

# ÉLETPÁLYA- ÉPÍTÉS

KOMPETENCIATERÜLET „C”

---

TANULÓI MUNKAFÜZET



7. évfolyam

A kiadvány az Educatio Kht. kompetenciafejlesztő oktatási program kerettanterve alapján készült.

A kiadvány a Nemzeti Fejlesztési Terv Humán erőforrás-fejlesztési Operatív Program 3.1.1. központi program (Pedagógusok és oktatási szakértők felkészítése a kompetencia alapú képzés és oktatás feladataira) keretében készült, a sulíNova oktatási programcsomag részeként létrejött tanulói információhordozó. A kiadvány sikeres használatához szükséges a teljes oktatási programcsomag ismerete és használata.

A teljes programcsomag elérhető: [www.educatio.hu](http://www.educatio.hu) címen.

Szakmai vezető: Farkas László

Szakmai bizottság: dr. Klein Sándor elnök, dr. Balogh Andrásné  
dr. Krisztián Béla, Sum István, dr. Szenes György

Szakmai lektor: dr. Balogh Andrásné, dr. Krisztián Béla

Alkotó szerkesztő: Tóth Judit

Felelős szerkesztő: Burom Márton

©

Szerzők: Kovács Judit, Mindszenti Valéria

**Educatio Kht. 2008**

# TARTALOM

VII.C 2. feladatok .....5  
VII.C 3. feladatok .....11  
VII.C 4. feladatok .....15  
VII.C 5. feladatok .....22  
VII.C 6. feladatok .....23

**II./1. FELADAT**

Mi szeretnék lenni? Fogalmazd meg és indokold a válaszodat!

növény: .....

indoklás: .....

állat: .....

indoklás: .....

tárgy: .....

indoklás: .....

természeti jelenség: .....

indoklás: .....

bútor: .....

indoklás: .....

Mi nem szeretnék lenni? Indokold a válaszodat!

növény: .....

indoklás: .....

állat: .....

indoklás: .....

tárgy: .....

indoklás: .....

természeti jelenség: .....

indoklás: .....

bútor: .....

indoklás: .....

## II./2. FELADAT

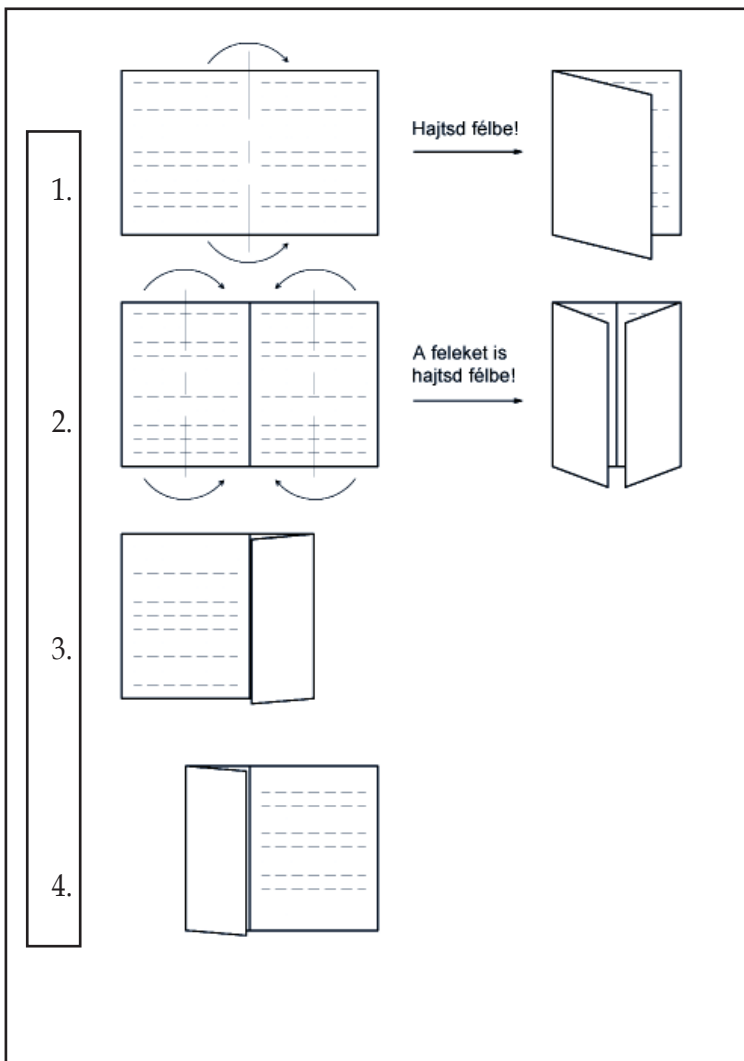
1. Fejezzétek be a hallott történetet – az alábbi kérdések figyelembe vételével – 5-10 mondatban!

- Mi történt Tamással, amikor hazaért?
- Hogyan zajlott le az első beszélgetés Zoli és Tamás között?
- Mit és hogyan reagáltak a barátok Tamás viselkedésére?
- Milyen következtetésre jutott Tamás a történet kapcsán?

Valaki a csoportból ismertesse 5 percen a közösen megalkotott befejezést!

2. A 7. és 9. oldalt vágd ki a munkafüzetből!

A lapok hajtogatását végezd az alábbiak szerint:



a) A történet alapján mi a véleményed Tamásról? Milyen ember ő?  
Jellemezd az első kivágandó lapon néhány pontban Tamást, a benned kialakult vélemény alapján!

b) A második kivágandó lapon készítsd el a saját tulajdonságlistádat!  
Gondold végig, te hogyan viselkedtél volna a történetben!

Hasonlítsd össze Tamásról és a magadról készített tulajdonságlistát!

.....	.....
1. ....	1. ....
2. ....	2. ....
3. ....	3. ....
4. ....	4. ....
5. ....	5. ....
6. ....	6. ....
7. ....	7. ....
8. ....	8. ....
9. ....	9. ....
10. ....	10. ....
11. ....	11. ....
12. ....	12. ....
13. ....	13. ....
14. ....	14. ....
15. ....	15. ....



.....	.....
1. ....	1. ....
2. ....	2. ....
3. ....	3. ....
4. ....	4. ....
5. ....	5. ....
6. ....	6. ....
7. ....	7. ....
8. ....	8. ....
9. ....	9. ....
10. ....	10. ....
11. ....	11. ....
12. ....	12. ....
13. ....	13. ....
14. ....	14. ....
15. ....	15. ....



## III./1. FELADAT

Vágd ki a téglalapokat!

IGEN

NEM



## III./2. FELADAT

Gyűjts különböző ismert emberekről élettörténeteket. Írd meg a következő foglalkozásra. Ha van kedved, készülhetsz 2-4 perces prezentációval is, képek segítségével.

Példák különböző élettörténetekre:

- Okszana Bajul ukrán műkorcsolyázó, aki árvaházban nőtt fel, majd olimpiai bajnok lett. Később szenvedélybeteggé vált, majd felépült, és ma az amerikai jégrevük sztárja.
- Oláh Ibolya, aki szintén árvaházban nőtt fel, és lett híres énekes.
- II. Rákóczi Ferenc, akit elszakítottak a családjától, és a hazája ellen neveltek.
- Kertész Imre, aki túlélte a holokausztot, és Nobel-díjas író lett belőle.
- Alekszandr Solzsenyicin orosz író, aki megjárta a Gulágot, majd Nobel-díjas író lett.
- Franklin D. Roosevel, aki felnőttkorában kerekesszékre kényszerült, mégis mindmáig az Egyesült Államok legnevezetesebb elnöke lett.
- Lance Armstrong kerékpáros, akit rákbetegséggel kezeltek, meggyógyult, és minden idők egyik leghíresebb sportolója lett.
- Pásztori Dóra paraolimpiai bajnok, akinek fél karja hiányzik, és így lett úszó.
- Szekeres Pál válogatott vívó, aki egy autóbaleset következtében kerekesszékre kényszerült, de így is folytatta sportolói pályafutását, és paraolimpiát nyert, államtitkár lett.

## III./3. FELADAT

KELLEMETLEN ÉRZÉS - FESZÜLTSG

Jelöld, hogy mit tartasz az alábbi állításokról!

	Igaz	Hamis	Nem tudom
Minden változás okozhat feszültséget.			
A segítségkérés a stressz feloldásának pozitív módja.			
Ha relaxálsz, gyorsan és könnyedén kikapcsolódsz.			
A veszekedés, a menekülés a feszült helyzetekből mindig káros.			
Vannak emberek, akik sohasem élnek át stresszhelyzetet.			
Mindenki másképp szabadul meg a feszültségtől.			
Az egyént ért stressz mértéke nem függ attól, hogy ki hogyan vezeti az életét.			
A stresszkezelésnek vannak pozitív és negatív módjai.			
A stresszhelyzet károsítja az egészséget.			
A pozitív gondolkodás jó hatással van az idegrendszerre.			
Ha tudjuk, hogy milyen helyzet, esemény vált ki stresszt belőlünk, akkor fel is tudunk rá készülni.			
A stressznek vannak pozitív hatásai is, egy kis stressz fokozza a teljesítményt.			
Ha stresszhelyzetben pánikba esünk, nehezebben tudjuk megoldani a problémát.			
A stresszhelyzet feloldásában egymásnak is tudunk segíteni.			

## III./4. FELADAT

## SZITUÁCIÓK MEGOLDÁSA 5 LÉPCSŐBEN

Te és a barátod valami rosszat tettetek. Ez kiderült a szüleid számára. Te igazat mondtál, ő hazudott. Szüleid tudni szeretnék, mi az igazság. Hogy oldod meg a problémát?

1. Mi a gond? (Fogalmazd meg másként!) .....

.....  
 .....

2. Tisztázd, melyek a megegyezés lehetőségei: .....

.....

3. A lehetséges megoldások: .....

.....

4. A legjobb lehetőségek: .....

.....

5. Minden fél nyereségével záruló megoldás: .....

.....

Az egyik legjobb barátod meghív, hogy töltsd náluk a hétvégét. Szüleid beleegyeznek, igent mondasz. Barátod alig 5 perc múlva felhív, és lemondja a programot. Később rájössz, hogy egy másik barátjával töltötte a neked ígért szünetet. Mit teszel?

1. Mi a gond? (Fogalmazd meg másként!) .....

.....  
 .....

2. Tisztázd, melyek a megegyezés lehetőségei: .....

.....

3. A lehetséges megoldások: .....

.....

4. A legjobb lehetőségek: .....

.....

5. Minden fél nyereségével záruló megoldás: .....

.....

**IV./1. FELADAT**

Készítsd el az alábbi fogalmak magyarázatát, és gyűjts legalább mindegyikre egy példát a saját mindennapjaidból!

**Zsarnokság**

Fogalom meghatározása: .....

.....

.....

.....

.....

Saját példa: .....

.....

.....

.....

.....

**Kizsákmányolás**

Fogalom meghatározása: .....

.....

.....

.....

.....

Saját példa: .....

.....

.....

.....

.....

**Elnyomás**

Fogalom meghatározása: .....

.....

.....

.....

.....

Saját példa: .....

.....

.....

.....

.....

**IV./2. FELADAT****Az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata**

Elfogadta az ENSZ Közgyűlése 1948. december 10-én

**1. cikk**

Minden emberi lény **szabadon születik és egyenlő méltósága és joga van**. Az emberek, ésszel és lelkiismerettel bírván, egymással szemben testvéri szellemben kell, hogy viseltessenek.

**2. cikk**

**Mindenki**, bármely megkülönböztetésre, nevezetesen fajra, színre, nemre, nyelvre, vallásra, politikai vagy bármely más véleményre, nemzeti vagy társadalmi eredetre, vagyonra, születésre, vagy bármely más körülményre való tekintet nélkül **hivatkozhat a jelen Nyilatkozatban kinyilvánított összes jogokra és szabadságokra**.

Ezen felül nem lehet semmiféle megkülönböztetést tenni annak az országnak vagy területnek politikai, jogi vagy nemzetközi helyzete alapján sem, amelynek a személy állampolgára, aszerint, hogy az illető ország vagy terület független, gyámság alatt áll, nem autonóm, vagy szuverenitása bármely vonatkozásban korlátozott.

**3. cikk**

**Minden személynek joga van az élethez, a szabadsághoz és a személyi biztonsághoz.**

**4. cikk**

**Senkit sem lehet rabszolgaságban** vagy szolgaságban tartani, a rabszolgaság és a rabszolga-kereskedés minden alakja tilos.

**5. cikk**

**Senkit sem lehet kínvallatásnak**, avagy kegyetlen, embertelen vagy lealacsonyító büntetésnek vagy bánásmódnak alávetni.

**6. cikk**

Mindenkinek joga van ahhoz, hogy **jogalanyiságát bárhol elismerjék**.

**7. cikk**

**A törvény előtt mindenki egyenlő**, és minden megkülönböztetés nélkül joga van a törvény egyenlő védelméhez. Mindenkinek joga van egyenlő védelemhez a jelen Nyilatkozatot sértő minden megkülönböztetéssel és minden ilyen megkülönböztetésre irányuló felbujtással szemben.

**8. cikk**

Minden személynek joga van az alkotmányban vagy a törvényben részére biztosított alapvető jogokat sértő eljárások ellen a hazai bíróságokhoz tényleges **jogorvoslatért folyamodni**.

**9. cikk**

**Senkit sem lehet önkényesen letartóztatni**, őrizetbe venni vagy száműzni.

**10. cikk**

Minden személynek teljesen **egyenlő joga van arra, hogy ügyét független és pártatlan bíróság** méltányosan és nyilvánosan tárgyalja, s ez határozza meg egyrészt jogai és kötelezettségei felől, másrészt minden ellene emelt bűnügyi vád megalapozottsága felől.

**11. cikk**

Minden büntetendő cselekménnyel vádolt személyt **ártatlannak kell vélelmezni mindaddig, amíg bűnösségét nyilvánosan** lefolytatott perben, a védelméhez szükséges **valamennyi biztosíték mellett, törvényesen megállapítják**.

Senkit sem szabad elítélni oly cselekményért vagy mulasztásért, amely elkövetése pillanatában a hazai jog vagy a nemzetközi jog szerint nem volt büntetendő cselekmény. Ugyancsak nem szabad súlyosabb büntetést kiszabni, mint amely a büntetendő cselekmény elkövetése pillanatában volt alkalmazható.

**12. cikk**

**Senkinek magánéletébe**, családi ügyeibe, lakóhelye megválasztásába vagy levelezésébe **nem szabad önkényesen beavatkozni**, sem pedig becsületében vagy jó hírnevében megsérteni. Minden személynek joga van az ilyen beavatkozásokkal vagy sértésekkel szemben a törvény védelméhez.

**13. cikk**

Az államon belül minden személynek joga van **szabadon mozogni** és lakóhelyét szabadon megválasztani.

Minden személynek joga van minden országot, ideértve saját hazáját is, elhagyni, valamint saját hazájába visszatérni.

**14. cikk**

Minden személynek joga van az **üldözés elől más országban menedéket** keresni és a más ország nyújtotta menedéket élvezni.

Erre a jogra nem lehet hivatkozni közönséges bűncselekmény miatti, kellőképpen megalapozott üldözés, sem pedig az Egyesült Nemzetek céljaival és elveivel ellentétes tevékenység esetében.

**15. cikk**

Minden személynek **joga van valamely állampolgársághoz**.

Senkit sem lehet sem állampolgárságától, sem állampolgársága megváltoztatásának jogától önkényesen megfosztani.

**16. cikk**

Mind a férfinak, mind a nőnek a házasságra érett kor elérésétől kezdve joga van fajon, nemzetiségen vagy valláson alapuló **korlátozás nélkül házasságot kötni és családot alapítani**. A házasság tekintetében a férfinak és a nőnek mind a házasság tartama alatt, mind a házasság felbontása tekintetében egyenlő jogai vannak.

Házasságot csak a jövőző házastársak szabad és teljes beleegyezésével lehet kötni. A család a társadalom természetes és alapvető alkotó eleme, és joga van a társadalom, valamint az állam védelmére.

**17. cikk**

Minden személynek, mind egyénileg, mind másokkal együttesen **joga van a tulajdonhoz**. Senkit sem lehet tulajdonától önkényesen megfosztani.

**18. cikk**

Minden személynek **joga van a gondolat, a lelkiismeret és a vallás szabadságához**, ez a jog magában foglalja a vallás és a meggyőződés megváltoztatásának szabadságát, valamint a vallásnak vagy a meggyőződésnek mind egyénileg, mind együttesen, mind a nyilvánosság előtt, mind a magánéletben oktatás, gyakorlás és szertartások végzése útján való kifejezésre juttatásának jogát.

**19. cikk**

Minden személynek joga van a **vélemény és a kifejezés szabadságához**, amely magában foglalja azt a jogot, hogy véleménye miatt ne szenvedjen zaklatást és hogy határookra való tekintet nélkül kutathasson, átvihessen és terjeszthessen híreket és eszméket bármilyen kifejezési módon.

**20. cikk**

Minden személynek joga van békés célú **gyülekezési és egyesülési szabadsághoz**. Senkit sem lehet valamely egyesületbe való belépésre kötelezni.

**21. cikk**

Minden személynek joga van a **hazája közügyeinek igazgatásában** akár közvetlenül, akár szabadon választott képviselői útján való részvételhez.

Minden személynek egyenlő feltételek mellett joga van saját hazájában közszolgálati állásokra való alkalmazásához.

A közhatalom tekintélyének alapja a nép akarata; ez az akarat egyenlő szavazati jog és titkos szavazás vagy a szavazás szabadságát ezzel egyenértékűen biztosító eljárás alapján időszakonként tartandó tisztességes választáson kell, hogy kifejezésre jusson.

**22. cikk**

Minden személynek, mint a társadalom tagjának **joga van a szociális biztonságához**; minden személynek ugyancsak igénye van arra, hogy – az államok erőfeszítései és a nemzetközi együttműködés eredményeképpen és számot vetve az egyes országok szervezetével és gazdasági erőforrásaival – a méltóságához és személyiségének szabadon való kifejlődéséhez szükséges gazdasági, szociális és kulturális jogait kielégíthesse.

**23. cikk**

Minden személynek **joga van a munkához**, a munka szabad megválasztásához, a méltányos és kielégítő munkafeltételekhez és a munkanélküliség elleni védelemhez.

Az egyenlő munkáért mindenkinek, bármilyen megkülönböztetés nélkül egyenlő bérhez van joga.

Mindenkinek, aki dolgozik, olyan méltányos és kielégítő fizetéshez van joga, amely számára és családja számára az emberi méltóságnak megfelelő létet biztosít, és amelyet megfelelő esetben a szociális védelem összes egyéb eszközei egészítenek ki.

Minden személynek joga van a pihenéshez, a szabad időhöz, nevezetesen a munka időtartamának észszerű korlátozásához, valamint az időszakonkénti fizetett szabadsághoz.

**24. cikk**

Minden személynek **joga van a pihenésre és szabadidőre**, beleértve a munkaidő észszerű korlátozását és az időszakos fizetett szabadságot.

**25. cikk**

Minden személynek **joga van saját maga és családja egészségének és jólétének biztosítására** alkalmas életszínvonalhoz, nevezetesen élelemhez, ruházathoz, lakáshoz, orvosi gondozáshoz, valamint a szükséges szociális szolgáltatásokhoz, joga van a munkanélküliség, betegség, rokkantság, özvegység, öregség esetére szóló, valamint mindazon más esetekre szóló biztosításhoz, amikor létfenntartási eszközeit akaratától független körülmények miatt elveszíti. Az anyaság és a gyermekkor különleges segítséghez és támogatáshoz adnak jogot. Minden gyermek, akár házasságból, akár házasságon kívül született, ugyanabban a szociális védelemben részesül.

**26. cikk**

Minden személynek **joga van a neveléshez**. A nevelésnek, legalábbis az elemi és alapvető oktatást illetően, ingyenesnek kell lennie. Az elemi oktatás kötelező. A technikai és szakoktatást általánossá kell tenni; a felsőbb tanulmányokra való felvételnek mindenki előtt – érdeméhez képest – egyenlő feltételek mellett nyitva kell állnia.

A nevelésnek az emberi személyiség teljes kibontakoztatására, valamint az emberi jogok és alapvető szabadságok tiszteletbetartásának megerősítésére kell irányulnia. A nevelésnek elő kell segítenie a nemzetek, valamint az összes faji és vallási csoportok közötti megértést, türelmet és barátságot, valamint az Egyesült Nemzetek által a béke fenntartásának érdekében kifejtett tevékenység kifejlődését.

A szülőket elsőbbségi jog illeti meg a gyermekeiknek adandó nevelés megválasztásában.

### **27. cikk**

Minden személynek joga van a **közösség kulturális életében való szabad részvételhez**, a művészek élvezéséhez, valamint a tudomány haladásában és az abból származó jótéteményekben való részvételhez.

Mindenkinek joga van minden általa alkotott tudományos, irodalmi és művészeti termékkel kapcsolatos erkölcsi és anyagi érdekeinek védelméhez.

### **28. cikk**

Minden személynek joga van ahhoz, hogy mind a társadalmi, mind a nemzetközi viszonyok tekintetében olyan rendszer uralkodjék, amelyben a jelen Nyilatkozatban kinyilvánított jogok és szabadságok teljes hatállyal érvényesülhessenek.

### **29. cikk**

A személynek kötelességei vannak a közösséggel szemben, amelynek keretében egyedül lehetséges a **személyiség szabad és teljes kifejlődése**.

Jogainak gyakorlása és szabadságainak élvezete tekintetében senki sincs alávetve más korlátozásnak, mint amelyet a törvény kizárólag mások jogai és szabadságai elismerésének és tiszteletbetartásának biztosítása érdekében, valamint a demokratikus társadalom erkölcsé, közrendje és általános jóléte jogos követelményeinek kielégítése érdekében megállapít.

Ezeket a jogokat és szabadságokat semmi esetre sem lehet az Egyesült Nemzetek céljaival és elveivel ellentétesen gyakorolni.

### **30. cikk**

A jelen Nyilatkozat egyetlen rendelkezése sem értelmezhető úgy, hogy az valamely állam, valamely csoport, vagy valamely egyén részére bármilyen jogot adna arra, hogy az itt kinyilvánított jogok és szabadságok megsemmisítésére irányuló tevékenységet fejtsen ki, vagy ilyen cselekményt elkövessen.

Válaszd ki, a számodra legfontosabb tíz jogot és sorold fel!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

## IV./3. FELADAT

1. Olvassátok el közösen a részletet!

2. Válaszoljatok az alábbi kérdésekre:

Milyen magatartást mutattak a részlet szereplői az olvasott szituációban? – Jellemezzétek őket 2-3 mondatban!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ki tanúsít példaértékű magatartást? – Miért?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Számotokra a részlet melyik szereplője a legszimpatikusabb?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szerepel-e a részletben olyan szereplő, akinek a viselkedése visszataszító a számotokra? – Ha igen, miért?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ha ti lennétek a „hős” helyében, hogyan oldanátok meg a helyzetet? – Miért így döntöttetek?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Válasszátok ki magatok közül, ki fogja röviden ismertetni a regény részletét és a kérdésekre adott válaszaitokat!

4. Gondoljátok végig, hogy a saját életetekben milyen példákat éltek át segítségnyújtásra, önzetlen, hősi viselkedésre, amelyekben ti voltatok a segítségadó, és amelyben ti voltatok, akik segítséget kaptak.

## V./1. FELADAT

A történetben Tamást mindenki máshogy szerette.

Az alábbi skálán helyezd el a szereplőket aszerint, hogyan szeretik Tamást!

Bármit tehet, akkor is nagyon szereti	Mindig kritikusan, de nem bántóan megmondja a véleményét	Csak akkor szereti, ha valamilyen elvárt eredményt elért
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## V./2. FELADAT

Keress a saját életedben olyan embereket, akik úgy szeretnek, mint ahogy Tamást szereti a nagymamája, anyukája, apukája!

Helyezd el a neveket a skálán, ahová szerinted a leginkább illenek!

Bármit tehetek, akkor is nagyon szeret	Mindig kritikusan, de nem bántóan megmondja a véleményét	Csak akkor szeret, ha valamilyen elvárt eredményt elérek
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## V./3. FELADAT

Keress a saját életedben olyan embereket, akiket úgy szeretsz, mint ahogy Tamást szereti a nagymamája, anyukája, apukája!

Bármit tehet, akkor is nagyon szeretem	Mindig kritikusan, de nem bántóan megmondom a véleményemet	Csak akkor szeretem, ha valamilyen elvárt eredményt elért
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## VI./1. FELADAT

Mi számodra a fontossági sorrend az alábbi tevékenységek között?  
lecke, alvás, takarítás, olvasás, kerékpározás, számítógépezés, tévzés, telefonálás, zenehallgatás,  
tanulás

Rakd sorrendbe őket! Az első a legkedvesebbet jelentse!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

Ha nem vagy elégedett a sorrenddel, hogyan változtatnál rajta?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

