



ISBN 978-966-914-427-0



9 789669 144270 >

6

Marharita Aradzioni, Larisza Hretcsenko, Olekszandra Kozoroh,  
Nelja Lebigy, Valentina Potapova, Irina Ungurjan, Zoja Filonzsuk

Együttélés kultúrája

2023

MARHARITA ARADZSIONI,  
LARISZA HRETCSENKO, OLEKSZANDRA KOZOROH,  
NELJA LEBIGY, VALENTINA POTAPOVA,  
IRINA UNGURJAN, ZOJA FILONZSUK

# EGYÜTTÉLÉS KULTÚRÁJA

KÖLCSÖNHATÁS

KÖLCSÖNÖS TÁMOGATÁS

KÖLCSÖNÖS SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

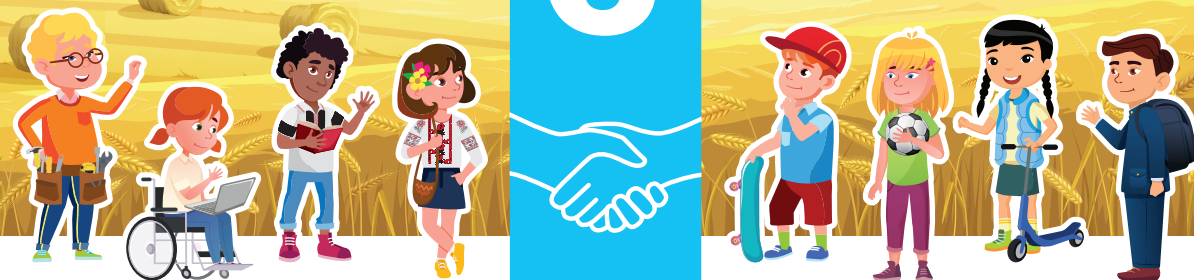
KÖZÖS TISZTELET

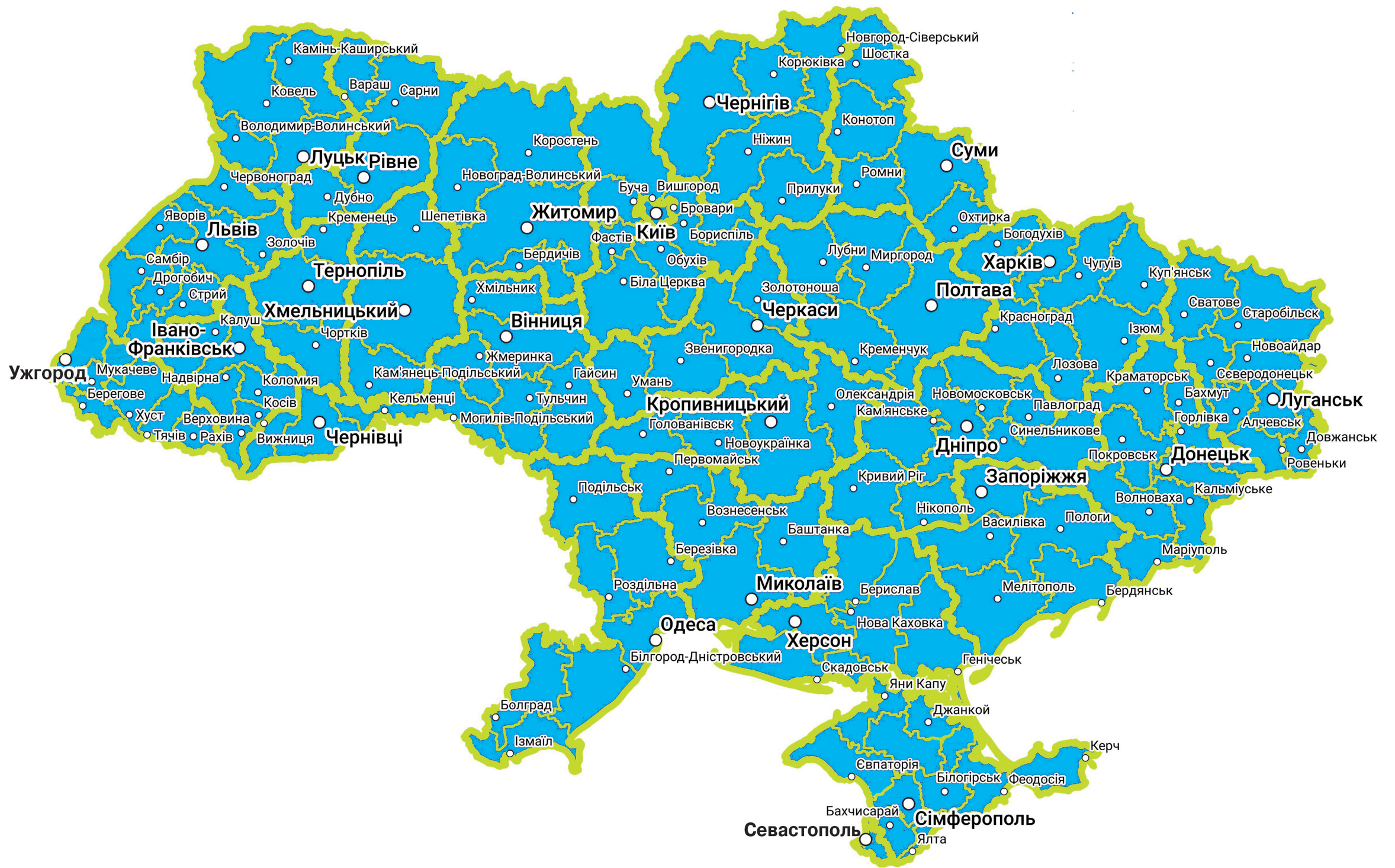
EGYÜTTMŰKÖDÉS

TOLERANCIA



6





Lelkesedés



Elégedettség



Elégedetlenség



Érdeklődés



Kétségbeesés



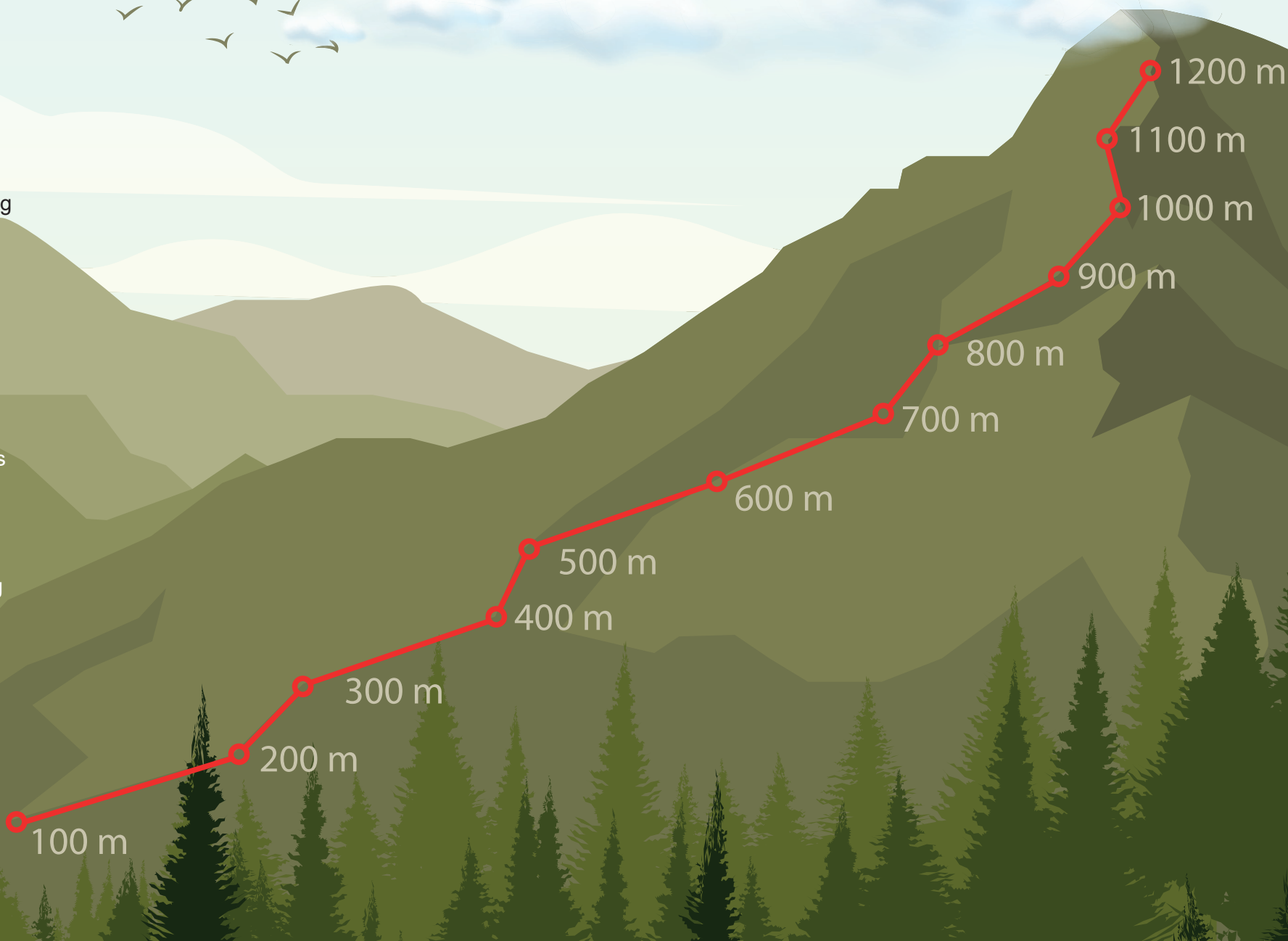
Semlegesség



Öröm



Düh





**Marharita Aradzioni, Larisza Hretcsenko,  
Olekszandra Kozoroh, Nelja Lebigy,  
Valentina Potapova, Irina Ungurjan,  
Zoja Filonzsuk**

# EGYÜTTÉLÉS KULTÚRÁJA

Tankönyv  
az általános középfokú közoktatási intézmények  
6. osztálya számára

*Ajánlotta Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma*

Львів  
Видавництво „Світ”  
2023

УДК 17\*кл6(075.3)

К90

*Перекладено за виданням:*

**Культура** добросусідства : підруч. для 6 класу закладів загальної середньої освіти / М. А. Араджионі, Л. Л. Гретченко, О. Г. Козорог, Н. К. Лебідь, В. І. Потапова, І. К. Унгурян, З. В. Філончук. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2023.

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*  
(наказ Міністерства освіти і науки України від 08.03.2023 р. №254)

**Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено**

Підручник розроблено за модельною навчальною програмою «Культура добросусідства. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. М. А. Араджионі, О. Г. Козорог, Н. К. Лебідь, В. І. Потапова, І. К. Унгурян)

К90 **Культура** добросусідства : підруч. для 6 кл. з навч. угор. мов. закл. заг. серед. осв. / М. А. Араджионі, Л. Л. Гретченко, О. Г. Козорог, Н. К. Лебідь, В. І. Потапова, І. К. Унгурян, З. В. Філончук; пер. О. О. Дебрецені. — Львів : Світ, 2023. — 144 с. : іл.

ISBN 978-966-914-427-0

УДК 17\*кл6(075.3)

ISBN 978-966-914-427-0 (угор.)

ISBN 978-966-983-388-4 (укр.)

© Араджионі М. А., Гретченко Л. Л.,  
Козорог О. Г., Лебідь Н. К., Потапова В. І.,  
Унгурян І. К., Філончук З. В., 2023

© Видавничий дім «Освіта», 2023

© Дебрецені О. О., переклад угорською мовою, 2023

## Tartalom

Kedves hatodikos lányok és fiúk! . . . . . 4

### BEVEZETŐ

Folytatjuk az ismerkedést az  
*Együttélés kultúrája* tantárggyal . . . . . 5

I. fejezet. **Én, a biztonságom és az egyéniségem** . . . . . 15

1. téma. Privát információs terem . . . . . 15

2. téma. Az egyéniség külső jegyei: öltözék, frizura, smink . . . . . 25

3. téma. Erőforrások és szükségletek. . . . . 37

4. téma. Biztonságos időtöltésem. Játék . . . . . 44

5. téma. Az egyéni fejlődés erőforrásai: a tudás és a készségek . . . . . 54

II. fejezet. **Közösséghez tartozom** . . . . . 60

6. téma. A vallási ünnepek illemtana (etikettje)  
különböző kultúrákban . . . . . 60

7. téma. Hatékony együttműködés és kommunikáció . . . . . 69

8. téma. Erőszakmentes kommunikáció . . . . . 75

9. téma. A konfliktushelyzet felismerése és  
erőszakmentes megoldása . . . . . 81

10. téma. Biztonságos oktatási környezet. Megfélemlítés.  
Internetes zaklatás . . . . . 89

III. fejezet. **A közösség tagja vagyok. Cselekedjünk közösen** . . . 99

11. téma. A kultúra és a sokszínűség a közösség és az ország  
fejlődésének erőforrása . . . . . 99

12. téma. A természet, a környezet mint erőforrás.  
Az ember – természetbarát . . . . . 108

13. téma. A vállalkozószellem és kezdeményezőkézség  
mint a fejlesztés eszköze . . . . . 119

14. téma. Hogyan válhatok hasznos tagjává a közösségnek,  
és miben lehetek a segítségére embertársaimnak . . . . . 127

### ÖSSZEZŐ ÓRA

A tanév során tanultak összefoglalása az  
*Együttélés kultúrája* tantárgyból . . . . . 135

Szótár . . . . . 140

Irodalomjegyzék . . . . . 143

## Kedves hatodikos lányok és fiúk!

Nagyon örülünk, hogy újra találkozunk veled. Köszönjük, hogy velünk tanulsz és fejlődsz tovább!

Az *Együttélés kultúrája* című tankönyvet tartod a kezvedben. Van-  
nak köztetek olyanok, akik már az óvodában, majd az elemi osztá-  
lyokban és az 5. osztályban is találkoztak a tantárggyal.

Már ismerősként köszönhetitek az ország különböző pontjaiból  
származó kortárs lányokat és fiúkat, akik a segítségetekre lesznek  
az *Együttélés kultúrája* tantárgy ismereteinek elmélyítésében. Ahogy  
Ukrajna minden polgára, úgy ők is nehéz időket élnek meg. Tanul-  
mányaid során megtudhatod, hogy milyen nehézségekkel találkozo-  
nak a mai helyzetben, és hogyan oldják meg azokat, hogyan gondos-  
kodnak magukról meg az őket körülvevőkről, hogyan szereznek az  
élethez szükséges ismereteket és tapasztalatokat, hogyan segítenek  
hozzátartozóiknak és barátaiknak, az egész országnak, hogy meg-  
nyerjék ezt a háborút, ezzel is hozzájárulva Ukrajna újjáépítéséhez  
és fejlődéséhez.

Figyelj oda, mert minden egyes új témakör tanulmányozásával  
nemcsak a barátainkról, a kis hősookról tudsz meg érdekes és új  
információkat, hanem magadról is. Lehetséges, hogy személyes törté-  
neteikben felismered saját szülőföldedet, vidékedet, magadat. Így  
jobban megismerheted magad és a környezetet, az együttműkö-  
dést és a kommunikációt nemcsak a virtuális térben, hanem a való-  
ságban is – az osztályban, a közösségben, hogy új barátokat találj  
és aktív állampolgári hálózatot alakíts ki velük.

Az új ismeretek, a különféle tevékenységek és gyakorlati feladatok  
elsajátításában, megoldásában érdekes információkkal és hasznos  
tanácsokkal látnak el a szerzők és a kortársaid, amelyekre a  
speciális egyezményes jelek hívják fel a figyelmedet.



— Dolgozd fel az új ismereteket!



— Kutass, keress, válogass, válassz!



— Gondolkozz, mérlegelj!



— Mondd el, beszéld meg, kérdezz!



— Csoportos feladat



— Csináld magad!

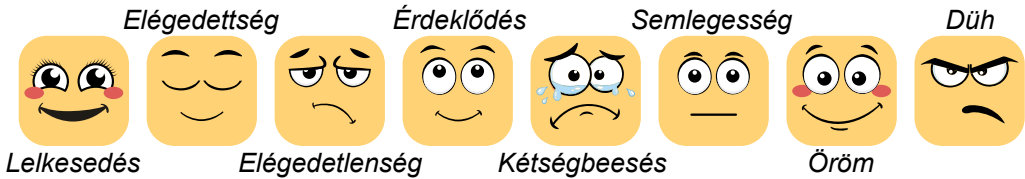
Kellemes és izgalmas utazást kívánunk a tankönyvünk segítségé-  
vel!

*A szerzők*



# BEVEZETŐ

Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Nem mellékes nekünk, hogy milyen hangulatban veszel részt az *Együttélés kultúrája* órán. Ezért az alábbi hangulatjelből válassz ki egyet vagy kettőt, hogy megtudhasd, milyen hangulatban vagy éppen. Ha nem tudod meghatározni állapotodat, válaszd a *semleges* hangulatjelet. Arra szeretnénk megkérni téged, hogy ezt a feladatot végezd el minden óra elején és végén.



## Folytatjuk az ismerkedést az *Együttélés kultúrája* tantárggyal

### ELVÁRÁSOK

Az óra során lehetőség nyílik, hogy

- visszaemlékezz arra, mikor talákoztál az *Együttélés kultúrája* tantárggyal először, megtudhatod, hogyan alakult a kortárs lányok és fiúk sorsa az idők folyamán, és ha akarsz, beszámolhatsz a veled történt változásokról;
  - elgondolkozz a személyes (magán-) naplók, a családi archívumok, minden tanúságtétel értékén;
  - eldönthesd, mit szeretnél elérni a tanév folyamán.
- Emlékezz vissza az elmúlt évben tanultakra az adott tantárgyból!  
Milyen eredményekre számítasz a mai órán?

- 1 Folytatjuk az ismerkedést! Olvasd el a kortárs hőseink beszámolóját arról, hogy mi történt velük, mi változott az elmúlt év során, sikerült-e megvalósítani önképzési terveiket!





### Szlavko

Jó napot kívánok! Ukrajnai vagyok. Emlékeztek rám? A Dnyipropetrovszk megyei Pisciánkából származom, de most ideiglenesen Zaporizzsjában élünk édesanyámmal, aki itt talált munkát magának. Édesapám önkéntesként szolgál az Ukrán Fegyveres Erőknél. Régebben édesapámmal nagyon szerettem az autókat szerelni, most az érdeklődésem a drónok (kvadrokopter) tervezése felé irányul. Régi alkatrészekből meg is próbáltam megépíteni egyet.



### Lili

Szevasztok! Jó egészséget mindenkinek! Odesszai vagyok, de menekültként rövid ideig Romániában, majd Bulgáriában éltünk édesanyámmal. Már hazatértünk. Nagy öröm volt újra találkozni a régi barátaimmal, de nagyon sok új külföldi barátot is szereztem. Román és bolgár nyelvtudásomat is sikerült elmélyítenem.



### Bohdan

Bună ziua, Lili! (Jó napot kívánok!) Örülök a visszatérésednek! Köszöntök mindenkit! Én továbbra is Lvivben lakom, de a szüleim, sajnos távol vannak tőlem. Édesanyám pilótaképzéssel van elfoglalva, édesapám pedig valahol Kelet-Ukrajnában orvosként dolgozik. Az Ukrajnában történt eseményekről külföldi barátaimat az internet segítségével szoktam tájékoztatni. Nagyon aggódom a Harkivban maradt pajtásaimért.



### Danilo

Shalom! Béke veletek! A Szumi megyei Trosztjancából származom. A rakétatámadások idején találat érte a házunkat és sajnos életét veszítette a nevelőapám. A kis varróműhelyünket pedig kirabolták a megszállók. Felszabadításunk után édesanyám új helyen szerette volna újraindítani az életet és a vállalkozását, ezért áttelepültünk Ivano-Frankivszkba. Nagyon hiányoznak a barátaim, a régi otthonom, a vidék és különösen a nevelőapám. Sajnos nem minden, a vakációra tervezett teendőmet sikerült megvalósítani, de talán még van rá időm.



### Marijka

Együttérzek veled, Danilo! Nyugodtan felhívhatsz, ha beszélgetni akarsz valakivel vagy csak némán együtt hallgatni. Ha bármiben segíthetek, szólj! Itt, Ternopil megyében minden rendben van. Nagyon aggódom viszont a bátyámért, aki a fronton van, de biztos vagyok a győzelmünkben. Családunk sokat segít a katonáknak és az ideiglenesen áttelepülteknek.



### Szofia

*Dicsőség Ukrajnának! Én a hős Mariupolból menekültem. Nagyon szépen köszönöm nektek azt a támogatást, amit én és a mariupoliak a nehéz időkben kaptunk. Mivel édesapám Lengyelországban dolgozott már a háború kitörése előtt, hozzá menekültünk. Most Krakkóban élünk. A mariupoli házunkat lebombázták, ezért egyelőre nincs is hová visszatérnünk. Jelenleg itt járok iskolába, nagyon sok új barátságot kötöttem. Szeretném bemutatni nektek az új barátaimat.*



### Krisztina

*Dicsőség a hősöknek! Köszöntök mindenkit! Én továbbra is Kijivben élek. Pajtásaimmal létrehoztunk egy menekülteket és időseket segélyező csoportot. A szüleimet szinte alig látom. Édesanyám a kórházban van elfoglalva, édesapám Irpiny újjáépítésén dolgozik. Igyekszem a házimunka nagy részét elvégezni és az öcsémről gondoskodni, hogy tehermentesítsem a szüleimet.*



### Szasko

*Köszöntök mindenkit! Továbbra is Kárpátalján vagyok. Tavaly tavasszal és a nyár folyamán az ország különböző részeiből származó emberrel találkoztam. Családommal együtt a vasútállomáson segítettünk az ide érkező menekülteknek. Az iskolában több új barátom is lett, ők is menekültek. Arra vágyom, hogy mihamarabb hazatérhessünk a Krím-félszigetre.*



- 2 Keresd meg Európa térképén (a *belső borítón találsz*) azokat az országokat, megyéket, településeket, amelyeket kis hőseink megneveztek, valamint azt is, ahol te tartózkodsz most!



- 3 Válaszolj a kérdésekre!

- Jelenlegi lakhelyeddel milyen országok, megyék határosak?
- Ukrajnának vagy a világ más országainak mely részéről szeretnél többet megtudni?
- Az elmúlt nyár óta mi változott az életedben? Sikerült-e megvalósítani önképzési terveidet? Beszélj a sikereidről, s arról, hogyan sikerült leküzdeni a nehézségeket!
- Hasznodra váltak-e azok az ismeretek, amelyeket az *Együttélés kultúrája* tanórákon sajátítottál el? Ha igen, hogyan?



*Barátaim! Miután meghallgattam a történeteiteket, ismét arra a meggyőződésre jutottam, hogy történelmi időköt élünk. Olyan események történnek napjainkban, amikről még sokáig fognak az emberek beszélni a világ minden pontján.*

*Igen, egyetérték! Ezért nagyon fontos lejegyezni minden aktuális eseményt, mindent, amit megfigyelsz, érzékelsz és átélsz, amit gondolsz. Ebben segít a naplólírás. Példaként az amsterdami Anna Frank naplóját, illetve a nyolcvéves földimnek, a mariupoli Jehor Kvarcovnak a személyes feljegyzéseit említhetem.*



*Nekem úgy tűnik, hogy a naplót bátran hasonlíthatjuk egy fényképhez, amin egy ember, család vagy ország történetének adott pillanatát rögzítette a fényképész. De mondhatjuk „néma barátnak” is, akire minden titkunkat, gondolatunkat rábíthatjuk. Egyrészt a napló nagyon személyes dolog, másrészt – nyilvános is lehet, mint például a weblog.*

*Ez valóban így van! Amikor nem volt internet-elérhetőségem, s nem tudtam a weboldalamra írni, papíralapú naplót vezettem a személyes élményeimről. Emlékszem annak a pszichológusnak a szavaira, aki a Mariupolból való kimenekítésünk után próbált segíteni nekünk. Azt tanácsolta, hogy rajzoljam vagy írjam le a velem történeteket, azokat a dolgokat, amelyek a legnagyobb hatással voltak rám. Lehet ez egyéni történet, vagy valami naplószerű bejegyzés is. Így gondolataimat, esetleges rossz emlékeimet, élményeimet kiírhatom magamból. Természetesen ezek nagyon személyes bejegyzések, nem ajánlatos közzétenni őket. Úgy tartják sokan, hogy végleg megszabaduljunk a kellemetlen élményektől, össze kell tépni vagy elégetni a bejegyzést.*



## SZÓTÁR

**Нарпó (щоденник)** – rendszeresen, folyamatosan írt, személyes élményeket, feljegyzéseket időrendben tartalmazó mű, az énfőmájú személyes elbeszélés egyik sajátos változata. Tartalmazhatja az egyéni élet kisebb-nagyobb eseményeit, de helyet kaphatnak benne a közélet időszerű jelenségei is, bár mindig áthatja a szubjektivitás. Többnyire monologikus, stílusa közvetlen és kötetlen, mondatfűzése és szerkesztése nemegyszer laza. Tartalmát minden esetben befolyásolja a naplóírás célja.

**Blog** (az angol *web* és *log* (napló) szóból, webnapló vagy eseménynapló) (**блог**) – olyan periodikusan újabb bejegyzésekkel bővülő weboldal, amely ezek sorozatából áll, függetlenül attól, hogy mi az oldal témája, formája és hogy nyilvánosan elérhető-e. Jellemzően egy szerzője van, aki a saját életének részleteit vagy aktuális, konkrét téma szempontjából nem kötött gondolatait osztja meg. A bejegyzések (posztok) leggyakrabban – de nem szükségszerűen – fordított időrendi sorrendben vannak. A blogok többsége *nyilvános* weblapként működik bármely internethasználó által elérhetően.

## ÉRDEKESSÉG

Európában régóta ismert a naptári időtől függő nyilvántartások rendszeres vezetése napi krónika, utazónapló, hajónapló, számviteli könyv formájában. A magánszemélyek naplóinak megjelenését elsősorban az önelemzés és önfejelem igényének megjelenésével magyarázzák sokan. A naplóírás Angliában és Németországban már a XVII. században, Franciaországban a XVIII. század közepétől volt ismert. De igazi divatja a XVIII. század második felére tehető. A naplóírók, akik többnyire nemesi származású és művelt emberek voltak, a mindennapi élet eseményeit, gondolataikat, észrevételeiket, érzelmi átéléseket, a közvetlen környezethez fűződő kapcsolatokat rögzítették.



A bejegyzések főleg kisebb füzetekbe vagy noteszszerű könyvecskékbe történtek, melyeknek borítóját színes mintával vagy rajzzal díszítették, címmel, névvel látták el. A naplóírás kultúrája a XIX. század első felében érte el népszerűségi csúcsát. Ekkor kezdtek napvilágot látni a személyes és más naplók, melyek fontos információforrásokként szolgáltak történelmi eseményekről vagy népszerű személyiségek értékrendjéről, életviteléről, szokásairól. Napjainkban még mindig él a hagyományos papíralapú naplóírás szokása, de a modern idők igényeinek megfelelően egyre népszerűbbek a webnaplók, a blogok és a videónaplók, a vlogok.

4 Vezettél valaha naplót, blogot vagy vlogot? Ha igen, meséld róla az alábbi kérdésekre válaszolva!



- Miért érezted annak szükségét, hogy naplót, blogot vagy vlogot vezessz?
- Milyen gyakran írsz a naplódba vagy posztolsz a blogodon?
- Miről írsz szívesebben: gondolataidról vagy az eseményekről?
- Hajlandó vagy-e a nyilvánossággal is megosztani (megmutatni másoknak) naplóbéli bejegyzéseidet?
- Ha blogot írsz, hol helyezed el a posztjaidat?

## SZÓTÁR

**Vinyetta (віньєтка)** – fejléc, keretdísz; felragasztható címke. Kisebb rajz vagy díszes minta, melyet a bejegyzés elejére vagy végére tettek nem esztétikai célból, hanem hogy elkülönítsék a szöveget egymástól. De előfordulnak díszítő elemként is, ilyenkor szélrajzként vagy az oldal sarkába is kerülhetett. Általában növényi motívumokat ábrázol, ennek magyarázata francia eredete, szó szerinti fordítása *szőlőkacs*. Napjainkban már sokféle címkével találkozunk: emberalakos, absztrakt stb.





### Marijka

Barátaim! Tegnap meséltem a nagymamámnak a naplókról, s legnagyobb meglepetésemre egy öreg füzetet adott át nekem. Dédnagymamám feljegyzéseit tartalmazza a Ternopilban történekről a második világháború idején és az ukránok ellenállásáról. Ezt a családi relikviát egy titkos helyen őrizték a szovjet időkben. Nagyon sok fényképet és levelet is mutatott, s azt mondta, hogy ez csak egy része a családi archívumunknak.



### Szasko

Üdvözöllek, Marijka! El tudom képzelni, milyen különös érzéssel nézegeted a fényképeket és olvasod a naplójegyzeteket. Néha én is előveszem a régi családi fotóalbumot. Sajnos eléggé kevés fényképünk maradt meg a családuknk krími ágáról. Amikor 1944-ben nagyszüleim szüleit deportálták a Krímről, alig vihettek magukkal valamit, így családi iratok, levelek, fotók nem maradtak meg.



### Danilo

Szevasztok, barátaim! Csak most jöttem rá, hogy édesanyám fotóalbuma és számos irat a házunkkal együtt odalett. Szerencsére digitális formában a felhőbe sok fényképet töltöttünk fel. A régi fotókról pedig meg kell kérdezni a rokonokat, remélhetőleg náluk megmaradtak, s majd beszkennelem vagy átfényképezem őket, s újra lesz családi archívumunk.



### Szofia

Jó ötlet, Danilo. Édesanyám a 2014-es mariupoli történekek után a családi archívum minden iratát és fényképét beszkennelte. Így minden relikviánk megőrződött. Bár, természetesen nemcsak a fényképek, naplók, levelek, iratok képezik a családi archívumot, hanem ide tartoznak a könyvek, a családi ünnepek hang- és videófelvételei, jelentős kulturális rendezvények belépői, meghívók stb. Azaz minden, ami egy család több nemzedékének életéhez, emlékéhez, tapasztalatához kapcsolódik.



### Szlavko

Barátaim, kitűnő ötlet, köszönöm! Valóban a legbiztonságosabb digitális formában tárolni az emlékeket. Édesanyámmal átnézzük a családi archívumunkat, s mindenből másolatot fogok készíteni. Még az is előfordulhat, hogy valami különlegességre bukkanok a családommal kapcsolatban, amiről természetesen beszámolok nektek is.



- 5** Ha érdekesnek találtad a témát a magánnaplóról, tedd meg az első lépést! Kezdj el naplót írni vagy a hagyományos módon (füzetbe), vagy elektronikus változatban. Arról te döntesz, hogy titkos vagy nyilvános lesz-e a naplód.

### HASZNOS TANÁCSOK

#### Hogyan készítsünk személyes archívumot

1. A család felnőtt tagjának segítségével gyűjtsd össze az összes papíralapú és külső hordozón meglévő archiválható anyagot! Válogasd ki azt, amit rendszerezni szeretnél!
2. Kategorizáld az anyagot például a következő kritériumok szerint: időrend (század, év), forma (papíron vagy más hordozón van), fajtája szerint (fénykép, levél, okirat, napló, visszaemlékezés, valamilyen gyűjtemény, videokazetta stb.), hovatartozás szerint (konkrét személy, család) stb.!
3. Jelöld ki azt a helyet, ahová az archívum kerül! Győződj meg biztonságosságáról és annak lehetőségéről, hogy csak te és a családtagjaid férhetnek hozzá ma és a jövőben is!
4. Szkenneld be vagy fotózd át a papíralapú dokumentumokat, töltsd fel a felhőbe a külső hordozókon meglévőkkel együtt! A könnyebb eligazodás kedvéért adj minden file-nek nevet, rendszerezd a dokumentumokat könyvtárakba az általad meghatározott kritériumok szerint!
5. Rokonaidat vagy közeli ismerőseidet is bevonhatod az anyaggyűjtésbe, náluk is lehetnek értékes emlékek a családdal kapcsolatban.
6. Kezd el gyűjteni napjaink anyagát, írd naplót a mai eseményekről, érzéseidről, archiváld, hogy minden írásos emlék megmaradjon a jövő nemzedéke számára!

- 6** Olvasd el a kérdéseket, fontold meg a válaszokat! A 13. oldalon lévő négy válasz közül jelölj ki egyet! Válaszodat indokold meg!
- Miről mesélnek a családi archívumban meglévő fényképek, hang- és videófelvevételek?
  - Nyilvánosságra kell-e ezeket hozni?





1 Ez a család magánügye, nem tartozik a nyilvánosságra.

2 Feltétlenül nyilvánosságra kell hozni, mert a nemzet kulturális örökségéhez tartozik.

3 A család a társadalom részét képezi, magánügye ugyan a családi archívum, de ha a családtagok beleegyeznek, nyilvánosságra lehet hozni.

4 Nem tudom a választ.

7 Kitalálod, mit rejt a kép?



1Б230

*Barátaim!  
Csak a múlttól meg a jelenről beszélgetünk,  
de mik a terveink a jövőre nézve? Marijka,  
milyen terveid vannak erre a tanévre?*



*Ó, nem egyszerű a kérdés.  
Emlékszel, ötödik osztályban  
elkészítettük a céltérképet és kidolgoztuk  
megvalósításának minden lépését. Idén is  
összeállítottam egy ilyet. Három célt jelöltem  
ki. Az első: matematikai és idegennyelv-  
tudásom tökéletesítése – a többi  
nem nyilvános.*



*Marijka! Ha szükséged van korrepetálásra matekból, szólj, szívesen segítek. A tanárnő szerint „matematikai zseni” vagyok.*



*Köszönöm, Krisztina! És neked mik a terveid?*



*A tavalyi bizonyítványomban néhány jeggyel nem vagyok elégedett, amit a szüleim is szóvá tettek. Ezért úgy döntöttem, hogy javítanom kell az eredményeimen. Édesapám szerint mindenkinek megvan a maga feladata: valaki a hazát védi, valaki újjáépíti, valaki vállalkozik. Nekünk pedig az a feladatunk, hogy tanuljunk.*

- 8** Gondold át, és határozd meg a három legfontosabb célt, amit ebben a tanévben el szeretnél érni! Állíts össze menettervet, és kezd el megvalósítani!

### ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

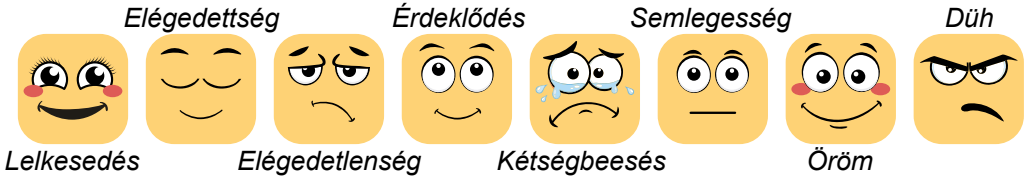
A hangulatjelek közül (lásd a belső borítón) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban! Lehetőséged van arra is, hogy tudasd a tanároddal, mennyire jutottál a téma elsajátításában. Ehhez a hegyrajzon (belső borító) jelöld a szintet, ameddig feljutottál. Ha csak a kezdeteknél vagy, a 100 vagy 200 m magasságot jelöld. Ha úgy érzed sok mindent megtanultál, jelöld az 1000, 1200 m-t, vagy akár a magasabb szintet is. Ezt minden téma feldolgozása után tedd meg!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?

# I. FEJEZET. ÉN, A BIZTONSÁGOM ÉS AZ EGYÉNISÉGEM

Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 1. téma. Privát információs terem

### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán

- megtudhatod, mit jelent a magán- és a nyilvános információs tér, miért kell védeni a személyes adataidat;
- eltöprenghetsz a közösségi háló erkölcsiségéről;
- meghatározhatod a posztok, megosztások, személyes történetek, szelfik közzétételének előnyeit és kockázatait.

Emlékezz vissza, mit tudsz már ezekről!

Mit vársz ettől az órától?



Szevasztok, barátaim!  
Nem tudom ti hogy vagytok velem, de én még mindig a múlt órára gondolok. Emlékeztek, azon tanakodtunk, melyik információ nyilvános, s melyiket nem oszthatjuk meg. És egyáltalán, mit tehetünk közvéleményünk magunkról és másokról, hogy ne lépünk át bizonyos korlátokat?

Valóban érdekes kérdés. Én is gyakran gondolok erre, különösen, ha megosztok valamit a közösségi hálón.



## 1 Válaszolj a kérdésekre!



- Elgondolkoztál-e már azon, hogy milyen a te információs terved?
- Már beszéltünk veled az önkifejezési jogodról és a személyes határvonalakról, gátakról. Érvényes-e ez a jog a te információs tervedre?
- Hogyan határozod meg a határvonalakat a saját információs tereben?
- Hogyan értelmezed a személyes határokat az interneten?
- Az internet számodra az önkifejezés lehetőségét jelenti? Ha igen, akkor hogyan?
- Hordoz-e számodra valamilyen veszélyt, ha közzéteszel valamit a közösségi oldalakon, úgymond „megnyitod” az „információs szobádat” mások előtt?

## SZÓTÁR

**Információs tér (інформаційний простір)** – információk gyűjteménye, a társadalom kommunikációs tevékenységeinek eredményei egy bizonyos szervezett térben. Konkrétan ez az az internetes tér, ahol különféle elektronikus eszközökkel kapcsolatba léphetünk a számunkra fontos emberekkel, bizonyos módon ellenőrizhetjük, mi történik körülöttünk, tájékozódhatunk az ország és a világ legfrissebb híreiről.

**Személyes adat (персональні дані)** – adatok vagy információhalmaz egy személyről, ami által a személy meghatározható, azonosítható.

A séma segítségével határozd meg a napi online feladataidat a saját információs tereben! Ehhez végezd el a következő lépéseket!

- Rajzold át a sémát a jegyzetfüzetedbe, vagy használd már kész sémát a QR-kóddal!

• *A Milyen közösségi médiát vagy messengert használsz?* kérdésre írd be a rajzba a *Jegyzet* rubrika alá a választ!

• A körből válaszd ki azt az eszközt, amelyet a leggyakrabban használsz netezéskor!

• Mire használod az internetet? Válaszd ki a 17. oldalon felsoroltakból azokat a lehetőségeket, melyeket általában megteszel internethasználat közben, vagy add hozzá az általad használt opciót, és írd be a sémába!



<http://vse.ee/boxr>



- Írd a *Villám* alá, mi jelenti a legnagyobb veszélyt számodra internet-használatkor!
- Őrizd meg ezt a rajzot és jegyezd meg, hogy személyes adatokat tartalmaz, a te döntésed, megosztod vagy nem ezt a sémát!

Lehetőségek, melyeket általában megteszel a hálón:

- online vitákon / megbeszéléseken veszek részt;
- online-kérdőíveket töltök ki;
- saját weboldalam van, blogot írok;
- közösségi oldalakat látogatok;
- szörfözök az oldalakon;
- részt veszek a termékminősítések létrehozásában;
- online rendelék szolgáltatásokat;
- a közösségi oldalon saját profilom van;
- kommentelem a posztokat;
- szöveget, zenét, videót nézek, töltök le;
- posztolok, történeteket, cikkeket írok;
- vásárolok online;
- reagálok a fotókra, posztokra, oldalakra;
- információkat osztok meg a saját oldalamon;
- fényképeket, történeteket osztok meg;
- online flashmobot kezdeményezek;
- podcastokat hallgatok;
- posztokat olvasok.

## ÉRDEKESSÉG

Ukrajna törvényeinek értelmében a magánélet információt illetően magában foglalja a kommunikáció titkosságát, különösen a telefonbeszélgetéseket, e-maileket és egyéb kommunikációs formák titkosságát, a magánélet információs sérthetetlenségét, különösen a személyes adatokét az interneten.

Személyes adatok:

- vezeték és keresztnév;
- családi állapot;
- személyi igazolvány adatai;
- szakma;
- elérhetőségek stb.

A jelszavak és fiókok azonban nem személyes adatok, mivel nem tartalmaznak konkrét információt a személyről. De felhasználhatók internetes bűncselekmények elkövetésére. Az ilyen adatok csak a felhasználó hozzájárulásával válhatnak nyilvánosan hozzáférhetővé, és első kérésére törlődnek.



A *személyes adatok* kategória nemcsak a nyomtatott szöveges információt foglalja magában, hanem a személyekről készült képeket is (fotók, videó- és hangfelvételek), különösen, amelyek nyilvános helyen készültek.

A magánélethez való jogot Ukrajna Alkotmánya biztosítja. Különösen a 31. cikkely garantálja a kommunikáció titkosságát (levelezés, telefonbeszélgetés, távirati és egyéb levelezés titka). A 32. cikkely – az információs titoktartásra vonatkozik („senki sem tapasztalhat beavatkozást a magán- és családi életébe, kivéve az ukrán alkotmányban rögzített eseteket”, „a magánszemélyre vonatkozó bizalmas információk gyűjtése, tárolása, felhasználása és terjesztése beleegyezés nélkül nem megengedett”).

Ugyanakkor a személy és az állampolgár alkotmányos jogai és szabadságai a háború vagy hadiállapot idején korlátozhatók, így a 31-32. cikkelyben foglaltak is.

Jó napot kívánok! Ukrajnából jelentkezünk!



Üdvözlét mindenkinek! Örülök, hogy csatlakoztatok a híváshoz! De nem tudom, hogy megkérdezhetem-e, hol vagytok pontosan, nehogy ártsak valakinek a kérdéssel.



Köszöntelek! Engem kérdezhetsz bátran. Most már biztonságos itt minden, nem úgy, mint a megszállás alatt, amikor bujkáltunk.



Zaporizzsjában vagyok, így nem küldök szelfit és fotókat, nehogy véletlenül valami nem oda való is felkerüljön a fényképre.



Köszönöm, Szlavko, hogy emlékeztettél arra, hogy egyes fényképek megosztása bajt okozhat. Hiszen a műemlékek, az épületek, nevezetességek beazonosításával meghatározható a pontos helyszín.



Így most nagyon óvatosnak kell lennünk a közösségi hálón, és általában a neten található információkkal.





Sok ember számára az internet az információk, a szórakozás és a világ különböző részeiből származó barátokkal és ismerősökkel való kommunikáció világa. De nem szabad elfelejteni, hogy valódi veszély rejtőzhet a földrajzi helymegjelölés mögött egy bejegyzésen vagy fényképen, egy vicces videón a közösségi hálón, vagy valamilyen üzenet mögött. Főleg napjainkban, amikor az információs háború egyre nagyobb lendületet vesz. Ezért még több dezinformáció, fake news (angol – *álhír, hamisítás*) jelenik meg a hálózaton. Privát anyagokat használtak fel például katonai és rakétatámadások tervezésére az ország városai ellen. Ezért a kiberbiztonsági szakértők azt tanácsolják, hogy saját és mások védelme érdekében ne használjátok a földrajzi meghatározás funkciót személyes bejegyzéseiteknél.

### 3 Dolgozzatok csoportban!



- Nézzétek meg, és rajzoljátok át a jegyzetfüzetetekbe az alább látható táblázatot!
- Töltsétek ki az első oszlopot válaszolva a *Mit tudtok a gyerekek internetes jogairól?* kérdésre!
- Nézzétek meg a *Kézikönyv az internethasználók emberi jogairól* című oktatóvideót!
- Beszéljétek meg a látottakat, töltsétek ki a táblázat második oszlopát válaszolva a *Mi újat tanultunk az oktatóvideóból, vagy milyen kérdések merültek fel a látottakkal kapcsolatban?* kérdésre!
- Mutassátok be a közös munka eredményeit!
- Beszéljétek meg közösen a megtekintés során felmerült kérdéseket, vitassátok meg, a látott tippek valóban segítenek-e saját információs teretek megóvásában!



<http://vse.ee/boxr>

<p>Mit tudunk a gyerekek internetes jogairól? (Megtekintés előtt töltsétek ki!)</p>	<p>Mi újat tudtunk meg az oktatóvideóból? Milyen kérdések merültek fel a látottakkal kapcsolatban? (Megtekintés után töltsétek ki!)</p>



- 4 Keresd meg az összefüggést a privát információs teret érintő esetek, a személyes információk és azok védelmének, megoldásának módjai között!

### Esetek

- 1 Valaki feltörte a fiókotat és a te nevedben posztol.
- 2 Valaki nyilvánosságra hozott olyan fényképeket rólad, amihez te nem járultál hozzá.
- 3 Valaki azzal zsarol, hogy nyilvánosságra hozza személyes adataidat, ha nem fizetsz.
- 4 A könyvtári számítógépen nem zártad be a fiókotat, valaki a te nevedben sértő megjegyzéseket küldött az oktatási minisztérium oldalára.
- 5 Valaki hamis információkat, rosszindulatú pletykákat tett közzé az oldalán.
- 6 Online fenyegetnek, zaklatnak.

### A megoldás módjai

- a Készíts képernyőfotót, és lépj kapcsolatba a kiberrendőrséggel!
- b Kérd a szüleid segítségét!
- c Készíts képernyőfotót, és hívd fel a 102-t vagy tegyél feljelentést a legközelebbi rendőrségen!
- d Amennyiben nem te tetted közzé, töröld a bejegyzést, s írd magyarázatot az oldaladon!
- e Blokkold a felhasználókat a közösségi oldaladon, messengeren!
- f Jelentsd fel a tartalmat a szolgáltatónál!

- 5 Tedd a mérleg egyik serpenyőjébe a megosztásaidra érkező pozitív, illetve a másikba a negatív észrevételeket! Merre billen a mérleg nyelve?





6 Beszéljétek meg az előző feladat eredményeit a következő kérdésekre válaszolva!



- A pozitív vagy a negatív észrevételeket volt könnyebb összegyűjteni?
- Hogyan határozta meg, hogy pozitív vagy negatív az észrevétel?
- Előfordult olyan, hogy a pozitív és a negatív észrevétellel is egyetértettél? Ha igen, mondj példát!



### Szlavko

Barátaim! Magyarázzátok meg nekem, legyetek szívesek, a **személyes információs tér** és a **nyilvános információ** közti különbséget példákkal illusztrálva, mert már belezavarodtam.



### Marijka

Én úgy értelmezem, hogy a **személyes információs tér** olyan, mint a szobám, ahová azt hívok meg, akit akarok.



### Szlavko

De ha én „magam tárom ki a szobám ajtaját” azzal, hogy fényképeket, történeteket, szelfiket töltök fel, hozok nyilvánosságra. Ezek a **személyes információs terem**hez tartoznak?



### Szofia

Szlavko, nagyon érdekes kérdést vetettél fel, ugyanis azzal, hogy a fényképedet megosztod az oldalon, nyilvánosságra hozod, de ez nem jelenti azt, hogy más a te beleegyezésed nélkül felhasználhatja azt.



### Szlavko

Ó, igaz! Gyakran találok a közösségi oldalakon ezzel a mondattal: „Feltehetem az oldaladra a fényképedet?”



### Szofia

Igen, nagyon helyénvaló beleegyezést kérni! Ugyanakkor az „újraposztolás” egy lehetőség arra, hogy valaki más fényképét megoszthasd saját oldaladon a közösségi hálón. Ha ez a funkció ki van kapcsolva, azt jelenti, hogy tilos a megosztás.



**Szlavko**

*És ha a fotón a rokonaim vagy a barátaim vannak, akkor is kell beleegyezést kérni?*



**Szofia**

*Feltétlenül. Azoktól is engedélyt kell kérni, akikkel együtt vagy a fényképen. Lehetséges, hogy valaki nem szeretne felkerülni az internetre. Figyelembe kell venni azt is, hogy kellemetlen vagy bántó hozzászólások érkezhetnek a fényképre, vagy nem éppen nemes célzattal használhatják fel a fotót.*



**Szlavko**

*Értem, tehát törölnöm kell az oldalamról azokat a dolgokat, amelyeket nem szeretném, ha ismeretlen emberek is látnának. Legközelebb, mielőtt megosztanék valami információt, alaposan meggondolom, hogy ártok-e vele magamnak vagy másoknak.*



**Szofia**

*Természetesen, de azért nem kell átesni a ló másik oldalára, s törölni magad minden közösségi oldaladról. A megoldás egyszerű, csak be kell tartani az 5. osztályban tanult internet-etikett szabályait, és tisztelettel kezelni mások magánéletét. A személyes információs tér védelmével kapcsolatos ismeretek pedig megmondják, hogyan kell eljárni bármilyen előre nem látható helyzetben.*



**Krisztina**

*Lenne egy kérdésem. Van egy papíralapú kérdőív-albumom, amibe mindent leírtam magamról, tulajdonságaimról, szokásaimról, kedvteléseimről. Aztán felajánlottam a barátaimnak, hogy ők is töltsék ki ezt a kérdőívet. Ezek személyes adatok? Megsértem-e mások magánéletét azzal, hogy ilyen információkat olvasok és őrzök, illetve hagyom, hogy az osztálytársak is elolvassák?*



**Szofia**

*Ugyanaz a helyzet, mint a fotókkal. Ha kitöltötték a kérdőívet, akkor beleegyeztek abba, hogy te elolvasd. De ha mások is el akarják olvasni, akkor azok beleegyezését kell kérni, akik szerepelnek az albumban. S még valami, mielőtt beírna valaki az albumodba, figyelmeztetni kell, hogy mások is elolvashatják.*



### **Marijka**

Szofia, az imént a személyes térről beszéltél. Hogyan lehet azt megvédeni, mikor az egyik lány a saját közösségi oldalára feltöltötte az osztálytársa magánlevelének képernyőfotóját, melyben az őszintén vall érzéseiről egy másik lány iránt?



### **Szofia**

Ebben az esetben a személyiségi jog, különösen a levelezés titkosságának, valamint más személy magánélete körülményeinek esetleges nyilvánosságra hozatalának sérelméről van szó, amely Ukrajna Alkotmánya 31. és 32. cikkelyének megsértését jelenti. Ezt „jogellenes cselekménynek” nevezik, amiért a személynek polgári jogi felelősséget kell viselnie, amelyet a bíróság szab meg.



### **Danilo**

Szofia, úgy beszélsz, mint egy bíró egy jogi műsorban a tévében. Honnan tudod mindezeket?



### **Szofia**

Konzultálok a szüleimmel, sokat olvasok ebben a témakörben, meghallgatom a gyakorló jogászok tanácsait a magánélet védelméről az interneten. Ez fontos, ha blogot írsz és egyébként is sokat dolgozol a neten.



7 Elemezd internetes szokásaidat a céltábla\* segítségével!

- Rajzolj a 24. oldalon látható céltáblához hasonlót a füzettedbe vagy szkenneld be a QR-kódot!



<http://vse.ee/boxr>

- Értékelj 0-10-ig az állításokat, és karikázd be azt a számot, amivel egyetérsz. A 0 – *nagyon rossz*, a 10 pedig *nagyon jó*. Ne feledd, az önelemzésben nincs csak jó válasz, őszintének kell lenned magadhoz, rajtad kívül senki nem fogja ezeket azt információkat értékelni!
- Kötsd össze a bekarikázott számokat, s megkapod saját profilodat!

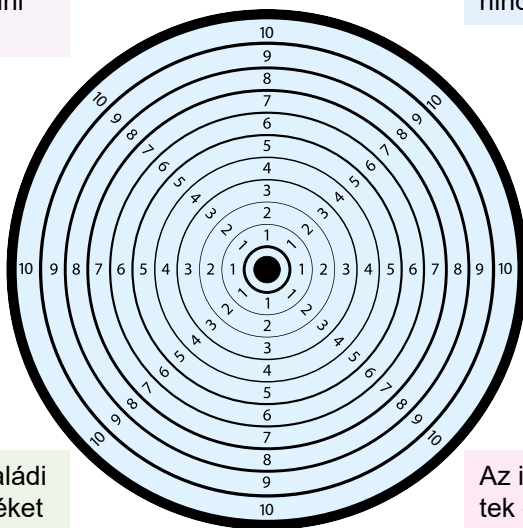
\* Навчально-методичний посібник «Онлайн» <http://www.osce.org/project-coordinator-in-ukraine/483530>

Emlékszem az összes jelszavamra. Ha szükséges, bármikor be tudok lépni és törölni az információt.

A barátaimmal készült közös fotókat vagy videókat csak az ő beleegyezésükkel osztom meg.

A személyes adataim közül a születési évem, címem, telefonszámom nincs az interneten.

Internetes veszély esetén tudom, kitől kell segítséget kérni.



Tudom, hogyan alakítom magánéletemet.

Tudom, hogy a családi archívum nagy értéket képvisel.

Az általam posztolt bejegyzések, történetek sohasem sértik mások magánszféráját.

Az internetre felkerültek olyan fotók vagy videók, amelyeket ma már szívesen törölnék.

**8** Tekintsd meg a *Biztonságos internet 2022 c.* videóklipet!



- Miután megnézted a videóklipet, az előző feladat céltábláján karikázd be más színnel az adott számot, amennyiben változott a véleményed!



<http://vse.ee/boxr>

- Hasonlítsd össze a számokat, mennyire változott a profilod a videóklip megtekintése után!

### ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

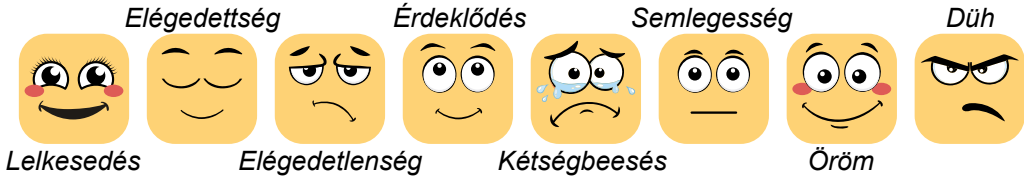
A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban!

Lehetőséged van arra is, hogy tudasd a tanároddal, mennyire jutottál a téma elsajátításában. Ehhez a hegyrajzon (*belső borító*) jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?

Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 2. téma. Az egyéniség külső jegyei: öltözék, frizura, smink

### ELVÁRÁSOK

A mai óránkon megtudhatod:

- milyen szerepe van az öltözéknek az ember életében;
- miért viselnek az emberek kiegészítőket, festik a hajukat, változtatják a frizurájukat, sminkelnek;
- eltöprengesz azon, hogy mit változtatnál a megjelenéseden és a ruhatáradon.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!  
Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?



### Szasko

Sziasztok barátaim! Én még mindig a családi archívum nyilvánosságra hozataláról gondolkodom: mit tudnék, és mit szeretnék közzétenni a családomról úgy, hogy senkinek ne sértsem a privát szféráját. Nézegettem a fotókat, s meglepődtem, hogy mennyi mindent tudnak mesélni a rajtuk lévő emberekről. Különösen érdekes az, ahogyan régebben a Krím-félszigeten és Kárpátalján, a városokban és a falvakban öltözködtek az emberek. De ugyanez vonatkozik a népviseletekre, az egyenruhákra, a munkaruhákra stb.



### Marijka

Szia Szasko! Teljesen egyetérték veled! Tudod, hogy mennyire rajongok a divatért, de nemcsak a mai divatlapokat nézegetem gyakran, hanem a múlt divatja is érdekel. Régi fényképeken tanulmányozom a régmúlt öltözékeit. Elsősorban a színek, a szabás, a körvonal, a ruhák szépsége és a kényelmi szempont érdekelnek. Őszinte leszek: igazából nem is gondolkodtam el arról, hogy mit mesélhet az öltözék a viselőjéről, hogyan válik mindenki egyedivé ruhája által?





### Szasko

Valóban érdekes téma. Nocsak hívjuk a barátainkat, és beszéljük meg együtt.

## SZÓTÁR

**Divat (мода)** – ízlések és nézetek kombinációja, mely időnként változik. Az öltözködést, az élet külső formáit, a társas érintkezés módját, az étkezést irányítja.

**Öltözet (одяг, стрий)** – bármilyen ruha, illetve ruházat, főleg amit egy különleges, vagy speciális alkalomra viselnek: ruha, öltözék.

## ÉRDEKESÉG

A régi időkben az emberek azért kezdtek ruhát viselni, hogy a hideg évszakban ne fázzanak, hogy megvédjék magukat a tűző naptól, tüskés növényektől vagy rovaroktól. Eleinte állatbőrből készültek a ruházatok, amit egyszerűen a vállukra vetve viseltek. Idővel elkezdték összevarrni, mintákkal díszíteni, sőt kitűzőket, csatokat és gombokat, valamint különféle dekorációkat is feltaláltak. Mindezekkel az emberek praktikusnak, kényelmesnek és szépnek akarták látni a ruháikat. És nem mellékesen, ki akartak tűnni mások közül és demonstrálni akarták egyéniségüket.



Amikor az emberek megtanulták, hogyan kell szöveteket készíteni, a ruházat változatosabbá és kifinomultabbá vált. Fokozatosan divat lett ilyen vagy olyan ruhát viselni. Az öltözék által az emberek többet megtudhattak egymásról. Hiszen a ruházat a viselőjének egy bizonyos embercsoport-hoz tartozását is kifejezte: utalt az egyén anyagi helyzetére, foglalkozására, szokásaira, magatartására.



1 Nézd meg a képeket! Öltözkük alapján mit tudnál elmondani a képeken látható emberekről?



1



2



3



4



5



Már az elemi osztályban tanultad, hogy a ruházat lehet felső és alsó, nyári és téli, férfi és női, felnőtt és gyerek, mindennapi és ünnepi viselet. De ismeritek az egyenruha fogalmát is, amit különböző szakmákban dolgozók – építészek, orvosok, tűzoltók – azért hordanak, hogy bizonyos munkák elvégzése kényelmesebb legyen és ne szennyezzék be a saját ruhájukat; illetve könnyebb felismerni őket. Az egyenruhák a *formaruhákhöz* tartoznak (sportolók, katonák stb.), vagy különböző cégek, például légitársaságok, bankok, szupermarketek alkalmazottai *céges ruhát* viselnek.



Külön kategória a népviselet. Minden nép kulturális identitásának szerves eleme. Elmondja, milyen az éghajlat ennek a népnek a lakóhelyén, mit csináltak az emberek a régi időkben, milyen alapanyagokat gyártottak a régióban a ruha varrásához (például pamut, gyapjú, len, kender, selyem stb.), milyen festékeket használtak, kikkel éltek együtt a környéken, milyen vallást gyakoroltak, milyen volt az emberek világnézete és még sok minden mást. Így például Volhínia, Bukovina vagy Szlobzanscsina ukrán népviselete jelentősen eltér egymástól a különböző természeti életkörülmények, kulturális hatások stb. miatt. Az etnikai ukránok kultúrájával és világfelfogásával azonban sok közös eleme van.



Valamennyi népviselet hosszú idő terméke, sokáig tervezték, mígnem elnyerte azt a formát, azt a megjelenést, amely lehetővé tette a „saját” megkülönböztetését a „másiktól”, „felismerhetővé” vált egy bizonyos kultúrához való tartozás. A népviselet a nemzeti identitás, a hagyományok, az összetartozás érzésének kifejezője is.





2 Figyeld meg a rajzokat! Határozd meg: az ünnepi népviseletetek Ukrajna melyik történelmi régiójához tartoznak! Ha nehéznek bizonyul a feladat, akkor segítségedre lehet az *Örökség* című videóklip, vagy keresheted a világhálón is.



<http://vse.ee/bpec>

Pogyilja

Szlobozsanscsina

Voliny



3 Emlékezz vissza azokra a fényképekre, melyeken dédszüleid népviseletben vannak, és válaszolj a kérdésekre!

- Hasonlít-e az öltözékük a képeken vagy az interneten látottakra?
- Milyen közös, és milyen eltérő vonásokat fedezel fel?
- A népviseletek mely elemei (részei) tetszenek neked a legjobban? Miért?
- Az ukránokon kívül milyen nemzetiségi kisebbség lakik a te megyédben vagy a régióban?
- Ismered-e az ő népviseletüket?



4 Dolgozzatok csoportban! Nézzétek meg az Ukrajnában élő nemzeti kisebbségek képviselőit népviseletben! Felfedeztek-e hasonló elemeket vagy lényeges eltéréseket ezeken az öltözékeken?





azerbajdzsánok



bolgárok



örmények



krími tatárok



németek



moldovánok



lengyelek



románok



magyarok

5

Gondolkozz el a kérdésekre adott válaszokon!

- Modern világunkban van értelme a népszokások őrzésének és népszerűsítésének?
- A népviselet milyen kiegészítőivel találkoztl már az utcai öltözékeken?
- A hagyományok hogyan jelennek meg a mai ruházatokon? Szerinted miért népszerű napjainkban a népviselet egyes elemeinek viselete?



**Lili**

Szevasztok, barátaim! Köszönöm Marijka a csodálatos volinyi mintákat! Az új blúzomra ezt fogom ráhímezni. A minap az új bolgár barátaimmal az emberi külsőről beszélgettünk. Sokuk számára nagyon fontos a divatcikkek és stílusos öltözék viselete. De sajnos nem engedheti ezt meg minden család, különös tekintettel azokra, akiknek menekülniük kellett és egyetlen bőrönddel hagyták el az otthonukat, mint például mi. Számomra nem a külső a legfontosabb. Ti hogy gondoljátok?

**Danilo**

Teljes mértékben egyetértek veled. Nagypám, aki szabó volt, mindig azt mondta, hogy nem a ruha teszi az embert, hanem tettei, viselkedése, megnyilvánulásai. Ezért én azt viselem, amiben jól érzem magam, különösebben nem érdekel a divat.

**Bohdan**

Én úgy vélem, hogy a külsőnkre oda kell figyelni, a jólápoltság nagyon fontos. Sokan a külső alapján ítélik meg a másik embert. Lili, érdekelné, mit gondolnak az azonos korú bolgár és más országok gyerekei a divatról?

**Marijka**

Sziasztok, barátaim! Az öltözködés és a divat a kedvenc témám! Szeretném megérteni, kik alakítják a divatot. Vannak olyan dolgok, amik örökké divatosak lesznek? Hogyan kell öltözködni, hogy mindig „trendik” legyünk.



A ruhadivat – gyakran változó öltözéki viselet, mely bizonyos időszakban szokásban van. Divattal az élet sok területén találkozhatunk: divatja van a tárgyoknak, az öltözködésünkben a ruhaanyagok, cipők, ékszerek, órák, a frizura és egyéb kiegészítők megválasztásának. Ugyanakkor a viselet tükrözi az ember személyiségét.

A ruházat történelmi fejlődése elválaszthatatlan a divattól. Minden kornak megvolt a maga szépségideálja, s az emberek igyekeztek alkalmazkodni ezekhez az eszmékhez, a divat ala-



kulásához, változásához. A régmúlt időkben olykor az egészségre káros, ártalmas követelmények vonatkoztak a társadalom egyes rétegeire. Kínában például a X–XIX. század folyamán a nemesi származású lányokat arra kötelezték, hogy a lábuk méretétől függően 4 és 9 éves koruk között nekifogjanak a láb-kötésnek. A folyamat kb. 2 évig tartott, ennyi idő alatt vette fel a láb a kívánt alakot. A középkori Európában a fűző, vagy haskötő volt nagy divat, ami az egész szervezetre káros hatással volt. Minden kornak megvoltak azonban az ellenállói, akik nem akarták az adott kordivatnak alávetni magukat. Példaként említhetjük, amikor a hölgyek Európában nadrágot, miniszoknyát vagy bikinit kezdtek viselni. Rövid időn belül ezeket a ruházatok is széles körben viselni kezdték, s divattá váltak.

**6** Tekintsd meg *A divat változása 100 év alatt: 100 másodperces videó* című videót! Figyeld meg a kosztümök hosszát, anyagát, színét, részleteit, a kiegészítőket és a lábbeliket!



**7** Válaszolj a kérdésekre!



- Mikor alakult ki a divat? Szükség van-e rá!
- Ki alakítja a divatot? Milyen hagyományok jelennek meg a divatban?
- Miért követik az emberek a divatot? Mit éreznek ilyenkor?

<http://vse.ee/boxr>

**8** Dolgozzatok csoportban! Rajzoltátok le az ukrán és külföldi kortársaitok teljes lány- és fiúöltözetét! Mutassátok meg másoknak is az osztályban, és beszéljétek meg, milyen a kamaszok divatja napjainkban!



### Szofia

*Egyetértek Bohdannel, hogy „a ruha teszi az embert”. Az élet minden területén értékeléssel, megítéléssel találkozunk: az iskolában, otthon, a szülőktől, a környezetünktől. És mi is értékelünk különféle kritériumok szerint. Úgy tűnik, a társadalomban vannak olyan elvárások, amelyek mindenkire nézve kötelező érvényűek. Ez a külsőre, az öltözködésre, a viselkedésre vonatkozik.*



### Szlavko

*Igen, én is elgondolkoztam már ezen. A világ is más, mi is mások vagyunk. Ennek ellenére, hogyan lehet megítélni és értékelni az embereket a külsőjük alapján? A legtöbb ugratás mégis a külső megjelenés miatt fordul elő az egykorú gyerekek között.*



### **Krisztina**

*És mennyi ellentét, vita, ellenézés alakul ki a szülők és a gyerekek között az öltözködés miatt. Egyes szülők úgy gondolják, hogy kizárólagos joguk eldönteni, hogy mit viseljenek a gyerekeik. Szerintetek helyes ez így?*



### **Marijka**

*Azok a kortársaink pedig, akiknek a szülei szabad kezet adnak a ruházatuk kiválasztásában, a példaképeiket utánozzák mindenben, s gyakran válnak nevetségessé. Azt hiszik, hogy mások majmolásával népszerűbbek lesznek. Nos, nem tudom, mi a jobb: a szüleinkre hallgatni, vagy magunk dönteni. Hogyan találjuk meg az arany középutat?*


## ÉRDEKESSÉG

Kamaszkorban a boldogsághormon (dopamin) akkor termelődik fokozottan, amikor a kamasz valami újjal ismerkedik, kísérletezik, rendkívüli, szélsőséges (extrém) dolgokat csinál. Éppen ezért szeretnek a fiatalok harsány színű ruhákba öltözni, erősen sminkelni, piercinget vagy tetoválást csináltatni. Így akarnak kitűnni a többiek közül, de sajnos gyakran ezek a tettek egészségügyi károsodásokkal járnak. Tudnotok kell, hogy a szüleitek felelősséggel tartoznak értetek, s mindennemű testen történő beavatkozás: fülbelövés, piercing, tetoválás csak az ő engedélyükkel és jelenlétükben történhet.

Gyakran a nem megszokott, feltűnő külső mögött az egyén önértékesítő szándéka rejlik. Miben nyilvánul ez meg? Elsősorban a felnőttek utánzásában, vagy a feltűnő sminkelésben, szokatlan, különködő öltözködésben és másban. Olykor oly erős a kamasz önértékesítési szándéka, a kortársai közti elismerés vágya, hogy még saját meggyőződéssel, értékrendjével is hajlandó szembemenni. Mindezek idővel a viselkedési szabályok és normák megsértéséhez vezetnek. A barátok körében az ilyen cselekedetek menőnek számítanak, de a felnőttek, például a tanárok, a szülők rosszállóan tekintenek rá.

Társadalmunkban a megjelenést, a külsőt mások értelmezik. Ezért fontos megértenetek azt, hogy mit is szeretnétek közölni magatokról a megjelenésetekkel.



- 9  Vedd számba a ruhatáradat! Gondolkozz el azon, miről mesélnek a ruháid, a kiegészítőid, a frizurád rólad másoknak! Szeretnél-e változtatni a külsődön? Miért?

### HASZNOS TANÁCSOK

Nem szabad a divatot vakon követni. Előbb az alapruhá-tárra kell szert tenni, ami főleg klasszikus, pasztellszínű darabokból áll, amik bármikor és bárhol viselhetők. Például: fehér blúz, ing, póló, farmer, fekete szoknya, nad-rág, klasszikus kosztüm, öltöny stb.

Jegyezd meg, a ruhatáradban egy különleges darabnak is lennie kell, ami az egyéniségedet is kifejezi. Ha a kénye-lem az elsődleges szempont számodra, akkor az alapruhá-táradat sportos öltözékekkel egészítheted ki. Ha szereted a különleges kiegészítőket, bővítheted a ruhatáradat nyak-kendőkkel, sálakkal, övekkel, szíjakkal, karkötőkkel, színes fűzőkkel stb. Nagyon fontos, hogy mindig tiszta és vasalt holmit viselj. A jólápoltság nem megy ki a divatból, örök.

Nincs értelme másokhoz mérni magad, ne akarj olyan lenni, mint más! Legyél önmagad, legyenek önálló gondo-lataid, véleményed, kedvenc viseleted és kiegészítőid. Fej-leszd és tökéletesítsd egyéni stílusodat. Csak akkor tudsz kedvező benyomással lenni másokra, ha elégedett vagy saját magaddal.



*Barátaim, találkozotok-e olyan esettel, hogy valakit ruházata, hajviselete, hajszíne stb. miatt jogaiban korlátoztak vagy előítéllettel bántak vele?*

*Nem találkoztam még ilyen esettel, de be kell vallanom, voltak már ilyen aggodalmaim. Tudniillik, kedvenc ruhám nagy része Mariupolban maradt. Azt vettük magunkra, amit az önkéntesektől kaptunk. Nagyon fontos számomra, hogy egyenrangú félként tekintsenek rám és ne a külsőm alapján ítéljenek meg.*



10

Dolgozzatok csoportban! Ismerkedjétek meg az alábbi történettel! Beszéljétek meg a kérdések alapján!



A Kropivnickijből származó Diána egy újságban nyilatkozott arról, hogy azért utasították el álláskérelmét, mert zöld színűre volt festve a haja. Harmadikos volt az egyetemen, és szeretett volna egy iskolában gyakoronkként elhelyezkedni. „Azt mondták nekem, hogy a külsőm nem megfelelő ehhez a munkához” – emlékezett vissza Diána.

A haját már hat éve élénk színűre festi. Rendszeresen megszólják az utcán. „A leggyakrabban azt a megjegyzést teszik, hogy zöldikével festem a hajam. Néhány fiú egyenesen azzal fenyegetett, hogy kopaszra nyírják a fejem” – mondta a lány.

- Szerintetek miért festi a lány a haját? Ti mire gondolnátok, ha találkoznátok vele az utcán? Miért?
- Hogy gondoljátok, festheti-e zöldre a tanár, vagy bármilyen szokatlan színűre a haját? Miért?
- Volt már arra példa, hogy kitűntél a környezetedből a külsőd miatt? Hogyan reagáltak erre az emberek? Mit éreztél ekkor?
- Szeretsz úgy öltözködni, ahogy a többség, vagy egyedi a stílusod? Miért?



*Nos, én már megtaláltam a választ sok kérdésre. De nagyon érdekelne, hogy mi, diákok bármit felvehetünk az iskolába, vagy vannak valamilyen szabályok a tanuló öltözékével, megjelenésével kapcsolatban?*

*Azt hallottam külföldi barátaimtól, hogy egyes országokban az iskolai formaruha kötelező. Engem is érdekel, hogyan kell öltözködnünk az iskolában?*



## ÉRDEKESSÉG

Az ENSZ *Gyermekjogi egyezményének* 8. cikke leszögezi, hogy az Egyezményben részes államok tiszteletben tartják a gyermekek személyiségi jogait, és megfelelő segítséget és védelmet nyújtanak jogsértés esetén. Mivel Ukrajna is részes állam, ezért itt is érvényesek ezek a jogszabályok. Minden tanulónak joga van az önkifejezéshez, saját életfelfogáshoz és egyéni véleményének kifejtéséhez. Az egyéniség önkifejezése többek között az öltözködésben és a külsőben is megnyilvánul. Ezért senkinek nincs ahhoz joga, hogy a gyerekek vagy a szüleinek megtiltsa az iskolai ruha kiválasztásának szabadságát, vonatkozik ez a színre, fazonra, stílusra, de a frizura és a hajszín is magánügy.

Az iskolai ruházattal kapcsolatban az a legnagyobb elvárás, hogy legyen tiszta, kényelmes, az évszaknak megfelelő. Színre és stílusra vonatkozólag semmilyen megkötés nincs, mert az törvénybe ütközik. Természetesen tisztában kell lennetek azzal, hogy a hajfestés vagy a túlzott sminkelés nem tesz jót a hajatoknak és a bőrötöknek sem most, sem a későbbiekben.



## ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

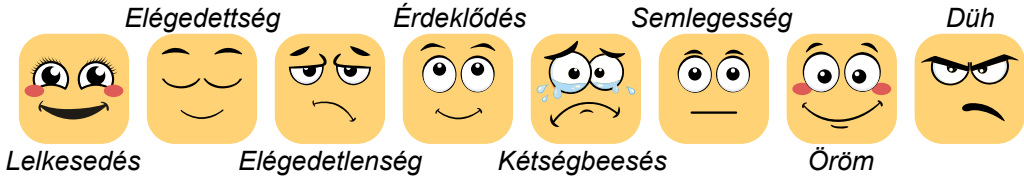
Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban!

Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?



Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



### 3. téma. Erőforrások és szükségletek

#### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán:

- megtudhatod, milyen fajtái vannak a lehetőségeknek és igényeknek;
- elemzed saját lehetőségeidet és igényeidet;
- elgondolkodol a jövőbeli céljaidon, s elkezdted tervezni azok elérését.

Milyen elvárásaid vannak ezzel az órával kapcsolatban?



Szevasztok, barátaim! Hogy vagytok? Sikerült megoldani a ruhatáratokot érintő feladatot? Azon gondolkodtam, hogy szeretnék egy új edzőcipőt, csak azt nem tudom, hogy a családi kasszából most jut-e erre pénz.

Én is erre gondoltam éppen. Emlékeztek, az 5. osztályban tanultunk a szükségletekről és a tartalékok felhasználásáról a családban. Hogyan döntsük el, mi az, amire tényleg szükség van, s mire nincs?



1

Emlékezz vissza, mit tanultál már erről a témáról! Folytasd az alábbi mondatokat! Válaszaidat írd be a füzetbe! Ha úgy véled, gondolataidat megoszthatod az osztálytársaidal.

- Tudom ...
- Arra törekszem ...
- Képes vagyok ...
- Szükségem lenne ...
- Szeretnék ...

## SZÓTÁR

**Óhaj (бажання)** – vágy, kívánság valami iránt.

**Szükséglet (потреба)** – személyes igény mindarra, amit egy ember a saját megítélése szerint joggal akar.

**Erőforrás (ресурс)** – a létfenntartáshoz szükséges tartalékok az ember számára, amelyek lehetővé teszik a szükségletek, igények kielégítését és a célok megvalósítását.

2 Magyarázd meg a *szükséglet*, *óhaj* és a *erőforrás* szavak jelentését!



A pontok helyére írd be az 1. feladatban pótolta szavakat!

*Szükséglet.* Szükségem ...

*Óhaj.* Szeretnék ...

*Forrás.* Birtokában vagyok ...

3 Olvasd el a példázatot, tanmesét!



### A gyémántmező\*

Egy afrikai gazda egyik nap egy nála megszálló utazó kereskedőtől hallott egy történetet olyan emberekről, akik elmentek Afrika szívébe, ahol gyémántmezőkre leltek, és mesésen meggazdagodtak. Ez izgalomba hozta és elhatározta, hogy eladja gazdaságát, megszervez egy karavánt, elindul a kontinens belsejébe, hogy ő is megkeresse a maga gyémántjait.

Sok éven át kutatott a kincsek után. Végül elfogyott a pénze, és mindenki magára hagyta. Kétségbeesetten vízbe ölte magát.

Közben a birtok új gazdája egyik nap a szamarát itatta a folyóból, amely átszelte a birtokát. Észrevett egy követ, amely különös módon verte vissza a fényt. Hazavitte, és el is felejtette az egészet. Néhány hónapra rá ugyanaz az utazó kereskedő bekopogtatott hozzá, és megszállt nála éjszakára. Amikor meglátta a követ, izgalomba jött, és megkérdezte, hogy netán a régi gazda visszatért?

– Nem – jött a válasz –, rég nem hallottunk felőle, de miért olyan izgatott?

A kereskedő felvette a követ, és ezt mondta:

– Ez itt egy nagy értékű gyémánt!

Az új birtokos kételkedett, de a kereskedő kérte, hogy mutassa meg a helyet, ahol találta. Elmentek a folyóhoz, körülnéztek, és találtak egy újabb gyémántot, aztán egy újabbat, újabbat és újabbat. Kiderült, hogy az egész birtok egy hatalmas gyémántmező. Az előző birtokos elindult a kontinens belsejébe anélkül,

\* <https://sikerkulcs.com/a-gyemantmezo/>



hogy körülnézett volna, milyen gazdagságok vannak a közvetlen közelében. Nem vette észre, hogy a gyémántok ott hevernek a lábai előtt. Az első gazda ugyanis nem jött rá: a nyers gyémánt nem hasonlít ahhoz, amit már megmunkáltak. Egy tapasztalatlan szem számára úgy néz ki, mint a kavics. Metszeni, csiszolni kell ahhoz, hogy úgy nézzen ki, mint amit az ékszereken látunk. (...)



- Milyen vágyai, szükségletei és erőforrásai voltak a tanmesében szereplő első gazdának?
- Sikerült-e megvalósítani a vágyait? Hogyan lett dúsgazdag az új tulajdonos? Ki segített ebben?



Az emberek igényei, szükségletei eltérőek, és sok van belőlük. A többféle szükségletet bizonyos csoportokba sorolhatjuk, azaz osztályozhatjuk. A szükségletek legismertebb osztályozása az Abraham Maslow-piramis, az egymásra épülő szükségletek hierarchikus ábrázolása.



A **fiziológiai szükséglet** – az első szinthez tartozik minden olyan szükséglet, amire fizikailag szükségünk van, ami nélkülözhetetlen, amitől nem ember az ember. Ilyen minden, ami az élethez és a fennmaradáshoz szükséges: a lélegzés, a táplálkozás, az anyagcsere, az alvás, a levegő, a meleg, az öltözék, az otthon stb.



A **biztonsági szükséglet** – az ember biztonságérzetéhez kapcsolódik, bizonyos életszínvonalat és jólétet biztosít a társadalomban. Ide tartozik a személyes biztonság (fizikai, egészségügyi), az oktatási, a pénzügyi biztonság.

A **szociális szükséglet** – a valahová tartozás szükséglete, ami a családot, a barátokat és a közösséget foglalja magában, ahol megvalósul a szeretet és a barátság igénye is.

Az **elismerés és tisztelet szükséglete** – azaz, hogy hírnév által elismerjenek minket, ezáltal is értékesnek érezhetjük magunkat. Ide tartozik még az önértékelés, az önbecsülés is.

Az **önmegvalósítás szükségleténél** újra az egyén kerül előtérbe. A fizikai képességeink határait feszegetjük, és mindent megvalósítunk, amit képességeink által meg tudunk tenni.

Abraham Maslow szükségleti hierarchiája azt jelenti, hogy általában az alacsonyabb szintű igényeket előbb kell kielégíteni, mielőtt a magasabb szintűek ösztönzőként működnek. De ezt a meghatározást nem kell szó szerint értelmezni. Mert, ha valaki nem érkezett megreggelizni, ez nem jelenti azt, hogy nem olvashat később egy könyvet, vagy nem randevúzhat. Ugyanakkor, ha egy ember éhezik, minden idegszálával az étel megszerzésére fog gondolni.

- 4 Nézd meg a képeket! Milyen szükségletek kielégítését szolgálják ezek a dolgok? Az A. Maslow-piramis szerint melyik osztályba sorolhatók? Válaszolj a kérdésekre! Írd be a füzetedbe!



- Találtál-e olyan tárgyat, melyet több osztályba is besorolhatnál? Mitől függ ez?
- Milyen tárgyakat tudnál felsorolni, amikkel kibővíthetnéd a szükségletpiramist?

**Marijka**

Sziaztok! Hogy vagytok?

**Szasko**

Jól, köszönöm. Ebédelni készülök. Ez most az én **elsődleges** szükségletem.

**Marijka**

Mit értesz **elsődleges** szükséglet alatt?

**Szasko**

A szükségleteket minőségük szerint is osztályozhatjuk: **elsődleges** (hiányalapú) és **másodlagos** (növekedés) alapú szükségletek. Az **elsőhöz** azok a szükségletek tartoznak, melyek létfontosságúak az ember számára. Mint az, hogy most ennem kell. A **másodlagos** szükségletek nélkül ugyan lehet élni, de ennek ellenére fontos az ember számára. Például: érzem, hogy elfáradtam, lazítanom kell. Ezért hétvégén moziba megyek, megnézek egy szórakoztató filmet.

**Krisztina**

Én arról is olvastam, hogy valamennyi szükségletet még **kézzelfogható** (anyagi) és **megfoghatatlan** csoportba is sorolhatjuk. A te esetében, Szasko az étel anyagi, kézzelfogható szükséglet, míg a mozilátogatás – megfoghatatlan.

**Szasko**

Igen, Krisztina, igazad van. Lányok rohanok az étkezébe, mert az étel iránti szükségletem még mindig nem lett kielégítve. Apropos, ez még egy fajtája a szükségletek osztályozásának: **kielégített** és **kielégítetlen** szükségletek. Az **elsőhöz** azok tartoznak, amelyek már megvalósultak, a **másodikkhoz**, amelyek a megvalósításhoz tervben vagy már folyamatban vannak.

5

Neked milyen szükségleteid vannak? Rajzold át a táblázatot a füzettedbe, és töltsd ki!



Szükségeitem magán személyként és családtagként	Szükségeitem iskolásként	Szükségeitem a falu / város lakójaként
Például: étel, figyelem ...	Például: kényelmes pad, tankönyv ...	Például: a gyors internetelérés, kerékpárút ...



A beírt szükségletek mellé írd oda, melyik osztályba sorolnád őket!

- kézzelfogható (k) / megfoghatatlan (m);
- elsődleges (e) / másodlagos (ms);
- kielégített (+) / kielégítetlen (–).

**6** Beszéljétek meg a táblázat eredményeit az osztályban az alábbi kérdésekre támaszkodva!



- Mi a közös, és miben tér el a listátok? Hogy gondolod, miért ez az eredmény?
- Mindig, minden esetben kielégíthetők a szükségletek? Mitől függ?
- A szükségletek kielégítése mitől függ?



### A FORRÁSOK OSZTÁLYOZÁSA

**Külső erőforrások** – minden, ami az embertől függetlenül van, tárgyak, társadalmi helyzet, ismerősök

**Belső erőforrások** – jellemvonás, tudás, készség, gyakorlat, tapasztalat, ami belülről fakad

**Anyagi erőforrások** – nyersanyagok, eszközök, szerszámok, fizikai tulajdonságokkal bíró tárgyak

**Nem anyagi erőforrások** – fizikailag nem léteznek a térben, ilyen például az emberi tudás, az eszmék stb.

**Megújuló erőforrások** – azok a források, melyek képesek a megújulásra bizonyos idő elteltével, például a föld, az állat- és növényvilág

**Nem megújuló erőforrások** – olyan kiaknázott készletek, melyek nem képesek a megújulásra, például: kőolaj, földgáz, egyéb hasznos ásványi kincsek

**7** Fejtsd meg a talalós kérdéseket!



- Varázsbotja nincsen neki, de a tájat eltünteti. Mikor leszáll, azt sem tudod, merre van az orrod.
- Télen fázik, mégis levetkezik, nyáron melege van, mégis felöltözik.
- Éjjel-nappal mindig jár, mégis egy helyben áll.



8 Beszéljétek meg az osztályban a kérdésekre adott válaszokat!



- Egy és ugyanazon tárgyak, dolgok lehetnek-e szükségletek és erőforrások is?
- Mit kell ahhoz tenni, hogy megőrizzük és gyarapítsuk az erőforrásokat?
- Lehet-e az ember erőforrása egy másik embernek? Miért fontos dolog egymás segítése, támogatása?

### SZÓTÁR

**Cél (meta)** – tudatos tevékenység előre meghatározott végpontja, azaz egy elérendő, megvalósítandó eredmény, amely egy kívánatos állapot, vagy elért hely.

9 Rajzolj sémát *Eredményeim, céljaim, forrásaim* címmel!



- Tedd a kezed egy A4-es papírlapra és rajzold körbe! Ismételd meg a műveletet, vagy egyszerűen rajzolj két tenyeret!
- Az egyik rajz ujjaira írd rá a tavaly elért eredményeidet!
- A tenyér közepére írd be azokat a forrásokat, amelyek révén elérted az eredményeket!
- A másik kéz ujjaira írd 3-5 jövőbeli célt!
- A tenyérbe írd be 3 lépésben célod elérésének menetét!

10 Tervezzétek meg együtt egy közös program tervét!



- Döntsétek el, milyen közös programot terveztek (kirándulás, ünnepség, önkéntes munka stb.)!
- Mérjétek fel a forrásaitokat, tervezzétek meg a menettervet a végrehajtás időpontjával, jelöljétek ki a megbízottakat!

### ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

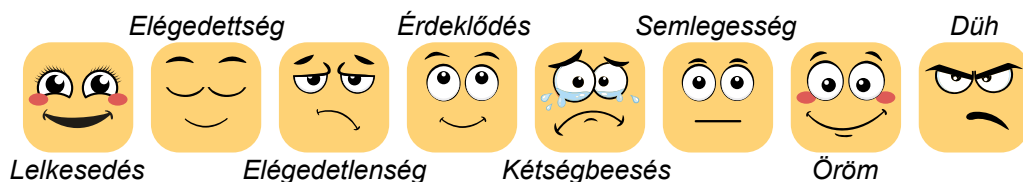
A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban! Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?



Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 4. téma. Biztonságos időöltésem. Játék

### ELVÁRÁSOK

Az óra során megtudod, hogy

- miért szoktak az emberek játszani;
- az egészségedre való tekintettel melyik pihenési fajta a legmegfelelőbb;
- megismered, melyek a biztonságos számítógépes játékok;
- miért kell betartani minden esetben a játékszabályokat.

Milyen elvárásaid vannak ezzel az órával kapcsolatban?

- 1 Emlékezz vissza az elmúlt években tanultakra a témával kapcsolatban az *Egészség. Biztonság. Jólét* órákon! Olvasd el a szöveget!

A mai világban ahhoz, hogy mindennel lépést tudjunk tartani, folyamatosan aktív üzemmódban kell tartani magunkat. Idővel azonban minden ember erőforrásai kimerülnek. Ha erre nem figyelünk oda, és időnként nem tartunk szünetet pihenés céljából, csökkenhet a tevékenységünk hatékonysága, alvászavarok és étvágytalanság léphet fel. Mindez egészségügyi problémákhoz, hangulat- vagy állapotromláshoz vezethet. Ezért a pihenés nagyon fontos helyet foglal el az ember harmonikus életében, mivel ez az egyik alapvető szükséglet. A pihenéshez való jogot országunk törvényei rögzítik.

Bárki igazolhatja saját tapasztalatból, hogyha egész nap számítógépes játékot játszik, közösségi oldalakat böngész vagy egész nap a kanapén fekvé tévét néz, akkor estére nagyon fáradtnak érzi magát. Az ilyenfajta pihenés során a test nem



regenerálódik. Ez azért történik, mert azonos típusú tevékenységet végzett. Fontos, hogy a passzív pihenés váltakozzon az aktívval, hogy az ember váltani tudjon egyik tevékenységtípusról a másikra, és élvezze azt, amit csinál.

Tudjátok, hogy *passzív* pihenés az olvasás, a kézimunka, bélyeggyűjtés, tévézés, telefonbeszélgetés stb. is, mely során nincs aktív mozgás. Az *aktív* időtöltés a szabadidő eltöltésének olyan módja, amely a test aktív fizikai igénybevételét, az izmok munkáját igényli, például a séta, túrázás vagy hegymászás, illetve a sport- vagy edzőteremben való foglalkozás, tánc.

A pihenés akkor *biztonságos*, ha nem veszélyes, nem fenyegeti semmi az életet és az egészséget. De az erdei vagy vízparti pihenés a *nem biztonságos* kategóriába tartoznak. Különösen napjainkban, amikor az általánosan ismert veszélyforrások mellett (mérgező növények, gombák, vadállatok stb.) maradhattak ott robbanószerkezetek, veszélyes lövedéktöredékek vagy repeszek, aknák. Mindezek nagy veszélyt jelentenek az egészségre, sőt emberéletet is követelnek gyakran.

- Melyik információ volt új a számodra?
- Miért kell változtatossá tenni a pihenést?
- Milyen fajta pihenést tartasz hasznosnak?

2 Határozd meg a gyerekek alábbi párbeszédében a pihenés aktív és passzív formáit!



**Krisztina**

Szia, Szasko! Hogy vagy? Kielégítted a pihenéssel kapcsolatos igényedet? Emlékszem, a hétvégén moziba készültél.



**Szasko**

Szióka! Nem, más programom volt, túrázni mentem a barátaimmal a hegyekbe, azután pedig sakkoztunk. Te hogy pihentél?



**Krisztina**

Nagyon jól! A kedvenc focicsapatom mérkőzésére mentünk el a szüleimmal. Imádom, amikor együtt szurkol a család. De azt a hangulatot is szeretem, amikor a csapatot együtt biztatják a drukkerek. Csodálatos pihenés és érzelebomba a szurkolás.





### Szofia

Üdv, barátaim! Én is nagyon jól pihentem ezen a hétvégén. Édesanyámmal ukrán előadók koncertjén voltunk. Hihetetlen érzések, hangulat kerített hatalmába: hol sírtam, hol nevettem. A legjobb érzés akkor töltött el, amikor a közönség egy emberként énekelt az előadóművészekkel.



### Danilo

Kicsit irigykedem, lányok! De én sem panaszkodhatom. Barátaimmal a városi parkban gördeszkáztunk, majd break dance versenyt rendeztünk.



### Bohdan

Én „leragadtam” egy új számítógépes játék mellett, úgy telt el a hétvége, hogy észre se vettem.



### Marijka

Bohdan, írd meg a játék nevét, én is szeretném kipróbálni! Én ezen a hétvégén kedvenc hobbimmal voltam elfoglalva – ruhát varrtam. Számomra ez a legjobb pihenés.

## 3 Dolgozzatok csoportban!



- Meséljétek el egymásnak, hogyan töltitek a szabadidőtöket, és jegyezzétek le az információkat!
- Csoportosítsátok az általatok lejegyzett szabadidős elfoglaltságokat a megadott követelmények szerint: aktív/passzív, biztonságos/nem biztonságos, illetve veszélyes!
- Mutassátok be a munkátokat az osztálynak! Magyarazzátok meg, egyes szabadidős foglalkozásokat miért soroltatok a veszélyes kategóriába!
- Készítsétek el együtt a biztonságos szabadidős elfoglaltságok listáját!
- A felsorolt listából válaszd ki azokat, melyeket gyakorolsz, és jegezd be magadnak a még ki nem próbáltakat a jövőre nézve!



4 Gondold meg alaposan a válaszokat!



- Értelmezd a *játék* szó jelentését!
- Milyen játékokat ismersz?
- Miért játszanak az emberek?
- Lehet-e tanulni a játékokból?
- Milyen a biztonsági fokozata a játéknak?

5 Írd be a füzetedbe a játékneveket a megadott osztályozás szerint!



Az ismeretlen elnevezések után kutass a neten! A felsoroltak közül, melyik a kedvenc játékod?

<b>Sportjátékok</b>	„Panasz”	Sakk	To the Moon	Tenisz
<b>Társas játékok</b>	WOW	Lottó	Monopoli	„Horjudub”
<b>Népi- / gyerekjátékok</b>	Scraable	Tetris	World of Goo	Kosárlabda
<b>Számítógépes játékok</b>	Golf	Jégkorong	„Podoljanocska”	„Kvacs”
	World Rescue	Futball	„Voron”	Backgammon

### ÉRDEKESÉG

A játék nemcsak a gyereknek, hanem a felnőtteknek is jó szórakozást nyújt, lehetőséget ad a barátokkal közös szórakoztató és izgalmas szabadidő eltöltésére, emellett pozitív hatással van a testi és lelki tulajdonságok fejlődésére is. A játék ugyanis nemcsak szórakozás. Játékos formában lehet megismerkedni a környező világgal vagy felfedezésekkel, komplex tudományos információkkal.

A játék építő, pozitív jellegű kommunikációra, együttműködésre, a játékszabályok világos követésére és betartására, fegyelmezettségre és felelősségvállalásra, a vállalt szerepkörnek megfelelő cselekvésre, kompromisszumkésziségre tanít. Ezenkívül az érzelmegnyilvánulás kezelésére, fejleszt a képzelőerőt, figyelmességet, a gyors reagálási és elemzőképeséget, a következő lépés megtervezését és kiszámítását, a modellezést és a nem szabványos döntések meghozatalát. A játékok hozzájárulnak olyan erkölcsi tulajdonságok fejlesztéséhez, mint a kedvesség, őszinteség, igazságosság, empátia, kölcsönös támogatás stb.; megtanít méltósággal elfogadni a vereséget, örülni mások győzelmének. A sportjátékok nemcsak az immunitást erősítik és a sportolás, az egészséges életmód iránti szeretetet fejlesztik, hanem a csapatjátékban játszás képességét is.



- 6 Melyik a kedvenc játékod? Milyen képességek, készségek, ismeretek megszerzését segíti elő?  
 Lapozz vissza a 39. oldalra, a Maslow-piramisra! Határozd meg, milyen szükségleteket elégítenek ki a hasznos szabadidős és játéktevékenységek!



*Ez igen! Nem is tudtam, hogy a játék ilyen hasznos! Kiderül, hogy amikor játszunk, a Maslow-féle piramis számos feltételét elégítjük ki!? Ezt feltétlenül el kell mondanom a szüleimnek.*

*Így van! Én is ezt fogom tenni! Otthon mindig azt vetik a szememre, hogy túl sok időt töltök a számítógép előtt.*



*Bohdan! Szerintem sem helyes egész nap a számítógép előtt ülni és játszani – ez nem egészséges.*



*Igaz! De mi alapján dönthetem el, hogy melyik játék hasznos, és melyik káros? Melyikkel nem ártok sem magamnak, sem a környezetemnek?*



*i*

### A komputeres játékok előnyei

- Megtanít összpontosítani: az átlagember három dologra tud figyelni egyszerre, a gyakran játszók – ötre.
- Edzi a szemet, fejleszti a színelismerést és a színmegkülönböztetést.

### A komputeres játékok hátrányai

- Romlik az időérzés.
- Függőség alakulhat ki.
- A függők rendszertelenül étkeznek és keveset alszanak.

- Fejleszti a kézügyességet és a gyors reakciókészséget.
- Fejleszti az olvasókészséget és az angol nyelvtudást.
- Fejleszti a térlátást és a szemmértéket.
- Stresszoldó és nyugtató hatásúak.
- Bizonyos játékok fejlesztik az emlékezőtehetséget, a logikai gondolkodást, kreativitást, a tehetséget.

- A játékosok elszakadnak a valóságtól, a virtuális világban érzik jól magukat – egyre jobban megromlik kapcsolatuk a családjukkal, nem teljesítik kötelezettségeiket.
- Sok pénzt fektetnek újabb és újabb játékokba vagy technikába.
- Gyakori panaszaik a fejfájás, szemszárazság, hátfájás, láb- és kézdagadás.
- Egyes játékok agresszívvá, kegyetlenné, dühössé teszik a felhasználót. Gyakran szenvednek különböző főbiákban.

### HASZNOS TANÁCSOK

A világ rohamosan változik, az életünk is, ezért naprakésznek kell lenni még a számítógépes játékokban is. Annak érdekében azonban, hogy ne károsítsd az egészségedet, és ne alakuljon ki függőség, bizonyos szabályokat be kell tartani.

1. Be kell állítani bizonyos időkorlátot a játékokra a napi vagy heti menetrendben, és azt szigorúan be kell tartani.
2. 20-30 percenként fel kell állni a géptől, pihentetni kell a szemet és meg kell tornáztatni a testet és az ujjakat.
3. Nagyon megterheli a szemet, ha tompított fényű képernyőn játszol sötét szobában.
4. Be kell tartani a legalább 50 cm-es távolságot a szem és a képernyő között.
5. Olyan játékokat válassz, amelyek a te korosztályodnak javasoltak és valamire megtanítanak, például logikai, stratégiai, képesség- és készségfejlesztő játékok.
6. El kell kerülni azokat a játékokat, amelyekben erőszak, kegyetlenkedés, „váratlan helyzetek”, gyorsan pörgő kockák vannak.



- 7 Kérdezd meg a szüleidet, rokonaidat, hogyan és mivel töltötték a szabadidejüket a te korodban! Meséljék el neked, milyen játékokkal: sport- vagy társasjátékkal játszottak! Milyen játékszabályok voltak? Jegyezd mindezeket be a füzetedbe, és meséld el az osztálytársaidnak! Ha érdeklődést mutatnak a játékok iránt, eljátszhatjátok közösen!



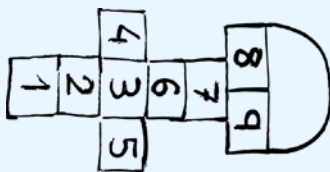
### Szlavko

Szevasztok, barátaim! Hogy sikerült a beszélgetések a családdal az ifjúkoruk játékaikról? Teljesen hihetetlen számomra, hogy akkor nem volt sem mobiltelefon, sem táblagép, s mégis megvoltak. Nagypám egyetlen számítógépes játékot sem ismer, de mégis ő tanított meg a Tengeri torpedócsata c. játékra, melyet ketten játszanak, csak egy kockás lap és ceruza kell hozzá. A kockás lapon ki kell alakítani a két 10×10-es négyzetrácsos táblát. Felül A-tól J-ig, oldalt 1-től 10-ig jelöljétek meg. A cél: egymás flottájának elsüllyesztése. Ezt úgy tehetitek meg, hogy felváltva lövéseket adtok le egymás flottájára. Egy lövés során a koordinátákat kell megadni (pl.: A, 2). Ha az adott koordinátán az ellenfél játéktábláján nincs hajó, akkor a lövés „nem talált”, ha van hajó, akkor a lövés „talált”, ha pedig a játékos már a többi részét eltalálta a hajónak és ez volt az utolsó része, akkor ezt a hajót „kilőttem”, vagyis ezzel a lövéssel „talált és süllyedt”.



### Bohdan

Köszönitek titeket! Édesanyám mesélte nekem, hogy gyerekkorában a barátnőivel ugróiskolát játszottak. Az aszfalra vagy földre rajzolt ábrán meghatározott szabályok szerint, többnyire féllábon kellett végig ugrálni.



### Bohdan

Azt is mesélte, hogy a lányok között ugrókötél-versenyt rendeztek, a fiúkkal pedig Stander nevű labdajátékot játszották. Érdekes lehet ez az idegen eredetű játék, a német Stand hier!-ből ered, aminek Állj itt! a jelentése. Harkivscsina környékén játszották ezt a játékot.



### Szofia

Bohdan, köszönöm, hogy eszembe juttattad! A Donyeck vidékén én is hallottam a Stander kifejezést, de nem érttem, s nem tudtam mihez kapcsolni. A görög származású nagymamám a Karidja – Dió nevű játékról mesélt nekem. Egy csomóba diót halmoztak, s másik dióval próbáltak a halomra célozni.





### **Marijka**

Nagyapám a Horjudub és a Festékek nevű ukrán játékokról mesélt nekem, ami tulajdonképpen abból állt, hogy a gyerekek különböző festékneveket választottak, majd jöttek a vásárlók, akik csapattagokat vettek. Ha eltalálták a játékos festéknevét, akkor a saját csapatukba került. A csapatok között a vásárlók verseny rendeztek úgy, hogy ki-kit húz át. Azt mondta nagyapám, hogy nagyon jól szórakoztak mindig. A nagymamám pedig felidézte a Podoljanocska nevű játékot, amire én még az oviból emlékeztem.



### **Szasko**

Nagyapám nekem ajándékozta az asikiját, ami tulajdonképpen több báránycsont darabka, és elmesélte, hogyan kell játszani vele. A másik neve astragali. Úgy vélik, hogy a dobókocka elődjének is tekinthető. Nagyon becses a családunk számára ez a játék. Amikor dédnagyapám családját a Krímről a szovjet hatalom idején deportálták, az asiki ott maradt véletlenül a zsebében, mert néhány órával előtte a barátaival még játszottak az utcán. A kéthetes rettenetes marhavagonban eltöltött úton a gyerekek ezzel játszottak, így sikerült legalább a gyerekekkel picit feledtetni a borzasztó helyzetet. A játék apáról fiúra száll a családunkban, most az én tulajdonom.



### **Krisztina**

Az én nagymamám a Patakocska nevű játékról beszélt nekem. Régen a nagyobb fiúk és lányok játszották ezt a játékot. Tavaszhívogató, tavaszcsalogatónak is nevezték. A játékosok a patak folyását utánozva mozogtak és választottak párt maguknak.

**8** Beszéljétek meg az osztályban, van-e értelme annak, hogy a modern világunkban megtartsuk és őrizzük a régi népi játékokat!

**9** Válaszolj a kérdésekre!

- Mi a játék feltétlen kelléke?
- Mi a különbség a játékszabályok és a játékleírás között?
- Miért kell betartani a játékszabályokat?
- Mit jelent a nem sportszerű kifejezés?
- Hogyan viselkedsz, ha a játék során elkerült a szerencse?
- Hogy viselkedsz nyertesként a veszteséssel?



## ÉRDEKESSÉG

A sportszerűtlen magatartás sérti a résztvevők vagy az egész csapat sportszerűségére és viselkedésére vonatkozó általánosan elfogadott szabályokat. Számos sportágban büntetik a megállapított szabályok szerint. A sportszerűtlen viselkedés szinonimái a méltatlan / elfogadhatatlan viselkedés, nem úriemberhez méltó cselekedet, sportcsalás, a fair play szabályainak megsértése, a játék etikai kódexének megsértése stb. A sportszerűtlen magatartás példái közé tartozik a durva játék (fault), a szándékos sérülésokozás, szimulált sérülés, az ellenfél vagy edző / csapat szóbeli bántalmazása, túlzott ünneplés egy meccs után, a bundameccsek stb.

**10** A sportszerű és sportszerűtlen viselkedésről olvashattok az alábbiakban.



**1. eset.** 2012-ben a 10 kilométeres futóversenyen a kenyai olimpiai bronzérmes Abel Mutai jelentős előnnyel vezetve, elnézte a célt és a célvonal előtt 10 méterrel (*a ford. megj.*) megállt, üdvözölte az őt ünneplő közönséget. A spanyol Ivan Fernandez Anaya gyorsan felzárkózott, de ahelyett, hogy kihasználta volna Mutai tévedését és elszáguľdva mellette egy valószínűtlen győzelmet arasson, inkább mögötte maradt, és mutogatással elvezette a kenyait a célig és hagyta elsőként átlépni. Ivan Fernandez Anaya második lett. A verseny után azt nyilatkozta, „Még ha el is mondták volna, hogyha megnyerem a versenyt akkor helyet kapok a spanyol csapatban az Európa-bajnokságokra, akkor sem cselekedtem volna másként. És azt gondolom, hogy sokkal nagyobb nevet szereztem magamnak azzal, hogy azt tettem, amit, mintha megnyertem volna a versenyt. Fontos dolog ez a mai világban, látva azt, ahogy a dolgok vannak a körökben, a fociban, az atlétikában, a társadalomban, a politikában, ahol szinte semmi sem számít, az őszinteség egy ilyen példája jól jön.”



**2. eset.** 2016-ban a zolderi ciklokrossz világbajnokságon a belga Femke Van den Driessche 19 éves versenyző lett a





győztes. A bírók azonban gyanakodni kezdtek, lefoglalták a kerékpárt további átvizsgálásra, mert abban feltehetőleg rejtett motor van. Amikor eltávolították a nyeregsővet, elektromos kábeleket találtak az ülés csőben, a középcsapágyat pedig csak nehézségek árán tudták kiszedni, mert beragadt a vázba a rejtett elektromotor miatt. Ez volt az első eset, hogy valaki mechanikai doppinggal bukik meg. A csalás büntetési tétele elég súlyos, hat évre tiltották el a versenyzéstől.

**3. eset.** Az új-zélandi Nikki Hamblin megbotlott és elesett az 5000 méteres síkfutás előfutamában a 2016-os Rio de Janeiro-i olimpiai játékokon. A mögötte érkező Abbey D'Agostino már nem tudta kikerülni az ellenfelét, és felbukott benne, ráadásul az esés miatt meg is sérült a térdje. Ennek ellenére visszament Hamblinhez, és felsegítette. „Gyere, fel kell állnod. Végig kell csinálnunk. Ez az olimpia. Be kell fejeznünk” – mondta az új-zélandinak. Miután felsegítette ellenfelét, D'Agostino kezdett lemaradni, de amikor Hamblin visszanézett rá, hogy tud-e segíteni, ő csak intett neki. „Menj csak, ne állj meg!” A két atléta a futam utolsó két helyén végzett, de mivel elestek, mindketten továbbjutottak a döntőbe. A célban megölelték egymást, Hamblin pedig később azt mondta az újságíróknak: „Rettentő hálás vagyok Abbeynek. Ez a lány abban a pillanatban az olimpiai eszme megtestesülése volt.” Mindkettőjüknek odaítélték a Pierre de Coubertin-díjat (a sportszerűség-díj).



- Kinek a tette tetszett neked a legjobban? Miért?
- Találkoztál már sportszerű vagy sportszerűtlen viselkedéssel bármilyen játék közben? Ha igen, meséld el az osztályban!
- Szerinted mit jelent a *méltó viselkedés* kifejezés győzelem és vesztes esetén?

**11** Készítsetek közösen egy olyan posztert az alsó osztályok számára, amelyen a biztonságos és hasznos szabadidős foglalkozásokat tüntetitek fel!



### • ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT! •

A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

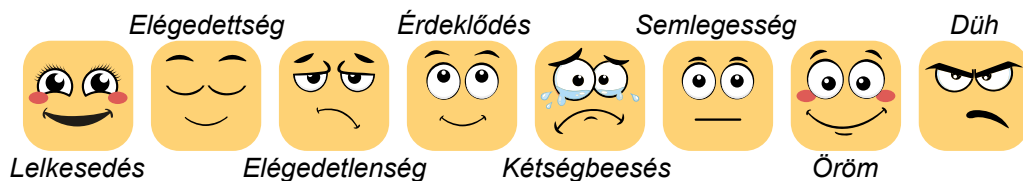
Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban!

Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?



Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 5. téma. Az egyéni fejlődés erőforrásai: a tudás és a készségek

### ELVÁRÁSOK

Az óra során:

- elgondolkozhatasz azon, mit nyújt neked az oktatás;
- meghatározod, milyen tanuló vagy;
- eltöprenghetsz azon, hogy az oktatás során milyen belső és külső erőforrásokkal gazdagodsz.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!  
Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?



#### Danilo

Sziaztok, barátaim, hogy vagytok! Én még mindig a múlt órára gondolok. Emlékeztek, meg kellett határoznunk, milyen szükségletünket elégíti ki a játék. Felfigyeltem arra, hogy az oktatás a Maslow-piramis második fokán áll együtt a biztonsági, egészségügyi és védelmi szükségletekkel. Azt próbálom megérteni, hogy tényleg ilyen fontos az oktatás.



#### Lili

Szia! Valóban érdekes kérdés. Próbáljuk meg közösen kibogozni azt a kérdést, hogy az oktatásnak miért ekkora a szerepe, és milyen belső és külső forrásokkal gazdagodunk a tanulás során.

- 1 Naponta azért mégy iskolába, hogy tanulhass. Miért van erre szükséged? Olvasd el az 55. oldalon felsorolt állításokat! Válassz ki egy vagy több választ, indokold is! Amennyiben az állítások közül egyikkel sem értsz egyet, írd le a saját változatodat az indoklással együtt! Hogy helyesen építsd fel az indoklásodat, emlékezz vissza az 5. osz-

tályban tanult kedvenc ételeidnek szentelt részre az *Együttélés kultúrája* c. tantárgyból! Ehhez a QR-kód segítségével juthatsz el.



<http://vse.ee/boxr>

## Miért van szüksége az embernek az oktatásra?

- Hogy jobban élvezhesse az életet.
- Hogy építhesse a jövőjét.
- Hogy határozott legyen és maga irányítsa az életét.
- Hogy egészséges életmódot folytasson.
- Hogy segítsen másokon.
- Hogy jövedelemhez jusson.
- Hogy munkát találjon.
- Hogy jobban megértse a világot és környezetét.
- Hogy fejlessze adottságait.
- Hogy több lehetősége legyen az élethez.

### 2 Dolgozzatok csoportban!



- Az 1. feladat állításaiból válasszátok ki azt a 9-et, ami a ti csoportotoknak tetszik!

- Írjátok rá egy A4-es lapra az állításokat, ahogy az alábbi rajzon látható!

- Beszéljétek meg az oktatás fontosságát, és hogy milyen erőforrásokkal gazdagodtok általa!

- Mutassátok be a közös munkátok eredményét!

A legfontosabbak		
2. hely		2. hely
3. hely	3. hely	3. hely
4. hely		4. hely
Kevésbé fontosak		



**3** Keressétek meg az összefüggéseket a szavak és a jelentésük között!



**1** **Oktatás**

**a** a nagyvilágról szerzett információ formája

**2** **Tudás**

**b** fejlődés a tanulásban

**3** **Készség**

**c** az ember azon tevékenysége, melynek révén új készségekre tesz szert

**4** **Oktatási haladás**

**d** a meglévő tudásra alapozva, bizonyos feladatok megoldása

**4** Olvasd el! Válaszolj a kérdésekre!



Az agy fejlődése nagyon fontos a tudás megszerzéséhez, a sikeres és boldog élethez a jövőben. Amikor az ember megtanul erőfeszítéseket tenni és megfelelő stratégiát használni a tanulás során, az segít neki az új ismeretek és készségek elsajátításában, céljai elérésében, magabiztosnak, határozottnak éreznie magát, elismerni a hibáit és látni saját tudásbéli előrehaladását.

Mi határozza meg az intelligenciánkat? Vele születünk vagy fejleszthető az intelligencia? Sok kutatás azt bizonyítja, hogy fejleszthető. Agyunk hasonlóan működik az izmokhoz, melyeket tornagyakorlatokkal fejlesztünk, fokozatosan növelve a terhelést. Új formát kapnak, rugalmasak, erősebbek és tartósabbak lesznek.

Ugyanez történik az aggyal. Íme egy példa erre. Az 1. számú rajzon egy újszülött agyi idegsejtjeit láthatod.

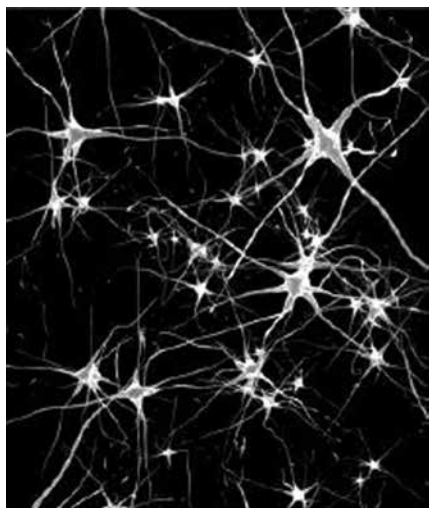
A gyermek megtanul beszélni, megtanul játszani a vele egykorúakkal és a rokonokkal, megpróbálja megérteni a körülötte lévő világot, legyőzi a nehézségeket. Hatéves korára így változik meg az agya (2. rajz).

Ezek a képek azt bizonyítják, hogy az agy úgy fejlődik, mint az izom. Minél többet terheljük, annál erősebb lesz. És a legjobb módja annak, hogy fejlesszük az agyunkat, ha nem olyan dolgokkal foglalkozunk, amit könnyen megoldunk. Fontos a nehéz feladatok felvállalása és a felmerülő nehézségek leküzdése.

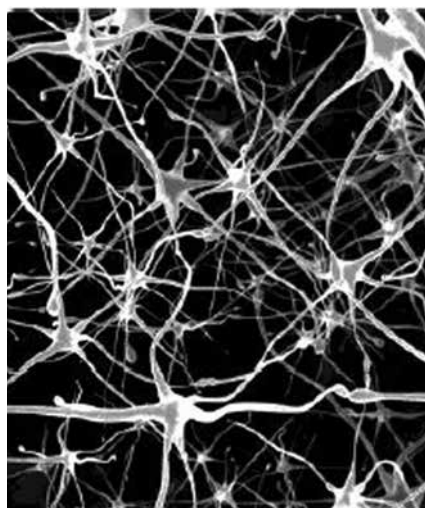
Egy másik tanulmány szerint az agy nem akkor fejlődik gyorsabban, ha tudjuk a helyes választ, hanem akkor, amikor



hibázunk és a megoldást keressük rá. Ezért, ha tanulmányaid során olyan helyzet adódik, hogy úgy tűnik, mindent rosszul csinálsz, és semmi sem sikerül, keresd a megoldást! Éppen ez az a pillanat, amikor fejlődik az agyad.



1. rajz. Újszülött gyermek agyának neuronjai



2. rajz. 6 éves gyermek agyának neuronjai

- Hogyan fejlődik az emberi agy?
- Hogyan bizonyítják ezt a képek?
- Miben hasonlít az agyunk az izmainkhoz?
- Mikor fejlődik a legjobban az ember agya?

**5** Emlékezz vissza egy olyan helyzetre, amikor sikert értél el valamelyik tantárgyból! Lehet ez bármi: negatív számok összeadása, kosárlabdázás vagy egy fogalmazás bevezetőjének a megírása is.

- Gondolj vissza egy olyan esetre, amikor elpártolt tőled a szerencse, de éppen ennek köszönhetően, új tudásra tettél szert!
- Írj levelet egy jövőbeli barátodnak erről a helyzetről!
- Adj neki tanácsot, hogyan kell leküzdeni a tanulás során felmerülő nehézségeket (minimum 5 mondat)!





Szia! Mi a helyzet?

Nem a legjobb.

Mi történt?



Már megint gondom akadt az angol igeidőkkel ... Nem tudtam elvégezni a feladatot az órán, ezért nincs is kedvem hozzálátni a házi feladathoz.



Ne búsulj! Elmesélek neked egy velem megtörtént esetet. Tavaly sehogy sem értettem a negatív számok összeadását, annak ellenére, hogy sokat gyakoroltam. Mindig hibáztam.

Nem hiszem el! Te nagyon jó matekos vagy. S aztán mi történt?



Restelltem segítséget kérni. Olyan feladatokon gyakoroltam, amelyeknek megvolt a megoldása, és ellenőriztem magam. A vétett hibák miatt még mindig el voltam keseredve, de nem akartam feladni. Végül a tanárnőmtől kértem segítséget. Még mindig vannak nehézségeim, de már sok mindennel egyedül is boldogulok.

Hm ..., azt hiszem megértettelek ... Igyekszem keresni valaki olyat, aki segítségemre lehet az angol nyelv mélyebb elsajátításában.



**Siker (успех)** – kedvező végeredmény, a korábbi elvárásaink, tervünk akadályok ellenére elért célja, amire tudatosan és kitartóan törekedtünk, amire szándékunk tartósan irányult.

## 6 Dolgozzatok csoportban!



- Voltál-e hasonló helyzetben, mint a kis barátaink?
- Állítsátok össze a hasznos tanácsok listáját osztálytársaitok számára!
- Oszd meg osztálytársaidal a történetedet és gondolataidat!
- Emlékezz vissza, hogyan éreztetted magad! Hogy sikerült leküzdeni ezt a nehézséget? Mit tanultál ebből az esetből?
- Vitassátok meg együtt a tanulásban felmerülő nehéz helyzetek leküzdésének módszerét és megoldásának lehetőségeit!
- Mutassátok be munkátokat az osztálynak!

## ÉRDEKESSÉG

Jó eredményeket a tanulásban akkor lehet elérni, amikor tisztában vagyunk a lehetőségeinkkel és ismerjük képességeinket. Az információ befogadásának módja szerint az embereket *auditív*, *vizuális* és *kinesztetikus* csoportokba soroljuk. Létezik egy vegyes típusú információbefogadás is. Vagyis, ha valaki jobban emlékszik a hallott információra, akkor *auditív* személy. Ha a látottakat kép formájában jegyzi meg, akkor *vizuális* személy. S ha könnyebben tud koncentrálni, ha egy kisebb tárgyat, például egy stresszlabdát tart a kezében, vagy akár egy Rubik-kockával játszik, hogy az információt hatékonyabban felfogja, akkor az emberek *kinesztetikus* csoportjába tartozik.

A QR-kód alatt található űrlap, kérdőív segítségével meghatározhatod saját információfelfogási típusodat.



<http://vse.ee/boxr>

## ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban!

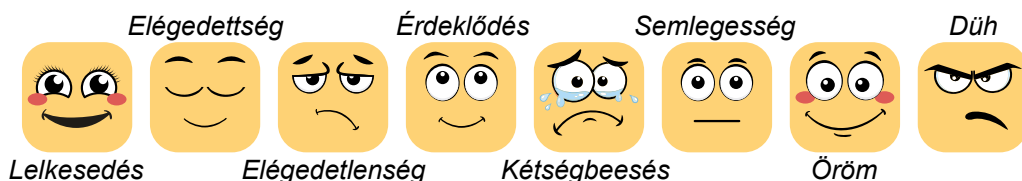
Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?



## II. FEJEZET. KÖZÖSSÉGHEZ TARTOZOM

Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



### 6. téma. **A vallási ünnepek illemtana (etikettje) a különböző kultúrákban**

#### ELVÁRÁSOK

Az óra során:

- összehasonlíthatod a vallási ünnepek megtartásának hagyományait különböző kultúrákban;
- elgondolkodhatsz azon, hogy milyen viselkedési és nyelvi etikett a helyes a vallási ünnepeken;
- megismerheted a hagyományos ünnepi ételeket;
- meggyőződhetsz arról, miért kell tisztelni mindenki vallását, kultúráját, ünnepét.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!

Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?



**Bohdan**

*Dicsőség Ukrajnának! Hogy vagytok, barátaim!*



**Marijka**

*Dicsőség a hősöknek! Köszönöm, jól vagyok. Most értünk haza édesanyámmal a bevásárlóközpontból, ahol mindenütt karácsonyi hangulat uralkodik. Nagyon örültem, hogy már árulnak karácsonyi díszeket, kellékeket, hiszen hamarosan itt a Mikulás-ünnep, s aztán jön a karácsony. Szeretem az ünnepeket!*



**Bohdan**

*Igen! Én is szeretem az ünnepeket. A téli ünnepkörhöz tartozó ünnepeket – karácsony, Vaszil-nap és mások – itt Lvivben nagy pompa, csillogás veszi körül. Ilyenkor vidékre szoktam utazni az ismerősökhöz, s együtt megyünk kántálni.*







### Bohdan

A böjt idején pedig mindenütt vegetáriánus ételekkel kínálnak, legalább ilyenkor nem kell magyarázkodnom, hogy miért nem eszem húst.



### Szlavko

Üdv, barátaim! Én is szeretek kántálni, köszöntöket, jókívánásokat mondani, és még megmártózni a jeges vízben vízkezesztkor. De a böjttel gondban vagyok, nem is tartom be.



### Szasko

Nagyon boldog ember vagyok! Nekem számos ünnepem van! Édesapám rokonaival –, akik magyar és német nemzetiségűek – a téli ünnepkör már novemberben az **Adventtel** kezdődik. Itt, Kárpátalján a mi közösségünk két karácsonyt ünnepelt régen – december 25-én és január 7-én, attól függően, hogy ki, milyen felekezetű templomba jár – katolikus, lutheránus, görögkatolikus, pravoszláv vagy más. Édesanyám a muzulmán ünnepeket – az **Uraza-Bajram** és **Kurban-Bajram** – is megtartja. Amikor a Krímen laktunk, nagy vidámsággal ünnepeltük a **Navrezt**, **Dervizt** és a **Hidirlezt**.



### Szofia

Milyen szokatlan ünnepevek! Szasko, mesélj a muzulmán ünnepekről, nagyon keveset tudok róluk. Teljesen egyetértek veled abban, hogy a rokonság sokszínűsége az sokféle ünnepel jár. Nekem minden rokonom keresztény vallású, de különböző felekezetekhez tartoznak. Ők örmények, görögök és ukránok, ugyanazokat az ünnepeket ünneplik ugyan, de eltérnek a szokásaik, ételeik, s az ünnepek időpontja is.



### Szasko

Szofia, szívesen mesélek neked a muzulmán ünnepekről, de nem mind **vallási ünnep**, amit említettem. A három utóbb említett – **naptári**, főleg népi ünnepek: tavaszköszöntés, aratás stb. Ezeket a régi hagyományok szerint ünneplik a krími tatárok, és más iszlám vallású emberek.



### Danilo

A mi családukban édesanyám a zsidó ünnepeket tartja – Jom Kipur, Ros ha Sanu, Pésach, Szukkót (a Sátrak ünnepe), Hanuka. Csak azt nem tudom, hogy melyik közülük a vallási, és melyik a naptári ünnep. Édesanyám sajnos a **Shabat** szokásait jelenleg nem tudja betartani, mert szombaton is dolgoznia kell a varrodában.





**Lili**

*Az én rokonaim bolgárok és románok, főleg pravoszláv vallásúak, de a nagymamám vietnami, és a buddhista vallást gyakorolja, mint ahogy Ázsiában szinte mindenki. Apropos, Danilo, édesanyádnak konzultálnia kéne egy ügyvéddel a Shabat miatt. Nem kéne dolgoznia a vallási ünnepén.*



**Krisztina**

*Csodálkozva hallgatlak titeket, barátaim! A mi családjunkban nem szoktuk ünnepelni a vallási ünnepeket. Szüleim ateisták, de engem nagyon érdekel, ki, mikor és hogyan szokott ünnepelni.*

**SZÓTÁR**

**Vallás (релігія)** – istenhiten alapuló meggyőződés, amely szerint a megismerésben, gondolkodásban, érzésben, akaratban és cselekvésben természetfölötti erők vannak működésben. A világvallások közül a kereszténység, az iszlám és a judaizmus a legelterjedtebb. (Öt nagy vallás uralja a földet, megjelenésük sorrendjében: a hinduizmus, a judaizmus, a buddhizmus, a kereszténység és az iszlám – a ford. megj.)

**Felekezet (конфесія)** – szűkebb vallási közösség meghatározott tanítással (például a pravoszlávizmus, katolicizmus, protestantizmus – a kereszténység különböző felekezetei).

**Szokás (обряд)** – a viselkedés hagyományokon alapuló vagy megszokott módja a társadalomban.

**Rituálé (ритуал)** – szertartás, szabályszerűen és előre megszabott rend szerint ismétlődő cselekmények sora.

**Böjt (пiст)** – étkezés, illetve szórakozás korlátozása egyházi rendelkezések, vallási szokások alapján bizonyos időszakban.

**Ateista (атеїст)** – istentagadó, a vallást, vallásosságot elutasító ember, aki tagadja a természetfeletti magyarázatokat. A tudományos magyarázatok és olyan erkölcsi kódexek híve, ami a modern társadalomban alakult ki.



Az ünnepek között megkülönböztetünk családi, állami, egyházi (vallási) és naptári ünnepeket. *Állami* vagy országünnep, amit minden állampolgár megünnepel. Általában ezek pirosbe-

tűs ünnepek szabadnappal, például az ország függetlenségi napja.

A *naptári* ünnepek az évszakváltásokkal és a mezőgazdasági tevékenységgel vannak kapcsolatban.

Az *egyházi* vagy *vallási* ünnepek azok a jeles napok, amelyeken az egyház egy bizonyos vallási közösség történetét és valamely szent emlékét ünnepli. (Az antik világban a természet egyes tárgyait, mitikus lényeket, isteneket ünnepeltek.)

A *családi* ünnepek a legnépszerűbbek, ezen csak a családod tagjai és a legkedvesebb barátaid vesznek részt, például a születésnapod. Bizonyos ünnepek több csoporthoz is sorolhatók. Ilyen például a szilveszter és az újév, egyszerre naptári és állami ünnep is. A karácsony – vallási és állami ünnep.



**1** A felsorolt ünnepek közül válaszd ki a vallási ünnepeket, írd be a füzetedbe!



Születésnap	Mikulás-nap	Újév	Karácsony	Vardavar
Ukrajna Függetlenségének napja	Ukrajna Alkotmányának napja	Uraza-Bajram	Ukrajna Egységének napja	Shabat (szombat)
Gyertyaszentelő Boldogasszony	Az aratás ünnepe	Szeptember 1.	Dzsuma (péntek)	Navrez
Pésach	Kurban-Bajram	Az ukrán honvédők napja	Pünkösd	Mercisor / Baba Marta
Lakodalom	Vhodini	Jom Kipur	Hidirlez	Húsvét

**2** Magyarázd meg, mi alapján döntötted el az 1. feladatban, hogy melyik a vallási ünnep! Válaszolj a kérdésekre!



- A felsoroltak közül melyik keresztény, melyik iszlám, és melyik zsidó ünnep?
- Milyen vallásokról vagy felekezetekről van még tudomásod?



3



Ha személyes tapasztalatod van valamely vallási ünneppel kapcsolatban, készíts róla beszámolót! Hogy semmit se hagyj ki, használd az alábbi kérdéseket!

- Mi az ünnep neve, és miért ünneplik?
- A hívek csak meghívóval érkehetnek az ünnepre, vagy bárki részt vehet rajta?
- Részt vehetnek-e ezeken az ünnepeken más felekezetekhez tartozók, vagy meghívó kell nekik?
- Milyen öltözetet nem lehet felvenni ilyen alkalmakra?
- Kell-e ajándékot hozni magunkkal?
- Hogyan kell köszönteni a házigazdát és másokat az ünnep alkalmából?
- Hogyan kell válaszolni a gazda vagy a vendégek köszöntésére?
- Mit kell tudni a vendégnek az egyházi szertartással vagy az ünnep menetével kapcsolatban?
- Meg szokták-e kínálni a vendégeket?
- Van-e valamilyen különleges mondás a vendégség elkezdésére és befejezésére?
- Hogyan szoktak szórakozni az ünnepeken? Részt vehetnek-e a játékokban a kislányok és kisfiúk is?
- Mi a helyes elköszönési formula?

### ÉRDEKESÉG

Ha többet szeretnél megtudni különböző kultúrák vallási ünnepeiről és szokásairól, kattints a QR-kódra!

Keresztény  
ünnepek

Iszlám,  
ünnepek

Zsidó  
ünnepek



<http://vse.ee/boxt>



- 4 Olvasd el az ukrán nemzeti kultúra hagyományos ételeiről szóló szöveget! Válaszolj a kérdésekre!

A régi időkben Ukrajna minden szegletében sok lisztből készült terméket készítettek otthon, amelyeket a szertartások során használtak. Vaszil-napra például feltétlenül készült díszes kalács (karavaj), apró töltött cipó (knisi), melyekkel a kántálókat ajándékozták meg. A 40 szent ünnepére madár figurájú aprósüteményt sütöttek, pacsirtáknak nevezték őket, hogy ezzel is a tavaszt hívogassák. Húsvét előtt pedig pászkát készítettek és hímet festettek. Az ukrán kultúrának számos hagyományos étel még a része. Például sóval és kenyérral köszöntötték a vendégeket. Ukrajna egyes részein a lakodalmon a vendégeknek tobozmintával díszített kalácsot ajándékoztak. Ismert nemzeti étel a kutyá, túrós derelye, a palacsinta. A hagyományos ételek közül sok ma is népszerű.

- A felsorolt hagyományos ételek közül melyiket láttad, kóstoltad vagy vettél részt az elkészítésében?
- Kérdezd meg szüleidet, rokonaidat, milyen hagyományos ételeket ismernek? Hogyan kell azokat elkészíteni? Hogyan fogyasztották őket?



### **Marijka**

*Milyen érdekes feladatot kaptunk! Nagymamám szentestére mindig 12 féle böjtös ételt készít: kutyát, gombával töltött fület formázó tészta borscsot, gombalevest, derelyét, töltött káposztát, ecetes heringet és gombát, halat, párolt káposztát, babot, aszalt gyümölcsből készült kompótot és fánkot.*



### **Szofia**

*Az én nagymamám húsvétra különleges görög kenyeret – psztirt, újévre pedig Szent Vaszil-süteményt, más néven vaszilpitát, ahcsacsureket süt. Belesüt egy pénzermét is. A süteményt meghatározott szokás szerint szelik fel, akihez a pénzérme kerül, az egész évben boldog lesz. Az örmény nagymamám pedig gatu nevű aprósüteményt készít.*



### **Danilo**

*Én nagyon szeretem az édesanyám által készített zsidó ételeket. Újévre halut eszünk almával és mézzel, hogy az egész esztendőnk édes legyen. Hanukakor tarkedlit és fánkot, Purinkor háromszög formájú töltött süteményt, az omentasint, ami a rabló Aman fülét jelképezi.*





### Szasko

Milyen érdekes! Láttam, hogy almát és mézet a pravoszlávok az alma-ünnepén is esznek. Édesanyám mesélte, hogy a Krím-félszigeten élő ősi népek, a karaiták és a krimcsakok szintén a zsidó ünnepeket tartják. A krimcsakok Purinkor „Aman fülei” mellett még a *kalacsih* nevű aprósüteményt is el szokták készíteni, ami nagyon kedvelt kekszféle.



### Bohdan

Engem a sok finomság mellett jobban érdekelnek a köszönési, köszöntési szokások. Amikor Harkivból Lvivbe költöztünk, nagyon furcsa volt számomra, hogy az emberek Dicsőség Jézus Krisztusnak! köszöntéssel üdvözlik egymást, amire az illő válasz Dicsőség örökké! volt. Otthon ilyennel nem találkoztam. Itt tanultam a karácsonyi üdvözlést is: Megszületett Jézus! – Dicsőítsük őt!, a vízkeresztit: Keresztelkedik Jézus – A Jordán vizében!, a húsvétit: Feltámadt Krisztus! – Valóban feltámadt! Meséeljétek el, nálatok hogyan köszöntik egymást az emberek a vallási ünnepeken!

#### 5 Beszéljétek meg!



- Illik-e tudni más nyelven köszönni vagy köszönteni az ünnep alkalmából?
- Hogyan kell viselkedni vallási szertartás idején? Tudni kell-e ezeket a normákat?
- A sokszínű kultúrák és vallások értéke miben rejlik?
- Miért nélkülözhetetlen a tolerancia a vallás- és a lelkiismereti szabadság, ateizmus esetén?

#### HASZNOS TANÁCSOK

**Ha az osztálytársadtól vagy a barátodtól meghívást kapsz a számodra még ismeretlen családhoz vagy közösséghez, tedd a következőket.**

1. Érdeklődd meg, hogy egyeztette-e a barátod a meghívást a szüleivel! Kérd el a telefonszámukat!
2. Szólj a szüleidnek a meghívásról, add oda a telefonszámot. A szüleidnek tisztázni kell néhány kérdést, mielőtt engedélyt adnának a látogatásra.



3. Tanulmányozd az ünneppel kapcsolatos szokásokat, emlékeztetőül a 3. feladatra lapozz vissza! Ne feledd: ha betartod az illemszabályokat, nem hibázhatsz!
4. Szüleiddel együtt válaszd ki a megfelelő, kényelmes öltözetet, kisebb ajándékot is vihetsz!
5. A szertartás folyamán figyeld a környezetet és kövesd a házigazda utasításait! Ugyanakkor nem kötelező számodra minden vallási rituálé végrehajtása.
6. Előfordulhat, hogy szokatlan, meglepő dologgal találkozol. Nem illik hangosan megnyilvánulni vagy kinevetni a látottakat!

## 6 Dolgozzatok csoportban!



- Tekintsétek meg a 68. oldalon az iszlám, keresztény és zsidó vallási ünnepek listáját! A már ismert elnevezések mellett találkozhattok olyan ünnepekkel is, amelyek más népek kultúrájában is előfordulnak.
- A csoportok válasszanak ki egy-két olyan vallást vagy ünnepet, amelyek nem szerepeltek eddig!
- Különböző információforrások (régí újságok, napilapok, hírportálok) felhasználásával készítsetek posztert vagy kollázst egy kiválasztott ünneppel kapcsolatos szokásokról, hagyományokról, jellegzetességekről a különböző felekezeteknél vagy kultúrákban Európa- vagy világszerte. Konkrétabban: jelöljétek, milyen alkalmából, mikor és hol tartják, milyen hagyományok, szertartások kötődnek hozzá, hogyan köszöntik egymást, milyen ételeket szoktak készíteni ilyenkor?
- Mutassátok be a kész munkátokat!



- Jézus Krisztus feltámadásának ünnepe (húsvét, Zatik, Ostern, Easter, Pászká)
- A Szentháromság ünnepe (zöldünnep, Pendikoszti, Pet-desetnica, Pfingsten)
- Jom Kipur (az engesztelés napja)
- Kurban-Bajram (áldozati ünnep, Id al-Adha)
- Pészách (utolsó vacsora, pajszo)
- Jézus Krisztus színeváltozása (Varvadar, Szotiru metamorfózisa)
- Szent karácsony (Chistmas, Weinnachten, Christugenna, Koleda)
- Rós ha-sána (újév, „az év feje”)
- Szent Miklós (Mikulás, Saint Nicholas, Moş Nicolae)
- Az egyházközösséghez való tartozás ünnepei (keresztelő, konfirmáció, Bar-micvó)
- Szukkót (a Sátrak ünnepe, Kucski)
- Uraza-Bajram (a böjt vége, Id al-Fitr)
- Hanuka
- Vízkereszt (Baptism of Jesus, Jordan, Fota)
- Shabat (szombat, nyugalomnap)
- Sávuót (a hetek ünnepe, Sábuot, Sveus)

### ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

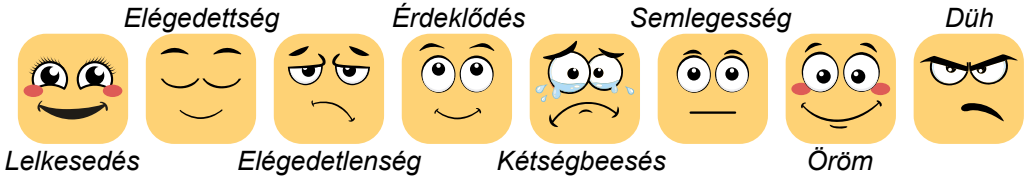
A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban! Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?



Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 7. téma. Hatékony együttműködés és kommunikáció

### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán:

- visszaemlékszel és pontosítod a hatékony kommunikáció jellemzőit;
- megtudhatod, mi az aktív hallgatás és miért van erre szükség;
- gyakorlod az információ értelmezését, és megtanulsz kérdezni.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!

Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?

- 1 Idézd fel az 5. osztályban tanult anyagból, hogy milyen fajtái ismeretek a kommunikációs álláspontoknak, a távolságnak kommunikáció közben és a kommunikációs eszközöknek! Rajzold át a füzetedbe a táblázatot, a szavakat vagy kifejezéseket pótolod a megfelelő helyre, magyarázd meg az értelmüket!

Kommunikációs álláspontok	Távolság kommunikáció közben	Kommunikációs eszközök

*Szavak, kifejezések:* hanglejtés, közeli, szavak, ellenben, gesztusok, felülről, személyközi, alulról, mimika, póz, mozgás, mellett, szociális, nézet, láthatatlan, nyilvános.

## SZÓTÁR

**Társalgás (спілкування)** – az emberi tevékenység része, mely a kommunikáció különböző eszközei segítségével valósul meg.

**Kommunikáció (комунікація)** – az információcsere folyamata általában egy közös nyelv (jelrendszer) vagy eszköz segítségével.

**Kommunikatív készségek (комуникативні навички)** – azok a képességek, melyek elősegítik a hatékony kommunikációt, amelyek az egyén birtokában vannak, és egész élete során fejleszthetők azzal a céllal, hogy hatékonyabban kommunikálhasson és javítsa társadalmi kapcsolatait.



### Krisztina

Sziaosztok, barátaim, hogy vagytok? A tanácsotokra van szükségem. Ma az egyik tanárnő megrótt minket, hogy hallgatjuk őt, de nem halljuk a mondandóját. Hogy gondoljátok, mire gondolhatt?



### Bohdan

Ismerem ezt a kifejezést. Azt jelenti, hogy érdemes odafigyelni a mondottakra, és megérteni azt, amit közölni akar veled a másik ember, s valahogy jelezni is ezt. A kommunikáció egyik szabályáról van szó. Figyelni kell a beszélőre, két formában nyilvánul meg: **aktívan** vagy **passzívan** veszel részt a kommunikációban.



### Krisztina

Aktív vagy passzív forma? Mi az? Magyarázd meg, légy szíves!



### Bohdan

A **passzív kommunikáció** azt jelenti, hogy az egyik fél nem vesz részt az információcsereben. Mindemellett a beszédpartner figyelmesen hallgatja a másikat, de nem jelzi, hogy meg is értette az elhangzottakat.



### Krisztina

Vagyis a beszédpartner azt is hiheti, hogy a másik fél a saját gondolataival van elfoglalva, nem figyel rá, mert nem reagál.

**Bohdan**

Így van. Ha két ember között vagy az osztályban folyik az eszmecsere, az ilyen megnyilvánulás sértő. De gyakran alkalmazuk a kommunikáció **passzív** formáját olyankor is, amikor nem tudunk együttműködni egyenesben a másik féllel.

**Krisztina**

Például amikor meghallgatok egy podkaszttot vagy megnézek egy videófelvételt?

**Bohdan**

Igen, ez a kommunikáció **passzív** formája. Te hallod az információt, felfogod azt, de nem működsz együtt az információ közlőjével.

**Krisztina**

Ebből kiindulva, **aktív** kommunikációról akkor beszélhetünk, ha jelzem, hogy hallom, amit mond a másik ember?

**Bohdan**

Valóban így van. **Aktív információcsere** közben az egyik fél reagál a hallottakra, amit bólintással, mosollyal, mimikával, szemkontaktussal (**nem verbális** eszközökkel) jelez, de **verbálisan** is reagálhat.

**Krisztina**

Tehát van **aktív** és **passzív információcsere**. Érdekes, mit értünk **verbális** eszközökön, és hogyan kell alkalmazni őket?

**Bohdan**

Nézzük meg az alábbi táblázatot!



Az **aktív információcsere**nek különböző lehetőségei ismertek. A 72. oldalon látható táblázatban három lehetőséget mutatunk be: **átértelmezés**, **pontosítás** és **összegzés**. Azt is jelöli a táblázat, hogy mikor melyik lehetőséget a legcélszerűbb alkalmazni, és hogyan kell ezt csinálni. A nyelvi kifejezések pedig a mondatok helyes megformálásában lesznek a segítségedre.

Lehetőségek	Mire használható?	Hogy kell alkalmazni?	Nyelvi kifejezések
<b>Átértelmezés</b>	A teljes figyelem biztosítása a beszédtárs felé. A hallottak helyességének ellenőrzése	Röviden foglald össze a hallottakat megismételve az elhangzott szavakat, vagy helyettesítsd rokon értelmű szavakkal	Ha jól értelmezem a mondandóját ...? Úgy véli, hogy fontos ...?
<b>Pontosítás</b>	Egyes kérdésekben bővebb információ beszerzése. Az érdeklődés biztosítása	Ismételd meg az utóbb elhangzottakat kérdő mondatként. Pontosítsd az információt!	Említette, hogy ... . Tudna esetleg bővebben, részletesebben beszélni?
<b>Összegzés</b>	A megbeszéltek helyes értelmezésének megbeszélése, összegzése	Röviden foglald össze, amit hallottál. Összegezz!	Tehát ... Megbeszéljük, hogy ...

- 2** *Elkészültem az összes házi feladattal.* mondatnak lejjebb három kiegészített változatát olvashatod. Határozd meg, hogy az információcsere melyik eszközhöz (átértelmezés, pontosítás, összegzés) tartoznak a mondatok!

**1**  
Nos, elkészültél a házi feladattal, kimehetünk sétálni.

**2**  
Jól értem, már elkészültél a házi feladattal?

**3**  
Pontosan miből is készítetted el a házi feladatot?

- 3** A 73. oldalon lévő táblázatot rajzold át a füzetedbe! Az aktív információcsere lehetőségeire írd példákat!

Mondatok	Átértelmezés	Pontosítás	Összegzés
Nem érkeztem ma megreggelizni.			
Tegnap nagyon érdekes találkoztam volt a barátommal/barátnőmmel.			
Híres orvos szeretnék lenni.			

**4** Hasonlítsd össze a saját mondataidat az osztálytársaidéval! Ha eltérnek a mondatok, beszéljétek meg, mivel magyarázható az eltérés!

**5** Olvasd el még egyszer Bohdan és Krisztina párbeszédét (71. o.)! Válaszolj a kérdésekre!

- Alkalmazták-e az információcsere aktív lehetőségeit beszélgetésük során?
- Ha igen, melyiket? Mondj példákat!

**6** Párban gyakoroljátok az aktív információcsereét!

 • Keress párt az osztályban!

• Válasszátok ki a párbeszéd témáját! Meséljétek el, például, hogyan telt a tegnapi napotok!

• Egyikőtök mesél, majd elhallgat, lehetőséget ad átértelmezni, pontosítani, összegezni a hallottakat a másíknak.

• Ezután szerepet cseréltek.



Aktív információcsere kérdésekkel is megvalósítható. Leggyakrabban a társalgásban *eldöntendő* és *kiegészítendő* kérdést használunk.

*Eldöntendő kérdésről* akkor beszélünk, amikor *igennel* vagy *nemmel* válaszolhatunk, vagy konkrét rövid választ várunk. Például: *Reggeliztél ma? Melyik az utolsó nyári hónap?*

A *kiegészítendő kérdés* olyan kérdés, amire kimerítő választ kell adni. Kezdődhetnek kérdőszóval: *milyen?*, *hogyan?*, *hol?*, *miért?* stb. Például: *Hogyan telt a nyári vakációd?*, *Milyen sportágakat szeretsz?*, *Hol görkorcsolyáztál?*

Mindkét kérdésfajta helyénvaló az adott szituációban. Amikor gyors, pontos válaszra van szükséged, akkor az *eldöntendő* kérdéssel kérdezel. Ha bőséges, kielégítő, kimerítő választ akarsz hallani, akkor a *kiegészítendő* kérdést teszed fel.

**7** Egy ismert vers négy sorát válaszd ki, írd hozzá két *eldöntendő* és két *kiegészítendő* kérdést! Olvasd fel a kérdéseidet az osztálytársadnak, amelyek alapján ki kell találnia, melyik versre gondoltál!



**8** Az alább olvasható mondatokhoz fogalmazzatok meg minél több kérdést! Beszéljétek meg, melyik kérdésfajta használata a legalkalmasabb ezekben a helyzetekben! Miért?



1. Arra törekszel, hogy megtaláld a helyes utat?
2. Beszéltél már vele arról, hogy csapattag lehet?
3. Szeretnéd tudni, mi a hobbija az ismerősödnek?

**9** Közösen készítsetek posztert *Hatékony kommunikáció az osztályunkban: mit kell tennünk, hogy meghalljuk egymást?* címmel!



### ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

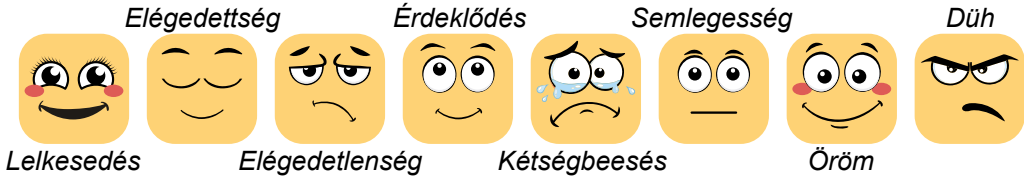
A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban!

Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?

Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 8. téma. Erőszakmentes kommunikáció

### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán:

- megtudod, mi az erőszakmentes kommunikáció, milyen összetevői vannak;
- megtanulod az állító-én formula alkalmazását;
- megtanulod megfogalmazni igényeidet és vágyaidat úgy, hogy meghalljanak.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!  
Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?



#### Szasko

Sziasztok! Ma az *erőszakmentes kommunikációról* olvastam egy cikket. Nagyon tetszik ez a hozzáállás.



#### Krisztina

Ó, az érdekes! A veszekedés- és verekedésmentes társalgásról van szó?



#### Szasko

Nemcsak. Az ilyen beszélgetés során megengedhetetlen nem-hogy a fizikai bántalmazás, de bármilyen erőszak alkalmazása egymással szemben. És még valami, az erőszakmentes kommunikáció több mint egyszerű beszélgetés az emberek közt.



#### Krisztina

Hogyhogy ez a kommunikáció több, mint egyszerű beszélgetés? Magyarázd meg, légy szíves!





### Szasko

*Erőszakmentes kommunikációnak nevezzük az emberek közötti olyan együttműködést, amely a kölcsönös tiszteleten, mások érzéseinek és szükségleteinek megértésén alapul, a sajátot is figyelembe véve. Ez az együttműködés a saját nézőpont tiszteletteljes kifejezésére épít fenyegetés, sértés vagy erőszak nélkül.*



### Krisztina

*Azt hiszem, értem miről beszélsz, az iskolapszichológusunk pontosan így beszél velünk. A beszélgetések során figyelmesen meghallgat, kerüli az értékeléseket, kritikát, a tényekre összpontosít, figyelembe veszi az érzéseinket, igényeinket, Ez nagyon szimpatikus benne. Jó lenne megtanulni így beszélgetni az emberekkel.*



### Szasko

*Így van! Rátapintottál a lényegre, az erőszakmentes kommunikáció pont ilyen. Én is el vagyok ragadtatva ettől a módszertől, és kész vagyok veled együtt megtanulni! Gondolom, hogy hasznát vesszük itt az **aktív információcseréről** tanultakat. Rajta, kezdjük el mélyebben tanulmányozni az erőszakmentes kommunikációt!*

## SZÓTÁR

**Erőszakmentes kommunikáció (ненасильницьке спілкування)** – az emberek közötti cselekvésben megnyilvánuló nézőpont, amely a kölcsönös tiszteleten, saját érzéseken és szükségleteken, valamint mások érzéseinek és szükségleteinek megértésén alapul.

**Koncepció (концепція)** – nézőpont, bizonyos tudományosan megalapozott meglátások dokumentumokban rögzített rendszere, melyet alkalmazásának és megvalósításának gyakorlata során tovább kell tanulmányozni és pontosítani.



Az erőszakmentes kommunikáció vagy együttműködő kommunikáció Marshall Rosenberg amerikai klinikai pszichológus által a múlt század 60-as éveiben kifejlesztett módszer. Könyvében – az *Erőszakmentes kommunikáció, az élet nyelve* –





lefektette nézőpontjának eszméit, amelynek célja, hogy az emberek nagyobb együttérzéssel és világosabban (kevesebb félreértéssel) tudjanak kommunikálni egymással, és lehetőség szerint nyertes-nyertes viszonyt hozzanak létre. Marshall Rosenberg látásmódja szerint minden ember minden megnyilvánulása végeredményben nem más, mint az alapvető szükségletek kielégítése. Konfliktusok akkor keletkeznek, ha az emberek nem ismerik fel, „nem hallják meg” egymás valódi szükségleteit; a kommunikáló felek szükségletei nincsenek harmóniában egymással; az egyik fél számára nem megfelelő megoldás az, ahogy a másik az adott szükségletét megpróbálja kielégíteni.

Az erőszakmentes kommunikációnak két fókusza van: az egyik az empátia, vagyis a másakra való együttérző odafigyelés, a másik az őszinte önkifejezés. Az erőszakmentes kommunikációban a végső cél, hogy a kommunikáló felek a szív szintjén kapcsolódjanak össze. A másik ember őszinte, együttérző meghallgatása teszi lehetővé, hogy megértsék egymást. Ugyancsak lényeges, hogy kerüljék a kommunikáció során a másik fél minősítését, megszólását vagy bírálatát. Például: *Tegnap fekete pulóvert viseltél* (tény, nem minősítő értékelés) és *Az a fekete pulóver, amit tegnap viseltél, egyáltalán nem állt jól neked* (megszólás, minősítő bírálat).

### 1 Gyakoroljátok a nem minősítő értékelést!



- Keress beszélő partnert az osztályban!
- Válasszatok témát! Például, meséljétek el egy olyan történetet, mely fontos volt számotokra és érzelmileg is érintett!
- Felváltva meséljétek! Előbb egyikőtök mesél, a másik figyelmesen hallgatja, nem szól közbe, alkalmazza a nem verbális aktív kommunikációt!
- A beszélgetés másik résztvevője megismétli a történetet csak a lényegre szorítkozva véleménynyilvánítás, tanács, minősítés nélkül.
- A szerepek folyamatosan változnak.

### 2 Beszéljétek meg az 1. feladat eredményeit a kérdések alapján!



- Melyik a nehezebb feladat: figyelmesen hallgatni vagy mesélni?
- Mi segítette a jobb megértést az adott helyzetben?
- Felfigyeltetek-e valamilyen érzelemnyilvánulásra a beszélőpartnereteknél? Osszátok meg észrevételeiteket!



ÉRDEKESÉG

Megfigyelve az elégedetlenkedő és vélt sérelmekkel teli személyek kommunikációját, észre vehetjük, hogy beszédükben gyakran használják az *állító-te* formulát. Így nevezi a szakirodalom azokat az állításokat, melyekben szerepel a *te* személyes névmás. Például: *Te engem megsérsz azzal, hogy kiabálsz velem. Azonnal hagyd abba!* Az ilyen típusú megnyilvánulásokat, állításokat a másik fél általában támadásként, vádolósként éli meg. Természetesen azonnal „bekapcsol” a védekezési ösztön vagy még nagyobb agresszivitás a válasz. Tehát az állító-te formula használata nem szolgálja az egymás megértését, ellenkezőleg – a még több negatív érzelmi megnyilvánulás csak ront a helyzeten.

Az erőszakmentes kommunikációban az *állító-én, a tudatosság* formula használatos az információcserében. Az erőszakmentes kommunikációs tudatosság fő eszköze egy 4 lépésből álló folyamat, melynek alkotóelemei: a **megfigyelés**, az **érzés**, a **szükséglet** és a **kérés**. Vagyis először az ember arról beszél, amit megfigyel az események közben. A következőkben azokról az érzésekről nyilvánul meg, amiket az adott helyzetben átélt, például szomorúság, düh, félelem, meglepetés, vidámság stb. Ezek után kerülnek szóba a szükségletek, melyek szoros kapcsolatban vannak az érzéseivel, s csak ezután fogalmazódik meg a **kérés**. Például: *Amikor valaki kiabál velem, sértve érzem magam. Szeretnék ilyenkor nyugodtabb hangnemre váltani. Beszélhetnék higgadtan, mértéktartóbban?*

3 Hasonlítsd össze az állító-én és az állító-te formulákat az alábbi táblázatban! Mi a különbség?



Állító-én formula	Példa az állító-te formulára	Példa az állító-én formulára
Amikor ... (megfigyelés) Úgy érzem ... (érzés) Számomra nagyon fontos ... (szükséglet) Azt ajánlom / kérem ... (kérés)	Amikor így kiabálsz (vádolás), megbántsz engem (értékelő megítélés) (nem hangzik el). Azonnal hagyd abba! (durva követelés)	Amikor valaki kiabál velem (megfigyelés), sértve érzem magam (érzés). Szeretnék ilyenkor nyugodtabb hangnemre váltani (szükséglet). Beszélhetnék higgadtan, mértéktartóbban (kérés)?



Jegyezd meg! Az erőszakmentes kommunikációhoz és a környezettel való hatékony együttműködéshez mindig alkalmazd az állító-én formulát!

**Amikor...** (*megfigyelés, a helyzet, a cselekmény visszaidézése*)

**Azért, mert szükségem lenne / mert számomra fontos...** (*szükséglet megfogalmazása*)

**Úgy érzem ...** (*érzelemmegnyilvánulás tükröződése*)

**Kérem önt... / Kérlek téged...** vagy

**Nem tudnál-e...** (*kérés*)

- 4 Írd be a füzetedbe a saját állító-én formuláidat szemben az alább megadott állító-te formulákkal!



1 Te mindig elkészel. Ez tűrhetetlen!

3 Ez az én almám volt! Hogy ehetted meg?

2 Elvetted a holmimat úgy, hogy meg sem kérdeztél. Azonnal add vissza!

4 Hogy mehettél el nélkülem sétálni?! Te kerülsz engem!

- 5 Hasonlítsd össze a te változataidat az osztálytársaidéval! Ha a mondatok eltérnek, beszéljétek meg, mivel magyarázható az eltérés?



- Nehéz volt megfogalmazni az állító-én formulákat? Ha igen, akkor miért?
- Hogy gondolod, mikor áll jobban készen az ember a párbeszédre, a megegyezésre: ha az állító-te vagy az állító-én formulát használja?

- 6 Alkoss három kérést megfogalmazó én-formulát egyik barátod szüleihez, a tanárhoz azzal a helyzettel kapcsolatban, ami most nyugtalanít!



- Próbáld meg beépíteni a legközelebbi beszélgetésedbe!
- Elemezd az eredményt!



### HASZNOS TANÁCSOK

Gyakran nehéz megtalálni a közös hangot a szüleiddel, osztálytársaiddal. Ha szeretnél valamit megbeszélni vagy segítséget kérni, próbáld megfogalmazni a kérésedet az **építő (konstruktív) és hatékony kommunikáció** előzetes vázlata, terve szerint:

- 1) pontosan mi az a gond, ami nyugtalanít;
- 2) milyen körülmények és okok idézték elő;
- 3) a megoldásnak milyen módjait javasolnád;
- 4) hogyan látod a lehetséges megoldást, vagy hogyan tudsz segíteni ebben;
- 5) milyen segítséget – tetteket, tanácsot stb. – vársz másoktól.

Például, így hangzik a segítségkérésed: „Anya! Fel kell készülnöm az ellenőrző dolgozatra. Emlékszem a legutóbbi dolgozatnál nem sikerült minden feladatot megoldanom. A mostani pedig még nehezebb lesz. A tanárnő elmondta, hogy milyen típusú feladatok lesznek. Megpróbálok néhány feladatot önállóan megoldani, te pedig átnézed, s utána megmagyarázod a számomra érthetetlen dolgokat, ugye?”

- 7** Fogalmazd meg kérésed az építő kommunikáció vázlata alapján valamelyik családtagodhoz! A jobb meggyőzés érdekében különböző érveket sorolhatsz, amikről már tavaly és a mostani tanév elején is tanultunk, valamint az *állító-én* formulát is használd! A megfogalmazott kérés alkalmazható a környezeteddel is. Ha úgy gondold, elmesélheted az osztályban, mire jutottál, hogy sikerült-e eredményes tárgyalásokat folytatni és elérni a kitűzött célt.

### ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

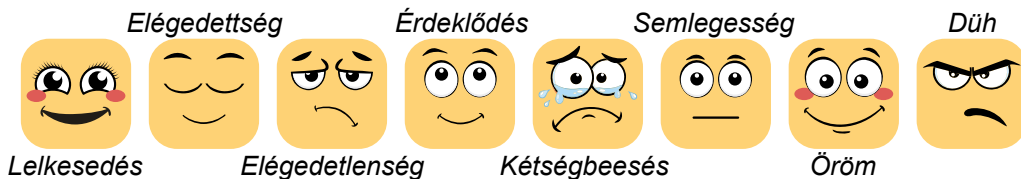
A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban!

Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?

Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 9. téma. A konfliktushelyzet felismerése és erőszakmentes megoldása

### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán

- értelmezed a *konfliktus* szó tartalmát, fogalmát;
- megtudod, milyen viselkedési stílusokkal találkozhatasz konfliktushelyzetekben;
- áttekinted a konfliktushelyzet erőszakmentes megoldásának módjait.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!  
Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?



**Lili**

Szia! Hogy vagy?



**Szlavko**

Szevasztok! Tegnap nagyon feszült pillanatokot éltem át a növérrel folytatott vitában. Azt hittem, hogy komoly veszekedés lesz a vége. De úgy döntöttem, hogy alkalmazom az állító-én formulát, és működött.



**Lili**

Csodálatos. Nekem meg sikerült a szüleimmel megegyezni egy új okostelefon beszerzésében. A hatékony kommunikáció vázlata alapján nagyon meggyőző voltam. Így mondták a szüleim. Meg azt is, hogy úgy érveltem, mint egy felnőtt. Elmondtam a szükségleteimet és könnyen megértettük egymást.



**Danilo**

Úgy emlékszem, hogy a hatékony kommunikációról és a szükségletekről nemcsak a múlt órán, hanem az 5. osztályban is tanultunk, amikor a konfliktológiával ismerkedtünk.





**Lili**

Igen, Danilo, igazad van! Emlékszem arról az óráról a konfliktustérképre és a „jéghegy”-modellre.



**Szlavko**

Nekem is gyakran eszembe jut a „jéghegy-modell”, amikor konfliktushelyzetbe kerülök. A jéghegy csúcsán általában csak azt látjuk, amit a másik ember hajlandó megmutatni, a lényeg mindig a „víz alatt”, a felszín alatt rejlik.



**Lili**

Igen, a „felszínen” derül ki mindig, hogy kik is a konfliktushelyzet résztvevői.



**Danilo**

Nekem a konfliktustérkép kitöltése közben a felek követelményeinek a sora és álláspontjuk megfogalmazása tetszett. A konfliktus kialakulásának oka jól kivehető, hiszen a jéghegy csúcsán van.



**Lili**

Általában a konfliktushelyzetekben az egyéneknek teljesen másra van szükségük, mint amit követelnek. És éppen ez az, ami a felszín alatt van – érdekeik, félelmeik, érzéseik, nézeteik, céljaik, vágyaik, meggyőződésük.



**Szlavko**

Mindketten olyan érdekesítően beszéltek, hogy nekem is kedvem támadt visszaidézni, hogyan kell kitölteni a konfliktustérképet. Ez tényleg nagyon lényeges készség.

### A felek álláspontja

A konfliktus résztvevői		A konfliktus tárgya
Érdekek		Nézetek
Félelmek		Célok
Érzések		Vágyak
		Meggyőződések



- 1 Rajzold át a konfliktustérkép vázlatát a füzetedbe! Töltsd ki az alább olvasható eset értelmében! A konfliktushelyzet csak kialakulóban van, s a szembenálló felektől függ, hogy a megoldás pozitív vagy negatív irányt vesz.



**Az eset.** Andris Lacinak felajánlotta, hogy menjenek moziba. Laci szeretett volna elmenni, de nem volt elég pénze, amit restellt bevallani Andrisnak. Az órák után nem is várta meg Andrist, hanem rögtön hazament. Pedig a barátja jól szervezett délutánt tervezett, jól akart szórakozni. Miután látta, hogy Laci nem várta meg, azt gondolta, hogy a barátjának más tervei vannak, nem vele akarja eltölteni a délutánt.

- 2 Hasonlítsd össze a te konfliktustérképedet az osztálytársaidéval! Az eltéréseket beszéljétek meg, mi az eltérés oka! Válaszolj a kérdésekre!
- Milyen érzelmek és érzések jellemzőek a történet résztvevőire? Milyen igényeket támasztottak?
  - Miért fontos ismerni a konfliktushelyzet tárgyán és álláspontján kívül a felek érdekeit és félelmeit is?



A konfliktus során a felek többféle viselkedési magatartást mutathatnak, melyek aktívak vagy passzívak általánosságban. Az **aktív viselkedési magatartáshoz** soroljuk az **agresszív, manipulatív, asszertív** (határozott, önérvényesítő) viselkedést.

## A konfliktushelyzetek viselkedési stílusa

### Passzív viselkedési stílus

A **passzív viselkedési stílus** a konfliktusmegoldás késleltetését vagy a konfliktus elkerülését jelenti az egyik fél részéről.

Ez a magatartás nem vezet a konfliktus megoldásához, mert nem nyílik lehetőség a konfliktus kialakulása okának a tisztázására, ellenben érzelmi feszültséget idéz elő.

Az **aktív viselkedési stílus** bármelyik formájával kárt lehet okozni a másik félnek.

Az agresszivitást mutató ember mindig jobbnak hiszi magát a másik emberrel szemben. Egyetlen fő előnye ennek a viselkedésnek abban rejlik, hogy gyakran gyorsan rendeződik a konfliktus. Viszont az agresszió mindig a kölcsönös viszonyok megromlásával jár és ellenagressziót vált ki, sőt erőszakosságig is fajulhat.

A **manipulatív viselkedés** során a gondolatok, vágyak, érzések nem őszinte módon, közvetetten kerülnek kifejezésre. Mások igényei felé passzív ellenállást mutatva, kerülő úton próbálja irányítani a helyzeteket és az embereket. A halogatás, a kifogások keresése, másokat felelőssé tenni, mind a manipulatív kommunikációra jellemző szokások, eljárások. Önbizalomhiányát mások önbizalmának lerombolásával kompenzálja, így szándékozik elérni saját *rejtett* céljait.

Így például az egyik fiúnak nagyon tetszett a barátja kerékpárja. Ahelyett, hogy egyszerűen elkérte volna egy körre a biciklit, elkezdte sajnáltatni magát, hogy az ő szülei ezt nem engedhetik meg maguknak, ezzel lelkiismeret-furdalást ébresztett a barátjában. A kellemetlen helyzetet a barát úgy oldja fel, hogy átengedi a bicikli használatát egy rövid időre.

A manipulatív viselkedés az emberekben általában az átvevés, kihasználtság és megtévesztés érzését váltja ki. Az eredményes kölcsönös együttműködést az ilyen viselkedés nem biztosítja hosszú távra.

### Aktív viselkedési stílus

Agresszív stílus

Manipulatív stílus


Asszertív stílus





Az **asszertív viselkedés** olyan cselekvési mód, amely szerint a mások érdekeinek figyelembevételével magabiztos és egyenes közlésmóddal tudatja másokkal, mit szeretne és mit nem szeretne.

Az asszertív személyiség kellő önismerettel és önbizalommal rendelkezik. Ebből adódóan nem fél őszintén kifejezni az érzéseit, vágyait, nézeteit, és vállalja annak következményeit. Mások felé nyitott, együttműködő, nem célja sem az uralkodás, sem a szájalomkeltés, sem a manipuláció. Probléma- és megoldásközpontú. Bármilyen kommunikációval szemben (többnyire sikeresen) használható.

 **3** Olvassátok el a konfliktushelyzetek során megnyilvánuló különböző viselkedési módokat, s határozzátok meg, melyik stílushoz tartoznak!

### Viselkedési stílusok

1. Passzív

2. Agresszív

3. Manipulatív

4. Asszertív

### A viselkedés megnyilvánulásai

- A** • kiabálás valakire;  
• verbális fenyegetés, sértegetés;  
• látványos mellőzés, gúnyolódás;  
• fizikai bántalmazás vagy lökdösődés
- B** • a másik fél gyenge pontjainak a kihasználása;  
• lelkiismeret-furdalás és szájalom ébresztése;  
• hízelgés, túlzó bókák használata;  
• közhelyek használata
- C** • az információ aktív hallgatása és értelmezése;  
• a szükségletek és vágyak őszinte megfogalmazása;  
• az érzelmek tudatos irányítása;  
• állító-én formulák használata
- D** • a konfliktus elkerülése bármi áron;  
• az érzések és elvárások eltitkolása, a vágyak elhallgatása;  
• egyetértés másokkal csak azért, hogy ne okozzon csalódást;  
• igenlés akkor is, amikor a „nem” válasz az észszerű, s aztán méltatlankodni.

4 Figyeld meg a rajzot! Az viselkedési stílusok melyikére ismersz? Miből állapítható meg? Mi jellemzi ezt a stílust?



5 Párban dolgozzatok!



• Elevenítsétek fel Laci és Andris konfliktusát (83. o.)!

• A viselkedési stílustól függően, amit a fiúk választhatnak, elemeztétek a konfliktushelyzetet!

• Alakítsátok át a mondatot agresszív, passzív, manipulatív és aszszertív viselkedési stílus szerint: „Laci reggel találkozott Andrissal, és azt mondta neki...”

• Képzeljétek magatokat az adott helyzetbe! Alkalmazzátok a különböző viselkedési kommunikációs stílusokat!

6 Beszéljétek meg az elvégzett 5. feladat eredményeit az alábbi kérdésekre válaszolva!



➤ A válaszok közül melyiket volt a legkönnyebb kitalálni, és melyik volt a legnehezebb? Miért?

➤ A párbeszéd során melyik viselkedési stílus alkalmazásakor érezted magad kellemesen, és melyiknél kellemetlenül?

➤ A viselkedési módok közül szerinted melyik az, amelyik a legmegfelelőbb ahhoz, hogy a konfliktushelyzet ne alakuljon át éles helyzetté? Miért gondolod így?

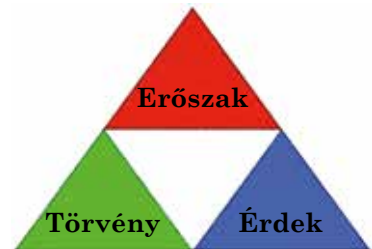


A konfliktuskezelésnek több megoldási módja van. A *konfliktuskezelés háromszöge* ábrán ez jól látható.

**Erőszak** – hatalomra vagy erőre épít, a kényszerítés eszközével él.

**Törvény** – a törvény (bizonyos független szabványok) az alapja.

**Érdek** – a szembenálló felek érdekeinek (szükséglet, vágy, gondok, félelem) figyelembevételére támaszkodik, ami a vita során válik nyilvánvalóvá.



- 7 Még egyszer nézd meg az 1. feladatot (83. o.)! Gondolkozz el azon, hogy az adott konfliktushelyzetben milyen megoldási lehetőségeinek alapja az erőszak, a törvény és az érdek! Szerinted melyik hatékonyabb? Milyen viselkedési stílus a legalkalmasabb ebben a helyzetben?

### HASZNOS TANÁCSOK

A konfliktushelyzetek megoldásában nagyon fontos szerepe van a párbeszédnek, a beszélgetésnek, mert lehetőséget ad a megállapodásra, megelőzni a konfliktus negatív kimenetelét és elősegíti lezárását. Nem szabad megfélemlenünk azonban néhány fontos szabályról.

1. Válaszd el az embert a problémától! A problémáról beszélj, ne személyeskedj!
2. Az érdekekre összpontosíts, ne a pozíciókra! Tisztázd, mi a másik fél érdeke, mondd el, mi fontos számodra! Az aktív hallgatás eszközét alkalmazd!
3. A tényekre, bizonyított állításokra hagyatkozz, ne az érzelmeid irányítsanak!
4. Olyan megoldási lehetőségeket keress, ami mindkét félnek előnyös!

Néha az emberek nem tudnak megállapodni harmadik fél bevonása nélkül. Azokat, akiknek ez a foglalkozása, **mediátoroknak** (közvetítők) nevezik. Ha az iskolákban működik *Békéltető szolgálat* vagy *Mediátori szoba*, ott megtalálod őket. Idővel magad is megtanulhatod a közvetítő szakma lényegét.

### SZÓTÁR

**Mediátor (медиатор)** – semleges közvetítő a konfliktuskezelésben.

**Mediáció (медиация)** – egy speciális konfliktusmegelőző, -kezelő módszer és folyamat, melynek lényege, hogy a két vagy több fél vitájában, a konfliktusban állók beleegyezésével egy semleges, harmadik fél jár közben.

- 8 Kitalálod, mit rejt a kép?





A *békekötési körök* a megbékélés elérésének egyik lehetőségei. Ennek a módszernek mintájául az észak-amerikai indiánok szokása szolgált, akik békepipa körbeadásával pecsételték meg a vitás kérdések megoldását. De visszaemlékezhetünk az ukrán kozákok szokására is, akik hadi tanácsait a Zaporizzsjai Szicsben szintén körben ülve tartották. Bárki elmondhatta gondolatait, észrevételeit, s csak aztán hoztak közös döntést.

A békekötési kör összejövetelekor mindenki kört alkotva foglal helyet, s elkezdődik a megbeszélés. Nincs elnöki tisztség, hanem a kör *őrzője* tartatja be a szabályokat. Az óramutató járásának megfelelően mindenki szót kap, átadva egymásnak egy bizonyos tárgyat, a „beszélő”-t, – ami a békepipa vagy a mikrofon szerepét tölti be. Addig jár körbe a „beszélő”, amíg valamilyen megegyezésre, döntésre nem jutnak. Ezzel a döntéssel mindenkinek egyet kell érteni. A hajdani békekötési körök hagyományainak értelmében mindenki egyenrangú, mindenki tiszteletre méltó, joga van szóláshoz és a meghallgatáshoz, az erőszakmentes, nyugodt vitához, véleménynyilvánításhoz. Nemcsak a konkrét döntés meghozatala a fontos, hanem a vita elsimítása, pszichológiai támogatás, a kör tagjainak összefogása.

**9** Eleveníts fel 1-2 olyan konfliktust, amelyekkel az iskolában vagy otthon találkozol leggyakrabban! Röviden foglald össze a konfliktustérkép segítségével! Találd ki a konfliktus megoldási lehetőségét:



- erővel;
- törvényesen;
- párbeszéddel mindkét fél érdekeit figyelembe véve, esetleg közvetítő bevonásával!

**10** Készítsetek képregényt, amely egy konfliktushelyzetet mutat be különböző viselkedési stílusban és eltérő megoldási lehetőségekkel!



### ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

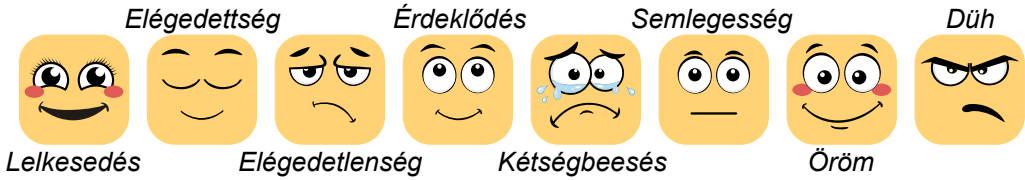
Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban!

Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?



Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 10. téma. Biztonságos oktatási környezet. Megfélemlítés. Internetes zaklatás

### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán

- megtudod, mi a megfélemlítés (bullying), miben rejlik az internetes zaklatás veszélye, hogyan kell fellépni a megalázás, gyötres ellen az iskolában;
- megtekinted a biztonságos és erőszakmentes együttműködési modelleket a kortársakkal;
- elgondolkozol a toleráns kommunikáció fontosságáról, a személyes felelősségről és az erőszak elleni küzdelem képességének jelentőségéről az oktatás folyamán.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!

Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?



**Marijka**

*Köszöntök mindenkit! Hogy vagytok, barátaim?*



**Danilo**

*Szevasz! Nálam minden rendben van. A hangulatom viszont nem a legjobb.*



**Marijka**

*Mi történt? Valami gond van?*



**Danilo**

*Valójában nincs, csak ma szemtanúja voltam egy kellemetlen szituációnak az utcán. Úgy tűnt nekem, hogy az alsósok közül néhány fiú veszekedik. Azt gondoltam, hogy segíthetek nekik megoldani a konfliktushelyzetet. Közelebb mentem, s láttam, hogy hárman zaklatnak, megaláznak egy fiút, egy negyedik pedig vihogva rögzítette a telefonjára az egészet. Te ezt el tudod képzelni?*



**Marijka**

Szegény kislány! Mit tettél? Egyszerűen csak nézted?



**Danilo**

Természetesen, nem! Rájuk kiáltottam, hogy nem szabad ilyet csinálni. Elszaladtak. De nem vagyok benne biztos, hogy nem ismétlődik meg ez az eset újra. Nagyon sajnáltam a kislányt.



**Marijka**

Azt hiszem, egy megfélemlítésnek (bullyingnak) voltál a szemtanúja. A tanító nénivel az alsó osztályban sokat beszélünk erről.



**Danilo**

Én pedig azt hittem, hogy ez egyszerű fiúk közti konfliktus.



**Marijka**

Nem, ez nem konfliktus. A konfliktusban két vagy több ember érdeke ütközik. Itt pedig látható erőszakról van szó megfélemlítés vagy zaklatás formájában.



**Danilo**

A bullying szót már hallottam, de a jelentésére nem emlékszem. Tudsz nekem segíteni a fogalom tisztázásában, hogy mi ez, és hogyan lehet ellene fellépni?



1 Nézd meg a QR-kód alapján a szöveget, a rajzon pedig a szavakat! Válaszolj a kérdésekre!

- Ismered ezeket a szavakat?
- Sorold fel az ismert szavakat! Kapcsolódnak-e az iskolai oktatáshoz?
- Emlékezz vissza, miért alakul ki konfliktus az emberek között! Átcsaphat ez a konfliktus zaklatásba?
- Hogy gondolod, mit érezhet az az ember, akit üldöznek?
- Próbáld megfogalmazni, az erőszaknak, zaklatásnak milyen káros hatása van az egészségre!



<http://vse.ee/bpqq>



## SZÓTÁR

**Bullying** (az angol *to bull* szóból) (**булінг**) – zaklatás, megalázás, erőszakoskodás, kegyetlenkedés, a bántalmazás egy fajtája. Olyan ismétlődő viselkedés, amellyel egy személy (vagy csoport) egy másik személy feletti hatalmát igyekszik kialakítani vagy megerősíteni, rendszeres fizikai és pszichológiai nyomással, megfélemlítéssel, az erőegyensúlyt ezáltal megszüntetve.

*A zaklatás tipikus jelei:*

- rendszeres, szisztematikus bántalmazás;
- a felek – a bántalmazó (bully) és a zaklatott, valamint a szemlélők (ha vannak);
- a zaklató tettei vagy tétlensége, mely lelki és / vagy testi károsodást, félelmet, szorongást okoz és / vagy a zaklatott társadalmi elszigeteltségét (kiközösítés) eredményezi.



A bullying a leelterjedtebb bántalmazási forma, amivel a gyerekek, a tanárok és a szülők szembesülnek. Az agresszivitás, fizikai bántalmazás és pszichológiai nyomás a kamaszok közt a valóságban és a virtuális világban is gyakori. A bántalmazás minden formája fizikai és lelki sérelmeket okoz, romlanak a tanulmányi eredmények, önértékelési zavarok, sérülékenység lép fel.

A nagyvilág tapasztalatait figyelembe véve Ukrajna 2018-ban törvényt fogadott el, melyben az elsők között rögzítette a bullying fogalmát, elkövetőjének vagy támogatójának a felelőségre vonását.






Az oktatási intézményekben előforduló bántalmazás leggyakrabban:

- az osztályteremben;
- az iskola területén: tornateremben, folyosón, öltözőben, zuhanyzóban;
- az iskolán kívül: az oda vagy haza vezető úton, külső rendezvényeken.

A 16 év alatti bántalmazó tettéért a szülei viselik a felelősséget. A visszaeső elkövetőt, vagy a csoportos bántalmazást a törvény szigorúan bünteti.

2 Ismerkedj meg a bántalmazás formáit bemutató táblázattal!



A bántalmazás formái	Megnyilvánulásának formái
<b>Fizikai</b> 	Verés, lökdösődés, csipkedés, harapás
<b>Pszichológiai</b> 	Sértegetés, fenyegetés, kiközösítés, mellőzés, gúnyolás
<b>Anyagi</b> 	Pénzbeli zsarolás, értékek eltulajdonítása vagy tönkretétele
<b>Szexuális</b> 	Lenéző pillantások, gesztusok, sértő utalások, magánvideók, fényképek, hangfelvételek nyilvánosságra hozatala
<b>Internetes</b> 	Digitális technológiák használatával bántalmaznak másokat az interneten, chateken, oldalakon.

3 Az egykorúak közötti bántalmazás, zaklatás nem újkeletű. Számos irodalmi alkotásban is találkozhattatok vele. Az idén fogod tanulni Volodimir Vinnicsenko *A garázda Fegyko* című elbeszélését. A főhős magaviselete elgondolkodtató: Fegyko bántalmazó vagy útonálló? Olvasd el a részleteket, s a fenti táblázat alapján határozd meg az összefüggést Fegyko magatartása, viselkedése és a bullying-fajták közt! Melyik bántalmazási formához sorolnád a tevékenységét?



Nem telt el úgy nap, hogy valaki ne panaszkodott volna Fegykóra. Hol csúzlijával kilőtte az ablakot, hol kiborította az esővízzel megtelt dézsát...

...Hol monoklival látta el legjobb barátját...

...Ha valaki elsírja magát vagy éppen ellenáll, akkor a lökdösődés is elkezdődik. Ne is próbálj vele ököltre menni – ő a legerősebb az egész utcában.

– Szevasz, Tolyka! – De Tolya ki nem állhatta azt, ahogy Fegyko őt Tolykának nevezte, mintha barátok lettek volna.

**a** Pszichológiai

**b** Anyagi

**B** Fizikai




Az online oktatás az ukrán gyerekek és felnőttek mindennapjainak része lett. Az oktatás egyetlen biztonságos formája volt a covid alatt és most, a hadiállapot idején. De ennek ellenére a bullying nemhogy megszűnt volna, épp ellenkezőleg. Sajnos az online technikák fejlődésével az internetes bántalmazás is egyre csak fokozódik. Internetes bántalmazásnak, azaz *cyberbullying*nek azt nevezzük, mikor a bántalmazó az interneten vagy más digitális technológiák használatával bántalmaz másokat.

A cyberbullying számítógépeken, mobiltelefonokon vagy egyéb mobil eszközökön bántó e-mailek, üzenetek küldésével, bántó hozzászólások, kommentárok, kínos képek megosztásával valósul meg a közösségi oldalakon.

*Az internetes bántalmazás (cyberbullying) formái:*

- névtelen fenyegetések és néma telefonhívások;
- hamis vádak, rágalmazás, pletykák terjesztése;
- trollkodás – provokatív értesítések elhelyezése a közösségi oldalakon azzal a céllal, hogy a beszélgetést lehetetlenné tegye, figyelemfelkeltés;
- flaming – provokatív, agresszív üzenetek írása fórumokon, üzenőfalokon konfliktus előidézése céljából;
- happy slapping – vicces kínzás, szó szerint boldog verés, a zaklatás erőszakos módja a móka kedvéért. Lényege: egy ismeretlen ember kiválasztása és összeverése az utcán, mindezek rögzítése mobillal és feltöltése a világhálóra.

- 4**  Olvasd el a valós eseteket, melyek oktatási intézményekben történtek meg! Jelöld meg azokat, amelyek az internetes bántalmazás jegyeit mutatják!

**1. eset.** Egy gimnáziumi tanuló a *Telegram* csatorna chatbotján az online óra során bosszúból, nevetségessé tétel céljából folyamatosan cybertámadást intézett a tanárnő telefonjára, amivel pszichológiai, mentális jellegű károkat okozott neki.

**2. eset.** Egy gimnáziumi tanuló rendszeresen sértegette osztálytársnőjét. Sértő tartalmú fényképet szerkesztett és feltette a közösségi hálóra. Nyomdafestéket nem tűrő szavakkal illette, amivel pszichológiai károkat okozott.

**3. eset.** Két fiú a szünetben veszekedett, hangosan kiabáltak, lökdösték egymást és a hátizsákjuk is elszakadt. A többiek kérésére abba hagyták a verekedést, bocsánatot kértek a történetekért, s megígérték, hogy egyszeri eset volt.

**4. eset.** Egy diáklány egy teljes hónapig naponta gúnyolódott az egyik fiú osztálytársán. Különböző gúnynevekkel illette a beszélgetés, az üzenetek és a hozzászólások során, melynek következtében pszichológiai szenvedést okozott neki. A fiú kerülni kezdte a társait, elzárkózott, iskolába sem akart menni.

**5. eset.** Szóváltás alakult ki az étteremben a felsősök között. A lökdösődés során az újonnan érkező vétlen diákot meglökték, s a gyümölcslé ráömlött a cipőjére. A felsősök bocsánatot kértek, figyelmetlenséggel magyarázták a történeteket, s segítettek megtisztítani a lábbelit.

## 5 Nézzétek meg a rajzot!



- Nevezd meg a bántalmazás megnyilvánulási formáit!
- Állítsátok szembe a bántalmazás során mindkét félben jelentkező érzéseket és aggodalmakat! Írjátok be az észrevételeiteket az alábbi táblázat mintájára!
- Mutassátok be a közös munkátokat!

Érzések és aggodalmak		
Bántalmazóké	Bántalmazotté	Szemtanúké

## ÉRDEKESSÉG

### Hogyan védenek meg a bántalmazástól Ukrajna jogszabályai

Az ukrán alkotmány 3. cikkelye értelmében Ukrajnában a személy, az élet és egészség, a becsület és méltóság, a sérthetlenség és a biztonság a legmagasabb társadalmi érték. Az alaptörvény rögzíti a gyermekek származására való tekintet nélküli egyenlőség elvét, a gyermekek elleni erőszak és kizsákmányolás tilalmát.

A gyermekeknek az erőszak minden formájával szembeni védelméhez való joga összhangban van Ukrajna *A gyermekkor védelméről* szóló törvény 10. cikkelyével, amely magában foglalja a szabadsághoz, a személyes integritáshoz és a méltóság védelméhez való jogot. A fegyelmet és a rendet a családban, az oktatási és egyéb gyermekintézményekben a kölcsönös tiszteleten, az igazságosságon, a gyerekek becsületének és méltóságának, megalázásának elhárításán alapuló elvek alapján kell biztosítani.



A *Gyermekjogi Egyezmény* kötelezi az állami szerveket, hogy megtegyenek minden törvényi, adminisztratív, szociális és oktatási intézkedést annak érdekében, hogy megvédjék a gyermekeket a fizikai és lelki erőszak, sértés vagy visszaélés minden formájától. Elismerve a gyermekek oktatáshoz való jogát, a nemzetközi szabványok azt irányozzák elő, hogy az iskolai fegyelmet olyan módszerekkel kell biztosítani, amelyek a gyermek emberi méltóságának tiszteletben tartásán alapulnak, és összhangban vannak a jelen *Egyezménnyel*.

A tanulók *Ukrajna oktatási törvénye* által meghatározott jogai közé tartoznak a következők: biztonságos és nem ártalmas tanulási feltételek; az emberi méltóság tiszteletben tartása; védelem az oktatási folyamat során a becsület és méltóság megaláztatásától, az erőszak és a kizsákmányolás minden formájától, a zaklatástól (bullying), bármilyen alapon történő megkülönböztetéstől, propagandától és agitációtól, amely károsítja a tanuló egészségét; szociális és pszichológiai-pedagógiai szolgáltatásban részesülnek a zaklatást elszenvedett áldozatok, annak szemtanúi, vagy maguk a zaklatás elkövetői.

Ugyanakkor a tanulók kötelesek tiszteletben tartani az oktatási folyamat valamennyi résztvevőjének méltóságát, jogait, szabadságait és jogos érdekeit, betartani az etikai normákat, felelősséggel és körültekintően bánni a saját és a környezete egészségével.

6 Kösd össze a közmondásokat! Gondolkozz el a mondanivalójukon!



1 Mindenütt jó,

a közel a segítség.

2 Sok jó ember

b míg el nem törik.

3 Amilyen az agyonisten,

c de a legjobb otthon.

4 Ahol nagy a szükség,

d kis helyen is elfér.

5 Addig jár a korszó a kútra,

e olyan a fogadjisten!



**HASZNOS TANÁCSOK****Reagálási módszerek zaklatási helyzetben**

Mi a teendő, ha zaklatás áldozatává váltál? Az első és legfontosabb szabály, hogy ne titkold! Mondd el a szüleidnek, tanáraidnak, barátaidnak, hogy zaklatnak az iskolában. Ne szégyenlősködj!

Ukrajna oktatási törvénye 53. cikkelye értelmében a gyakorlati képzésben résztvevők kötelesek tájékoztatni az oktatási intézmény vezetőségét a tanulókkal kapcsolatos zaklatás tényéről, amelyeknek szemtanúi voltak vagy információt kaptak más személyektől, hogy azonnal intézkedjen a bejelentéssel kapcsolatban. A nevelési-oktatási intézményekben a zaklatás tényét vagy az elkövetés gyanúját az igazgatónak kell bejelenteni, aki összehívja a bántalmazás tényét feltáró bizottságot.

A gyermeknek / kamasznak joga van (*A gyermekkor védelméről* szóló törvény 10. cikkelye értelmében), hogy személyesen forduljon a gyám- és gondozási szervekhez, a gyermekellátáshoz, a családok, gyermekek és fiatalok szociális szolgáltató központjához, a családon belüli erőszak, a nemi alapú erőszak és a gyermekek elleni erőszak megelőzésével és ellenintézkedéseivel foglalkozó telefonos ügyfélszolgálathoz, jogaik, szabadságaik és jogos érdekeik védelmére felhatalmazott egyéb szervekhez.

**Illetékes hatóságok az oktatási intézményben történő zaklatás bejelentésére**


- oktatási ombudsmani szolgálat;
- gyermekügyek intézői;
- családi, gyermek-, ifjúsági szociális szolgáltató központok;
- önkormányzati szervek;
- oktatási intézmények vezetői és egyéb alkalmazottak;
- oktatási intézmények alapítói;
- az ukrán nemzeti rendőrség területi szervei (egységei).



Tanácsért és védelemért bántalmazás esetén azonnal felnőtthöz kell fordulni, akiben megbízol, vagy hívd a kormány „forró vonalát” a 15-47 számon, a gyermekek és ifjak nemzeti „forró vonalát” a 0 800 500 225 és a 116 111 telefonszámokon.

Ha jogi segítségre van szükséged, felhívhatod a 0 800 213 103 díjmentes számot. Internetes zaklatás esetén a Telegram vagy Viber interaktív chatbotján megismerkedhetsz a Cyberpolis hatásmechanizmusával, ami gyerekeknek, szülőknek és tanároknak szól.

Nem azok a bátrak, akik nem éreznek félelmet, hanem azok, akik le tudják győzni azt.

- 7**  Értékelj a tudásodat a *Közösséghez tartozom* című fejezet anyagából (6-10. téma)! Ehhez rajzold át a *Plusz, mínusz, érdekesség* című táblázatot a füzetedbe, ahol a + új információt jelöl, a – már ismert információt, az érdekességhez azt írod, ami felkeltette az érdeklődésedet és értékes újdonságokkal bővítette tudásodat. Minden témakört dolgozz fel a táblázatban!

+	-	Érdekesség

**ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!**

A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

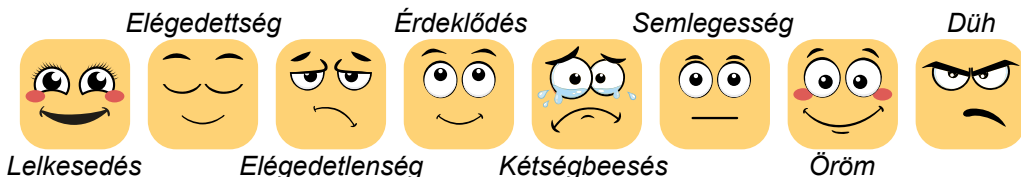
Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban!

Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?

## III. FEJEZET. A KÖZÖSSÉG TAGJA VAGYOK. CSELEKEDJÜNK KÖZÖSEN

Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



### 11. téma. A kultúra és a sokszínűség a közösség és az ország fejlődésének erőforrása

#### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán:

- megtudhatod, milyen közösségek vannak;
- elgondolkozol azon, milyen előnyei vannak a sokszínűségnek a közösségben;
- elgondolkozol azon is, hogyan lehet támogatni és megőrizni közösséged kultúráját.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!  
Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?



#### **Marijka**

Sziasztok, barátaim! Ma a közösség tagja vagyok. Cselekedjünk közösen c. harmadik fejezetet kezdjük el tanulni, és egy kérdés fogalmazódott meg bennem. Az 5. osztályban és most is különböző, az emberek által létrehozott közösségekről beszélünk. A társaságokat szintén emberek hozzák létre. Nos, mi a különbség a közösségek és a társaságok között?



#### **Danilo**

Tényleg, érdekes kérdés. Én erre nem is gondoltam. Tisztázzuk közösen ezt a kérdést!

1

Mit jelent szerinted a *közösség*, és mit a *társaság* szó? Írd le a füzettedbe, mi jut eszedbe a fogalmakkal kapcsolatban! Osztálytársaidal vitasd meg az észrevételeidet! Válasszátok ki, milyen közös meghatározásokat fogalmaztatok meg!





A *közösség* szó Ukrajnában régóta ismert. Több értelemben beszélhetünk közösségről. Így biológiai értelemben az *élőlények csoportjáról*, társadalmi értelemben *emberi közösségről*, politikai értelemben pedig *államközösségről*. Az emberi közösség az embereknek a családnál nagyobb, együtt élő, illetve szoros társas kapcsolatokat fenntartó csoportja. A közösségre jellemző, hogy tagjai a magánéletüket önként megosztják egymással, segítik egymást, pénzüket és szabadidejüket a közösség javára fordítják. Például a helyi önkormányzat területi-adminisztratív egysége, a *kistérségi közösségek* – több falu vagy település közösségét jelenti ma Ukrajnában – a közvetlenül őket érintő, helyi megoldásra váró kérdéseket kollektív szavazattal tudják megoldani. Vannak még ezenkívül *nemzeti-kulturális, vallási, iskolai* stb. közösségek. A *társaság* – egyesület, szövetség, klub, közös céllal rendelkező emberek csoportja, illetve szervezete, amelynek meghatározott felépítése van; egy másik értelmezés szerint – emberek egy csoportja, akik valamilyen céllal, és/vagy ismeretségi alapon gyűltek össze.

**2** Emlékezz vissza az *állampolgár* szó jelentésére! Milyen tulajdonságai vannak egy tudatos állampolgárnak?



**3** Tekintsd meg a fényképeket! Határozd meg, melyik kép ábrázol közösséget! Válaszodat indokold meg!



1



2



3



4





## 4 Olvasd el a szöveget, és válaszolj a kérdésekre!



Minden közösség különleges, mert olyan személyek a tagjai, akiknek saját kultúrájuk, vallásuk, hagyományaik, történelmük van. Egyediségük kifejezői többek között jelképeik – címereik, emblémáik, melyekre a közösség minden tagja nagyon büszke. Vegyük például az Ivano-Frankivszk megyei\* Jamnicki kistérség címerét. A címer tetejét tölgyfalevéllal körbefont arany trizub (szigony) díszíti, ami Ukrajna történelmének hőstetteire utal. Középpontjában egy fatemplom áll, ami a kistérség valamennyi településének lelki egységét és a keresztény értékeket szimbolizálja. A lúdtoll – a műveltséget és az állandó önmegvalósításra törekvést jelképezi. Ez a szimbólum arról is tanúskodik, hogy Ukrajna elnöke 2018. május 31-én a Jamnicki kistérségben írta alá *Az ukrán nyelv állami státuszának megerősítésére és Ukrajna egységes kulturális tere létrehozásának elősegítésére irányuló sürgős intézkedésekről* szóló rendeletét.



Az éles végével felfelé fordított kozák szablya a haza védelmére mindig készenállás jelképe, s az új hősök, az ukrán–orosz háború résztvevői előtt is tiszteleg. A nyolcágú aranycsillag ősi szimbólum, és a Jamnicki kistérséget létrehozó települések számát jelöli. A lenvirágok – Opillja és Pokuttya vidékére utalnak – itt természetették ezt a növényt. A len a közösség területén a jólétet megteremtő dolgozók és vállalkozók hálájára is utal. Ez a virág alkotja a kistérség hímzsmintájának fő elemét is. A fogaskerék a kocsikerékkel kombinálva az ipar fejlődését és a fejlett technológiák alkalmazását jelképezi a Jamnicki kistérség vállalatainál. A címer mottója az ukrán nép három örök mérföldköve lehet. Ez az akarát, a jólét, a fejlődés.

- Mit tudtál meg a Jamnicki kistérségről a címer alapján?
- A kistérség lakóinak milyen kulturális hagyományai tükröződnek vissza a címerről?
- Milyen jelképek és értékek együttese látható a kistérség címerén?

\* <https://yamnytsya-otg.if.ua/2019/04/symbolika-yamnytskoji-obednanoi-terytorialnoji-hromady/>



**5** Milyen a te településed vagy kistérséged címere? Mikor keletkezett, mit szimbolizál? Mi lehetne a településed jelképe és mottója?

**6** Az iskola szintén egy közösség. Miért mondható egyedinek és megismételhetetlennek az iskola is mint közösség? Mik az erősségei?

Kis csoportban terveztétek meg iskolátok címerét, mely a legjobban mutatná be az intézményt! Jegyeztétek meg, csak a mottót lehet a címerben betűvel írni, minden egyéb más információt szimbólumokkal kell jelölni. Több tudni-valót a címerkészítésről a világhálón találsz.



**Lili**

*Ó, címert alkotni – ez nagyon érdekes! Annyi mindent tudtam meg az iskolánk közösségéről. Arról nem is beszélve, milyen klassz dolog a címerolvasás tudománya!*



**Szofia**

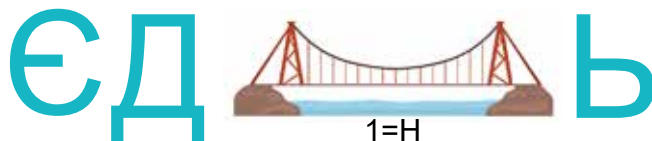
*Én azt látom, hogy mi valamennyien különlegesek és egyediek, tehetségesek vagyunk, ugyanakkor mindenki hasznos és értékes tagja az osztály- és iskolaközösségnek. Képességeink, tudásunk nemcsak a mi értékeinket növeli, hanem az iskoláét is.*



**Lili**

*Igaz. Az jutott eszembe, hogyan készítettük az 5. osztályban a jó képességeink láncát. Akkor értettem meg, milyen fontos mindenkit értékelni, mert együtt, egymást kiegészítve többre vagyunk képesek, mint egyénileg.*

**7** Kitaláld, mit rejtenek a képek?



П=P



2=I  
3 2 1 4



”

6

1=H





### **Szasko**

*Emlékeztek, az 5. osztályban elkészítettük közösségünk puzzle-jét, és a velünk élő „nyilvános” és „nem nyilvános” emberi közösségekről beszéltünk? Meg arról is, hogy toleranciával kell viselkedni mindenkivel.*



### **Szofia**

*Igen, helyes. A nagyvárosokban vagy falvakban a hétköznapiakban nem járnak az emberek nemzeti viseletben (a visivankát kivéve), Ennek ellenére ők egy nemzeti közösséghez tartoznak és tisztelni kell őket.*



### **Bohdan**

*Amikor először jártam Lvivben, elcsodálkoztam azon, hogy a városban sok nemzetiség él együtt. Mindig azt hittem, csak ukránok lakják a várost. Pedig örmények, görögök, németek, olaszok, zsidók, lengyelek, magyarok és természetesen ukránok alkotják a sokkultúrájú város lakosságának zömét. Mindezt az utcák, terek nevei, emlékművek, templomok, kápolnák bizonyítják. Valószínűleg emiatt is olyan csodálatos és lenyűgöző ez a város.*



### **Lili**

*Ahogy az én szépséges Odeszám is. Angolok, franciák, olaszok, spanyolok, görögök, bolgárok, németek, moldovánok, zsidók tették azzá, ami most. A sok nemzetiség emlékét őrzik a közterületek nevei, többek közt a Francia-sétány, Görög tér, Zsidó utca, Moldovanka, Lengyel köz és mások. A kultúra sokszínűsége teszi ezt a várost egyedivé.*



### **Szasko**

*De sajnós élnék olyanok közöttünk, akik nem tisztelik mások vallását vagy etnikai hovatartozását. Úgy vélik, hogy a nemzeti kultúrák saját kultúrájukra, vallásukra, jólétükre jelentenek veszélyt. A krími tatár rokonaimtól hallottam erről.*





### Szofia

Valószínűleg ez azért van, mert még nem ismerték meg egymást az emberek, tele vannak előítéletekkel. Amikor Romániában jártam, felfigyeltem egy plakátra: Az autód – német; a szusid – japán; a demokrácia, amiben élsz – görög; a kávéd – brazil; a számok – arabok. A szomszédod akkor miért ne lehetne más nemzetiségű?!



### Bohdan

Figyelemre méltó megállapítás. Napjainkban az emberek sokat utaznak, gyakran változtatják lakhelyüket – persze van, aki kényszerből, vagy a háború, vagy egyéb gondok miatt. Ezért mindenkinek meg kell tanulnia az együttélés tudományát, tisztelni mások kultúráját. De akkor a legjobb mindez, ha otthon vagy a saját közösségében, s ott teszed hasznossá magad.

8 Gondolkozz el a válaszokon!



- A mindennapi életünkben sok olyan dolgot használunk, amelyek más földrészekről, kultúrákból származnak. Miért van ez?
- El tudjátok képzelni, hogy csak honi származású termékeket használjunk?
- Mivel gazdagodnak az emberek, amikor más kultúrákat tanulmányoznak?
- Miért nem értjük gyakran mások kultúráját?

9 Olvasd el a keleti példázatot, tanmesét!



### A vakok és az elefánt

Élt egyszer régen egy kis faluban hat vak ember. Nem látták soha a napvilágot, így a tárgyakról, élőlényekről, a körülöttük lévő világról is csak többi érzékszervük alapján alakították ki saját képüket. Egy napon egy elefántot hoztak eléjük, és megkérdezték, hogyan is nézhet ki szerintük. Odamentek hát a hatalmas állathoz, és mindannyian megérintették. *Nahát! Az elefánt olyan, mint egy oszlop* – szólalt meg egyikük, aki az állat lábát tapogatta meg. *Nem, nem, inkább olyan, mint egy kötél* – mondta a másik, aki a farkát fogta. *Szerintem inkább olyan, mint egy vastag faág* – szólott a harmadik, aki az agyaráat tapogatta. *Nincs igazatok, az elefánt úgy néz ki, mint egy hatalmas legyező* – állapította meg a negyedik, aki az állat fülét fogdosta. *Dehogy! Az elefánt olyan, mint egy nagy fal* – szólalt meg az ötödik vak ember, miközben az elefánt oldalát tapogatta. *Szerintem viszont mindannyian tévedtek, mert az elefánt cső alakú* – vélte a hatodik, aki épp az ormányát fogta. Amit a vak



emberek nem értettek meg, az az, hogy míg az igazságot keresték mindannyian, annak csak egy-egy részletét ismerték meg, és az alapján alkották meg véleményüket.



A valós életben is gyakran megtörténik az, ami a vak emberekkel: az igazságnak csak az egyik oldalát látjuk, de bizonygatjuk, hogy ismerjük teljesen – és a mi álláspontunk az egyetlen igaz.

- Magyarázd meg, miért nem szabad egy embert vagy egész kultúrát egyetlen jellemző alapján megítélni!



Az eltérő nézetek, meggyőződések, az értékek közötti különbségek félreértéseket okozhatnak a kapcsolatokban. Egyesek például úgy vélik, hogy az életben őszintének és bölcsnek kell lenni. Vannak olyanok azonban, akik ragaszkodnak az ellenkező felfogáshoz, miszerint az életben jobb udvariasnak lenni, nem akadékoskodni, mert az szembenállást okozhat. Ez azért történik, mert az emberi agy hajlamos mások véleményét, a sajátjától eltérő nézeteket helytelennek érzékelné. Mindkét fél lehet eltérő véleményen – és ez így természetes. Annak megértése, hogy a számos eltérő véleménynek van létjogosultsága, sőt valamennyi hasznos is sok esetben, toleranciára nevel, új ötletekkel és eredményekkel gazdagítja a közösséget. Mások kultúrájának megismerése révén megérthetjük a világban létező különböző nézőpontokat, leküzdhetjük előítéleteinket más emberekkel, kultúrákkal szemben. Ezenkívül a kulturális sokszínűség segít felismernünk és tiszteletben tartanunk azokat az „életmódokat”, amelyek nem megszokottak számunkra.

**10** Ha multikulturális közösségben élsz, mérleget, s válaszolj a kérdésekre!



- Miben térnek el a te (családod, nemzeded) kulturális szokásaid a közösség kultúrájától?
- Mire vagy a legbüszkébb?
- Saját kultúrád melyik különlegességét szeretnéd megosztani a közösségeddel?
- Szomszédod kultúrájának mely jellemző vonásai tetszenek neked?
- Mire tudnátok egymást megtanítani, és hogyan segítenének ezek téged az életben? És a közösségedet? Országodat?


**11** Ha lehetőség volna tudást, képességet, műveltséget vásárolni, akkor az alábbiak közül mit választanál, amivel a közösséged kultúráját, sokszínűségét gyarapíthatnád? Választásodat indokold meg!

A kulturális sokszínűség befogadása	Társalgás más kultúrák képviselőivel
Figyelmesség	Nyíltság és érdeklődés
Elismerés	Önkritika
Lehetőség a beszélgetésre más kultúrák képviselőivel	Nemzeted kultúrájának ismerete
Hit önmagadban	Rugalmasság, megengedés
Készen állni az új dolgokra	Tudni toleráns környezetben élni
Elutasítani a sztereotípiákat, az előítéleteket	A kritika elfogadása
Ismerni a szomszéd kulturális hagyományait	Eltérő nézetek elfogadása
Ismerni a kultúrák közötti eltéréseket	Konfliktuskezelés
Idegen nyelveket tudni	Megértő hozzáállás másokhoz
Toleránsnak lenni	Tisztelni és elfogadni a különbségeket
Nem hinni a rosszindulatú véleményeknek	Egyenrangúként kezelni másokat
Megélt, utazás során szerzett tapasztalatok egy másik országban	Különböző nézőpontok figyelembevétele

## ÉRDEKESSÉG

### Hogyan vált a kulturális sokszínűség a közösség fejlődésének erőforrásává

Armen családja 2014-ben kénytelen volt elhagyni az ideiglenesen megszállt Luhanszki területet. Új lakóhelyükön egy kis kertés házát béreltek. A kertben sokféle gyümölcs termett, amit feldolgoztak és eltettek télire. Egy alkalommal Armen megkínálta ukrán szomszédasszonyát zöld dióból készült dzsemmel, amit családi recept szerint tett el. Annyira ízlett a dzsem a szomszédasszonynak, hogy rendelt magának néhány üveggel. A következő esztendőben annyi megrendelést kapott Armen, hogy már a környék zöld diókészletét kellett felvásárolnia. Ezenkívül narancsból, somból, tearózsából, eperből hagyományos örmény recept szerint készítették a finomságokat, amelyek Közép-Ukrajnában egzotikumnak számítottak. Mivel rengeteg gyümölcs termett, sok tönkre is ment, Armen bővítette az árukészletet, a szomszédokat is bevonta a gyümölcsfeldolgozásba. A kész termékeket a közösségi hálón értékesítették elfogadható áron házhozzállítással. Egyedi edényekben és ízléses csomagolással tették még népszerűbbé termékeiket. A megrendelőket kisebb ajándékokkal is meglepték, amit természetesen a helyiek készítettek. Így egyetlen család tapasztalata az egész falura ösztönzőleg hatott, nőtt a foglalkoztatottság és a jólét is.

- 12**  Készítsetek közösen egy tervet arról, hogy települések vagy közösségek milyen kulturális különlegességei (anyagi-kulturális örökség, történelmi épületek, kézművesség, nemzeti kulináris értékek, népművészet stb.) segítenék elő helyben a fejlődést és a jólétet!

## ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

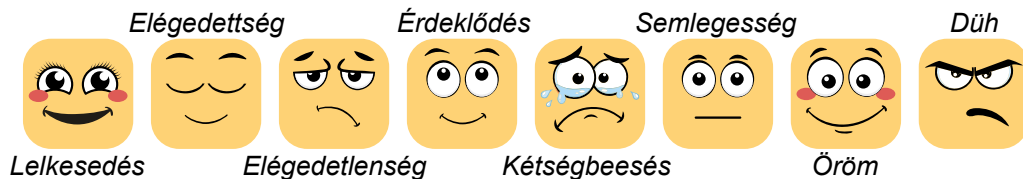
Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban!

Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?



Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 12. téma. A természet, a környezet mint erőforrás. Az ember – természetbarát

### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán:

- elgondolkozol azon, hogy van-e értelme megváltoztatni a kulturális szokásokat a világon;
- ki tudod választani a szokásos tárgyak ismételt felhasználását;
- kijelölöd a takarékosági lehetőségeit a családi költségvetésnek;
- tesztelheted a felelős felhasználó viselkedését.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!

Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?



**Danilo**

Szevasztok, barátaim! Hogy vagytok?



**Lili**

Köszönöm, Danilo, jól vagyok! Még mindig a múlt órára gondolok. Meglepett, hogy mennyire kötődnek a közösségek kulturális sajátosságai a helyhez, a környezethez.



**Danilo**

Üdv mindenkinek! Már akkor felfigyeltem erre, amikor a népviseletről beszéltünk. Mivel attól, hogy milyenek az éghajlati és természeti viszonyok az adott helyen, függött az, hogyan étkeztek, öltöztek, miből építkeztek az emberek. S összességében, az ember nem tud meglenni tiszta levegő, ivóvíz és a jótékony napfény nélkül.





### Lili

*Egyetértek veled. Úgy vélem, hogy a természet nem csupán az ember alapvető szükségleteinek biztosítására szolgáló erőforrás, hanem forrása lehet a pihenésnek, a vállalkozásnak és a közösség jólétének is. Mondok egy példát. Édesapámnak a háború előtt utazási irodája volt, minden megtervezett kirándulási útvonalát természeti látványossággal kapcsolta össze. Természetesen nem feledkezhetünk el a természet ésszerű, kíméletes kiaknázásáról és a megújuló természeti kincsekről.*



### Bohdan

*Igazad van, Lili! Nagyon fontos dolog minden közösség számára a környezethez való felelős hozzáállás, annak védelme és megújítása. Különösen most, háborús időkben, amikor gyakran fordulnak elő erdőtüzek, bombázások, tarvágások, aknák, káros vegyi anyag-szennyeződések, lövészárkok ásások. Már most azon kell gondolkoznunk, hogyan fogjuk helyreállítani mindezt.*



### Danilo

*Mindkettőtöket már régóta foglalkoztatja az ökológia kérdése, nos, segítsétek nekem megválaszolni azt a kérdést, hogy hogyan lehet segíteni a természeti erőforrások megtartásában és megújításában. Hogyan lehet természetbaráttá válni?*



- 1 Emlékezz vissza a Maslow-féle piramisra (39. o.), ahol az ember alap-szükségleteiről tanultál! Írd ki a füzetedbe a kamaszok párbeszédéből, milyen szükségleteket elégít ki a környezet, és milyen erőforrásokra tesz szert az ember általa!

- Bővítsd ezt a listát saját elképzeléseiddel!
- Hasonlítsd össze az elképzeléseidet a padtársadéval, majd beszéljétek meg!

## SZÓTÁR

**Erőforrások (ресурси)** – 1. Valaminek a tartaléka, készlete, amit szükség esetén fel lehet használni. 2. Ismeretek lelőhelye, lehetőség, amelyekkel szükség esetén élhetünk.

**Fogyasztó (споживач)** – természetes személy, aki árut vesz, rendel, kap, használ, igénybe vesz saját igényei kielégítésére, ami nem függ össze munkahelyével vagy vállalkozásával.





Emlékezz vissza a varázslókról és a jó tündérekről szóló tündérmesékre, akik teljesítik a főszereplők minden kívánságát. A valóságban minden fordítva van: mindig valamilyen korlátokba ütközünk – idő-, pénz- és áruhiánnyal szembesülünk. A szükségletek kielégítésének eszköze a különféle áruk és szolgáltatások előállítása bizonyos erőforrások felhasználásával. Az erőforrások, köztük a természeti erőforrások kimerülése és korlátozottsága az emberiség legnagyobb problémája. Különösen most, hogy már 8 milliárd ember él a bolygónkon, és a tudósok már figyelmeztetnek a túlnépesedésre. Minden társadalomnak, s benne minden embernek a fogyóban lévő erőforrások miatt a leoptimálisabb választást kell meghoznia. Ez segíti a fenntartható természetgazdálkodást, vagyis azt, amely biztosítja a természeti erőforrások megtakarítását és megőrzését.



### Danilo

Mindebből az következik, hogy minden embernek tisztában kell lennie azzal, hogy mely szükségleteket tudja kielégíteni, és melyeket nem, hogy ne pazarolja feleslegesen az erőforrásokat.



### Lili

Igen, mindenkinek nehéz választani a valós szükségletei és a vágyai között, és elősegíteni a **fenntartható fejlődést**.



### Danilo

És milyen fejlődést nevezünk **fenntarthatónak**?



### Lili

**Fenntartható fejlődés** – a társadalom stabil, kiegyensúlyozott fejlődése a természeti erőforrások észszerű felhasználása mellett. És még valami, ez a személyiség fejlődése is a társadalommal és természettel összhangban.



### Danilo

És ha én takarékosan használom a csapvizet, az hozzájárul a **fenntartható fejlődéshez**?

**Lili**

*Természetesen. Ez hozzájárul a gazdasághoz és a természeti források észszerű felhasználásához, és ennek megfelelően az emberiség fenntartható fejlődéséhez. Hazánkban égető szükség van az édesvíz gazdaságos felhasználására, mert a világ „kevés vízű” országai közé tartozunk.*

**Danilo**

*Oho! Hogy lehet ez? Annyi tavunk, folyók meg tengerünk van!*

**Lili**

*Az enciklopédia azt írja, hogy Ukrajna vízkészletei nem elegendők szükségleteinek kielégítésére. Az éghajlatváltozás és az ipari hulladékok miatt a talajvíz is szennyeződött. A háború pedig csak rontott a helyzeten, számos víztározó is veszélyben van.*

**Danilo**

*Ó! Én nem is tudtam, hogy ilyen komoly a helyzet. Azt hittem, ha takarékosan bánunk édesanyámmal a csapvízzel, akkor megspórolunk a családi költségvetésnek egy kis pénzt. De úgy látszik, nemcsak magunkra kell gondolnunk, hanem az ország érdekeit is kell néznünk!*

**ÉRDEKESÉG**

Nem egyforma mennyiségű vizet használnak az emberek. A lakosság egy része igyekszik spórolni a köbmétereken, a másik folyamatosan és indokolatlanul pazarolja a vizet. Például a Hmelnickij megyei Sepetyivkai Vízművek mérései alapján egy állampolgár átlagban havonta 2000 liter vizet használ el. De előfordult már olyan is, amikor a vízfogyasztás itt elérte az 5000-6000 liter vizet fejenként. Ami meglepő, hogy ennek a vízmennyiségnek csak a 4%-át használják ivásra és főzésre. A többit mosásra, mosogatásra, fürdésre, WC-re stb.

**2** Válaszolj a kérdésekre!



- Korábban elgondolkoztál azon, hogy hogyan tudnál a rezsizámlákkal spórolni a családi költségvetésen?
- Hogy gondolsz, ki a tudatos, felelős fogyasztó?

## HASZNOS TANÁCSOK

### Hogyan takarékoskodjunk a vízzel

1. Szüleiddel együtt vizsgáljátok át a vízvezetékeket, csapokat. Ha szükséges, javíttassátok meg vagy cseréeljétek ki a csöpögő csapokat. Jegyezd meg: ha ereszt a WC-öblítő, közel 72 ezer liter víz folyik el évente! A csöpögő csapból naponta 24 liter. Ha nem zár rendesen a csap, akkor 200 liter víz folyik el naponta, ez havonta közel 6000 liter.
2. Ha van rá lehetőségetek, takarékos, kétfunkciós lehúzóval ellátott WC-öblítőt vegyetek. Egy háromtagú család naponta 15 liter vizet tud megspórolni.
3. Inkább zuhanyozz fürdés helyett. Egy 5 perces zuhanyzás alatt maximum 100 liter vizet használsz el, míg fürdéssel a dupláját. Takarékos zuhanyrózsákat is beszerezhetek.
4. Próbálj meg 1-2 perccel rövidebb ideig zuhanyozni. Például válassz egy 3 perces zenét aláfestésnek, s igyekezz addig lezuhanyozni, míg szól. Egy hónap alatt 500 liter vizet is megspórolhatsz.
5. Fogmosáskor ne folyasd a vizet, használj fogmosó poharat! 40 liter vizet takaríthatsz így meg 3 perc alatt, ami csak a lefolyóba menne le.
6. Amikor kézzel mosogatsz, ne folyó vízzel csináld. Előbb dörzsölj le mindent mosogatószeres szivaccsal, aztán öblítsd le egyszerre az egészet.
7. A gyümölcsöket, zöldségeket tálban mosd meg, sokkal hatékonyabb és mindössze 3 liter víz kell hozzá, szemben a folyó vizes mosással, amikor percenként 10-15 liter víz folyik el.

3



Dolgozzatok csoportban! Számítsátok ki az elfogyasztott víz árát és anyagi veszteségét annak gazdaságtalan felhasználása esetén (egy havi elhasznált víz mennyiségét és az árát kell a táblázatban jelölni)! Használjátok a csoportos oktatókártyákat a QR-kóddal!



<http://vse.ee/bpqo>



A QR-kód segítségével megtudhatod a víz árát Ukrajna egyes helyein.



<http://vse.ee/bqdn>

- Számoljátok ki az elfogyasztott víz árát és a megtakarítást! Vegyétek figyelembe 1 köbméter víz árát – a Hmelnickij megyei Sepetovkában 47 hrn 34 kopek – vagy a helyi vízdíjjal számoljátok (1 köbméter víz = 1000 l)!
- A kiszámolt eredményt írjátok be a *Vízmeztakarítás számokban c.* táblázatba!
- Az eredményekből vonjátok le a tanulságokat!
- Válasszatok magatok közül egy szószólót, aki 3-5 percen bemutatja a kapott eredményeket!
- Az eredményeket írjátok fel a táblára! Beszéljétek meg közösen! Vonjátok le következtetéseket!
- Végezzetek hasonló számításokat a családi költségvetésben! A számítási eredmények megmutatják, hogyan lehet a gazdaságos vízhasználat következtében anyagiakat megtakarítani a családnak.

### Vízmeztakarítás számokban

No	A megtakarítás módja	A gazdaságos üzemmód használatáig	A gazdaságos üzemmód használata után	Költségvetési megtakarítás (hónap / hrn)
1.	Vízóra telepítése	350 l naponta	150 l naponta	
2.	Működő WC			
3.				
	Összesen:			





**Danilo**

*Nem tudom, ti hogy vagytok, barátaim, de én az ilyenféle számításoktól elfáradtam. Ennek ellenére most már tudom, hogyan és mennyi pénzt tudunk megtakarítani, s nem utolsósorban hozzá tudunk járulni az emberiség fenntartható fejlődéséhez! Feltétlenül elmondom a barátaimnak.*



**Bohdan**

*Igen, ez jó ügy. Mindannyian használunk vizet, s felelősök vagyunk annak gazdaságos használatáért. Láthatólag az életvitelünkben végrehajtott apró változásokkal is jelentős vízmegtakarítást érhetünk el.*



**Krisztina**

*Sziaosztok, barátaim, Lili és Bohdan! Szeretném megosztani veletek, hogy Kijevben olyan furcsa konténerek jelentek meg a szelektív hulladékgyűjtők mellett, melyekbe az emberek a nekik már feleslegessé vált ruhákat dobhatják. Szerintetek miért gyűjtik a ruhákat? Mit csinálnak majd velük?*



**Marijka**

*Sziaosztok! Nekem is van egy kérdésem: hallottatok már az ökológiailag tiszta divatról?*

**4** Válaszolj a kérdésekre!



- Hogy gondolod, helyes dolog a személyes holmikat továbbadni?
- Szerinted hogyan kéne változtatni a fogyasztói kultúrán a világban?

**ÉRDEKESÉG**

A klímaváltozás napjainkban már nemcsak a tudósok problémája, közelről érint mindannyiunkat. A textilipar például a kibocsátott üvegházhatású gázok 8-10%-ért felelős. Ugyancsak ez az iparág okozza a vízszennyezés 20%-át a világon. Ennek ellenére az emberek a 2000-s évekhez viszonyítva 400%-kal több ruhát vásároltak. Nem csoda, hogy a földgolyón minden másodpercben egy teherautónyi kidobott ruhát égetnek el. Mindebből az következik, hogy a textilipari termékek előállítása, használata és megsemmisítése nagyon károsítja a környezetet.

Régebben divat volt gazdag ruhatárral rendelkezni, manapság az a trendy, ha elsődleges szempont a környezet-



megóvás, nem a sok ruha. Az ökológiailag tudatos emberek ruhakészletének alapját minőségi, sokáig hordható és könnyen kombinálható ruhadarabok teszik ki. Egyre elterjedtebbek napjainkban az ökoanyagok (természetes anyagok) és az okos hasznosítás (tudatos divat, újrahasznosítás, használt ruhák (turi).

Napjainkban a divatipar ismert márkái is az újrahasznosítást szorgalmazzák. Ilyen például az Adidas és a Patagonia – poliészterből gyártanak cipőket és ruhákat, amit az ásványvizes palackokból nyernek. A H&M és az IKEA komoly összegeket fektetett be a fűrészpor szöveté váló feldolgozásának technológiájába, a H&M egyre több second hand üzletet nyit. Ukrajnában egyre nő az ukrán márkák hírneve, melyek stílusos, minőségi, ökobarát ruhát gyártanak. Ilyen például a Remade és a Potrib, különböző kiegészítőket és ruhákat készítenek régi bőrholmikból, textilgyári hulladékokból és régi ruhákból. A Slow.ly és a 3,14BAN márkák a turisztikai felszerelések, ejtőernyők, transzparensek gyártásakor keletkezett hulladékot hasznosítják.

5 Kitalálod, mit rejt a kép?



### SZÓTÁR

**Recycling** (ang. *újrahasznosítás*) (**ресайклинг**) – más szóval **a hulladékok anyagukban történő újrahasznosítása**, amelyet jórészt a szelektív hulladékgyűjtés- és feldolgozás fed le. Ide sorolható a PET-palackok gyűjtése alapanyagként történő újbóli felhasználáshoz, majd újabb PET-palackok gyártásához.

**Upcycling** (ang. **апсайклинг**) – is egyfajta újrahasznosítás, de mégis más, egy kicsit több, mint a recycling. Itt ugyanis arról van szó, hogy egy adott hulladék új életre kel, azaz több, és teljesen más lesz, mint annak előtte volt, mert az újrahasznosítója beleálmódik egy másik tárgyat, mint ami eredetileg volt. Például a hand-made (kézzel készített tárgyak) fajtái, mint a patchwork, artplastiche, sasiko, boro stb.



6 Olvasd el a szöveget, és válaszolj a kérdésekre!



A pólók a legelterjedtebb ruhadarabok a világon. A pólópiac napjainkban a legszínesebb és a legnagyobb. Szinte hihetetlen, hogy száz éve még nem viselték. Az USA lakossága 62%-ának több mint 10 pólója van fejenként a ruhátárában. Ez körülbelül 1,5 milliárd darabot jelent az ország összlakosságát tekintve. Az USA, Kína, India, Pakisztán a fő gyártási helye a pólóknak (*t-shirt*). A fő gyapottermesztő országok ezek, ami a pólókészítés alapanyaga. Speciális gépekkel szüretelik, elválasztják a magvakat a gyapotszálaktól, majd 225 kg-os bálákba préselik. A gyapottermesztésnek óriási a vízigénye és fokozott vegyszerhasználatot követel, ami számos negatív környezeti hatást von maga után. A gyapotültetvények az egész világon 30 millió hektár területet foglalnak el, ami egész Olaszország és a hozzá tartozó szigetek nagyságát jelenti.

- Hány pólód van?
- Mennyi víz szükséges a pólók gyártásához (1 póló = 2500 l víz)?
- Mi a véleményed a ruházat felelős felhasználásáról, és mit teszel te ennek érdekében?



### **Krisztina**

*Azt hiszem, most már kezdem érteni, mennyire fontos mindenki egyéni álláspontja a természeti erőforrások felhasználásával kapcsolatban. Érdeemes átnézni a saját ruhátárunkat – mennyiben felel meg a környezetbarát divat követelményeinek.*



### **Marijka**

*Nagyon érdekelne, milyennek is kell lennie! Tudom, hogy a termékeken tájékoztató jelekkel ellátott címkék vannak ökológiai jelzésekkel. Nyilvánvaló, hogy vásárláskor alaposan kell tanulmányozni ezeket a címkéket.*



### **Lili**

*Egyetérték veletek, lányok! Gondoljuk át együtt, mit tehetünk annak érdekében, hogy a régi holmijainkat ne dobjuk ki, hanem adjunk neki egy második lehetőséget.*





## 7 Dolgozzatok csoportban!



- Rendezetek ötletbörzét arról, hogyan lehetne a régi használaton kívüli háztartási dolgokat újra hasznosítani az erőforrások ésszerű felhasználása és a szemétmennyiség csökkentése érdekében!
- Csoportosítsátok az ötleteket hasonlóságuk alapján, és gondoljátok át közösen a megvalósítás lehetőségét!
- Javaslataitokat osszátok meg társaitokkal!

### HASZNOS TANÁCSOK

Az upcyclingnek különböző módjai léteznek, amelyeket bizonyos élethelyzetekben alkalmazhatunk. Vegyük például a ruhatárunk megújítását. Hogyan kezdjünk hozzá? Mindenki felajánlhatja saját dolgainak újrahasznosítását a természetre nehezedő terhelés csökkentése és az erőforrások ésszerű felhasználásának elősegítése érdekében. A következőket lehet tenni:

- az újrahasznosítással visszanyert termékek: farmerből táskát lehet varrni, az agyonhordott pólót felszabdalni, rongyszőnyeget kötni, rövidáru-kereskedést nyitni átalakított modellekkel;
- a ruhák újfajta kombinálása: kreatív hozzáállás a ruhatárhoz;
- a dolgok újratervezése: átvarrás más fazonra;
- mástól vásárolt termékek;
- új holmi beszerzése csak kis műhelyektől vagy egyéni vállalkozóktól.



#### Danilo

*Most értettem meg, hogy még a szokásaink is befolyással vannak a környezetünkre. Úgy gondolom, hogy a háború idején országunkban az emberek ökológiai szempontból öntudatosabbak lettek.*



#### Szofia

*Szerintem is, és sokan nem is tudatosan vagyunk azok. Valahogy régebben fintorogtam a turiból származó vagy az önkéntesektől kapott ruhákra, most meg büszke is vagyok, hogy hordom ezeket. Így meghosszabbítom élettartamukat és ezzel csökkentetem a bolygónk szennyezését.*





### Krisztina

A menekülthullám elindulásával nagyon sokan szelektáltak a ruhatárjukban. Az emberek a feleslegesnek gondolt, régen nem hordott, évek óta őrizgetett ruhákat, edényt, gyerekholmit gyűjtötték össze és vitték a menekültközpontokba. Ezek a dolgok sem váltak környezetszennyező hulladékká.



### Szasko

Mi is, például, összegyűjtöttünk minden felhasználható textilanyagot és álcázó hálót fontunk belőle. Felesleges holmit sem vásárolunk, hanem a megtakarított összeget az önkéntes szervezeteknek küldjük.



### Marijka

Számos ötletem van arra, hogyan lehet a régi ruhákból új holmikot varrni. Lehet, hogy a jövőben én is a hazai öko-divatmárka egyik létrehozója leszek.



### Lili

Hihetetlenek vagytok, barátaim! Úgy vélem, mi már pontosan tudjuk mik a tudatos fogyasztó alapelvei.

## 8 Dolgozzatok csoportban!



- Készítsetek egy kollázst, összeállítást *A felelős fogyasztó viselkedési szabályai* címmel!
- Mutassátok be a munkátokat!
- Jelöljétek külön a hasonló és az eltérő jellemzőket a bemutatott montázsokon!
- Beszéljétek meg közösen a munka eredményeit!

## ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

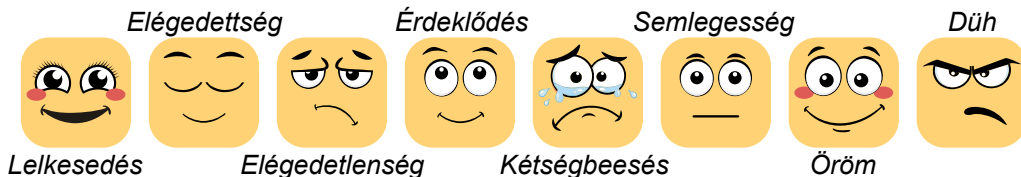
A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban! Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?



Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 13. téma. A vállalkozószellem és kezdeményezőkézség mint a fejlesztés eszköze

### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán

- meghatározod, milyen a vállalkozószellemű ember;
- elgondolkozol a saját és a családi költségvetésen;
- megbeszéled az *Ahol születtél, ott van rád szükség* szólás jelentését;
- megtudod, milyen értékeket tudsz másoknak és magadnak teremteni.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!

Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?



### Krisztina

*Szevasztok, barátaim! Hogy vagytok? Marijka a legutóbb azt mondta, hogy a jövőben egy honi öko-divatmárka létrehozója akar lenni. Én is elgondolkodtam, mi szeretnék lenni a jövőben. Korábban a sportedzői szakmát éreztem közel magamhoz, ma már nem vagyok biztos benne.*



### Szlavko

*A jövőben én vállalkozó szeretnék lenni – saját autószerelő műhelyt akarok indítani. Emlékeztek, már 5. osztályban is említettem nektek, amikor a képességeinkről és jövőbeli szakmánkról beszéltünk. Mostanság az is foglalkoztat, hogy valamilyen tervezőirodát nyitok. De még nincs elég tudásom ahhoz, hogyan kell önálló vállalkozást nyitni, hogyan kell vezetni. Eddig ilyenről nem tanultunk az iskolában.*





### Szasko

Én úgy vélem, hogy mindenkiből nem lehet vállalkozó, de mindenki köteles fejleszteni magát – képességeit, gyakorlatiasságát, kezdeményező-készségét, cselekvőképességének hatékonyságát, a lehetőségek megragadásának tudását. Ezt nevezzük **vállalkozószellemnek**, és ez nagyon hasznos képesség az embernek.



### Szlavko

Milyen érdekes! Régebben azt hittem, hogy a **vállalkozószellem** és a **vállalkozó** rokon értelmű szavak. Meg azt is, hogy csak a vállalkozóknak van vállalkozószellemük.



### Szofia

Egyetértek veled, Szasko! Az a szakértelem, tudás, melyekre ezen és a többi órán teszünk szert, segítenek a kreativitásunk, megfigyelőképességünk, öntudatunk, hatékonyságunk, kitartásunk, pénzügyi jártasságunk, erkölcsi és kritikai gondolkodásunk, tervező- és együttműködő képességünk fejlesztésében. Mai változó világunkban mindezekre valamennyiünknek óriási szüksége van attól függetlenül, hogy milyen pályát választ a jövőben.



### Szasko

Akkor ismerkedjünk meg közelebbről a vállalkozószellemmel, és azzal, hogyan válhat ez a közösség és a saját jólét megteremtésének eszközévé.

- 1 Emlékezz vissza egy olyan helyzetre, amikor sikeres voltál! Milyen érzések kerítettek hatalmukba?
- 2 Tekintsd meg az emberi jellemvonások táblázatát! Válaszd ki azokat, melyek a különböző élethelyzetekben sikert eredményeznek!

Aktivitás	Szélhámosság	Lelkesedés	Keményység	Hála
Érzékenység	Adaptálódás	Életöröm	Óvatosság	Jótekonyság
Kiegyensúlyozottság	Bölcsesség	Határozottság	Hatékonyság	Hűség
Méltóság	Optimizmus	Vakmerőség	Becsületesség	Kitartás
Szorgalom	Nyíltság	Erő	Lelkiség	Fegyelmesség



Rugalmasság	Nyugalom	Pozitív hozzáállás	Alkotókészség	Bizalomkeltés
Tapasztalat	Felelősségtudat	Lazaság	Szívélyesség	Érdekeltség
Érettség	Odaadás	Igazságosság	Taktikusság	Türelmesség
Gyakorlatias-ság	Lelkesedés	Önbizalom	Figyelmesség	Céltudatosság
Műveltség	Energikusság	Eredményesség	Határozottság	Szervezettség
Tetrekészség	Hajthatatlanság	Leleményesség	Lelkiismeretes-ség	Kezdeményező-készség
Bátorság	Meggondoltság	Bizalomkeltés	Erősség	Szabadság
Féltékenység	Előrelátás	Összeszedettség	Hiszékenység	Ügyesség
Elszántság	Hősiesség	Mérlegelő-készség	Kegyetlenség	Vezető-képesség

3 Olvasd el a Walt Disneyről szóló történetet! Válaszolj a kérdésekre!



### Walt Disney sikerének története

Amikor Walt Disney még Kansasban lakott, minden vágya az volt, hogy művész legyen. Néhány rajzát elküldte a *Kansas City Star* c. újság szerkesztőségébe, ahonnan lesújtó választ kapott: a rajzai egyszerűen tehetségtelenségről árulkodnak. Nagyon elkeseredett, de nem adta fel. Édesapja garázs volt számára a műterem. S éppen itt, ebben a piszkos garázsban született meg sikerének ötlete, ami később milliommossá tette.



Egy alkalommal felfigyelt egy játszadozó kis egérre, kenyeret adott neki. Lassan összeszoktak. Aztán Walt átköltözött a Los Angeles-i Hollywoodba, és elkezdett formálódni benne jövőbeli sikerének alapja. Eszébe jutott a kansasi kis egér, s papírra vetette a leendő Mickey Mous körvonalait.

A későbbiekben nem ő rajzolta alakjait, nem ő írta filmjei forgatókönyvét és zenéjét. Ehhez 134 tagú stábja volt, köztük az ukrán származású rajzoló Bill (Volodimir) Titles.

Mivel is töltötte az idejét? Újabb és újabb ötletek után kutatózott filmjeihez. Mindig arra törekedett, hogy hősei hitelesek legyenek. Hetente ellátogatott az állatkertbe, s közelről figyel-



te az állatok viselkedését, hangjukat. Mickey Mous például Walt Disney hangján szólalt meg először. Ahogy megszületett benne a filmötlet, azonnal megbeszélte 20 tagú dramaturgcsapatával, alapvető elképzeléseiből ennek ellenére sosem engedett. A Mickey egérről szóló film 90 nap alatt készült el, és elképesztő sikert aratott a nézők körében.

Walt Disney úgy tartotta, hogy siker csak akkor koronázza az ember munkáját, ha szereti, amit csinál. Sosem tett semmit kifejezetten csak a pénzért. Ihletforrásul maga a munka szolgált meg az, hogy nemcsak magának, hanem másoknak is örömet tudott szerezni.

- A művész mely jellemvonásai segítettek a siker elérésében?
- Nevezhetjük-e Walt Disneyt vállalkozószellemű embernek?
- Hogy gondolod, melyik volt előbb: a vállalkozó vagy a vállalkozószellemű ember?
- Milyen tudás és képesség elengedhetetlen a vállalkozószellemű embernél?

**4** Tekintsd át ismét a 2. feladatban felsorolt jellemvonások táblázatát! Válaszd ki azokat, melyekkel szerinted Walt Disney (3. feladat) rendelkezett! Állítsd össze a saját jellemvonásaid listáját, és hasonlítsd össze a Disneyvel! Hány pontban találtál egyezést? Még milyen tulajdonságaidat, jellemvonásaidat szeretnéd fejleszteni?

**5** Határozd meg a *pénz* fogalmát! Gondolkozz el a kérdéseken!

- Mi teszi a pénzt értékké?
- A legnagyobb érték az ember életében a pénz?
- Mit tehetsz meg, ha elegendő pénzed van?



Minden embernek és minden családnak van jövedelme és kiadása. Hogy a kiadások összege ne haladja meg a bevételekét, és még tartalék is maradjon, meg kell tervezni a saját és a családi költségvetést. A költségvetés – annak a megtervezése, hogy egy személy vagy szervezet hogyan fogja elkölteni a rendelkezésére álló pénzt. Másképpen: tervezet a leendő kiadásokról. Miért érdemes ilyen tervet készíteni?

- Hogy ellenőrizhesd kiadásaidat.
- Hogy nyomon követhesd mire költesz.
- Hogy takarékoskodj a jövőre.
- Hogy anyagi biztonságban élhess.

A költségvetés megtervezéséhez feltétlenül:

1. meg kell határozni a célt (utazás, takarékoság, vásárlás);
2. összeállítani a pénzforrási lehetőségek listáját;
3. összeállítani a kiadások listáját;
4. összeegyeztetni a kiadások, bevételek és a cél elérésére megszabott időkorlátokat!

## 6 Olvasd el!



Ő Maxim, IT-szakember. Még csak most indult be a karrierje Ukrajnában.

Nagyon szeretne egy új okostelefont. Tudja és szem előtt tartja a vezető közgazdászok tanácsát: a bevételek 20%-át kell megtakarítani ahhoz, hogy a vágyott tárgy a tulajdonodba kerüljön vagy elutazhass valahová.



- Nézzétek meg Maxim kiadási táblázatát, ami az alábbiakban látható!

- Válaszoljatok a kérdésekre!

- Mennyibe kerül egy új okostelefon?
- Mennyi pénzt kell megtakarítani, hogy a tulajdonod legyen?
- Mennyi ideig kell takarékoskodni?
- Mit kell tennie Maximnak, hogy hamarabb megvehesse a vágyott tárgyat?

- Mutassátok be az elvégzett munkát!

Bevétel	30 000 hrn	Bevétel – havi fizetés az adók befizetése után
Kiadások:		
életvitel	10 000 hrn	Az életvitellel kapcsolatos kiadások – bérleti díj, kommunális szolgáltatások
élelmiszer	8 000 hrn	Élelmiszer árak
más kiadások	1 500 hrn	Tisztálkodási szerek, ruházat, lábbeli, háztartási eszközök stb.
utazás	2000 hrn	Tömegközlekedés vagy magánautó
edzőterem	2500 hrn	A sportra és egészségre fordított pénz
szórakozás	2000 hrn	Hobby és szórakozás
oktatás	1000 hrn	Önképzés, szakmai minősítés
jótekonyskodás	1000 hrn	Jótekonysági célú átutalások
Megtakarítás	2000 hrn	Várható megtakarítás



**7** Válaszolj a kérdésekre!



- Milyen bevételi forrásaid vannak? Például az ajándékba kapott pénz, zsebpénz-megtakarítások stb.
- Milyen jövedelemre tehetsz szert a jövőben?
- Mitől függ az új jövedelemforrások megjelenése?

**8** A saját költségvetés és megtakarítás nyomon követése nagyon hasznos szokás. Ennek egyik módja – hetente vagy havonta megszámolni a bevételt és a kiadást. Beszéld meg a szüleiddel, és töltsd ki a heti kiadás táblázatát! Hozzá tudnál járulni a családi kasszához? Hogyan? Ha nem, miért?



## CSALÁDI KÖLTSÉGVETÉS

Bevételek			
Mennyi a család heti bevétele?			
Kiadások			
Dátum	Kiadások	Összeg	Megtakarítás



### **Marijka**

*A közösségi oldalakon rengeteg információ kering arról, hogy a nehéz időkben mekkora az összefogás, a segítségnyújtás az emberek között. A mi kortársaink is különböző eseményeket, akciókat szerveznek gyűjtési céllal.*



### **Krisztina**

*Ez így van. Iskolánk felsősei finomságokat sütöttek és a jótekonysági vásáron tették pénzzé, amiből a menekült osztálytársaknak iskolaszereket vásároltak. Nagymamám nagyon dicséretesnek találta ezt a tetteket, s azt mondta: „Ahol születted, ott van rád szükség!” De nem nagyon értem a szólás lényegét.*



### **Szlavko**

*Én is hallottam már ezt a szólást. Azt hiszem, hogy azt jelenti: nem érdemes máshol keresni a boldogságot, messzire elmenni azért, hogy hasznosat tegyél.*







### Szlavko

Érdemes otthon körülnézni, és megérteni, mire van szüksége a közösségnek, s ott segíteni. Mivel ott születél, ismered a környezetet, ismered az erőforrásait, tudod, milyen hiányosságokkal, szükségletekkel küszködik a városod vagy falud. Senki idegen, csak te tudod szülőfölded fejlődését előre vinni, hasznára lenni.



### Lili

Igazad van, Szlavko! Édesapám is azt mondja, hogy minden ember rendelkezik olyan tapasztalatokkal, amelyek nélkülözhetetlenek a kisebb vagy nagyobb közösségekben. Egy ügyes gazda, például a közösségében létre tud hozni egy vállalkozást, mellyel új munkahelyeket, befektetési lehetőségeket teremt, és anyagiakkal is gazdagítja a közösség kasszáját. Ezenkívül tökéletesen ismeri a környéket, s százszázalékban kihasználhatja a kínálkozó lehetőségeket.



### Bohdan

Szerintem a szólás arra is figyelmeztet bennünket, hogy nemcsak a saját igényeink kielégítésére kell törekedni, hanem értékeket kell teremteni a közösség számára is, segíteni kell a település lakóinak, egyszóval hasznos tagja lenni a közösségnek.

## SZÓTÁR

**Vállalkozószellem (підприємливість)** – amikor értékes ötletekkel állsz elő, tisztában vagy a lehetőségeiddel, vagy hasznos cél érdekében használod azokat, hogy értékeket hozz létre mások számára. Az így létrehozott érték lehet anyagi, kulturális vagy szociális.

- 9 Olvasd el Olekszij úr történetét, vagy lapozz vissza a 107. oldalra Armen vállalkozásaira! Válaszolj a kérdésekre!

Olekszij úr egész életében Kárpátalján élt, itt dolgozott rendőrként. Amikor nyugdíjba vonult, azon kezdett el gondolkodni, mivel foglalkozhatna nyugdíjas évei alatt, ami neki is és a közösségének is hasznot hozna. A házi sajt készítésének gondolata mindig is foglalkoztatta. Beszerzett egy kisebb teljesítményű 20 literes sajt készítő gépet, beállította a konyhában. Egy helyi asszonytól zsíros házi tejet vásárolt, s a főzési művellet végén két göngyöleg sajtja lett. Eleinte csak a rokonait, ismerőseit kínálta meg. Idővel a világhálóra is felkerült a hir-



detés, hogy a kistérségben magán sajtókészítő kisüzem működik, s finom, minőségi házi sajtot lehet vásárolni. A jó híre hamar elterjedt a sajtunk, nőtt az igény rá. A polgármester felajánlott egy helyiséget a sajtgyártáshoz mindössze 1 hrvnyia bérleti díjért egy egész esztendőre. Így már 500 liter tejet tudott feldolgozni Olekszij, de már nem egyedül, alkalmazottjai is lettek. A dolgozók, megőrizve a már megszokott minőséget, egyre többféle ízesítésű sajtot kezdtek el készíteni: zöldfűszerest, zöltségest, színest. Valamennyinek helyi nevet adtak. Egyre több látogató érkezett a kis kézműves műhelybe, a kirándulók természetesen kóstolót is kaptak a finomságokból. Vittek is magukkal haza ajándékként a helyi különlegességből. Két év alatt ismert és sikeres vállalkozás lett a sajtműhelyből.

- A vállalkozószellem milyen jellemzőit fedezted fel a történetek hőseiben?
- Milyen értéket teremtettek mások számára?
- Tevékenységük hogyan segítette a közösséget?
- Szerinted miért lett sikeres a vállalkozásuk?

**10** Gondolkozz el azon, hogy te milyen értéket tudnál teremteni magadnak és másoknak!



- Közösén állítsatok össze egy listát!
- Válasszatok ki egyet, és állítsatok össze lépésről-lépésre a végrehajtási tervet!
- A kérdések alapján állítsatok össze egy miniprezentációt!
- Mutassátok be a kész terveket!

### *Kérdések a prezentációhoz*

- Mit tudunk megtenni?
- Kinek?
- Mire van szükségünk a terv végrehajtásához?
- Mennyi idő szükséges erre?
- Mennyi pénzre vagy más forrásra van szükségünk?

### **ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!**

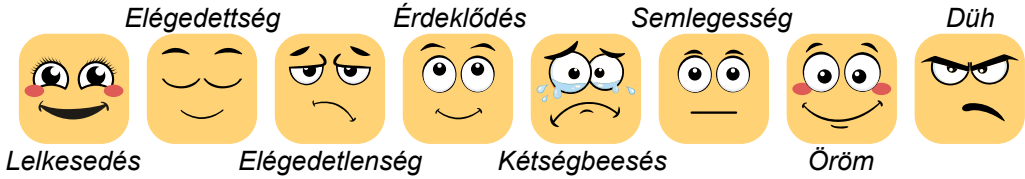
A hangulatjelek közül (*lásd a belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban! Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?



Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## 14. téma. Hogyan válhatok hasznos tagjává a közösségnek, és miben lehetek a segítségére embertársaimnak

### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán

- megtudod, mi a különbség a kaláka és az önkéntesség közt;
- elgondolkozol azon, ki hogyan segít másokon;
- körvonalazod magadban, te hogyan és miben válhatsz hasznos tagjává a közösségnek.

Emlékezz vissza, mi mindent tudsz már erről a témáról!

Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?



#### Szofia

Üdvözetem, barátaim! A mai óránkon mintha folytatnánk azt a témát, amikor arról beszéltünk, hogyan hozunk létre értékeket a magunk és a közösségünk számára. Milyen végrehajtási terveket készítettetek a múlt órán?



#### Lili

Érdekes turista útvonalat terveztem azzal a céllal, hogy bemutassam a menekülteknek kedvenc városomat. Kirándulásokat szerveznék számukra.



#### Szofia

Ezek ingyenes kirándulások lesznek? Ez a te önkéntesi tevékenységed része?



#### Lili

Igen, ingyenesek. De miért lenne ez önkéntes tevékenység? Az önkéntesek az Ukrán Fegyveres Erőket segítik, vagy nem így van?



#### Szofia

Ha te teljesen idegen emberek számára valami jót tervezel cselekedni, s ezt ingyen teszed, akkor ez önkéntesség (volontőrizmus).





### Szasko

Mi pedig jótékonyági vásárt tervezünk, ahol saját kezűleg készített ajándéktárgyakat és a szüleink által sült helyi finomságokat fogjuk eladni. A befolyó pénzt osztálytársunk családjának szánjuk. Sajnos leégett a házuk, minden támogatásra szükségük van. A rokonaink úgy határoztak, hogy segíteni fognak nekik a ház újjáépítésében is.



### Szofia

Milyen érdekes! Szasko, akkor ti **kalákában** fogtok dolgozni! Itt Lengyelországban „tloká”-nak, a görög rokonaim pedig „talahá”-nak nevezik. Feltétlenül készíts interjút és vedd fel, én pedig megosztom a közösségi médiában.



### Lili

Ó, én is hallottam már a kalákáról, románul „claca”, bolgárul „medzsia”.



### Danilo

Mit jelent a kaláka, és miben különbözik az önkéntességtől?

1 Válaszolj a kérdésekre!



- Hallottál már a szomszédok kölcsönös segítségnyújtásáról? Milyen esetben, és mikor alkalmazzák?
- Mi a neve a te régiódban, kultúrádban?
- Te segítettél már a szomszédoknak?

## ÉRDEKESÉG

**Kaláka** – valamilyen **nagyobb munkára** családtagokból, barátokból, falusiakból **összeállt önkéntes csapat**, illetve az **általuk végzett munkát** jelenti. A kalákában végzett munka szívességi, kölcsönösségi alapon működött, nem vártak fizetséget érte. Még „egynapos társaságnak” is nevezték, mert a segítők csak egy napra jöttek. Előtte a kaláka résztvevőit felkérték, hogy segítsenek a házépítésben, az aratásban, faszállításban, termények (len, gyapjú, kukorica, napraforgó stb.) begyűjtésében, más jellegű munkák elvégzésében. Ha tüzészet áldozataihoz, özvegyasszonyhoz vagy beteg emberhez gyűlt össze a kaláka, úgy vélték, bűn, ha nem segítenek, de ilyenkor a vendéglátás el is maradhatott este. Általában az emberek szívesen mentek segíteni, mert tudták, hogy nekik is bármikor szükségük

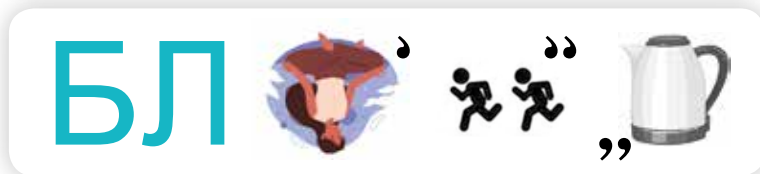
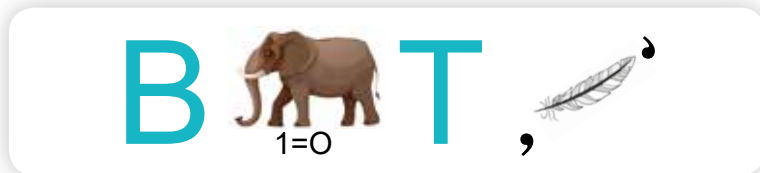


lehet a segítségre. A munka végeztét általában kiadós vacsorával köszönte meg a gazda. Utána a közös szórakozást már a kaláka résztvevői szervezték: játékokat, táncot, lovaglást. A házigazdának illetl szívélyesen viselkedni még azokkal is, akiknek a munkájával nem volt megelégedve.

- 2** Szerinted lehetséges a kaláka egy lakótelepen vagy a hobbikertek tulajdonosai között? Milyen segítséget tudnál te nyújtani a szüleiddel, például egy egyedülálló anyának és gyermekének; a tatarozást végző szomszédoknak; magányos idős beteg embernek; mozgáskorlátozott idős hölgynek?
- 3** Keresd meg a közmondás vagy szólás második felét! Értelmezd a közmondásokat, szólásokat!

- |                                         |                                  |
|-----------------------------------------|----------------------------------|
| <b>1</b> A munka adja                   | <b>a</b> olyan a jutalom.        |
| <b>2</b> Csak az nem követ el hibát,    | <b>b</b> hasát meg nem tölti.    |
| <b>3</b> Ha az ember keményen dolgozik, | <b>c</b> aki nem dolgozik.       |
| <b>4</b> Ki a munkát kerüli,            | <b>d</b> könnyebbíti a munkát.   |
| <b>5</b> Munka után                     | <b>e</b> édes a pihenés.         |
| <b>6</b> Sok kéz                        | <b>f</b> ritkán jó.              |
| <b>7</b> Aki nem dolgozik,              | <b>g</b> a föld sem tétlenkedik. |
| <b>8</b> Hamar munka                    | <b>h</b> ne is egyék.            |
| <b>9</b> Amilyen a munka,               | <b>i</b> az ember méltóságát.    |

4 Kitalálod, mit rejtenek a képek?



5 Olvasd el a szöveget! Válaszolj a kérdésekre!

Tudod-e, hogy *Az önkéntes tevékenységről* szóló ukrán törvény értelmében a családon belüli, baráti vagy szomszédsági segítségnyújtás nem számít voluntőri tevékenységnek? Tisztázzuk, mit is jelent a voluntórizmus és voluntőri munka!

Ukrajnában régóta ismert a társadalmi munka, a kölcsönös segítségnyújtás, az idősekről való gondoskodás hagyománya. Az ebben a szférában dolgozókat társadalmi aktivistáknak, önkénteseknek, jótevőknek hívták, a XX. század végétől pedig voluntőröknek.

A voluntórizmus a jótékonyági tevékenység egyik formája, amelyben felnőttek és gyerekek is részt vehetnek vallási hovatartozásuktól, társadalmi vagy szociális helyzetüktől, fizikai adottságaiktól függetlenül. Az önkéntesség elősegíti általánosságban a szolidaritást, a gondoskodást, a társadalmi felelősségvállalást, a tanulást és a fejlődést. A voluntórizmus egyesíti a társadalmat, részben megoldhatja problémáit.

Egyes becslések szerint a világon évente több mint 100 millió ember vesz részt önkéntes tevékenységben, és ez sok országban jelentősen segíti a gazdasági fejlődést. 1985 óta minden évben december 5-én ünneplik az önkéntesek nemzetközi napját szerte a világon.

Ukrajnában 2014-ben különösen elterjedt az önkéntesség. Az ukrán önkéntesek segítséget nyújtanak a hadseregnek, a lakhelyüket elhagyni kényszerülőknek, a fogyatékkal élőknek, részt vesznek az oktatásban, a szabadidő szervezésében, a rászorulóknak szociális és jogi védelmében, valamint számos egyéb munkában. Ehhez pénzt gyűjtenek, és szabadidejükben külön-

féle szolgáltatásokat biztosítanak, ingyenes munkát stb. végeznek. Van online önkéntesség is, például a wikipedia online címtárának kitöltése.

Csatlakozz családdal az önkéntes mozgalomhoz Ukrajnában!

- Mi a különbség az önkéntesség és a kaláka között?
- Van-e a családnak vagy neked önkéntességi tapasztalatod?
- Szeretnél önkéntes lenni a jövőben? Pontosán mit szeretnél csinálni, és miért?

**6** Manapság sokat hallani arról, hogy az önkéntesek hozzájárulnak a közösségek tevékenységéhez és az ország megsegítéséhez a nehéz időkben. Idejüket és energiájukat adják a problémák megoldására. Szerinted miért önkénteskednek az emberek? Válaszd ki a véleményed szerinti három legfontosabb okot, amiért az emberek önkéntesekké válnak, és oszd meg gondolataidat osztálytársaiddal! Ki is bővítheted az okok listáját! Hogyan győznéd meg barátaidat, hogy ők is legyenek volentörök?

- Hogy felfigyeljenek rám a barátaim.
- Hogy segítsek a helyi közösségnek.
- Hogy pénzt keressek.
- Hogy egy csapat része lehessenek.
- Hogy a szabadidőmet hasznosan töltssem.
- Hogy jó véleménnyel legyenek rólam.
- Hogy felkészüljek a jövőbeli szakmámra.



### **Szasko**

*Barátaim, ma a világhálón olyan önkéntesekről olvastam, akik jobbat akarnak tenni mások életét. Fő tevékenységük az adománygyűjtés, főleg pénzadományról van szó, amit különböző módon hajtanak végre. Ezek ukrán és nemzetközi szervezetek is lehetnek.*



### **Bohdan**

*Szevasztok, fiúk! Szeretnék nektek mesélni egy bloggerek támogató mecénásról, aki finanszírozza külföldi útjait azzal a céllal, hogy azok rövid videókat készítsenek a háború miatt hazájukat kényszerből elhagyó menekültekkel.*





### Szlavko

Sziaztok! Én is hallottam, hogy nagyon sokan akarnak segíteni országunknak ezekben a nehéz időkben. Különböző kulturális rendezvényeket, sporteseményeket, bohápiacot szerveznek. Az előadóművészek jótékonyági koncerteket tartanak, melyek bevételét különböző célok megvalósítására ajánlják fel.



### Szasko

Gondoltatok arra, hogy a jövőben létrehozzatok egy jótékonyági szervezetet? Miben, és hogyan szeretnétek segíteni?



### Bohdan

Jól meg kell gondolni... Lehet az ember állat- és környezetvédelemre, de segíteni kell a váratlan, nehéz helyzetekben is.



- 7 Ha lenne 5000 hrivnyád jótékonyásra, mit választanál? A saját váriánsodat is hozzáadhatod. A füzetedbe írd be két okot, amiért a jótékonykodásnak ezt a formáját választottad!



Környezetvédelem



Menhely



Állatvédelem

## SZÓTÁR

**Jótékonyág** vagy **jócselekedet** (благодійність або добротинність) – ingyenes segítségnyújtás az azt igénylőknek, a rászorulóknak.

**Мецénás** (меценат) – nagy vagyonnal rendelkező magánszemély, aki önként pénzügyi támogatást, bátorítást, kiváltságot nyújt egy másik rászoruló embernek vagy szervezetnek, lehet az műpártolás, az oktatás, a tudomány és a kultúra patronálása, segítség is.

**Könyörületesség, irgalmasság** (милосердя) – a bajban levőn segítő emberre jellemző hozzáállás, cselekedet, megnyilatkozás. Ilyen például az éhező megetetése, a szomjazó megítatása, a beteg gondozása stb. minden ellenszolgáltatás nélkül. Az irgalmas ember nem várja meg, míg megkéri, hogy segítsen. Maga ajánlja fel a segítséget annak, aki nehéz helyzetben van.





## 8 Kitalálod, mit rejt a kép?



## ÉRDEKESSÉG

### A világvallások az irgalmasságról és a jócselekedetéről

Az irgalmasság az a törekvés, hogy segíteni kell mindenkin, akinek arra szüksége van. A keresztény hitvallás az irgalmasság következő cselekedeit minden ember kötelességeként határozza meg: az éhezőknek enni, a szomjazóknak inni adni, a meztelent felöltöztetni, a betegeket meglátogatni, a halottakat eltemetni. A másik embernek adott jó tanács a lelki irgalom megnyilvánulása. Az irgalmasság olyan emberi jellemvonásokra épül, mint az érzékenység, figyelmesség, jóindulat, de összeegyeztethetetlen a büszkeséggel, közönnyel és a brutalitással.

Az iszlámban, akárcsak a világ más vallásaiban, minden muszlim kötelessége az állandó erkölcsi fejlődés. A hitvallás szerint Allah, aki kegyes és irgalmas, megköveteli a muszlimoktól, hogy ugyanezekkel a tulajdonságokkal rendelkezzenek. A *Korán* nemcsak az empátiáról, a nehéz helyzetbe került ember iránti együttérzésről beszél, hanem arról is, hogy valódi, önzetlen segítséget, támogatást kell nyújtani mindenki számára. Minden muszlimnak *alamizsnát* – könyöradományt, vagy adót kell fizetnie a rászorulóknak javára.

Az ókori zsidók erkölcsi normáinak alapját a felebarát iránti együttérzésről, erkölcsi és anyagi támogatásról szóló törvények adták. Úgy tartják, hogy a jótékonyság a judaizmus egyik fő tantétele. Az *Ószövetség* több olyan törvényt tartalmaz, amelyek egyfajta adóztatást írnak elő a szegények javára. A *Talmud* a jótékonyságot igazságként vagy igazságosságként határozza meg: a szegénynek joga van kapni, a cselekvőképesnek meg kötelessége adni. Az irgalmasság kötelezettsége alól azonban senki sem mentesül: sem a világ hatalmasai, sem az utolsó szegény ember.



**9** Olvasd el a példázatot! Válaszolj a kérdésekre!



Volt egyszer egy kisfiú, aki a tengerparton sétálva hirtelen észrevette, hogy sok ezer tengeri csillag hever a homokban. Elkezdődött az apály és a tengeri csillagok valami miatt ott rekedtek a parton. Pusztulásra voltak ítélve, mert nem bírták volna ki a forró napon, víz nélkül a következő dagályig. A kisfiú ezt felismerte, és villámgyorsan elkezdte egyesével visszahajigálni őket a vízbe. Egy férfi arra sétált, és rákiáltott a fiúra: „Fiacskám, minek dobálsz vissza őket? Nem látod, hogy sok ezer tengeri csillag van a parton? Teljesen értelmetlen, amit csinálsz, úgysem tudod az összeset visszadobni. Nem tudod őket megmenteni!” A kisfiú elgondolkozott ezen, aztán a férfi felé fordult, felkapott egy tengeri csillagot, és így válaszolt: „Igen, tudom! De ezt, ami a kezemben van, megmenthetem!” És azzal a lendülettel jó messzire bedobta a vízbe. Ekkor a férfi is elkezdte visszadobálni a tengeri csillagokat. Nagyon sok ember volt kint a tengerparton, és mindenki ugyanezt tette. Mire felkelt a nap valamennyi tengeri csillag visszakerült a vízbe.

- Milyen érzelmeket ébresztett benned a példázat?
- A környezetekben kik, és milyen élőlények szorulnak rá az együtt-érzésedre és irgalmasságodra?
- Minden ember képes az irgalmasságra?



**10** Csoportban dolgozva kutassatok az internetfelületeken híres ukrán voluntörök, mecénások, jótékonykodók után! Ugyanezt megtehetitek kistérségetekben is. Csak ellenőrzött forrásokat használjatok! Válasszatok ki néhányat közülük, mutassátok be tevékenységüket az osztályban!



**11** Írj esszét *Hogyan lehetek hasznára a közösségemnek* vagy *Hogyan segíthetem a közösségem tagjait* címmel!

**ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!**

A hangulatjelek közül (lásd a *belső borítón*) válaszd ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az órán a témával kapcsolatban!

Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a téma elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

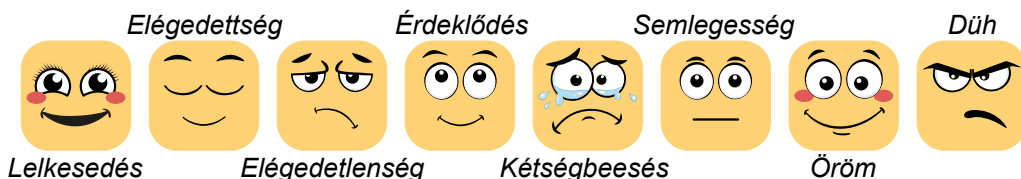
Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?

Átvettük a harmadik témakört is. Nevezd meg egy dolgot, amit már soha nem fogsz csinálni, kettőt, amit folytatni fogsz, hármat – amit ennek a fejezetnek a megtanulása után kezdel el!



# ÖSSZEGZŐ ÓRA

Szevasztok! Örülünk a találkozásnak! Milyen a hangulatod?



## A tanév során tanultak összefoglalása az *Együttélés kultúrája* tantárgyból

### ELVÁRÁSOK

Az óra folyamán

- megfogalmazod, hogy hasznosak voltak-e számodra az *Együttélés kultúrája* tantárgyból szerzett ismeretek;
- megtervezed a jövőbeli céljaidat a 7. osztályra;
- elgondolkozol azon, hogy min kell változtatnod, és mit folytathatsz tovább az életedben.

Milyen elvárásaid vannak az órával kapcsolatban?

- Jussanak eszedbe hőseink! Kinek a gondolatait, történetét, gondjait, élményeit, tapasztalatait érzed közel a magadéihoz?
  - Az elmúlt tanévben kiválasztottad azt a hőst, aki szimpatikus számodra. Változott-e a véleményed az idén? Ha igen, miért?
  - A tanult témák közül melyik tetszett a legjobban, melyik – kevésbé? Miért?
  - A tanácsok közül melyik vált a hasznodra, alkalmazod-e az életben?
  - Mit köszönhetsz az *Együttélés kultúrája* tantárgynak?

- A 136. oldalon látható érmék mintájára rajzolj te is érméket egy A4-s lapra, vagy nyomtasd ki a QR-kódról! Írd rájuk, hogy milyen érdemekért – egyéni siker, nehézségek legyőzéséért, győzelemért stb. – nyújtánád azt át az osztálytársaidnak vagy magadnak a tanév végén! Készítsd elő a „kitüntetések”, s a



<http://vse.ee/bpqo>

tanév utolsó napján jutalmaztatok meg egymást! A magadnak szánt érmét nem kell feltétlenül bemutatni az osztályban.



Nekem



Barátomnak / Barátnőmnek  
Padtársamnak

- 3** Emlékszel, a tanév kezdetén Marijka és Szlavko arról beszéltek, hogy történelmi időköt élünk, tanúi vagyunk, egyesek részesei is a jelentős eseményeknek. Olvasd el a szöveget\*, és add oda a szüleidnek is! Válaszolj a kérdésekre!

Miről álmódoztak gyerekkorukban? Én hős akartam lenni. Egy kicsit furcsán képzeltem ezt el: valamilyen barikádon állok, az egyik kezemben pisztoly (hogy miért pisztoly és nem gépfegyver? – fogalmam sincs), és egy hatalmas kék-sárga lobogót lengetek (most már tudom, miért pisztoly: mert csak így tudtam a zászlót lengetni). Hogy kerültem a barikádra, azt sem tudom, a gyermekfantáziám erre nem terjedt ki. Bizonyára legyőztem minden ellenséget. Néhányat. A gyermekálmódozások már csak ilyenek: valóság és nem valóság egyszerre.

Már rég kinőttem a gyermekkorból. És hős sem lett belőlem. Azt viszont láttam, hogyan lettek mások hőssé. Legalábbis a szememben.

Láttam egyszer egy asszonyt, aki Irpeny alatt egy majdnem teljesen lerombolt hídon próbált átkelni csomagok nélkül ugyan, de egy ketreccel. Két kis görény volt benne. Megtehetette volna, hogy a saját holmijával menekül, de ő úgy döntött, hogy az állatokat, azok életét menti meg. Szememben ez hőstett.

Aztán azt is láttam, ahogyan a háború első napjaiban egy 12 év körüli kamaszfiú hatalmas sort állt ki, hogy fegyvert kaphasson. Tudtam, hogy sohasem tartott még géppisztolyt a kezében, de a nap folyamán azt is láttam, hogy milyen kitaróan, állhatatosan, lelkesen gyakorol. Úgy viselkedett, mint egy hős. Ő az is volt.

\* Jurij Hudimenko, az UFE katonájának bejegyzése

Naponta láttam a katonák hősiességét a fronton, a partizánokét és a diverzánsokét, akiknek a tevékenységéről sohasem fog film készülni Hollywoodban, mert senki sem hiszi el, hogy ez valóban megtörtént.

Láttam asszonyokat, akik a mentálisan összeroppant, sebesült, végtagok nélküli férjeiket hozták vissza a teljes kilátástalanságból. Láttam nőket és férfiakat, akik golyózápor közepette mentették a sebesülteket. Láttam a fáradtságtól már szürke aknamentesítőket. Láttam voluntőröket, orvosokat, villanszerelőket, víz- és gázszerelőket, akik a lehetetlent is megtették. Láttam felnőtteket és gyerekeket, akik a sötétség, a hideg, az állandó lövések ellenére is bátran kitartottak, s minden megtakarításukat odaadták a győzelem érdekében. Az egyszerű emberek hősiességével nap mint nap találkoztam. Hősies tetteik nyomán különlegessé váltak számomra.

Valamennyiükben egy dolog a közös: egyikük sem született hősnek. Senki nem viseli közülük a *Hős vagyok* feliratú pólót, de tetteik hőssé avatták őket.

És tudják, még valami. Tudom, hogy a bejegyzés olvasása közben nem magukra gondoltak, hanem egyik rokonukra, ismerősükre, egy az önök számára közeli emberre.

Abban is biztos vagyok, valaki más olvasás közben pedig önre gondolt.

*Jurij Hudimenko* nyomán

- Szerinted ki a hős?
- A harcmezőn lehet-e hőssé válni?
- Az egyszerű emberek hogyan lesznek hőssé?
- Milyen hőstettekről hallottál már? Megosztod a többiekkel?

**4** Minden ukránra még egy hatalmas hőstett vár – az ország újjáépítése, gazdasági és kulturális fejlődése. Hogyan szándékozol segíteni az ország újjáépítésben és fejlődésében most, és a jövőben, néhány év múlva, amikor felnősz?

**5** Milyen terveid vannak a nyárra és a jövő tanévre? Készíts kollázst a kitűzött önképzési céljaidról!



El kell köszönnünk egymástól és tankönyvbeli barátainktól. De ez nem jelenti azt, hogy a környezetedben vagy a virtuális világban nem lehetsz olyan barátokra, akiknek azonos az

érdeklődési körük és érdekes dolgokat mesélhetnek, mint Szlavko és Krisztina, Marijka és Szasko, Danilo és Lili, Bohdan és Szofia.

De ne csak online társalogj a kortársaiddal, hanem a való világban is osszátok meg egymással gondolataitokat, tapasztalataitokat. Reméljük, hogy a kurzus alatt sikerült ösztönző példákkal és gondolatokkal ellátni titeket. Ne torpanj meg! Tudásodat konkrét tettekből valósítsd meg! Segítsd a közvetlen környezetet biztonságos és kényelmes helyé változtatni a konstruktív együttműködés, a közös munka és a fejlődés érdekében.

Őszintén köszönjük, hogy ebben a nehéz, de hősies időkben velünk voltál. Nagyra értékeljük a velünk töltött időt, s reménykedünk a mielőbbi találkozásban!



### **Marijka**

*Győzelmet kívánok mindenben és mindenütt! Ukrajna mindenekelett!*

*Życzę zwycięstwa we wszystkim i wszędzie! Wszystko będzie Ukrainą!*



### **Bohdan**

*Minél több jó hírt és lenyűgöző ismerősöket! Valamikor találkozunk Lvivben!*

*Encore de bonnes nouvelles et des connaissances intéressantes ! Un jour, nous nous retrouverons pour un café à Lviv!*



### **Krisztina**

*Tartalmas pihenést, jó egészséget és sportsikereket kívánok! Kijiv veletek van!*



### **Lili**

*Kiránduljatok, de csak szórakozásból, ne kényszerből! Érdekes kalandokat! Várlak titeket Odeszában!*

*П'їтувайте само по ваше желание и ви пожелавам интересни приключения! Чакам те в Одеса!*

*Călătoriți după voia dumneavoastră și vă doresc momente interesante! Vă aștept la Odesa!*



### **Danilo**

*Még a rosszban is a pozitívumot lássátok, higgyetek a barátságban!*

*! תודידיב ימאהלו, הרוקש ער והשמב וליפא יבויחה תא תוארל*



### Szofia

*Sikeres választ adj a kihívásokra, és ne félj az akadályoktól!  
Minden nehézséget legyőzünk, és Mariupolban vagy  
Donyeckben találkozunk!*

Απαντήστε με επιτυχία στις προκλήσεις της ζωής σας και μην φοβάστε τα εμπόδια! Θα τα ξεπεράσουμε όλα και θα βρεθούμε στη Μαριούπολη ή στο Ντόνετσκ!

Հաջողությամբ արձագանքեք կյանքի մարտահրավերներին և մի վախեցեք խոչընդոտներին:

Մենք ամեն ինչ կհաղթահարենք և կհանդիպենք Մարիուպոլում կամ Դոնեցկում:



### Szasko

*Új felfedezéseket, sikeres tanulást és jó eredményeket kívánok!  
Találkozzunk Kárpátalján vagy a szabad Krímen!*

*Neue Entdeckungen, interessantes Lernen und Errungenschaften! Wir sehen uns in Transkarpatien oder auf der freien Krim!*

*Yaňi keşifler, meraqlı öğrenüv ve irişmelerni tileyim! Zakarpattâda ya da azat Qırımda körüşirmiz!*



### Szlavko

*Köszönöm, hogy velünk voltál! Viszontlátásra! Jó pihenést!  
Thank you for being with us! Goodbye! Have a nice summer!*

## ÖSSZEGEZZÜNK EGYÜTT!

A hangulatjelek közül (lásd a *belső borítón*) válasz ki azt, ami a mostani állapotodat tükrözi!

Mondd el, teljesültek-e elvárásaid az *Együttélés kultúrája* órákon!

Mutasd meg a hegyrajzon (*belső borító*), hogy mennyire jutottál a tantárgy témáinak elsajátításában! Ehhez jelöld a szintet, ameddig feljutottál!

Kis barátaink gondolatai, kijelentései vagy tanácsai közül melyik volt számodra a legszimpatikusabb? Miért?



# SZÓTÁR

**Agresszív viselkedés (агресивна поведінка)** – az a viselkedésforma, amikor az ember a másik élőlény ellen erőszakos cselekményt valósít meg fizikai vagy pszichológiai úton.

**Asszertív viselkedés (асертивна поведінка)** – olyan cselekvési mód, amely szerint a mások érdekeinek figyelembevételével magabiztos és egyenes közlésmóddal tudatja másokkal, mit szeretne és mit nem szeretne.

**Bullyig (булінг)** – (az angol *to bull* szóból) – zaklatás, megalázás, erőszakoskodás, kegyetlenkedés, a bántalmazás egy fajtája. Olyan ismétlődő viselkedés, amellyel egy személy (vagy csoport) egy másik személy feletti hatalmát igyekszik kialakítani vagy megerősíteni, rendszeres fizikai és pszichológiai nyomással, megfélemlítéssel, az erőegyensúlyt ezáltal megszüntetve.

**Cél (мета)** – tudatos tevékenység előre meghatározott végpontja, azaz egy elérendő eredmény.

**Divat (мода)** – ízlések és nézetek kombinációja, mely időnként változik. Az öltözködést, az élet külső formáit, a társas érintkezés módját, az étkezést irányítja.

**Erőforrás (ресурс)** – a létfenntartáshoz szükséges tartalékok az ember számára, amelyek lehetővé teszik a szükségletek, igények kielégítését és a célok megvalósítását.

**Erőszakmentes kommunikáció (ненасильницьке спілкування)** – az emberek közötti cselekvésben megnyilvánuló nézőpont, amely a kölcsönös tiszteleten, saját érzéseken és szükségleteken, valamint mások érzéseinek és szükségleteinek megértésén alapul.

**Fogyasztó (споживач)** – természetes személy, aki árut vesz, rendel, kap, használ, igénybe vesz saját igényei kielégítésére, ami nem függ össze munkahelyével vagy vállalkozásával.

**Források (ресурси)** – 1. Adatok, ismeretek lelőhelye, kútfő, szükség esetén felhasználható. 2. Kiindulási pont, eredet, ahonnan egy nagyobb dolog származik.

**Információs tér (інформаційний простір)** – információk gyűjteménye, a társadalom kommunikációs tevékenységeinek eredményei egy bizonyos szervezett térben. Konkrétan ez az az internetes tér, ahol különféle elektronikus eszközökkel kapcsolatba léphetünk a számunkra fontos emberekkel, bizonyos módon ellenőrizhetjük, mi történik körülöttünk, tájékozódhatunk az ország és a világ legfrissebb híreiről.

**Irgalmasság, könyörületesség (милосердя)** – a bajban levőn segítő emberre jellemző hozzáállás, cselekedet, megnyilatkozás. Ilyen például az éhező megetetése, a szomjazó megitatása, a beteg gondozása stb. minden ellenszolgáltatás nélkül. Az irgalmas ember nem várja meg, míg megkéri, hogy segítsen. Maga ajánlja fel annak, aki nehéz helyzetben van.

**Jótekonyság, jócselekedet (благодійність, добродійність)** – ingyenes segítségnyújtás az azt igénylőknek, rászorulóknak.

**Kommunikáció (комунікація)** – az információcsere folyamata általában egy közös nyelv (jelrendszer) vagy eszköz segítségével.





**Kommunikatív készségek (комунікативні навички)** – azok a képességek, melyek elősegítik a hatékony kommunikációt, amelyek az egyén birtokában vannak, és egész élete során fejleszthetők azzal a céllal, hogy hatékonyabban kommunikálhasson és javítsa társadalmi kapcsolatait.

**Koncepció (концепція)** – nézőpont, bizonyos tudományosan megalapozott meglátások dokumentumokban rögzített rendszere, melyet alkalmazásának és megvalósításának gyakorlata során tovább kell tanulmányozni és pontosítani.

**Manipulatív viselkedés (маніпулятивна поведінка)** – a manipulatív viselkedés során a gondolatok, vágyak, érzések nem őszinte módon, közvetetten kerülnek kifejezésre. Mások igényei felé passzív ellenállást mutatva, kerülő úton próbálja irányítani a helyzeteket és az embereket. Önbizalomhiányát mások önbizalmának lerombolásával kompenzálja, így szándékozik elérni saját rejtett céljait.

**Mecénás (меценат)** – nagy vagyonnal rendelkező magánszemély, aki önként pénzügyi támogatást, bátorítást, kiváltságot nyújt egy másik rászoruló embernek vagy szervezetnek, lehet az műpártolás, az oktatás, a tudomány és a kultúra patronálása, segítés is.

**Mediáció (медіація)** – egy speciális konfliktusmegelőző, -kezelő módszer és folyamat, melynek lényege, hogy a két vagy több fél vitájában, a konfliktusban állók beleegyezésével egy semleges, harmadik fél jár közben.

**Mediátor (медіатор)** – semleges közvetítő a konfliktuskezelésben.

**Óhaj, vágy (бажання)** – kívánság valami iránt.

**Passzív viselkedés (пасивна поведінка)** – a konfliktusmegoldás késleltetését vagy a konfliktus elkerülését jelenti az egyik fél részéről. Ez a magatartás nem vezet a konfliktus megoldásához, mert nem nyílik lehetőség a konfliktus kialakulása okának a tisztázására, ellenben érzelmi feszültséget idéz elő.

**Recycling (ang. újrahasznosítás) (ресайклінг)** – más szóval **a hulladékok anyagukban történő újrahasznosítása**, amelyet jórészt a szelektív hulladékgyűjtés- és feldolgozás fed le. Ide sorolható a PET-palackok gyűjtése alapanyagként történő újbóli felhasználáshoz, majd újabb PET-palackok gyártásához. Ilyen folyamat része az üvegvisszaváltás is, amelyet követően a törmeléket szétválogatva és előkészítve újabb üvegeket készítenek.

**Ruházat, öltözék (одяг, стрій)** – bármilyen ruha, illetve ruházat, főleg amit egy különleges, vagy speciális alkalomra viselnek.

**Személyes adatok (персональні дані)** – adatok vagy információhalmaz egy személyről, ami által a személy meghatározható, azonosítható.

**Szükséglet (потреба)** – személyes igény mindarra, amit egy ember a saját megítélése szerint joggal akar.

**Társalgás (спілкування), párbeszéd (діалог)** – az emberi tevékenység része, mely a kommunikáció különböző eszközei segítségével valósul meg.

**Teljesítmény (досягнення)** – eredmény, olyan dolog, ami fontos az ember számára, amire büszke lehet, s amiért keményen megdolgozott.

**Upcycling (ang. апсайклінг)** – ez is egyfajta újrahasznosítás, de mégis más, egy kicsit több, mint a recycling. Itt ugyanis arról van szó, hogy egy adott hulladék új életre kel, azaz több, és teljesen más lesz, mint annak előtte volt, mert az újrahasznosítója beleálmódik egy másik tárgyat, mint ami eredetileg

volt. Például a hand-made (kézzel készített tárgyak) fajtái, mint a patchwork, artplastiche, sasiko, boro stb.

**Vállalkozószellem (підприємливість)** – amikor értékes ötletekkel áll elő valaki, tisztában van a lehetőségeivel, vagy a hasznos cél érdekében használja azokat, hogy értékeket hozzon létre mások számára. Az így létrehozott érték lehet anyagi, kulturális vagy szociális.

**Vinyetta (віньєтка)** – fejléc, keretdísz; felragasztható címke. Kisebb rajz vagy díszes minta, melyet a bejegyzés elejére vagy végére tettek nem esztétikai célból, hanem hogy elkülönítsék a szöveget egymástól. De előfordulnak díszítő elemként is, ilyenkor szélrajzként vagy az oldal sarkába is kerülhetett. Általában növényi motívumokat ábrázol, ennek magyarázata francia eredete, szó szerinti fordítása *szőlőkacs*. Napjainkban már sokféle címkével találkozunk: emberalakos, absztrakt stb.

## MEGOLDÁSOK

### 13. o. 7. f.

Хто не знає минулого, той не вартий майбутнього. (Aki nem ismeri a múltját, nem érdemli a jövőjét.)

### 20. o. 4. f.

1 – c, 2 – a, 3 – b, 4 – d, 5 – f, 6 – e

### 42. o. 7. f.

köd, fa, óra

### 47. o. 5. f.

*Sportjátékok:* kosárlabda, tenisz, futball, jégkorong, golf.

*Társasjátékok:* Monopoli, sakk, backgammon, lottó, scrabble (szókirakó).

*Népi gyerekjátékok:* „Voron”, „Horjudub”, „Podoljanocska”, „Pánász”, „Kvacs”

*Számítógépes játékok:* Word of Goo, Tetris, To the Moon, Wordl Rescue, WOW.

### 56. o. 3. f.

1 – b, 2 – a, 3 – d, 4 – b

### 63. o. 1. f.

Gyertyaszentelő Boldogasszony, Pésách, Szent Miklós, Kurban-Bajram, Uraza-Bajram, Jom Kipur, Karácsony, Dzsuma (péntek), Pünkösöd (Zöld ünnep), Vardavar, Shabat (szombat),

Húsvét.

### 72. o. 2. f.

1. – összegzés

2. – átértelmezés

3. – pontosítás

### 85. o. 3. f.

1 – d, 2 – a, 3 – b, 4 – c

### 86. o. 4. f.

Agresszív viselkedés

### 87. o. 3. f.

Порозуміння. (Megértés)

### 92-93. o. 3. f.

1 – b, 2 – c, 3 – a

### 96. o. 6. f.

1 – c, 2 – d, 3 – b, 4 – e, 5 – a, 6 – f

### 102. o. 7. f.

Єдність. Відповідальність.

(Egység. Felelősség)

### 115. o. 5. f.

Переробка. (Átalakítás, átdolgozás)

### 129. o. 3. f.

1 – g, 2 – e, 3 – h, 4 – i, 5 – c, 6 – d, 7 – a, 8 – f, 9 – b

### 130. o. 4. f.

Волонтер. Благодійник.

(Volontőr. Jótékonykodó)

### 133. o. 8. f.

Меценат. (Mecénás)



# IRODALOMJEGYZÉK

1. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/internet\\_safety\\_dl/bezpechne\\_koristuvannya\\_ikt.pdf](https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/internet_safety_dl/bezpechne_koristuvannya_ikt.pdf)
2. Виговська І. Екологія та війна. Екозвички, які слід повернути собі зараз. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/city/eco/328235-ekozvichki-yaki-slid-povernuti-pid-chas-viyni>
3. Відеоролик: Безпечний інтернет 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=UjowsDi1De4>
4. Герасимов Д. Чому зараз час стійкої моди. Як одягатися екологічно? URL: <https://rubryka.com/article/sustainable-fashion/>
5. Загадки. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://vseosvita.ua/library/embed/0018ic-5b6c.doc.html>
  - <https://dekorhuk.com/svoimi-rukami/zagadki-pro-chas-40-golovolo-mok-pro-chastinax-dib-odinicyax-chasu-vechir-vid-gorluma-dlya-ditej-doshkilnyat/>
  - <https://mykniga.com.ua/poradi/zagadki-pro-vodu-dlya-ditej-doshkilnyat-i-shkolyariv-z-vidpovidyami.html>
6. Ідея таблички про ролі і потреби. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://sites.google.com/site/ekonomikadlapatackiv/tema-1-potrebi-ta-mozlivosti/so-take-potreba>
7. Конвенція Ради Європи про кіберзлочинність, 2001 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=994\\_575](http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=994_575)
8. Навчально-методичний посібник «Онлайн» [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.osce.org/project-coordinator-in-ukraine/483530>
9. Посібник з прав людини для інтернет-користувачів. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=gP-0K44LqdW8>
10. Притча «Алмаз Кохинор». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://psychologdcpp.in.ua/prutchi/>
11. Шевелюк К. Головний тренд — відповідальна мода. URL: <https://responsiblefuture.com.ua/klavdiya-shevelyuk-na-ukrainian-fashion-week-golovnij-trend-vidpovidalna-moda/>
12. Щоденники. Режим доступу: <https://stud.com.ua/43709/istoriya/schodenniki>



*Навчальне видання*

**АРАДЖИОНІ Маргарита Анатоліївна  
ГРЕТЧЕНКО Лариса Леонідівна  
КОЗОРОГ Олександра Геннадіївна  
ЛЕБІДЬ Неля Костянтинівна  
ПОТАПОВА Валентина Іванівна  
УНГУРЯН Ірина Корнеліївна  
ФІЛОНЧУК Зоя Володимирівна**

**КУЛЬТУРА ДОБРОСУСІДСТВА**

**Підручник для 6 класу з навчанням угорською мовою  
закладів загальної середньої освіти**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

**Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено**

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам  
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Переклад з української мови

Перекладач *Дебрецені Оніка Олександрівна*

Угорською мовою

Редактор *М. Д. Дебрецені*

Коректор *Г. М. Турканич*

У підручнику використано малюнки художниць  
Віри Чипурко, Марії Михайлюк, Світлани Землянкіної  
та світлини з сайту shutterstock.com таких авторів:  
ekler, Gertan, LightField Studios, Nataliia Budianska, New Africa,  
Roman Samborskyi, VGstockstudio, Vitalii Vitaleo, eanstudio.

Формат 70×100<sup>1/16</sup>. Ум. друк. арк. 11,664.

Обл.-вид. арк. 11,0. Тираж 212 пр. Зам. № 23-358.

Державне підприємство

„Всеукраїнське спеціалізоване видавництво „Світ”

79008 м. Львів, вул. Галицька, 21

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 4826 від 31.12.2014

[www.svit.gov.ua](http://www.svit.gov.ua)

e-mail: [office@svit.gov.ua](mailto:office@svit.gov.ua)

Друк ПрАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»

09100, Київська обл., м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, буд. 4

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 5454 від 14.08.2017