és a címzett adatait (név, pontos lakcím) kellett a megfelelő helyre beírni.



Vigyázzunk a helyes kitöltésnél arra, hogy **az üres mezőkbe írjunk, abból ne lógnak ki betűink!**

Ha valamelyik rész kitöltésénél bizonytalanok vagyunk, akkor **kérjük segítséget** egy postai dolgozótól!

⁵³ http://www.parit.hu/posta_galeria.htm

A csekk

A csekk kitöltésekor, ha számoknak külön négyzetsor van hagyva, akkor a számokat a jobb oldalhoz zárjuk, ezért célszerű jobbról balra haladva, fordított sorrendben kezdve beírni az összeget.

Az üresen maradt mezőket, illetve sorokat húzzuk ki, hogy elkerüljük a további beírási lehetőséget.

The image shows two views of a Hungarian check form. The left view is the 'Feladólevény' (Front) and the right view is the 'KÉSZPÉNZÁTUTALÁSI MEGBÍZÁS' (Back).

Feladólevény (Front):

- ÖSSZEIG: ***3175***
- Összeg kétféleképpen: *HÁROMEZER- EGYSZÁZHETVENÖT*
- Befizetés jogcíme: (empty)
- Befizető neve, címe: Valami Kft, Szombathely, Kunigunda útja 56, 9998
- Számlatulajdonos számlaszám: 22222222-22222222-22222222
- PONT 5N BT.

KÉSZPÉNZÁTUTALÁSI MEGBÍZÁS (Back):

- ÖSSZEIG: ***3175***
- Befizetés jogcíme: (empty)
- Összeg kétféleképpen: *HÁROMEZER- EGYSZÁZHETVENÖT*
- FIGYELEM! Kérjük olvassa el a figyelmeztetőt a hátralátn.
- Befizetőazonosító: Befizetőazonosító
- Számlatulajdonos számlaszám, neve: 22222222-22222222-22222222, PONT 5N BT.
- Befizető neve címe: Valami Kft, Szombathely, Kunigunda útja 56, 9998

54

⁵⁴ http://www.parit.hu/posta_galeria.htm

Banki átutalás

A nyomtatvány részei:



1. Fejrész:

- a megbízó aláírása,
- a megbízás kelte (rövid dátum: 2013. 08. 05.),
- a megbízó számláját vezető bank neve és székhelye (város).

2. Adatmezők

- Ezt a részt mindig **nyomtatott nagybetű**vel kell kitölteni!
- Hasonlóan a csekk kitöltésénél, az összeg mezőben a számokat nem a számokhoz tartozó mező bal oldalán kezdjük el írni, hanem a jobb oldalához zárjuk, ezért célszerű jobbról balra haladva, fordított sorrendben beírni a számokat.
- Az összeg mező üresen maradt részét húzzuk ki, hogy elkerüljük a további beírási lehetőséget.

Kérjük, hogy az alábbi összeget fizetési számlánk temere átutalni sziveskedjenek.

2010.10.19. Pénznelvő Bank

A fizető fél aláírása (a pénzforgalmi szolgáltatónál bejelentett módon)	A megbízás kelte	A fizető fél számláját vezető pénzforgalmi szolgáltató neve és székhelye
A fizető fél neve	M i n t a K f t , B p .	
A fizető fél pénzforgalmi jelzőszáma	1 1 1 1 1 1 1 1 - 2 2 2 2 2 2 2 2 - 5 5 5 5 5 5 5 5	
A kedvezményezett neve	A P E H Á l t a l á n o s f o r g a l m i a d ó	
(folytatás)	Összeg (forintra kerekítve)	- - - - - 4 3 0 0 0 Ft
A kedvezményezett pénzforgalmi jelzőszáma	1 0 0 3 2 0 0 0 - 0 1 0 7 6 8 6 8 -	
Terhelési nap	Bizonylatszám	Fizetési rendszer
Jel	Közlemény (Ha ez a sor hivatkozási számot tartalmaz, kérjük, írjon 'X'-et a sor legelső kockájába).	
X	A d ó s z á m : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1	
Közlemény		

<93>
Kérjük, hogy a fenti sávra ne írjon és ne bélyegezzeni!
Átutalási megbízás

PFNY. 11. - 1. lap

55

3. Lábrész:

- Ebbe a részbe NEM SZABAD ÍRNI!

⁵⁵ <http://www.mikrodigit.hu/pr-ism/atut.htm>

Gyakorlás

Töltse ki az oktatójától kapott postai és banki dokumentumokat:

1) **Címezze meg a levelet, úgy hogy a feladó Ön legyen!**

Címzett: NAV, 5600 Békéscsaba, Kinizsi u. 4-6.

2) **Töltse ki a postai könyvelt küldemény feladóvevényét, úgy hogy Ön a feladó!
A levelet ajánlottan küldje!**

Címzett: NAV, 5600 Békéscsaba, Kinizsi u. 4-6.

3) **Töltse ki a csekket, úgy hogy Ön legyen a befizető!**

Összeg: 26 860 ft

4) **Töltse ki a banki átutalást, úgy hogy Ön legyen a megbízó!**

Jogosult: NAV, 5600 Békéscsaba, Kinizsi u. 4-6.

Számlaszám: 11733003-15345008-03780000

Közlemény: Gépjárműadó

Összeg: 18 620 ft

Megbízás kelte: 2013. szeptember 15.

5) **A következő órákban postára/bankba teszünk látogatást.**

Figyelje meg azokat a feladatokat, amikről az előzőekben tanult!

Hogyan folyik a készpénzfelvétel? Melyik ablaknál, mit intéznek?

Milyen feladatkörök vannak ezekben az intézményekben?

Intézménylátogatás



Bank vagy posta megtekintése, ügyintézés gyakorlása

Adatlapok, nyomtatványok

A nyomtatványokról általában

A nyomtatványokat mindig olvasható írással kell kitölteni a mellékelt útmutatók alapján.

Ahol szükség van rá, ott a nyomtatványokat alá is kell írni. (Sokszor minden oldalát!)

A nyomtatványokat **tollal vagy géppel** kell kitölteni. A ceruzás kitöltés nem elfogadható.

Az üres mezőkből ne lógjanak ki betűink! Az **aláírásunk** olvashatóságára is ügyelni kell!

Amennyiben **elírás** történik, és azt **kijavítani nem lehet**, az elrontott nyomtatványok lapja helyett **új lapot kell kitölteni**. Azokat az adatlapokat ahol a javítás engedélyezett, a javítást a javítás melletti részen aláírásunkkal kell igazolni.

A nyomtatványban tett nyilatkozatok **valóságtartalmáért** annak aláírója **felelősséggel tartozik**.

A mindennapok során gyakran találkozunk különböző nyomtatványokkal, ilyenek például:

- kérelmek,
- szerződések,
- igénylőlapok.



Ezek kitöltését az alábbi feladatokban fogjuk gyakorolni.

Kérem, kövesse az oktató iránymutatásait, és ezek alapján töltsse ki a fénymásolatban kapott dokumentumokat!

Feldolgozandó dokumentumok:



1. Személyazonosító igazolvány igénylő adatlap
2. Kérelem lakásfenntartási támogatás megállapítása iránt

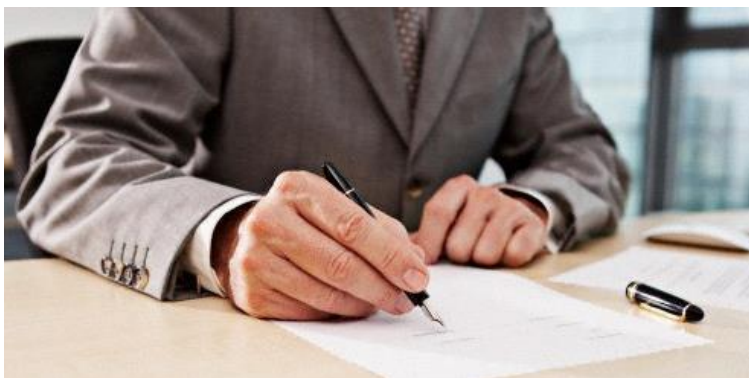
Dokumentumok a mindennapokban

A mindennapi élet során gyakran használt dokumentumok:

1. **Hivatalos levél**
 - kérvény, kérelem
2. **Szerződések**
 - adás-vételi
 - bérleti
3. **Meghatalmazás (egyszerű)**
4. **Hirdetés (ezzel „A munka” című fejezetben fogunk foglalkozni)**

Hivatalos levél (kérvény, kérelem)

A kérvény az egyik leggyakoribb hivatalos levél. Amennyiben ez egy kinyomtatott lap, akkor értelemszerűen csak az üres részeket kell kitöltenünk.



56

A kérvény írója ügye kedvező elintézéséért valamely hatóság, illetőleg egyéb szervezet vagy intézmény vezetőjéhez (vezetőségéhez) fordul. Ez igen gyakori hivatalos jellegű iratunk. Írására csaknem mindnyájan rákényszerülünk.

⁵⁶ <http://www.petervasara.hu/2013/?cat=40>

A kérvény négy fontos eleme:

- a kérelmező neve, lakáscíme, amennyiben szükséges: egyéb adatai,
- a kérésünk pontos megfogalmazása,
- az indokok meggyőző leírása,
- a kérvény befejezése (a kérelem tömör megismétlése).

A legfontosabb rész a kérés megfogalmazása, **amiért a kérelmet beadtuk!**

Kérelmünket általában a következő szempontok alapján mérlegelik:

- **Lehetséges-e a kérés teljesítése?**
- **Összhangban áll-e a kérés a törvényes rendeletekkel, jogszabályokkal?**
- **A kérést alátámasztó indokok elég nyomósak-e, megfelelnek-e a valóságnak?**

A kérvény fő eleme két részből áll:

1. kérésünket fogalmazzuk meg, azaz pontos adatok, tények alapján leírjuk, hogy a kérvény benyújtására mi késztetett bennünket.
2. indokainkat soroljuk fel úgy, hogy azok meggyőzzék az illetékest (illetékeseket) kérésünk teljesítésének szükségességéről. Az előadottakat iratokkal is bizonyítsuk, ha ez szükséges!

A hangnem mindig legyen tárgyilagos, kerüljük a szükségtelen szólamokat (frázisokat)!

A kérvényt meghatározott formák szerint szerkesztjük a következőképpen:

- A/4-es lapra írjuk.
- A papír felső szélén a bal margónál kezdve írjuk:
 - címzett neve,
 - postai vagy közigazgatási címe (a címek írásakor tanult módon),
 - kérvény röviden megfogalmazott tárgya, dátum,
 - megszólítás,
 - kérvény szövege bekezdésekre bontva,
 - udvariassági formula,
 - keltezés,
 - aláírás,
 - melléklet(ek).
- Borítékba általában úgy tesszük, hogy először a hosszabbik oldal mentén hajtjuk össze a lapot.



1. feladat:
Válasszon a kérdésekre!

- 1) Milyen dokumentumokat írunk a hétköznapi életben?
- 2) Mi a kérvény?
- 3) Mi a kérvény 4 legfontosabb eleme?
- 4) Mondja el szóban, hogy mik a meghatározott formái a kérelemnek?

2. feladat:

Az oktatójától kapott szemléltető mintán figyeljük meg a helyesen megírt kérvény tartalmi vonatkozásait és formai szabályait:

Szerződések

Minden szerződéskötésnek jogi következményei vannak, ezért meg kell felelnie az erre vonatkozó törvényi előírásoknak. Ha tehetjük, bízunk ezt szakemberre (jogász, ügyvéd).

Amennyiben magunk írunk szerződést (bármilyen tárgyban), ügyeljünk arra, hogy a szerződés mindig szerepeljenek az alábbiak:

a szerződő felek személyes adatai *(név, születési név, édesanya leánykori neve, bejelentett lakcím, személyazonosító igazolvány száma)*, 57

1. a szerződés tárgya *(pl.: albérlet, ingó- és ingatlan vagyontárgy)*
2. a szerződés feltételei *(pontos összeg – számmal és betűvel kiírva, teljesítés időpontja, egyéb költségek – és annak teljesítése)*
3. egyéb jogszabályok, rendelkezések
4. nyilatkozat *(pl.: A felek a szerződést elolvasták, és mint akaratukkal mindenben megegyezőt jóváhagyólag aláírják.)*
5. keltezés
6. aláírások
7. tanúk



Ezt követően az alábbiakkal ismerkedünk meg:

- albérleti szerződés,
 - adásvételi szerződés,
- valamint:
- a meghatalmazás.

Kérem, kövesse az oktató iránymutatásait!

A bérleti szerződés

Fogalma és lényege:

A bérleti szerződéssel a bérbeadó bérbe adja, a bérlő pedig bérbe veszi a szerződés tárgyát képező ingatlant, földterületet, telket stb.

A bérleti szerződés létrejöhet:

- szóban, írásban, ráutaló magatartással (mindkét fél részéről célszerű írásban),
- határozott és határozatlan időre.

3. feladat: **Az oktatójától kapott szerződésmintát töltsék ki közösen!**

⁵⁷ <http://www.ingatlaneladas.com/ado-jog/az-adasveteli-szerzodes-formai-kovetelmenyei/>

Adásvételi szerződés

Adásvételi szerződés nagyon leegyszerűsítve: dolog, tulajdon eladása pénz ellenében.

Az adásvételi szerződés alapján:

- az eladó köteles a dolog tulajdonát a vevőre átruházni, és a dolgot a vevőnek átadni,
- a vevő pedig köteles a vételárat megfizetni és a dolgot átvenni.

Az ingóságok, ingatlanok adásvételét célszerű/kötelező szerződésben, írásban rögzíteni.



4. feladat: Az oktatótól kapott adásvételi szerződést töltsék ki közösen!

58

Meghatalmazás

A meghatalmazás mind a hivatali, mind a magánéletben alkalmazott irat.

A meghatalmazás **feljogosít** valakit:

- képviselőre,
- adott ügyben való eljárásra,
- jogok, kötelezettségek vállalására.

Tartalmi követelmények:

- a meghatalmazó és meghatalmazott személyes adatai,
- a meghatalmazás tárgya,
- meghatalmazott jogosultsága,
- a meghatalmazás érvényességi ideje,
- keltezés,
- aláírások,
- tanúk.

5. feladat: Az oktatótól kapott meghatalmazást töltsék ki közösen!

10. A munka

Házimunka, ház körüli munka, munkahely



1. feladat:
Olvassuk el a történetet!

⁵⁸ <http://www.ingatlaniroda-otthon.hu/dynamic/zszerz.png>

A földműves és gyermekei

Egy földműves halálán volt. Mivel jó földművest akart nevelni gyermekeiből is, magához hívta őket, és így szólt hozzájuk: "Gyermekeim, a szőlőben kincs van elrejtve."

A gyermekek apjuk halála után ásót-kapát fogva minden földjét felásták. Kincset ugyan nem találtak, de a szőlő sokszoros termést adott nekik.

A mese bizonyítja, hogy a munka kincs az emberek számára.

Milyen kincset találtak a gyerekek?



2. feladat:

Magyarázzuk meg a közmondásokat!

Hamar munka ritkán jó.

Jó munkához idő kell.

Amilyen a munka, olyan a jutalom.

Suszter maradjon a kaptafánál!

Gyakorlat teszi a mestert.

Munka után édes a pihenés.

Kész munkában könnyű hibát keresni.

Elmenne a munka temetésére.

3. feladat: **Beszélgessünk! Milyen munkát végzünk, végezhetünk?
Milyen munkahelyre vágyik?**



59



60

4. feladat: **Írja le, hogy milyen munkákat végzett már életében!
Ha valakinek nem volt még munkahelye, akkor a családban,
környezetében végzett munkáról írjon.**

5. feladat:

Hallgassa meg „Az elhelyezkedés nehézségei” című szöveget!

61

⁵⁹ <http://ingatlan.net/magazin/2011/08/magyarorszagon-olcsobb-epitkezni-mint-romaniaban/>

⁶⁰ <http://www.agraroldal.hu/400-ezer-idenymunkas-az-első-8-honapban.html>

⁶¹ <http://www.d-e.hu/takaritas>

6. feladat: **Válaszoljon!**

- 1) Egyetért a leírtakkal?
- 2) Milyen problémákat lát még ezen kívül a munkavállalás terén?
- 3) Milyen munkát végeznek az alacsony iskolázottságú emberek?



Munkahelykeresés, munkavállalás



1. feladat:
Magyarázzuk meg a közmondásokat!

Kinek-kinek munkája mutatja, mivoltát.
Aki keres, az talál. Úgy dolgozik, mint egy ló.
Ha nincs munkád, csinálj magadnak.



2. feladat:
**Beszélgessünk! Keresett már munkát? Hogyan?
Milyen lehetőségek vannak a munkahelykeresésre?**

A munkahelykeresés lehetőségei:

- ✓ Önéletrajz készítése.
- ✓ Mindennap átnézni a helyi napilapot, apróhirdetési újságot.
- ✓ A helyi állasközvetítőkhöz elküldeni az önéletrajzot.
- ✓ Munkaügyi központban utánajárni az álláslehetőségeknek.
- ✓ Állásbörzéken részt venni.
- ✓ Hirdetést feladni.
- ✓ A barátoknak, ismerősöknek szólni, hogy munkát keresünk.
- ✓ Bevásárlás, séta, kirándulás közben a cégek, üzletek kirakatában is megláthatjuk: „Munkatársat keresünk.”
- ✓ Önéletrajz, jelentkezés feltöltése állasközvetítő internetes honlapokra.
- ✓ Az állasközvetítő internetes honlapjait általában be lehet állítani, hogy küldjék az általunk megadott munkakörök friss ajánlatait.
- ✓ Weboldalakon rákeresni az elképzelt munka kulcsszavaira.
- ✓ Az interneten/személyesen megkeresni a cégeket, eljuttatni az önéletrajzot.
- ✓ Az interneten keresőbe kulcsszavakra kereséssel: „állás Szeged, takarító”.

Hirdetés

Munkát kereshet hirdetés útján is. Ha újságban is szeretné feladni, először készítse el papíron. Ha nem tudja, hogyan kezdjen hozzá, olvassa el az újságokban, mások hogyan hirdetnek. Keretezze be azt, ami a legjobban tetszett. Annak alapján írja meg hirdetését. Esetleg nézze át korábban feladott hirdetési szövegét.

Próbálja meg **tömören leírni** úgy, hogy a **legfontosabb információkat** írja le először! A végére mindenképpen írjon elérhetőséget és árat, ha eladni akar valamit!



Hogyan rövidítse le a korábban

megírt részletes hirdetését, amit az újságban szeretne feladni? Példa:

62

Részletes hirdetés (internetre):	Rövid hirdetés (újságba):
Budapesten 130m ² -es felújított téglacsaládi ház eladó tulajdonostól. Nappali, 3 szoba, ebédlő, konyha, kamra, fürdőszoba, wc, terasz. A ház mellett egy bármilyen célra használható 75m ² helység. Kazánház, vegyes tüzelésű fűtés. Víz, gáz, villany, ipari áram, kábel tv, internet. Járólap, laminált parketta. Nagy udvar, két kisebb mesterséges tó, fák, bokrok, virágos kertek. A kocsibeállón 5 autó is könnyedén elfér, a végén két autó részére garázs van. 32.800.000.- Ft. 06/1-123-456	Budapesten tulajdonostól eladó 130m ² összkomfortos teljesen felújított téglacsaládi ház. Hozzá építve egy külön bejáratú 75m ² helység. Szép nagy rendezett udvar, garázs. 32.8M Ft. 061-123-456

XXX kft keres munkatársat

Betanított munkás munkakörbe

MEGVÁLTOZOTT MUNKAKÉPESSÉGŰ munkatársat keres
4 órás részmunkaidős, AUTÓÁPOLÓ munkakörbe.

Elvárások:

- minimum 40%-os egészségkárosodásról szóló vagy szakvélemény
- minimum 50%-os munkaképesség-csökkenésről szóló szakvélemény
- erkölcsi bizonyítvány (munkába állás előtti napon kell benyújtani)

Előny: észak-magyarországi lakóhely

Kínálunk:

- korrekt, megállapodás szerinti jövedelmet
- kulturált, egészséges munkakörülményeket

Munkakezdés: akár azonnal, megbeszélés szerint
Fényképes önéletrajzát a xyz@mail.hu e-mail címre várjuk.

Munkavégzés helye:
XXX kft, Miskolc, ... utca 10. www.XXX.hu

Pozíció területe(i): Betanított munka

⁶² <http://www.cvonline.hu/blog/2011/allas/milyen-a-tokeletes-allashirdetes/1251>



1. feladat:
Készítsen a füzetébe álláshirdetést!

Önéletrajz

A mai világban elengedhetetlen, hogy tudjunk önéletrajzot írni.

Két egyszerű önéletrajzot különböztetünk meg:

- kinyomtatott forma, ahol értelemszerűen csak az üres részeket kell kitöltenünk
- az egész önéletrajzot mi fogalmazzuk meg, az adatokat nekünk kell saját kezűleg leírni

Önéletrajz minta:

SZEMÉLYES ADATOK

Név **Minta János**
Lakcím 1111 Budapest, Minta u.2
Telefon 06-20- 000 000
E-mail janos.minta@freemail.hu
Családi állapot Egyedülálló
Születési idő 1980.01.01.

TANULMÁNYOK:

Időtartam 2012
Végzettség / képesítés Targoncavezető + hatósági jogosítvány
Főbb tárgyak / gyakorlati képzés Általános műszaki és munkavédelmi feladatok
Targoncavezetők speciális feladatai
Oktatást / képzést nyújtó intézmény neve és típusa PO kft
Országos / nemzetközi besorolás OKJ

SZAKMAI TAPASZTALAT

- Munkavégzés ideje 2012. szeptember- 2012. december
- Munkáltató **E raktár kft**
 - Ágazat ipar
- Munkakör / betöltött pozíció **Raktári kisegítő**
- Főbb feladatok és tevékenységek árufeltöltés
leltárkészítés elősegítése

EGYÉB SZAKMAI TEVÉKENYSÉGEK építőipari segédmunka

NYELVTUDÁS

- Nyelvismeret szintje
- Nyelvismeret szintje

JOGOSÍTVÁNY TÍPUSA B

1. feladat:

A fenti önéletrajz minta alapján készítsen saját kézzel írott önéletrajzot!

Az állásinterjú

1. feladat: **Olvassuk el, majd beszéljünk az állásinterjúról!**

A legfontosabb szabályok:

- ✓ Ne késsünk el, viszont ne érkezzünk sokkal hamarabb se! Kb. 10 perccel az elbeszélgetés előtt legyünk ott!
- ✓ Ha rajtunk kívülálló ok miatt mégis késnénk, telefonáljunk!
- ✓ Mobiltelefonunkat némítsuk le, vagy kapcsoljuk ki!
- ✓ Határozottan mutatkozzunk be! Legyen a kézfogásunk megfelelő: se túl erőtlen, se túl erős ne legyen.
- ✓ Mosolyogjunk!
- ✓ Legyünk udvariasak!
- ✓ Megfelelő külsővel jelenjünk meg! Tiszta, ápolt haj, visszafogott smink, nem túl erős illat! Öltözzünk a helyzetnek megfelelően: ne vegyünk miniszoknyát, ne legyen nagy a felsőnk kivágása, nem illő az átlátszó blúz és a nagyon sportos ruha. A cipőnk legyen tiszta!

Viselkedési szabályok:

- Nagyon sokat elárul a mozgásunk, taglejtésünk, arckifejezésünk. Nézzünk az állásinterjú alatt az interjúztató szemébe. Fontos a szemkontaktus.
- Ne pakoljuk ki dolgainkat az asztalra!
- Tilos letegezni az interjúztatót, csak az ő felajánlása után tegyük!
- Próbáljunk meg jó hangulatot teremteni!
- Legyünk tárgyilagosak, lényegre törőek!
- Ne mondjunk nagyon hosszú mondatokat!

Az állásinterjú előtt gondolja át:

- mit fog mondani,
- milyen kérdésekre számíthat.

Leggyakrabban előforduló kérdések:

1. Mit jelent a siker az Ön számára?
2. Mit volt az Ön eddigi legnagyobb sikere?
3. Melyek a rövid távú tervei?
4. Melyek a hosszú távú tervei?
5. Mit szeretne elérni az életében?
6. Melyek az Ön gyengeségei?
7. Milyen jó tulajdonságokkal rendelkezik?
8. Hogyan képzelel el az ideális munkakört?
9. Hogyan szokta levezetni a feszültséget?
10. Mi bosszantja fel Önt leginkább?
11. Mit vár el a munkatársaitól?
12. Mit vár el egy vezetőtől?
13. Miért kellene önt választani erre a munkakörre?



63

⁶³ http://allasom.blog.hu/2012/06/02/tipikus_allasinterju_kerdesek_1



2. feladat:

Válaszolja meg a „Leggyakrabban előforduló kérdések”-et!



3. feladat:

ÁLLÁSINTERJÚ

Válasszon mindenki magának egy párt! Húzzon minden pár egy betöltendő munkakört! Döntsék el, ki melyik szerepet fogja először eljátszani (jelentkező, vagy munkaadó)!

Ezután cseréljenek szerepet!



64



65



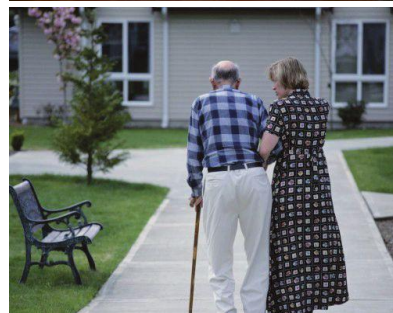
66



67



68



69

⁶⁴ http://www.vallalkozoinegyed.hu/20090209/alkalmi_munkavallaloi_konyv_szabaly_valtozas_juniustol

⁶⁵ <http://szombathelyiokjtanfolyam.eu/ingyenes-nappali-okj-s-bolti-elado-tanfolyam/>

⁶⁶ <http://www.oktatasi-studio.hu/tanfolyamaink/kereskedelem-es-vendeglatas/szakacs-tanfolyam>

⁶⁷ <http://www.feszek-muveszklub.hu/felujitas.htm>

⁶⁸ <http://agorahipermarket.wordpress.com/2011/05/08/raktaros-kepzesunk-befejezodott/>

⁶⁹ http://palyakep.hu/cikk/szocialis_gonozo

Munkarend, szabályok, munkavédelem

A **munka törvénykönyve** tartalmazza a munkával kapcsolatos törvényeket. Meghatározza pl. a szabadság, túlmunka, próbaidő, munkarend, munkaidő, és egyéb fontos szabályokat.

Az első dolog, ami egy állás elnyerése után történik: a munkaviszony létesítése.

A munkaviszonyt két fél köti:

a munkaadó és a munkavállaló.

A munkáltató lehet:

magánvállalkozás (pl. kft), szövetkezet, önkormányzat és állami munkáltató.

A munkaviszony a munkáltató és a munkavállaló között írásban kötött munkaszerződéssel jön létre, amit a munkáltató készít el. 70

A munkaszerződés kötelező elemét képezi:

- a felek neve és megnevezése,
- munkaviszony szempontjából lényeges adatok.

A **munkaszerződésnek kötelező tartalmaznia** a munkavállaló:

- személyi alapbérét,
- munkakörét,
- munkavégzés helyét.



Egyebeket is tartalmazhat:

pl.: munkaköri feladatok, a munkakör betöltéséhez szükséges iskolai végzettség.

A munkaszerződés megkötésekor a munkáltató köteles az alábbiakról tájékoztatni a munkavállalót:

- munkarend,
- a munkabér személyi alapbéren kívüli elemei,
- a bérfizetés napja,
- a munkába lépés napja,
- rendes szabadság mértékének számítási módja és kiadásának, valamint
- felmondási idő megállapításának szabályaira.

Mit jelent a munkarend?

A munkarend azt jelenti tulajdonképpen, hogy a munkáltató megszabja, hogy egy adott időszakon belül mennyit és mikor dolgozunk.

Mennyit?

Ha valaki teljes állásban dolgozik, az azt jelenti, hogy heti 40 órát dolgozik.

A részmunkaidős állásban ennél kevesebb a munkaidő (pl. heti 20, vagy 30 óra)

Mikor?

Lehet: egyenlő vagy egyenlőtlen (pl. hétfőn 6 óra, kedden 10 óra munkaidő), rugalmas munkaidőben, (8 óra a napi munkaidő, de nincs meghatározva, hogy pl. 8-tól 4-ig)

⁷⁰ <http://fn.hir24.hu/karrier/2012/02/03/kiveseztek-a-munka-torvenykonyvet/>



1. feladat:
Válaszoljon a kérdésekre!

- 1) Miben találhatóak a munkával kapcsolatos törvények?
- 2) Ki lehet munkáltató?
- 3) Ki köti meg a munkaszerződést?
- 4) Mi szerepel kötelezően a munkaszerződésben?
- 5) Milyen munkarendben dolgozhatunk?

2. feladat: **Olvassuk el a szöveget!**



A munkahelyünkön általában nem egyedül dolgozunk. Itt is emberek vesznek körül. Egy munkahelyen, mint minden közösségben, **be kell tartanunk a szabályokat.**

Vannak a munkáltató által előírt szabályok, és íratlan szabályok is léteznek. Az **írott szabályokat** általában a munkáltató által készített

Munkavédelmi Szabályzat tartalmazza. Ebben le vannak írva a biztonságos munkavégzést biztosító előírások: pl. kötelező védőruha, orvosi vizsgálatok rendje. Az **íratlan szabályok** betartása a munkahelyi beilleszkedésünket, a munkahely megtartását segíti elő.

71

A beilleszkedést segíti:

- ✓ ismerjük meg mihamarabb a munkahely környezetét,
- ✓ ismerkedjünk meg az adott munkahely viselkedési szabályaival és szokásaival,
- ✓ merjünk beszélgetést kezdeményezni,
- ✓ fontos a kollégákkal való együttműködés,
- ✓ kerüljük el a konfliktust, ha kialakult, akkor oldjuk meg.



A munkahely megtartását segíti:

- ✓ Érkezzünk mindig pontosan!
- ✓ Minél hamarabb ismerjük meg, sajátítsuk el a munkafolyamatokat, feladatokat!
- ✓ Ne telefonáljunk sokat!
- ✓ Tartsuk be a dohányzás egyre szigorodó szabályait!
- ✓ Ha kell, kérjünk segítséget!
- ✓ Osszuk be hatékonyan az időt!
- ✓ Ellenőrizzük munkánkat!
- ✓ Fogadjuk el a munkánkat érő kritikákat!
- ✓ Tegyük magunkat nélkülözhetetlenné!

⁷¹ <http://mag.ofi.hu/magtar-otletek-090617-1/egyuttmukodes>

A munkahelyi konfliktusok:

A munkahelyen sem mindig elkerülhetők a konfliktusok, adódhatnak problémák, feszültek lehetünk. Ezekre néhány példa:

- Nem jó, ha az otthoni problémákat bevisszük a munkahelyre.
- Nem jó, ha nagyon sok a munkánk, de az sem, ha nagyon kevés.
- Nem jó, ha a tudásunknál többet kell nyújtanunk, de az sem, ha kevesebbet kell teljesíteni.
- Stresszt okoz, ha zajos, szennyezett levegőjű, túlzsúfolt helyen kell dolgoznunk.

Problémát okozhat:

- ha nem világos, hogy mi a feladat,
- ha az együtt dolgozók nem tartanak össze, netán egymás ellen dolgoznak,
- nincs ellenőrzés, a beosztott nem szólhat bele a döntésekbe,
- nincs meg a bizalom, egymás támogatása,
- felettes-beosztott konfliktusa,
- a vezető vezetési stílusa,
- állás bizonytalansága,
- teljesítménybér.



72



3. feladat:

Válaszoljon a kérdésekre!

- 1) Milyen szabályok vannak egy munkahelyen?
- 2) Mik segítik elő a beilleszkedésünket?
- 3) Mi az, ami a munkahely megtartásában segíthet?



4. feladat:

Tapasztalt hasonlókat?

Voltak-e beilleszkedési nehézségei?

Milyen munkahelyi konfliktusokkal találkozott?

Szituációs gyakorlatok, feladatok



1. feladat:

Olvassuk el a szöveget! Próbálja meg aláhúzni a lényegét, majd elmondani a történet tartalmát!

⁷² <http://napidoktor.hu/cikk/177.369/Jaj-az-idegeim-A-munkahelyi-stressz-es-jellemzoi>

A problémafa

Történt egyszer, hogy egy férfi a háza építésével megbízott egy mesterembert.

A munka szépen haladt, a mester valóban ügyesen dolgozott, a ház épült-szépült. Ám egyik nap váratlan nehézségek léptek fel. A mesteremberrel aznap szinte csak rossz történt. Az autó, amivel érkezett defektes lett, majd valami hiba miatt nem indult el, majd munka közben áramszünet volt, aztán pedig még az eső is eleredt.

Ezek után a háztulajdonos hazavitte a mesterembert.

Amikor megérkeztek, a mesterember behívta a férfit, hogy bemutassa neki a családját. A bejárati ajtó előtt állt egy kis fa, s amikor elhaladtak mellette, a mesterember megállt pár pillanatra, s mindkét kezével megérintette az ágak hegyét. Ezután tovább mentek. A mester kinyitotta az ajtót, és sugárzó arccal, mosolyogva belépett, megölelte két kisgyermekét és megcsókolta feleségét.

Végül a vendéglátás után kikísérte "alkalmi sofőrét" az autóhoz. Amikor elhaladtak a kis fa mellett, a férfi kíváncsian megkérdezte, hogy mi volt az előbbi, imént látott "szertartás".

- Á, igen. Ez valóban egy sajátos szertartás. - válaszolt mosolyogva, majd így folytatta:

- Ez a kis fa a probléma-fám! Biztos, hogy nem lehet elkerülni munka közben a problémákat, de az is biztos, hogy ezek a gondok nem tartoznak az otthonomra, a feleségre és a két gyermekemre. Így hát minden este, mielőtt belépek a házamba, felakasztom erre a fára a problémáimat. Aztán reggel újra fölveszem őket. S amikor kijövök reggel, és ismét fölveszem, már közel sem emlékszem olyan sok bajra, mint amennyit az előző este felakasztottam...

Mennyi vitát, háborút elkerülhetnénk, ha nekünk is lenne egy ilyen probléma-fánk. Mennyivel békésebb lenne családi fészünk, ha a munkahelyi gondjainkat és máshol ért sérelmeinket nem a családukra zúdítanánk.



2. feladat:

AMERIKÁBÓL JÖTTEM

Ketten menjenek ki a teremről, válasszanak maguknak egy foglalkozást!

Jöjjenek vissza a terembe, mondják meg a foglalkozás első és utolsó betűjét (ne legyen többes számban), majd aztán mutogassák el!



1. feladat:

MUNKÁBAN

Játsszák el egy munkahelyen előfordulható szituációkat!

11. Tanulás, gyermeknevelés

1. feladat: Nézzük meg a táblázatot! Ismeri ezeket a változásokat?

A magyar oktatási rendszer az utóbbi időben nagy átalakításokon ment át. Több fontos változás is történt:

Változás:	Időpontja:
3 éves kortól kötelező az óvodába járás	2014.09.01.
Általános iskolában az oktatás és nevelés 16 óráig tart	2013.09.01.
Nyolc gyermek esetén a szülők kérésére meg kell szervezni az óvodát/alsó tagozatot a kistelepüléseken	2013.09.01.
A tankötelezettség felső határa 16 évre csökken	2013.01.01.
Elindul a Híd-program	2013.09.01.
Az érettségi bizonyítvány kiadásának feltétele 50 óra közösségi szolgálat	2016.01.01.

2. feladat:

Hallgassa meg instruktora előadásában a szöveget, és részenként beszéljük meg a fontos tudnivalókat!



3. feladat:

Miről volt szó a szövegben?

Érinti, érintheti ez önt, vagy családtagjait?

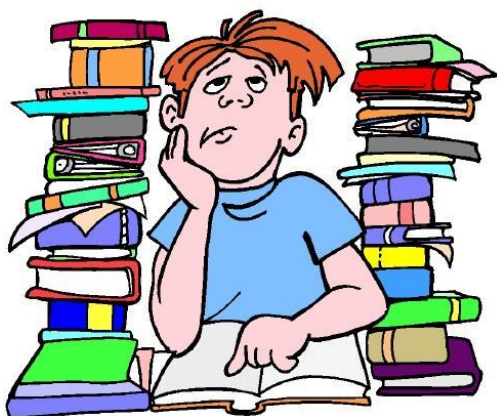
A tanulás



1. feladat:

Beszélgessünk az iskoláról, tanulásról!

Mondjunk szavakat, amiben „s” betű szerepel!



73

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⁷³ <http://gyor.olx.hu/tanulas-konnyeden-iid-171930197>

2. feladat:

Beszélgessünk a kérdésekről, majd válaszoljunk röviden írásban/szóban!

- 1) Miért fontos a tanulás, önmagunk fejlesztése?
- 2) Hallotta-e az élethosszig tartó tanulás kifejezést?
- 3) Belátják-e gyerekeink, hogy az ő munkájuk a tanulás?
- 4) Könnyebb-e szakmával elhelyezkedni?
- 5) Miért könnyebb fiatalon tanulni, szakmát szerezni?

3. feladat: **Igaz-e? Mondjon véleményt a szöveg elolvasása után?**

Az **egész életen át tartó tanulás** (más kifejezéssel az élethosszig tartó tanulás) gondolata már az 1970-es években megszületett, de igazán központi témává és fontos célkitűzéssé csak az ezredforduló környékén vált.

Mit is jelent ez a manapság is sokat hangoztatott kifejezés? Röviden annyit, hogy **a tanulás, ismereteink bővítése, saját magunk képzése nem ér véget sem az első szakma, sem az első diploma megszerzésével.** Ahhoz, hogy a modern munkaerőpiacokon hasznosítható, versenyképes tudással rendelkezünk, folyamatosan fejlesztenünk kell képességeinket, bővítenünk kell ismereteinket.

Az egész életen át tartó tanulásnak az is fontos eleme, hogy **önmagunk képzése** (és így munkaerőpiaci esélyeink javítása) nem csak az iskolapadokban és nem csak különböző bizonyítványok megszerzésével lehetséges. Hasonlóan fontos a kevésbé szervezett és szabályozott keretek között megszerzett tudás, illetve a mindennapi élet és a munka során felcsipegetett ismeretek is.

<http://www.szakkepeshetes.hu/szakiranytu/egesz-életen-at-tartó-tanulás-jelentes.html>

4. feladat:

Olvassuk el az alábbi cikket, ami az interneten olvasható!

⁷⁴Hogyan ösztönözheti gyermekét a házi feladatának elvégzésére?

Jelölje meg a házi feladat írásának időpontját!

A **rutin** kialakítása a legfontosabb. A megszokott dolgok könnyebben mennek a gyerekek esetében is. Számukra is kényelmesebb, ha egy **fix időpont**ban kell leülniük és megcsinálniuk a dolgaikat. Így tudnak előre tervezni, és jobban is teljesítenek, mert hamarabb ráhangolódnak a feladatok elvégzésére, és tudják, hogy utána pihenhetnek. Ha így tesz, akkor elfelejtheti a „Mikor lesz készen a leckéd?” típusú mondatokat. A házi feladat írásakor maradjon a gyermeke közelében, nem csak az ellenőrzés végett, hanem hogy tudjon neki segíteni, ha kérdése lenne vagy elakadna.



75

⁷⁴ http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/4337/Hazi_feladat_osztonzese

⁷⁵ <http://www.figyelelkontroll.hu/hogyan-vessunk-veget-a-hazi-feladat-haborunak/>

Hagyja, hogy ő alakítsa ki a **napi ütemtervet!** Így kevésbé érezheti kényszerítve magát. De ne feledkezzen meg a **szankciókról** sem, a gyermekének tudnia kell, hogy milyen felelősséggel jár az önálló tanulás. Vagyis, ha nem ülne le időben a gyerek az asztalhoz tanulni, akkor nem telefonálhat, nem nézhet tévét, nem használhatja a számítógépet, stb. A helyzete megkönnyítésének érdekében tervezzen előre, és készítse el a saját időbeosztásukat az adott félévre.

Ne hagyja, hogy túlvállalja magát a gyerek!

Amikor a gyerek középiskolába kerül, hirtelen sok mindenre lesz lehetősége. Bizony sokan bele is esnek abba a hibába, hogy **elvállalnak mindent**. Itt a megfelelő alkalom, hogy elbeszélgessen gyermekével, és megemlítsse neki, hogy mit is jelent „a jóból is megárt a sok” kifejezés. Először győződjön meg arról, hogy felelősséggel tudja teljesíteni a kötelességeit, mielőtt más elfoglaltságot megengedne neki. **Találja meg számára a helyes egyensúlyt a szórakozás és a kötelességek között.**

Előzze meg a problémákat!

Az első iskolai héten hívja fel gyermeke tanárait, vagy szervezzen találkozót velük. Ismerje meg őket, és **próbáljon jó tanár-szülő kapcsolatot kiépíteni** velük, biztosítsa őket támogatásáról a gyerek oktatását illetően. Ez ugyan nem feltétlenül fog tetszeni a kamasznak, még akkor sem, ha egyébként jó tanuló (senki sem szereti, ha rendszeresen a körmére néznek, nemde?). A tapasztalat viszont azt mutatja, hogy ha a tanárok jó kapcsolatot ápolnak a szülőkkel, akkor hajlamosak jobban odafigyelni azok gyerekeire. Tehát a tini biztos lehet benne, hogy otthon is és az iskolában is szemmel tartják tanulmányi előmenetelét.

Segítsen önmagának!

Az internet egy elképesztően nagyszerű hely az információgyűjtésre. Ma már rengeteg, direkt a kamaszokat célzó (vagy tini gyereket nevelő szülőknek szóló) **weboldal** létezik, melyek sok **hasznos tanáccsal és segítséggel** szolgálhatnak akár a tanulásról, vagy az egészségről, életvitelről legyen szó.

Adjon teret a gyermekének!

A tini gyereket nevelő szülők gyakran nem tudják, hogy hol húzzák meg a határokat, mennyi felelősséget engedjenek át a gyereknek, és mennyire kontrollálják a tinik életét. A gyereknek kell vinnie az iskolatáskát, vagyis az elért eredmények az ő képességeit kell, hogy tükrözzék, és nem szülőkéit.

Az **Ön feladata**, hogy a jó eredmények eléréséhez, a **tanuláshoz szükséges feltételeket biztosítsa** (hely, idő, eszközök). Ugyan nem egyszerű dolog a bizalmat és a felelősséget megszavazni egy fiatal, a saját útját botladozva kereső gyerek számára, azonban saját maguknak kell megtapasztalniuk az élet dolgait. Az életben pedig akadnak sokkal rosszabb dolgok, mint 1-2 gyengébb érdemjegy. Önnek az a **feladata szülőként**, hogy az **életre nevelje gyermekét**.



5. feladat:

Mennyire sikerül ezt megvalósítanunk gyermekeinkkel?

Mennyire sikerül a pedagógusokkal, családsegítő szolgálattal jó kapcsolatot kiépíteni?

Miért hatásosabb a dicséret, mint a büntetés?

Sikerül-e szakmát szereznie a mai fiataloknak?

A gyermeknevelés



1. feladat:

**Magyarázzuk meg az idézetet és a közmondásokat!
Beszéljünk az alatta lévő történetről!**

„A gyermekeknek két dolgot kell adnunk: gyökereket és szárnyakat. Gyökereket, amelyek tartást adnak, hogy tudják hova tartoznak, de ugyanígy szárnyakat is, amelyek a kényszertől és előítéletektől szabadítják meg, és lehetőséget adnak új utakat bejárni.” Goethe



Addig hajlítsd a fát, míg vessző.

A szavak törpék, a példák óriások.

Jobb egy példa, száz leckénél.

Az utolsó két közmondásról szól a következő történet is:

Egy anya elvitte Mahatma Gandhihoz a kisfiát. Így könyörgött:

– Kérlek Mahatma, mondd meg a fiamnak, hogy ne egyen cukrot!

Gandhi egy pillanatra megállt, aztán azt mondta:

– Két hét múlva hozd vissza a fiadat.

A meglepett asszony megköszönte a dolgot és azt mondta, így is fog tenni.

Két héttel később az asszony visszatért a fiával. Gandhi a gyerek szemébe nézett és azt mondta:

– Ne egyél cukrot!

Hálásan, de meghökkenve kérdezte meg a nő:

– Miért mondtad azt, hogy két hét múlva hozzam vissza? Akkor is megmondhattad volna neki ugyanezt.

Gandhi azt válaszolta:

– Két héttel ezelőtt még én is ettem cukrot.

76



2. feladat: Szógyűjtés:

Milyen pozitív szavak jutnak az eszébe, ha a gyermeknevelésre gondol?

A gyereknevelés **nagy odafigyelést** igényel. Beszéltünk már arról, hogy a vállalt gyerekek száma is felelősséggel jár. Egész további életüket befolyásolja, hogy hogyan neveljük őket, hogyan bánunk velük és testvéreikkel. Legjobb, ha **szeretetteljes légkörben**, szabályokat, megfelelő szokásrendszert alakítunk ki. A **szabályok** azonban legyenek mindig rugalmasak, hisz a gyerek, mi magunk és a körülményeink is sokat változnak néha egyik napról a másikra. Az a jó, ha a szülők szeretetet, **elfogadást** sugároznak a gyerekeik felé. Így a **gyerekeknek nagyobb lesz az**

⁷⁶ <http://pumazh.wordpress.com/2013/04/09/story-iii-csalad/>

önbizalmuk, pozitívan fordulnak a világ felé, aktívak, barátságosak, sikerkeresők, nyitottak lesznek.



3. feladat:

A gyereknevelés során minden életkornak vannak nehézségei. Mik ezek?

1 éves korig
1-6 éves kor
Kisiskolás korban
Serdülőkorban

Mikor a legnehezebb a gyerekek nevelése?

4. feladat: **Olvassuk el a szöveget!**

A felállított és betartott/betartatott **szabályok** segítenek abban, hogy minél kevesebb konfliktus kerekedjen a családban. Sokat segít, ha van a gyerekeknek napirendje.

A gyereknevelés során **az iskoláskor** az, amikor a **legnagyobb odafigyelésre** van szükség.

A gyermekkorban nagyon fontos a **tanulás** mellett a **játék** és a **pihenés**. 6 éves korban éjjel 11, napközben másfél óra alvás szükséges. 14 éves korban már csak éjjel 9-10 óra. A gyerek lefekvés előtt legalább másfél-két órával vacsorázzon, és ne igyon túl sokat. Az esti fürdő nyugtató hatású, az azonos időben történő lefekvés váljon szokássá. Nagyon jó, ha mindig hallgat esti mesét tőlünk. Az elalváshoz külön fekhely és elsötétítés, valamint megfelelő nyugalom szükséges.

Az esti lefekvés időpontja gyakran későre tolódik, és ez káros. **Próbáljuk a tévénezést, számítógépezést korlátozni.** Ez gyakran előfordul serdülőkorban. Rengetegen játszanak napi rendszerességgel internetes játékokkal. Ez azt jelenti, hogy az interneten a világ bármely pontjáról lehet csatlakozni egy-egy játékhoz. Számtalan európai gyerek játszik tengerentúli társakkal, de mivel időeltolódás van, hisz pl. ott akkor van nappal, mikor nálunk éjszaka, bevárják egymást. Ez egy idő után alvászavarokat okoz, ami káros az iskolai teljesítményre, tönkreteszi a gyerek mindennapjait.

A gyermeknevelés miatti problémák szülők és gyerekek között:

Néha nehéz a **testvérek nevelése**. Minden szülő igyekszik gyermekeit egyformán szeretni. Az eltérő egyéniségű testvérek azonban gyakran nem egyforma bánásmódot igényelnek. Ez néha a szülők és a gyerekek között konfliktusokhoz is vezethet, különösen kamaszkorban. A **testvérek közti veszekedésbe**, vitába próbáljunk minél kevésbé beleszólni. Nem szabad döntőbíróként állandóan igazságot tenni, de persze ne tűrjük el a testi agressziót!

Nem jó, ha a **szülők nevelési elvei nem egyformák**. Ha az egyik szülő egy dolgot büntet, míg a másik szerint azt nem kéne, akkor ez a szülők között nézeteltérést okoz. Ráadásul a gyerek sem tudja, hogy valóban büntetést érdemel-e azért, amit tett.

Minden szülő alkalmazza a nevelés során a **büntetést**. Azonban gyakran elkövetjük azt a hibát, hogy keveset **dicsérünk, jutalmazunk**. Pedig sokkal többet érünk el azzal, hogy amikor csak lehet pozitív véleményt fogalmazunk meg, mint ha állandóan szidalmazunk, felrójuk a gyerek hibáit. Nem csak anyagi dolog (pénz, játék) lehet jutalom. Lehet az egy közös séta, egy esti társasjátékozás is.

5. feladat: **Válaszoljunk a kérdésekre!**

- 1) Mi segít abban, hogy minél kevesebb konfliktus legyen a családban?
- 2) Mi a három legfontosabb tevékenység a gyerekek életében?
- 3) Mi fontos a testvérek nevelése során?
- 4) Milyen problémát okoz, ha a szülők nevelési elvei nem egyformák?
- 5) Ön szerint miért fontos a dicséret, jutalmazás?



6. feladat:

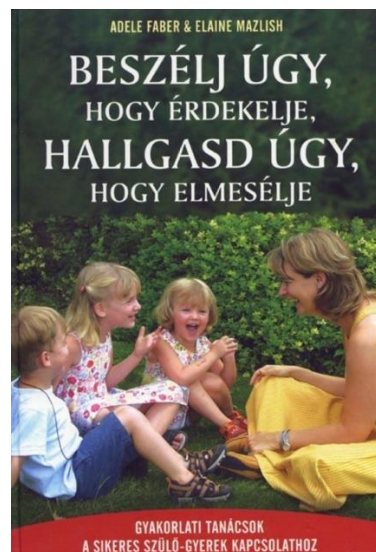
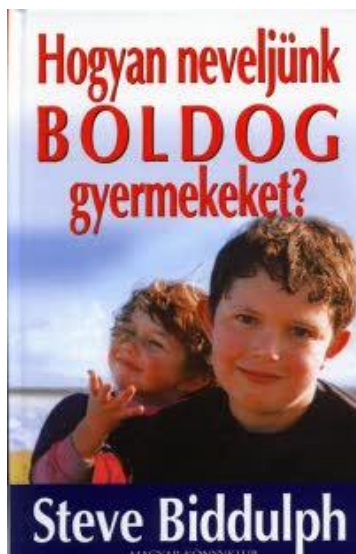
Mit gondol? Hogyan neveljük kiegyensúlyozott, boldog gyerekeket?

Összefoglalás:

A gyermeknevelés tízparancsolata:

1. Adj gyermekednek folyamatos, állandó, **szeretetteljes gondoskodást**. Ez épp olyan fontos, mint az élelem.
2. Adj nagylelkűen gyermekeidnek **időből és megértésből!** **Játsz velük, olvass nekik** többet, mint amennyit általában a családokban szoktak.
3. Gondoskodj állandóan újabb és **újabb tapasztalatokról**.
4. Bíztsd, hogy sokféle módon játszék, egyedül és más gyerekekkel is, **kutasson, fedezzen fel, utánozzon és alkosson**.
5. Többször és többet **dicsérd az erőfeszítéseit**, mint a teljesítményét!
6. Egyre fokozódó mértékben **kívánj** gyermekeidtól **felelősségtudatot**. Teremts olyan körülményeket, hogy a feladatok teljesítéséhez minden erejét össze kelljen szednie, összes képességeit be kelljen vetnie.
7. Emlékezz rá, hogy minden gyermek **sajátos tulajdonságokkal** rendelkező egyszeri egyed, így az, ami kedvező az egyiknek, nem biztos, hogy jó a másinak!
8. **Vedd észre** gyermekedben az **alaptermészetének és a korának megfelelő vonásokat és az azoktól eltérő jelenségeket**.
9. **Sose fenyegezd** meg gyermekedet azzal, hogy **nem fogod szeretni, vagy túladsz rajta!**
10. **NE VÁRJ HÁLÁT!** – gyermeked nem kérte, hogy megszülethessen, ez a te akaratod volt!

Mia Kellmer Pringle nyomán





7. feladat:

Töltse ki az alábbi interneten található tesztet, majd hallgassa meg a válaszai alapján instruktortól kapott kiértékelést!

Jól nevelem gyermekem? Nevelési helyzetek, szituációk, konfliktuskezelés⁷⁷



Képzeld el, hogy a következő szituációk történnek gyermekünkkel. Mit teszünk ilyenkor, hogyan fegyelmezzük, kérünk, szólunk, vagy büntetünk? Oldjuk meg a következő helyzeteket!

A teszt értékeléséből megtudjuk, hogy milyen nevelési elvet valló szülői csoportba tartozunk, melyik megoldásának milyen következménye van a gyermekekre nézve.

1. Egyéves kisgyermek ül a konyhában a földön és az általa kiborított liszttel játszik, amit a konyhaszekrényből húzott elő. Mit teszünk?

- A. Megszidom.
- B. Nem szidom meg, gyorsan feltakarítok, és mindent gondosan elzárom, hogy máskor ne történjen ilyen.
- C. Előveszek még cukrot, sót és megismertettem ezekkel az anyagokkal, hiszen csak ismerkedik az anyaggal, a velünk született természetes kíváncsiságát szeretné kielégíteni.

2. Hároméves kisgyermek az asztalnál reggelizik. Ahogy nyúl a kenyérért, felborít egy narancslével teli poharat. Mi teszünk?

- A. Megszidom.
- B. Nem szólok semmit, hiszen ilyesmi velem is előfordulhat, letörölöm az asztalt.
- C. Elmondom, hogy ilyesmi bárkivel előfordulhat, de annak kell letörölnie az asztalt, aki kiborított valamit.

3. A gyermekeink többszöri felszólításra sem akarnak összepakolni. Mit teszünk?

- A. Kiabálok.
- B. Összepakolok.
- C. Elmagyarázom, hogy miért kell összepakolni, és amennyiben nem teljesítik kérésemet, én sem fogom a gyerekek következő kérését teljesíteni.

4. Az udvaron játszó kisgyermek a homokozóból a fűre hordják a homokot, hiába szólunk, hogy nem szabad. Mit teszünk?

- A. Megtiltjuk, hogy fűre hordják a homokot.
- B. Mindig visszalapátolom a homokot.
- C. Elmagyarázzuk, hogy a fű elpusztul a homoktól, mert nem jut levegőhöz.

5. Ebéd előtt csokit esznek a gyerekek, rájuk szólunk, hogy fejezzék be, mire azt a választ kapjuk, hogy nem, nem és nem. Mit teszünk?

⁷⁷ http://www.ilovebaja.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=201:jol-nevelem-gyermekem-nevelési-helyzetek-szituaciok-konfliktuskezeles&catid=36:gyerek&Itemid=63

- A. Veszekedünk egy jó nagyot a gyerekekkel.
- B. Feladjuk a harcot, és végül megengedjük, hogy megegyék a csokit.
- C. Választás elé állítom: Vagy elteszitek a csokit és megeszitek ebéd után, vagy elveszem a csokit, és én eszem meg ebéd után.

6. Négyéves gyermekünk megharapja társait az óvodában. Mit teszünk?

- A. Nagyon megszidjuk.
- B. Nem foglalkozunk vele, minden gyerek szokott harapni óvodáskorában, majd kinövi.
- C. Megpróbálom kideríteni a harapás okát, és ezt a problémát megoldani.

7. Veszekednek a gyerekek a játékokon, mindenkinek az kell, ami a másiknál van. Mit teszünk?

- A. Elvesszük a játékot.
- B. Nem avatkozunk bele, majd a gyerekek megoldják.
- C. Megtanítjuk a gyermekeket, hogyan kell együtt játszani.

8. Kétéves kisgyermek ki-be kapcsolgatja a számítógépet. Mit teszünk?

- A. Megszidjuk.
- B. Kihúzzuk a konnektorból, így már kapcsolgathatja.
- C. Megkeressük az okot, hogy miért kapcsolgatja, és eszerint foglalkozunk tovább vele.

9. Négyéves gyermekünk állandóan szaladgál, sem játéknál, sem rajzolásnál nem tud a helyén maradni. Játékról játékra szalad, de semmivel sem játszik csak rohángál. Mit teszünk?

- A. Megtiltjuk neki a szaladgálást, és rákényszerítjük, hogy üljön a fenekén.
- B. Hiszen gyerek, hadd szaladgáljon!
- C. Szakemberhez fordulunk.

10. 5. osztályos kislányunk házi feladata felét elhallgatja, amire persze mi rájöttünk. Mit teszünk?

- A. Számon kérjük miért hazudott.
 - B. Rábízzuk, Ő tudja, hogy mennyi leckéje van.
 - C. Adok jó sok gyakorló feladatot, hogy tudatosodjon, hogy máskor nem érdemes elhallgatni a feladatok felét, mert akkor gyakorlásként kap ugyanannyit.
-

Játék és mese

A játék az emberi élet egyik ősi tevékenységei közé tartozik.

A játék több célt is szolgál, rengeteg mindenben fejleszti a gyerekeket.

Segíti őket, hogy **megtanulják és begyakorolják, amire majd az életben szükségük lesz.** Pl. ilyen a kislányok babázása, de mikor pl. boltost játszanak, akkor a felnőtt életben elvárt viselkedést gyakorolják. A játékban együttműködésre, alkalmazkodásra, figyelmességre van szükség, sokszor társas elfoglaltság, így barátságok kötésére ad alkalmat. Segíti a közösségi beilleszkedést.

A **játék fejleszti a gyermek testét-lelkét.** Fejleszti a gyerekek fantáziáját, örömet okoz.

Fejleszti a testet is: a mozgásos játékok levezetik a gyerekek fölösleges energiáit, növelik a fizikumot, az állóképességet és kitartást. A gyurmázás segíti pl. a kéz apró mozgásainak fejlődését, ami segíti az írás megtanulását.



1. feladat:

Írjunk a megkezdett példa alapján!

A gyermekjátékok többféleképpen csoportosíthatók:

gyakorlójáték (természeti tárgyak): homokozás, gyurmázás

szerepjáték:.....

alkotó játék:.....

szabályjáték:.....

népi játékok:



2. feladat:

Milyen játékokkal játszanak a gyerekek az ön környezetében? Milyen játékokat ismer? Milyen van a családban? Melyiket szeretik a gyerekek?

A számítógépes játékok külön csoportot képeznek a játékok között. A számítógép veszélye, hogy a mai gyerekek nem igazán ismernek mozgásos, szabadtéri játékokat, nem együtt játszanak, hanem mindenki otthon, a gépe előtt. Ez a mozgásszegény, csak látszólagos (úgynevezett virtuális) társakkal megélt élet káros: elhízáshoz, lelki problémákhoz vezet.

A mostanában kapható játékok nem kellően fejlesztik gyermekeink fantáziáját, és rosszul hatnak a társas kapcsolatok fejlesztésére is. Sokszor szívesebben játszanak a kislányok egy puha, szorongatnivaló rongybabával, mint pl. a méregdrága, „mindentudó” bolti babával. A tökéletes, a valóságot hűen lemásoló játék nem fejleszt. Ha a baba jár, pisil, beszél, akkor játék közben nem kell, hogy működjön a gyerek fantáziája. Így egy idő után nem is érdekli az ilyen játék.

A vásárolt játékok mellett a gyerekek nagyon szívesen játszanak általunk vagy általuk **készített játékokkal** is. Ráadásul már a játék készítése is játék számukra. Ezek a legkülönbözőbb anyagokból lehetnek: kavics, kő, ág, háncs, nád, fa, papír, textília, termések, fém, kartondoboz, régi játék, flakonok, stb.



3. feladat:
Milyen játékokat készíthetünk otthon, akár a gyerekekkel együtt? Írja le füzetébe! Segítenek a képek!



4. feladat: **Beszélgessünk! Miért fontos a mese? Vitassuk meg!**
Melyik mese a jobb/legjobb a gyerekeknek: tévében nézi, könyvből olvassuk neki, kitalált mesét mondunk?



5. feladat:
Tagoljuk a szöveget! Tegye ki a mondatvégi írásjeleket, javítsa nagybetűre a mondatok első betűjét!

78 www.mindennapraegyjatek.hu

79 <http://paperminties.blogspot.hu/2011/06/homemade-toy-kitchen.html>

80 http://azigazzy.freeblog.hu/archives/2008/04/09/Illusztralt_fuzfasip/

81 <http://www.thedailygreen.com/living-green/safe-toys/farm-animal-finger-puppets-gift>

82 <http://www.nlcafe.hu/forum/?fid=441&topicid=281690>

83 http://kreativszakkor.blog.hu/2009/06/22/jegkrepalcikas_kirako

84 <http://szekszardportal.hu/kolyokhaz/?page=news&id=73>

85 http://www.kreativcafe.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=568&Itemid=304

Az esti mese kiválasztásánál a gyermek életkorát vegyük figyelembe a csecsemők például nagyon szeretik a mondókákat szükségük is van rájuk a ritmust a hallást és a beszéd tanulását segíti, mozgásuk is fejlődik a képeskönyvek után a gyermekek hamar eljutnak a rövidke történetekig négy-öt éves kortól már hosszabb, megnyugtató történeteket is mesélhetünk a nyugodt éjszaka érdekében az esti mese soha ne legyen túl izgalmas az esti meseolvasást a tévzés semmiképpen ne váltsa ki egyezzünk meg előre a mesék hosszában és számában így vitáktól kímélhetjük meg magunkat ha van rá energiánk és élvezzük esténként akár öt történetet is felolvashatunk túl sokat azért ne meséljünk azok a gyerekek, akiknek sokat és szívesen olvasnak fel, általában lelkes könyvolvasókká válnak a mese érthető képeinek segítségével a gyermekek megtanulják, hogyan kell kezelni a jóról és rosszról szerzett tapasztalataikat és félelmeiket.

12. Kultúra

Kultúra a hétköznapiakban

Van a szótárak között egy, aminek az a címe, hogy Értelmező kéziszótár. Szavak magyarázatát találjuk benne. Ebben a szótárban a kultúra szónak 3 jelentése van:

1. Az emberiség által létrehozott **szellemi értékek** tartoznak a kultúrába. (pl. könyvek, épületek, szobrok)
2. A kultúra egy **ember műveltségére** vonatkozik.
3. A harmadik jelentése: a kultúra **valaminek a teremtését**, valamilyen **tenyészetet** jelenti.

Szűk értelemben a kultúra szót az 1. jelentésében használjuk: a művészeteket értjük alatta. Ezzel a következő tananyagban fogunk foglalkozni.

A kultúrába, **kulturáltságba** a művészeteken kívül azonban az is beletartozik, ahogyan viselkedünk, élünk, étkezünk, dolgozunk, tisztálkodunk, neveljük gyerekeinket, beszélünk, lakunk, mennyire rendezett a környezetünk. Ezt sok kifejezés is mutatja, hiszen sokszor használjuk a kultúra szót más szavakkal együtt: környezeti kultúra, viselkedéskultúra, beszédkultúra, szabadidő-kultúra, politikai kultúra, pedagógiai kultúra, lakáskultúra, munkakultúra, stb.

A kulturáltságot az ember gyerekkortól kezdve a családban, majd később az iskolában és az iskolán kívül látja, tapasztalja, gyakorolja, szoktatás során elsajátítja. Rengeteg területét érintettük már, hisz sok olyan dologról tanultunk, ami a mindennapok kultúráját érinti.



1. feladat:

Emlékszik, melyek voltak ezek? Írjuk le a füzetünkbe!



86



87



88



2. feladat:

Milyen a kulturált otthon és környezet? Mit tehetünk, hogy közvetlen környezetünk szebb és jobb legyen?

3. feladat:

Hallgassa meg a kulturált viselkedésről, beszédéről, munkáról, öltözködésről szóló szöveget! Próbáljon minél több pontot megjegyezni, majd minél többet elmondani önállóan!

89



90



⁸⁶ <http://donna.hu/cikk/Biztonsagostavaszi-kerteszkes/6113>

⁸⁷ <http://www.bien.hu/lakberendezesi-dilemmak-es-megoldasok/otthon/lakberendezes/111429>

⁸⁸ <http://www.martfu.hu/?module=news&action=show&nid=186743>

⁸⁹ <http://users.atw.hu/infoteszt/tananyag/mediaismeret/12/12.htm>

⁹⁰ http://www.beszedirok.hu/kozeleti_kom.html



1. feladat:

HOGYAN KELL?

Olvassa el a szituációkat, fejezze be, és beszéljék meg, melyik a helyes, követendő! A helyes jelenetet folytassák!

91



1. Gyerekünk lázasan fekszik otthon. Mikor írja fel szívesebben az orvos a receptet?
 - a) Soron kívül bemegyünk, és ezt mondjuk: „Jó napot! Írja fel nekem...”
 - b) Megkérjük az ápolónőt, hogy bemehessünk, és ezt mondjuk: „Jó napot kívánok, doktor úr! Szeretném megkérni, hogy ...”
2. Boltban vásárolunk, és ezt mondjuk az eladónak:
 - a) „Adjon nekem...”
 - b) „Szeretnék kérni...”
3. Az áruházban nem találjuk az árut....
 - a) „Mutassa meg...”
 - b) „Tudna nekem segíteni?...”
4. Rohangál a gyerek a boltban, nekimegy a vásárlóknak, és ránk szólnak...
 - a) „Hagyjon békén...”
 - b) „Valóban, kérem...”



92

⁹¹ <http://promenad.hu/cikk/tovabb-csokkent-az-influenzaszeru-megbetegedesek-szama-125691>

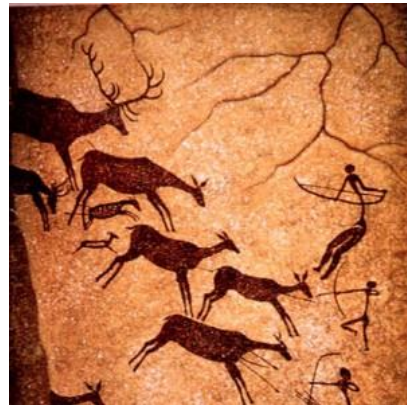
⁹² http://www.femina.hu/terasz/vasarlas_csalas_atveres

Az emberi tevékenység kulturális területei

Már az ősemberben is élt a művészet igénye. A mai ember ősei változatos helyeken éltek: **barlangokban, kiálló sziklák alatti védett helyeken**, ágakból, hatalmas csontokból épített **kunyhókban**. Ezek maradványait meg is találták. A barlangokban fennmaradtak az ősember által készített barlagrajzok. Ezeket a barlang falára készítették, és hétköznapi életük eseményeit örökítették meg.



93



94

Lascaux-i barlangrajzok

Mi van ezeken a rajzokon?

Az ember különböző művészi alkotásokat hoz létre. Készítője ki szeretné fejezni az érzéseit, gondolatait. Szeretné, hogy azok, akik látják, nézik, hallgatják ezeket a műveket, átéljék ugyanazt, amit ő.

Régóta meglévő művészeti ágak pl.:

vers, regény, színdarab, zenemű, szobor, festmény és rajz, épület, fénykép, film

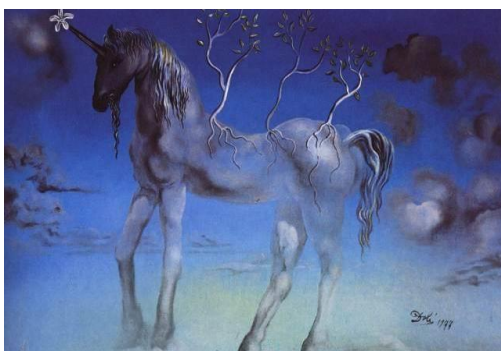
Koronként változott, hogy mit, hogyan ábrázoltak a művészek.

Nézzünk erre példát! Feljebb láthattuk, hogy az ősember hogyan rajzolta le a lovat.



1. feladat:

Nézze meg a festők, szobrászok műveit, és mondja el véleményét!



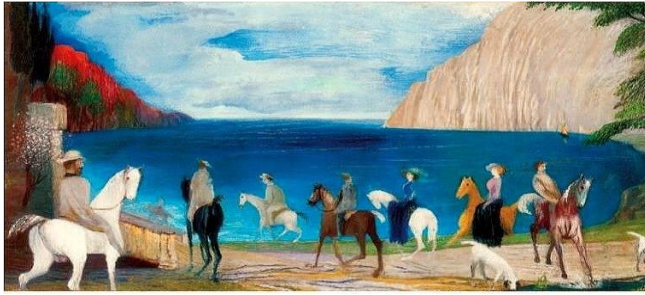
Salvador Dalí (1904-1989) spanyol
A boldog unikornis



Eugene Delacroix (1798 -1863) francia
Villámlástól megrettent ló

⁹³ <http://hermaniskonyvtar.blogspot.hu/2010/09/lascaux-i-barlangrajzok.html>

⁹⁴ <http://lifepress.hu/osemberi-barlangrajzok/>



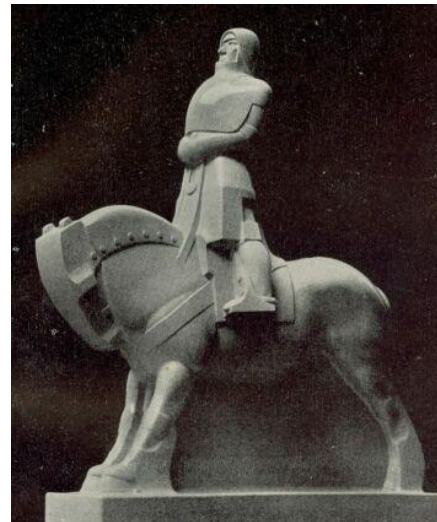
**Csontváry Kosztka Tivadar (1853-1919) magyar
Sétalovaglás a tengerparton**



**Pablo Picasso (1881-1973) spanyol
Lófej**



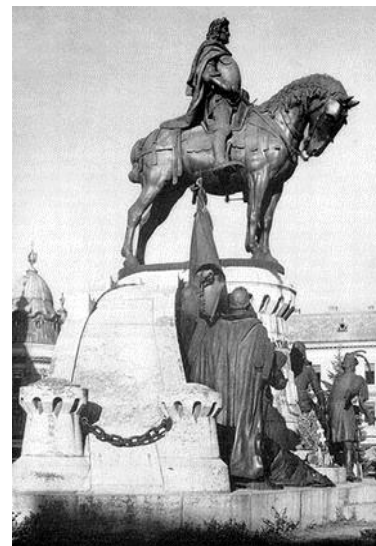
**Victor Vasarely (1906-1997) magyar
Zebrák**



**Simai Imre (1874-1955) magyar
Lovasszobor**



**Gustav Klimt (1862-1918) osztrák
Arany lovag**



**Fadrusz János (1858-1903) magyar
Mátyás király**



2. feladat:

Mely művészeti ágakhoz tud példát mondani? Melyikhez milyen nyomtatott anyag, dokumentum szükséges?

vers:.....

regény:.....

színdarab:.....

zene:

festmény és rajz:.....

épület:.....

Mielőtt feltalálták a könyvnyomtatást nagyon kevés könyv volt a világon. A könyveket nem nyomtatták ebben az időben, hanem kolostorokban a szerzetesek, vagy bémásolóknak írnokok kézzel másolták. A legelterjedtebb könyv a Biblia volt, amit egy évig is eltartott lemásolni. Ezért a könyv ritkaság volt. Azonban **egyre több ember tanult meg írni és szeretett volna olvasni.** Így sokan elkezdtek kísérletezni könyvnyomtató szerkezetek létrehozásával.



95

Kb. 550 évvel ezelőtt egy ember (Gutenberg) feltalálta a könyvnyomtatást. Első nyomtatott könyve egy Biblia volt. A Gutenberg nyomdával egy év alatt több száz másolatot lehetett készíteni. Bár minden lapot külön kellett beletenni a gépbe, és minden laphoz kézzel kellett rakosgatni a betűket, de így is sokkal több könyvet tudtak előállítani, mint másolással.



96



97

A találmány nagyon gyorsan elterjedt Európában. 30-40 évvel később kb. 18 ország 260 városában 1125 nyomda működött.

⁹⁵ <http://www.dbvk.hu/?do=gyerek-kvism&id=gyerek-kvism-kvtort>

⁹⁶ <http://erinsingleton.wordpress.com/2011/03/27/the-gutenberg-press-1440-20th-century/>

⁹⁷ <http://www.flickr.com/photos/sillygwailo/435333026/>

Gutenberg nyomdájának másolata:



98

A nyomtatás feltalálásának és elterjedésének következtében új korszak kezdődött, hisz a hírek, újdonságok, felfedezések sokkal hamarabb eljutottak a világ egyik sarkából a másikba. A tudás sokkal elérhetőbbé vált, hisz a **nyomtatott könyvek** a korábbi kéziratok árának töredékébe kerültek. Minden könyvnek sok másolata lett, így sok ember tudta megvitatni, terjeszteni a benne írtakat.

A könyvnyomtatás az emberiség egész életére, a kultúra minden területére hatással volt.



További érdekességeket találhat az alábbi internetes linken:

<http://www.dbvk.hu/?do=gyerek-kvism&id=gyerek-kvism-kvtort>

Idővel, a számítógép és az internet megjelenésével a művészetek is megváltoztak, új **művészeti ágak, szakmák** jelentek meg. Néhány példa:

Grafikusok, illusztrátorok készítik pl. a könyvek, cd-k, kiadványok díszítését.

Látványtervezők, színházi díszlettervezők találják ki egy színdarab, vagy művészeti előadás külső elemeit. Művészek írják ezek aláfestő zenéjét.

Formatervezők, belső építészek tervezik, hogyan nézzen ki pl. egy épület, egy autó, egy bútor.

De vannak **textilművészek, keramikusok, plakát és reklámgrafikusok**, stb.

Nagyon sokan blogíró (internetes naplóíró) van az interneten, majd az itt megjelent írásokból sokszor könyvet adnak ki.



3. feladat:

Válaszoljunk a kérdésekre!

- 1) Mikor találták fel a könyvnyomtatást?
- 2) Ki találta fel?
- 3) Miért volt nagyon fontos ez az emberiség életében?
- 4) Mondjon példát új művészeti ágakra!

⁹⁸ <http://www.bermuda-online.org/seetown.htm>

Mese, monda, vers

Népköltészet – műköltészet



Népköltészetnek a **dolgozó nép széles tömegeiben régen keletkezett költői műveket** nevezzük.

A magyar népköltészeti művek a **dolgozó parasztság körében keletkeztek**, főleg a pár holdas kisparasztok és középparasztok életét tükrözi. Kodály Zoltán és Bartók Béla, akik híres zeneszerzőink voltak, rengeteg népdalt gyűjtöttek össze. Ők is leírták, hogy értékes, ősi dallamokat csak a szegényparasztság körében tudtak találni.

Ezeket a műveket a nép találta ki, **szájról szájra adták tovább a generációk**, így állandóan változott. A mesemondó pl. sokszor úgy alakította a mesét, szótt bele célzásokat, hogy kinek mesélt. Így egy-egy mesének, mondának **több változata is lehet**. A népköltészetben **a mű a közösséggel együtt alakult, formálódott**.

A népköltészet alkotásait gyűjtők, írók, zeneszerzők jegyezték le.

A műköltészetben **ismert a szerző**, tudjuk ki írta. Főleg azóta terjedtek el a regények, színdarabok, versek mióta sok ember tud írni és tudunk könyvet nyomtatni.

A műköltészet már kezdettől fogva az **írásbeliségre, írásosságra támaszkodik**. Az irodalom kezdettől fogva igyekezett írásos formában rögzíteni az alkotást. A művek írói elvárják, hogy írásaikat ne változtassák meg. Elképzelhetetlen például, hogy egy regénynek annyi változata legyen, ahányan olvassák.

A népköltészet és a műköltészet között **kölcsönhatás** figyelhető meg. **Gyakori, hogy a költők, írók népköltészeti műveket, témákat dolgoznak fel egyéni formában.**

Pl.: Fazekas Mihály: Lúdas Matyi. Népmeséink között megtalálhatjuk ezt a mesét.



1. feladat:

**Készítsük el közösen az olvasott szöveg vázlatát!
Segítenek a vastagon szedett részek!**

Népköltészetnek
..... et nevezzük.

Népköltészet jellemzői:

.....
.....
.....

Műköltészet jellemzői:

.....
.....

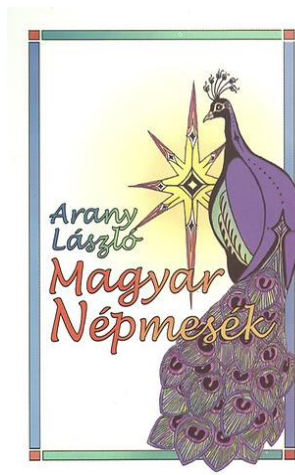
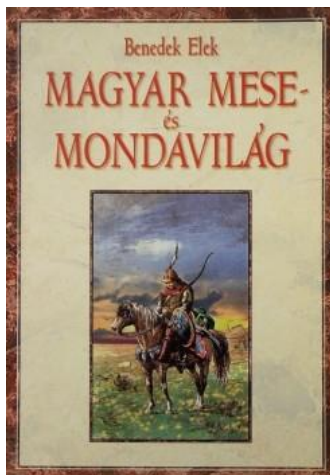
A népköltészet és a műköltészet között figyelhető meg.

.....
.....

A meséről, a mese szerepéről már beszéltünk. Most a népmeséről fogunk tanulni.

A népmeséket népmese gyűjtők pl.: **Benedek Elek, Arany László, Illyés Gyula** írták le: elmentek a falvakba a szegény emberekhez, és elmondatták velük a meséket.

A mese



A népmesék közel állnak a gyerekek lelkivilágához.

Miért? Mert a gyerekek szeretik az állandóságot, biztonságot ad nekik, ha a mesékben vannak, történnek azonos dolgok, ismerősek a fordulatok. Melyek ezek?

A népmesék jellemzői:

- a mesehősnek csodás lények, állatok, varázserejű tárgyak segítenek,
- jellemző kezdés („Hol volt, hol nem volt.....”),
- jellemző befejezés („Boldogan éltek, míg meg nem haltak.”),
- ismétlődő részek,
- állandó fordulatok („Szerencséd, hogy öreganyádnak szólítottál!”),
- meseszámok (3 fiú, 3 próba, hétfejű sárkány, 12 tündér),
- a jó győz a gonosz felett,
- a végén minden jóra fordul.



Az „Ismétlés, gyakorlás” fejezetben olvashat egy mesét Benedek Elek gyűjtéséből és egy Mátyás mondát, aminek a címe: A részeges huszár.

A monda

A monda sokszor történelmi eseményekre és személyek hőstetteire emlékezik. Valamilyen **valóságos történelmi eseményhez, vagy jelenséghez kapcsolódik, azonban meseszerű, a képzelet átalakítja.**

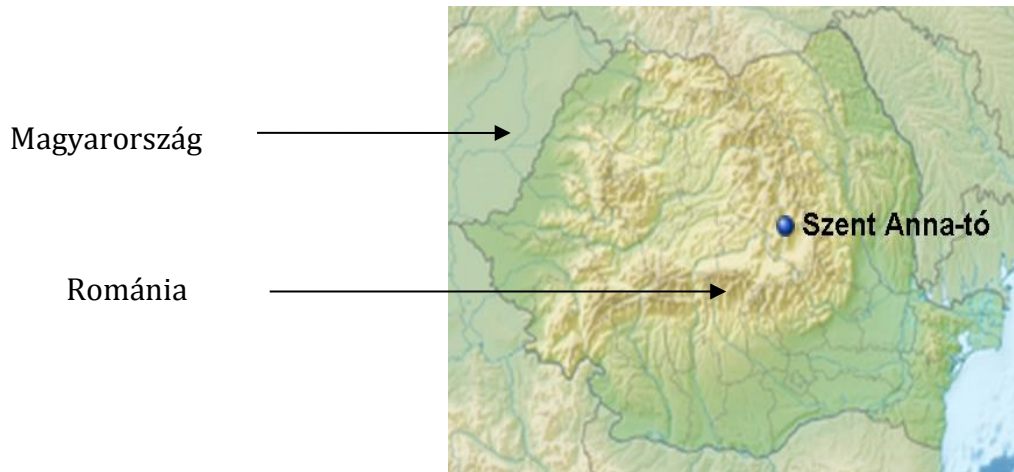
A monda rendszerint úgy keletkezett, hogy a tábortüzek, pásztortüzek mellett az öreg harcosok fiatalkori élményeikről meséltek fiaiknak, unokáiknak. Ők megjegyezték a dicsőséges, vagy gyászos történeteket és továbbadták azokat az ő fiaiknak és unokáiknak. Így élt tovább a monda nemzedékről nemzedékre.

A monda szólhat még **babonákról**, az ezekhez kapcsolódó **szokásokról, helyi eseményekről**, lehet **várak, romok, hegyek, barlangok, tavak, folyók, patakok**, vagy **erdőségek** köré kialakult történet. Sokszor ezek is visszavezethetők valós történelmi eseményekhez, természeti jelenségekhez.

A Szent-Anna tó mondája

Az egyik legjobb példa erre a Szent Anna-tó mondája. A Szent-Anna tó egy krátertó az erdélyi Hargita megyében. Egy kialudt vulkán kráterében alakult ki. Bizonyított, hogy a Szent Anna-tó földrengés, vagy hegycsuszamlás következménye. Valós az is, hogy többször és több helyen előfordult a középkorban, hogy nagyurak tréfából parasztlányokat fogtak be hintóik elé.

A mondák is sokszor több változatban maradtak fenn. Erre láthat most példát.



99



100

2. feladat:

Hallgassa meg a monda 3 változatát! Nagyon figyeljen, próbálja megjegyezni, hogy mik az azonosságok és a különbségek a változatokban! Jegyezze is le ezeket a füzetébe!

⁹⁹ http://hu.wikipedia.org/wiki/Szent_Anna-t%C3%B3

¹⁰⁰ <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=523247437737943&set=a.165232903539400.42544.100001580740473&type=1&theater>

A vers

Petőfi Sándor életrajza, Füstbement terv

Petőfi Sándor 1823. január 1-jén született Kiskőrösön, Petrovics Sándor néven. A családnevét később maga a költő magyarosította Petőfire. Az apja (Petrovics István mészáros mester) amennyire tudta, megpróbálta a legjobb iskoláztatást biztosítani gyermekeinek. Édesanyja, Hruz Mária mosónőként és cselédként dolgozott férjhezmenetele előtt. Szlovák anyanyelvű volt, a magyar nyelv használatára csak asszony korában tért át.

Petőfi összesen kilenc helyen járt iskolába. Sokat olvasott, de tanulmányait elhanyagolta. Később vándorszínésznek állt, amiért apja kitagadta. 1839-ben katona lett. Később folytatta tanulmányait. 1842-ben jelent meg első verse, *A borozó*. 1843-44 telét Debrecenben nagy nyomorban töltötte, ezután Pestre gyalogolt. A Pesti Divatlap segédszerkesztője lett.

1846. szeptember 8-án, a nagykárolyi megyebálon megismerte Szendrey Júliát. Egyből beleszeretett, egy év múlva házasodtak össze. Petőfi 1847 februárjában olvasta a Toldit, ezután Arany János barátja lett. 1848. december 15-én született meg fia, Zoltán.

1848-ban Petőfi Sándor a márciusi napok egyik főszereplőjévé vált. Verse, a Nemzeti dal március 15-én (a 12 ponttal együtt) jelent meg. Már tavasszal belépett a nemzetőrségbe, szeptemberben kapitányi ranggal átlépett a honvédséghez. A decemberi vesztes csaták után áthelyeztette magát Erdélybe, ahol segédtiszt lett.

1849. július 31-én elesett a segesvári csatában, holttestét nem találták meg.

3. feladat: Húzza alá az alábbi kérdésekre a szövegben a választ!

- a) Mikor és hol született Petőfi Sándor? Petőfi felesége ¹⁰²
- b) Milyen foglalkozásait olvashatjuk a 3. bekezdésben?
- c) Mi volt felesége neve?
- d) Ki volt nagyon jó barátja?
- e) Mi a címe annak a versének, ami 1848. március 15-én jelent meg?
- f) Mikor halt meg?



Petőfi Sándorról 1844-ben készült „fénykép”

¹⁰¹



HALLGASSA MEG A VERSET!

¹⁰¹ <http://mezofoldielet.hu/2013/01/01/petofi-sandor-emlekere/>

¹⁰² <http://www.irodalmijelen.hu/05242013-0951/felesegek-felesege-szendrey-julia>



4. feladat:

**Fogalmazza meg, hogy miről szól a vers?
Milyen érzéseket kelt Önben?**

Petőfi Sándor: Füstbement terv

Egész uton hazafelé
Azon gondolkodám:
Miként fogom szólítani
Rég nem látott anyám?

Mit mondok majd először is
Kedvest, szépet neki?
Midőn, mely bölcsőm ringatá,
A kart terjeszti ki.

S jutott eszembe számtalan
Szebbnél-szebb gondolat,
Mig állni látszék az idő,
Bár a szekér szaladt.

S a kis szobába toppanék...
Röpült felém anyám...
S én csüggttem ajkán... szótlanúl...
Mint a gyümölcs a fán.



A következő alkalommal könyvtárba fogunk menni.

Könyvtárlátogatás



1. feladat:

Látogassanak meg egy könyvtárat!

Hogyan vannak csoportosítva a könyvek?

Könyveken kívül mi található még egy könyvtárban?

Kutassanak, keressenek megadott szempontok szerint! Pl.: Értelmező kézisztár,
József Attila, Petőfi Sándor kötet, mesék, mondák, életmóddal kapcsolatos könyvek,
stb.

Mi segít abban, hogy könnyen megtalálja egy keresett könyvet?

Mi tetszett a könyvtárban?

13. Ünnepeink

1. feladat:



Milyen fontos családi ünnepeket, családban, iskolában tartott ünnepi eseményeket ismerünk! Írja le füzetébe!

2. feladat:



Gyűjtsünk szavakat a képről és a karácsony ünnepével kapcsolatosan! Ezután írjon 6-10 mondatos fogalmazást a karácsonyról!



3. feladat:



Gondoljon vissza egy szép ünnepre, és próbálja meg elmesélni!

4. feladat:



Fogalmazzanak csoportmunkában két ünneppel kapcsolatos történetet úgy, hogy az alábbi szavak szerepeljenek benne!

reggel, talál, felhő, ház, ünnep:

doboz, öröm, virág, gyerek, terített asztal:

Szokások, hagyományok, jeles ünnepek

1. feladat:

Hallgassa meg oktatójától az ünnepeinkről, jeles napjainkról szóló szöveget! Melyik kép, melyik ünnephez kapcsolódik?



103



104

¹⁰³ <http://www.mohacsibusojaras.hu/?c=1&dn=1>



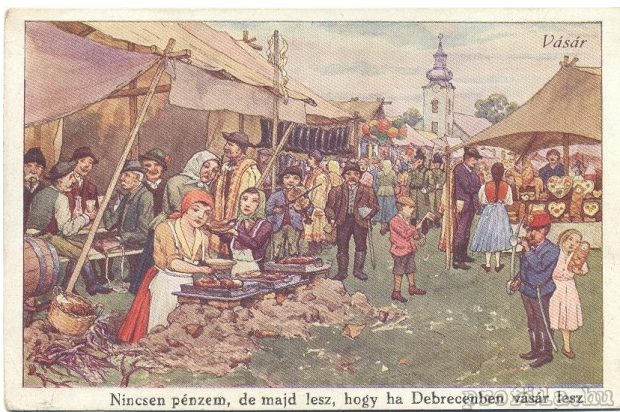
106



107



108



Nincsen pénzem, de majd lesz, hogy ha Debrecenben vásár lesz.

109



110

¹⁰⁴ <http://www.mohacsibusojaras.hu/?c=2>

¹⁰⁵ <http://sulihalo.hu/ajanlo/aktualis/4976-husveti-tojas-festes-husveti-tojas-minta-mintak-kifesto-tojas-diszites-keszites-horgolt-tojas>

¹⁰⁶ <http://www.havasok.hu/cikk/husvet-opusztaszeren>

¹⁰⁷ <http://www.bucsujaras.hu/csiksomlyo/>

¹⁰⁸ <http://csillagpanzio.ro/latnivalok.php?l=hu&hir=7>

¹⁰⁹ <http://www.hotdog.hu/anzixx/cikkek/vasarok-neprajza>

¹¹⁰ <http://www.craftynest.com/>

2. feladat: **Válaszoljunk a kérdésekre!**

Milyen ünnepekről, jeles napokról olvastunk?

A felolvasott ünnepek közül Önök melyeket ünnepelnek?

Vannak-e más ünnepeik?

Milyen szokások vannak Önöknél pl. születéshez, lakodalomhoz, temetéshez kapcsolódóan?

3. feladat: **Milyen főbb ünnepek tartoznak a hónapokhoz?**

JANUÁR:

FEBRUÁR:

MÁRCIUS:

MÁRCIUS VAGY ÁPRILIS:

MÁJUS:

AUGUSZTUS:

NOVEMBER:

DECEMBER:

4. feladat:

Igazak-e a népi mondások?

Ha Katalin kopog, karácsony locsog.

Ha Medárd napján esik, negyven napig esik.

Aki Szent Mihály napján gatyába öltözik, attól nem kell tanácsot kérni.

Ha fénylik a Vince, megtelik a pince.

A ködös január, nedves tavasszal jár.

Sándor, József, Benedek, zsákban hozzák a meleget.

Fekete karácsony, fehér húsvét.