

07. óra Vannak-e céljaid?



Erkölcstan

lelkiismeret

együttérzés

önzetlenség

szeretet

irigység

Jelölések:

BLZS[©]

- Színjelölés

(Mindig csak a **pirosakat** kell leírni...



- Házi feladat

(HF ellenőrzése és új feladatok)



- Tankönyv

(Könyvek, jegyzetek rövid kivonatai...)



- Önálló munka füzetbe

(Az adott kérdések feldolgozása füzetbe)



- Képek

(Az adott témával kapcsolatos képekhez találj ki címet)



07. óra Vannak-e céljaid?



HF! Ellenőrzés

Jelenítsd meg képen (rajz, fotó),
mit jelent számodra a harmónia!

Gyűjtsd össze, milyen jó dolgok történtek veled
az elmúlt évben!



07. óra Vannak-e céljaid?



HF!

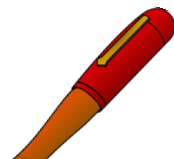
a) *Céljaim* címmel készítsd el az alábbi táblázatot a füzetedbe!

	1 nap	1 hét	1 hónap	1 év múlva?
Mit szeretnék elérni				



07. óra Vannak-e céljaid?

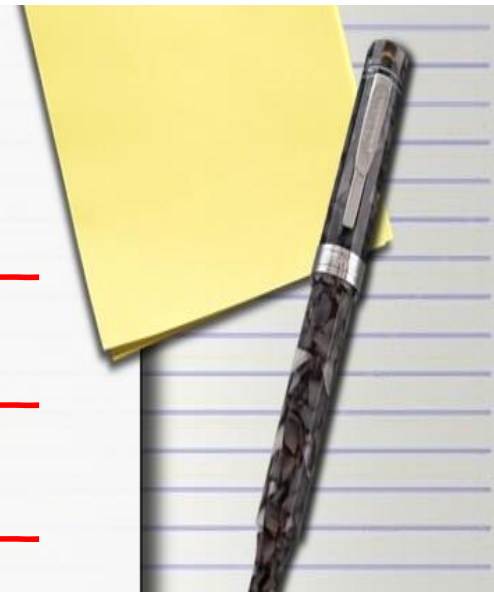
BLZS[©]



▲ Miért jó nekik, hogy egy csapat emberrel kell egy tempóban húzniuk az evezőt?

▲ Miért mászik föl, ha semmi sincs a fal tetején?

Füzetedbe válaszolj a kérdésekre



07. óra Vannak-e céljaid?



Célnak nevezzük azt az állapotot, amelybe el szeretnénk jutni. Lehet, hogy meg akarunk tanulni egy dalszöveget, kipróbálni egy új játékot, megismerkedni az új szomszédoddal, megvenni egy táskát, kibékülni a barátunkkal, ügyesebbé válni a tollasozásban...



07. óra Vannak-e céljaid?



Jó, ha időnként végiggondoljuk,
mit szeretnénk elérni, mi is a fontos számunkra.
Ahhoz, hogy elérjünk a célokhoz, **hasznos, ha tervet készítünk.** Így felmérhetjük azt, mire van szükség,
mennyi erőfeszítést kíván a feladat.



07. óra Vannak-e céljaid?



Ahhoz, hogy megtaláld az életcélod, először is rá kell jönnöd arra, hogy mit szeretsz a legjobban. Ha ez megvan, kész vagy arra, hogy ezzel megváltoztasd a világot. **Az életcélod nem az, amit csinálsz, hanem az, amitől jól érzed magad közben, ami felvillanyoz és boldoggá tesz.**



07. óra Vannak-e céljaid?



1. Írd le!

Írd le a napi gondolataidat arról, hogy mitől érzed magad jobban vagy esetleg mitől nem. Írj listát azokról a dolgokról, amikért aznap hálás lehetsz. Ezzel arra akarok rávilágítani, hogy az írás egy mélyebb rálátást ad az életedre.

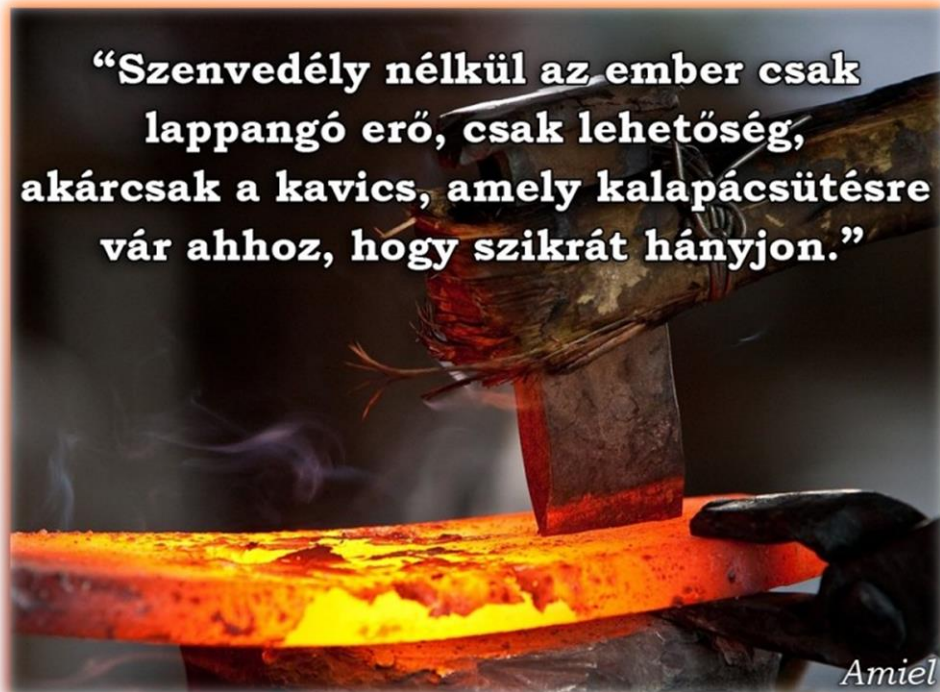


07. óra Vannak-e céljaid?



2. Találd meg a szenvedélyed!

A szenvedély olyan energiát ad, amit akkor érzel, ha azt csinálsz, amit szeretsz. Melyek azok a dolgok, amiktől jól érzed magad? Milyen tettől, vagy tevékenységtől érzed magad igazán izgatottnak? **Ha felismered, mi a szenvedélyed, elkezdheted a céljaidat megvalósítani.**



“Szenvedély nélkül az ember csak lappangó erő, csak lehetőség, akárcsak a kavics, amely kalapácsütésre vár ahhoz, hogy szikrát hánnyon.”

07. óra Vannak-e céljaid?



3. Ismerd az erősségeidet!

Találd meg az erősségeidet és azokat a sajátságokat, amikkel kitűnhetsz, amik segítenek abban, hogy pontosan megfogalmazd, mire van szükséged ahhoz, hogy az életednek legyen célja és értelme. Az erősségeid felismerése nagyon fontos része a céljaid megtalálásának, amik segítségével egy kis változtatást vihetsz véghez a világban, és elégedett lehetsz az életeddel is.



07. óra Vannak-e céljaid?



4. Gondold végig, milyen életet szeretnél!

Komolyan. Milyen életet szeretnél 1, 2, 5 vagy 10 év múlva? **Megteszed a szükséges lépéseket ahhoz, hogy ezt elérd?**



07. óra Vannak-e céljaid?



5. Gondold végig, milyen életet NEM szeretnél!

Ha tudod, hogy mit szeretnél és mi az, amit NEM, ez segít abban, hogy megfelelően tervezd meg az életutadat! Nézz körül a környezetedben és gondold végig, mit nem szeretnél?



07. óra Vannak-e céljaid?



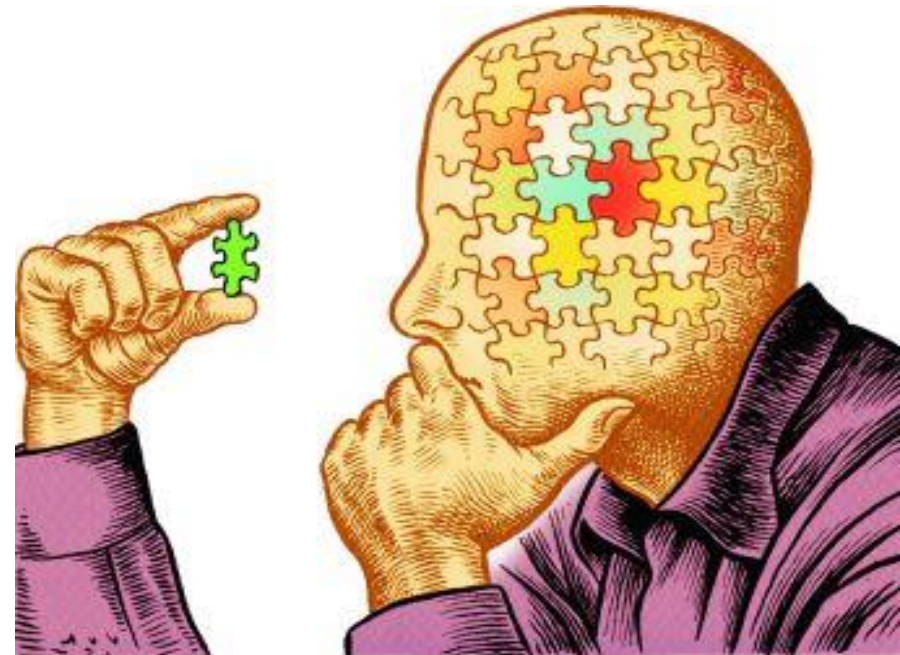
6. Legyenek elképzeléseid!

"Az elképzelés tettek nélkül csak álom.

A tett elképzelés híján csak időtöltés. Azonban az elképzelés és a tett együtt megváltoztatja a világot."

~ Joel A. Barker

Az elképzelés **segít** abban, hogy valamire **összpontosíts**, **ahelyett**, hogy céltalanul élnéd az életed.



07. óra Vannak-e céljaid?



7. Kezdj el olyan könyveket olvasni, amik inspirálnak!

Ha olyan könyveket olvasol, amik inspirálnak, az megtanít arra, hogyan tedd jobbá az életed. Az ilyen típusú könyvek **sokat segítenek abban, hogy kialakítsd és kiterjeszd a kreativitásod és tudásodat.**



07. óra Vannak-e céljaid?



3. Nem csak önmagunkra vonatkozhatnak a céljaink. Sok ember van, aki olyan célt talál, amellyel másokért tud tenni valamit. Most ilyen példákról olvashatsz.

Nyugdíjasok, akiknek sok szabadidejük van, arra vállalkoztak, hogy alsó tagozatos gyerekeknek segítsenek délutáni tanulásukban. A fejlődés látványos: csak egy kis odafigyelésre volt szükség, és a tanulók sikeresebbek lettek.

Egy budapesti lakótelepen felnőttek, gyerekek fogtak össze, hogy a házak közötti területen kiskertet hozzanak létre, amelyet együtt gondoznak. Szakemberektől tanulhatják a növénytermesztést, a gyerekek pedig megfigyelhetik, hogyan fejlődik a borsó, répa, paradicsom.

Bódvalenkén, az ország egyik legszegényebb falujában roma művészek festményekkel díszítik a házak falát. A festmények a cigányok életét, álmait, meséit jelenítik meg. Az alkotásokat közösen készítik, az odautazók pedig megcsodálhatják őket.

