

Értékrend megerősítése

Az innováció jellemzői:

- Önismeret, pályatanácsadás, FÉK program integrálása ifjúságvédelem területén

Az innováció tömör tartalmi leírása:

- önismeret fejlesztésén keresztül, általános és keresztény normák bemutatásával erősíteni az értékrendet és jellemüket,

- FÉK program integrálása, amely elősegíti a fiatalok felkészülését a házasságra és a családi életre,

- drog-prevenció,

- pályaválasztási tanácsadás előnyös tulajdonságaik kibontakoztatására.

Készítette:

Konczné Fazekas Margit

Tanmenet (45 perc / hét) és óratervezetek

1. **Önértékelés – Kapcsolatom önmagammal:** Az vagyok, akinek mások mondanak?
2. Ismerd meg önmagad! 1.
3. Ismerd meg önmagad! 2.

4. **Barátság – Kapcsolatom a barátaimmal:** Életre szóló barátságok
5. Értékeljük egymást! 1.
6. Értékeljük egymást! 2.
7. Barátságok kialakítása
8. Konfliktusok kezelése

9. **Jellem – Kapcsolatom az értékeimmel:** Lehetünk értéksemlegesek?
10. Az ezüstgolyó
11. Jellemfejlesztés
12. Felelősségvállalás
13. Mások tisztelete
14. A jellem műhelye
15. Színdarab
16. Döntések előtt állsz!
17. Értékrended háttere
18. Jézus élete c. film
19. Tiszta szív

20. **Szerelem és szex – Párkapcsolatom:** Felkészülés és várakozás az igazi társra
21. Életre szóló elkötelezettség
22. Randi ötlet-börze
23. Az igazi bensőséges kapcsolat
24. Ez szerelem vagy valami más?
25. Milyen örökséget hagysz?
26. A szex célja és szépsége, de mikor?

27. **Veszélyek a szabados szexben:** Az AIDS és az SZTB
28. Meddig várjak?
29. Nincs második esély
30. Fiatal a halálhoz
31. Miért várj? – A „28 év”.

32. **Veszélyek a drogban:** A „nagy utazás”
33. A kapcsolatok és a kábítószer
34. Drog-vita
35. Találkozás a valósággal
36. Drog-titok

37. **Hozz jó döntéseket!** A sólyom és a kán
38. Tömegnyomás
39. Állj szilárdan!
40. Mit mondanál? Hogyan mondhatasz nemet!
41. Új kezdet, életed küszöbén állsz!

Önértékelés – Kapcsolat önmagammal

Kérdéskörei: - Most éppen milyen az önértékelésük?

- Mi befolyásolja az önmagukról alkotott képünket?
- Hogyan változtathatunk ezen a képen?

1. Az vagyok, akinek mások mondanak?

Célok: A lecke végére a diákok kezdjenek megismerkedni egymással és kezdeményezzenek egymással beszélgetést, sikerüljön az érdeklődést felkelteni a diákokban a további témák felé.

Alapvető gondolatok: Kapcsolataink alapvetően meghatározzák, hogy sikeresen elérjük céljainkat vagy kudarcot vallunk. A másokkal kialakított kapcsolatunk alapja az önértékelésünk.

Alapvető kifejezések: Énkép, világnézet, személyes méltóság, önértékelés.

Kellékek: Öt A2-es papírlap, néhány A4-es papírlap, filctollak, zsírkréták, gyurmaragacs.

Vázlat:

Bevezetés: Játékos ismerkedés

Tananyag áttekintése: Mi az énkép?
 Melyek a rossz énkép következményei?

Az önértékelés fejlesztését befolyásoló tényezők:

 hogyan döntöm el, hogy ki vagyok?

- Hogyan nézek ki? Mit gondolok a külsőmről?
- Mire vagyok képes? Milyen teljesítményt nyújtok?
- Mennyire vagyok fontos? Milyen helyet foglalok el a társadalomban?

Hogyan alakítja a világnézet az önértékelésünket?

- Mi a világnézet?
- Mi alakítja a világnézetünket?

Az egészséges énkép alapja:

- A „tartozom valahová” érzése – szeretnek, elfogadnak, biztonságban vagyok.
- Az „értékes vagyok” érzése – értékesnek, fontosnak tartanak.
- A „képes vagyok” érzése – magabiztos, céltudatos, versenyképes.

A személyes méltóság és önértékelés alapja:

- Hogyan formálja az értelmünk az önértékelésünket?
- A szilárd énkép alapjainak felépítése

Befejezés: Néhány tanács arra nézve, hogy önértékelésünk fejlődjön.

2. Ismerd meg önmagad! 1.

Célok: A lecke végére a tanulók képesek legyenek megérteni, hogy ők Isten teremtményei, felismerni néhány tulajdonságukat, amelyek egyedivé, és ezért különlegessé teszi őket.

Alapvető gondolatok: Az emberek különlegesek mert egyediek, mert csodálatosan lettek megalkotva. Azonban minden embernek van egy alapvető problémája, hogy „hiányosak”. Ennek ellenére nagyon szerethetőek.

Alapvető kifejezések: Jellemvonás: egy dolog vagy egy személy tulajdonsága, amelyet készítője vagy teremtője beleépített, a szóban forgó dolog vagy személy belső értéke.
Egyediség: az a tulajdonság, hogy valamilyen fajtából csak egy van.

Kellékek: Tábla és kréta

Vázlat:

Bevezetés: Kérdések

Tananyag áttekintése: Különleges dolgok:

- Megbeszélés: mi különleges?
- Magyarázat: egyediség
- Egyéni tevékenység
- Magyarázat: különlegesnek lenni
- Egyéni tevékenység

A bizarr betörés (történet)

Az érték fogalmának feldolgozása:

- Az érték megítélése
- Hiányos voltunk problémája
- Egyéni gondolkodás
- Megoldás: nagyon szeretnek minket

Egyéni vers írása (én-vers)

Befejezés: A különlegesség következményei

3. Ismerd meg önmagad! 2.

Célok: Az óra végére a diákok megértsék a pozitív önértékelés három alappillérét, melyek a gyenge pontjaik, milyen csapdát jelentenek a számukra, hogyan dolgozhatnak ki egy tervet, amelynek segítségével a gyengeségeikből erősségek lehetnek.

Alapvető gondolatok: A szilárd énkép alakulásához fontos tapasztalni azt, hogy tartozom valahová, értékes vagyok és képes vagyok megtenni mindazt, amit az élet kíván tőlem. A gyenge énkép hibás meggyőződések miatt jön létre. Helytelen meggyőződéseinket helyettesíteni kell helyes meggyőződésekkel.

Alapvető kifejezések: Csapda: valami, amibe akaratunkon kívül beleesünk, és ami visszatart bennünket attól, amit tenni akarunk vagy akivé válni szeretnénk.

Gyengeség: az életünk egy olyan területe, amelyben híjával vagyunk az erőnek és könnyen megsérülhetünk.

Kellékek: Tábla, kréta, tesztek másolata

Vázlat:

Bevezetés: Arcok

Tananyag feldolgozása:

Az énképünket befolyásoló tényezők:

- külső megjelenés, hogyan nézek ki?
- teljesítmény, mire vagyok képes?
- pozíció, hatáskör, mennyire vagyok fontos?

Az egészséges énkép megvalósítása:

- tartozom valahová,
- értékes vagyok,
- képes vagyok érzése.

Jancsi és Zsolt története, Ellis elmélete

Csapdák

Szilárd alap építése

Befejezés: Alakíts ki jó szokásokat! – Tesztek értékelése

Barátság – Kapcsolatom a barátaimmal

Kérdéskörei: - Milyen az igazi barát?

- Miért nehéz ilyen baráttra lelni?
- Mi az oka annak, hogy különbözőek vagyunk?
- Hogyan kezeljük ezeket a különbségeket?
- Hogyan alakítsunk ki és tartsunk fenn barátságokat?
- Hogyan kezeljük a konfliktusokat?

4. Életre szóló barátságok

Célok: Megkülönböztetni a kapcsolatok egyes fajtáit, felvázolni elsődleges kapcsolataikat

Alapvető gondolatok: Az ember társas lény, szüksége van másokra.

Alapvető kifejezések: Barát: Barátom az a személy, aki ismer engem és szeret engem úgy, mint önmagát.

Kellékek: Tábla és kréta

Vázlat:

Bevezetés: Mi jellemez egy jó barátot?

Tárgyalás: Miért nincsenek az embereknek barátaik?

- összehasonlítás
- rossz önbecsülés
- visszavonulás és visszahúzódás
- önzés, pletyka
- mások elfogadásának hiánya

Barátkozás

- a kommunikáció különböző szintjei
- a négy domináns személyiségtípus
- vérmérséklet személyiséginformációk
- az igazi barátság

Befejezés: Következtetés

5. Értékeljük egymást! 1.

Célok: Megérteni, hogy milyen fontosak a kapcsolatok: alapvető szerepet játszanak az élet teljességének elérésében, valamint a magány és az elszigeteltség érzésének legyőzésében. Felismerni néhány tényezőt, melyek az erős kapcsolatok kialakításához szükségesek.

Alapvető gondolatok: Szigetnek érezhetjük magunkat, ha a másokhoz fűződő kapcsolataink gyengék, vagy szokatlan környezetben vagyunk. A problémák esetében a legjobb megoldás, hogy fejlesztjük az egymáshoz és Istenhez fűződő kapcsolatunkat.

Alapvető kifejezések: Kapcsolat: személyek között fennálló kötelék. A sziget kifejezés a másokkal való kapcsolat hiányát jellemzi.

Kellékek: Tábla és kréta

Vázlat:

Bevezetés: Az idézet megbeszélése, elemzése

Tárgyalás: A kapcsolat fajtáinak bemutatása egy ábra segítségével
Gubanc-játék
„Sziget-érzés” megbeszélése, okainak feltárása kiscsoportos munkában

Befejezés: Egyéni gondolkodás, megbeszélés és összefoglalás

6. Értékeljük egymást! 2.

Célok: Megérteni az emberek közötti gondolkozásbeli, vérmérsékletbeli különbségek forrását, szépségét, jelentőségét, és azt hogy a különbségek azt mutatják, szükségünk van egymásra és kiegészítjük egymást.

Kellékek: Vérmérséklet-teszt

Vázlat:

Bevezetés: Ismétlés

Tárgyalás: Szerepjáték, helyzetmegoldás
Vérmérséklet-teszt kitöltése
A teszt értelmezése

Befejezés: Gyakorlati alkalmazás

Háttér információ: Alapvetően négyféle személyiségtípus van és mindegyiknek megvannak a maga jellemzői, erősségei és gyengeségei. Ha megértjük az ezek közötti különbségeket és felismerjük, hogy melyik jellemző ránk, akkor jobban értjük majd a cselekedeteink és környezetünk viselkedése mögötti indítékokat.

7. Barátságok kialakítása

Célok: Felismerni az igazi és az álbarátság néhány alapvető jellemzőjét. Meghatározni azokat a módszereket, amelyekkel az igazi barátságokat a lehetőségeikhez mértén teljesen ki tudják fejleszteni.

Alapvető gondolatok: Az igazi barátság néhány jellemzője: nyílt és őszinte kommunikáció, részvétel és megértés, tisztelet és felelősségtudat, megbocsátás és a kapcsolat javítása érdekében tett erőfeszítés. Ha barátot szeretnénk, először barátnak kell lennünk.

Kellékek: Tábla és kréta, egy pohár és öt cédula, melyeken a következő mondatok állnak:

1. „megtartom adott szavam.”
2. „elismerem ha tévedtem.”
3. „megbocsátok másoknak amikor megsértenek.”
4. „fontosnak tartom mások gondolatait és érzéseit.”
5. „nyíltan és őszintén kommunikálok”.

Vázlat:

Bevezetés: Bevezető gyakorlat, tulajdonságok kiválasztása

Tárgyalás: Damón és Püthiasz története
Az igazi barátság megvizsgálása
- személyes alkalmazás
- megbeszélés

Igazi baráttá válni
- hogyan lehetünk barátok?
- egyéni értékelés
- kiscsoportos tevékenység

Befejezés: Bemutatók meghallgatása, összefoglalás

8. Konfliktusok kezelése

Célok: Megismerni a kommunikáció különböző szintjeit, és a konfliktusok kezelésének három összetevőjét.

Alapvető gondolatok: A kapcsolatok mélyülésével a kommunikáció szintjei is mélyülnek. Minél mélyebb egy kapcsolat, annál valószínűbb a konfliktus. A megoldatlan konfliktus tönkretelhet egy kapcsolatot. Egy kapcsolat részesei azon keresztül is fejlődhetnek, hogy közösen oldják meg a konfliktusokat.

Alapvető kifejezések: Kommunikáció szintek: A nyíltság szintje két ember között, amelyet az határoz meg, hogy mennyire ismerik egymást és mekkora bizalommal fordulnak egymás felé. Konfliktus: Nézeteltérés vagy félreértés két vagy több ember között, amely kételkedést vagy bizalmatlanságot okozhat köztük. Konfliktus megoldás: Megoldáskeresés a bizalom helyreállítására két vagy több ember között.

Kellékek: Tábla, kréta, fénymásolat a kis csoportokban megoldandó szituációról.

Vázlat:

Bevezetés: Kommunikációs piramis

Tárgyalás: A három lány története

Konfliktuskezelés

- hozzáállás

- megközelítés

- cselekedet

Gyakorlati alkalmazás, csoportos megbeszélés

Befejezés: Kihívás elé állítani a diákokat.

Jellem – Kapcsolatom az értékeimmel

Kérdéskörei: - Mi a jellem és az értékek szerepe az életünkben?

- Hogyan fejleszthetünk ki pozitív jellemvonásokat?
- Milyen hatással van a jellemünk és az értékrendünk a cselekedeteinkre és a kapcsolatainkra?
- Mit jelent felelősségteljesen élni?
- Mit jelent másokat tisztelni?
- Miért fontos egy stabil értékrendet választani, és hol találhatunk ilyet?

9. Lehetünk értéksemlegesek?

Vázlat:

Bevezetés: Előzőek átvizsgálása

Tárgyalás: - Olvasmány feldolgozása: Bizonyítékok egy abszolút erkölcsi mérce szükségességére

- Az emberi különbségek az etika szükségességét támasztják alá.
- A cselekedetek a jellemre alapulnak, a jellem pedig az értékrenden.
- A társadalmi események az etika szükségességét támasztják alá.
- Egyéb bizonyítékok az etika szükségességére.

Befejezés: Összefoglalás

10. Az ezüstgolyó

Célok: Felismerni, hogy a kis döntések is összeadódnak, és súlyos következményekkel járhatnak. Megérteni az elhalasztott élvezet fogalmát.

Alapvető gondolatok: Jelentéktelennek látszó döntéseink, gyakran jelentős következményekkel járhatnak, amelyek javíthatják vagy ronthatják életünk minőségét. Bár a fájdalom nem kellemes, nem mindig ez a legrosszabb dolog, ami történhet velünk. A rövid távon fellépő fájdalom néha megéri a hosszú távon jelentkező nyereséget.

Alapvető kifejezések: Elhalasztott élvezet: jelenlegi szükségletünket vagy vágyunkat egyelőre nem töltjük be, mert van egy nagyobb célunk, amelyet a jövőben szeretnénk elérni.

Kellékek: Tábla és kréta, egy alacsony, háromlábú, támla nélküli szék vagy farönk.

Vázlat:

Bevezetés: A történet elmesélése

Tárgyalás: Géza és az idő fonala történet

- elgondolkodtató kérdések
- a történet folytatása
- a történet megbeszélése

Kis dolgok fontossága

- közös tevékenység
- közös megbeszélés
- összefoglalás

Befejezés: Kérdések az elhalasztott élvezetről, összefoglalás

11. Jellemfejlesztés

Célok: A lecke végére fel tudjanak sorolni néhány olyan tulajdonságot és magatartásformát, amely megfelel a jellemességnek. Néhány olyan irányelvet, amely ezt tükrözi, hogy az arany szabály szerint bánunk másokkal. Kiválasztani viselkedésük egyik összetevőjét, hogy erre összpontosítsák figyelmüket, a jellem fejlődése során.

Alapvető gondolatok: Egyesek szerint a helyes viselkedést az arany szabály határozza meg: „Tedd azt másokkal, amit szeretnél, hogy veled tegyenek!”, vagy „Szeresd felebarátodat mint önmagadat!”. Ha annak megfelelően cselekszünk, amilyenek lenni szeretnénk, rövidesen olyanok leszünk, ahogy cselekszünk. Jellemünket úgy fejleszhetjük, hogy helyes döntéseket hozunk a nehéz helyzetekben, és ha tartósan helyes döntéseket hozunk.

Alapvető kifejezések: Arany szabály, jellemesség: következetesen helyes magatartás, bátorság: eldönteni, hogy szembenézünk egy nehéz helyzettel, mert ez a helyes még akkor is, ha fájdalommal jár.

Kellékek: tábla, kréta, egy nagyméretű lap, filctollak, gyurmaragacs

Vázlat:

Bevezetés: Kérdések, arany szabály ismertetése és megbeszélése.

Tárgyalás: Jó tulajdonságok keresése (kiscsoportos megbeszélés)

Hogyan fejlesszük jellemünket?

- jellemesség magyarázata
- történet a bátor viselkedésről
- megbeszélés

Befejezés: Egyéni alkalmazás

12. Felelősségvállalás

Célok: Megfogalmazni néhány módszert, melynek segítségével jobban kontrollálhatják magatartásukat. Kiértékelni, hogy a felelősségtudat mely szintjén állnak életük testi, szellemi, érzelmi, szociális és lelki területén.

Alapvető gondolatok: Jelenlegi döntéseink meghatározzák, mennyire fogjuk tudni kezelni a felelősséget életünk későbbi szakaszában. Részt veszünk-e jövőnk megtervezésében, tudatosítani kell, hogy felelősek vagyunk magunkért és viselkedésünkért testi, szellemi, érzelmi, szociális és lelki téren egyaránt.

Kellékek: Tábla, kréta, nagyméretű papír

Vázlat:

Bevezetés: Felelősségteljes tettek feljegyzése

Tárgyalás: Kiscsoportos megbeszélés
A felelősség területei
Hal vagyok vagy farönk?
A király, aki elvesztette vacsoráját

Befejezés: Megbeszélés, összegzés

13. Mások tisztelete

Célok: Három példával szemléltetni a tiszteletet, felsorolni a tisztelet négy területét, és két példával érzékeltetni az ember határait.

Alapvető gondolatok: Az arany szabály alkalmazása. Amikor tisztelünk másokat, és felelősségünk tudatában cselekszünk, javulnak kapcsolataink. A túl gyenge határokkal rendelkező embereknek jobban kell tisztelniük magukat, a túl erős határokkal rendelkező embereknek pedig jobban kellene tisztelniük másokat.

Alapvető kifejezések: Tisztel: figyelmességet és megbecsülést tanúsít

Határ: olyan pont vagy vonal, amely egy korlátot határoz meg, melyet csak engedéllyel szabad átlépni.

Kellékek: Tábla, kréta, jellemet megerősítő táblázat

Vázlat:

Bevezetés: Fogalmak tisztázása, megbeszélése

Tárgyalás: A kincs történet megbeszélése
 Az arany szabály ismétlése
 A tisztelet meghatározása a négy alapvető területen (csop. fogl.)
 Határaink elemzése

Befejezés: A jellemet megerősítő táblázat

14. – 15. A jellem műhelye – színdarab

Célok: Jó jellemvonások tanúsítása egy színdarab elkészítése során, melyet a következő alkalommal elő is adnak.

Vázlat:

Bevezetés: Kifejezési területek ismertetése (művészet, média, dráma, zene...)

Tárgyalás: Szerepek tisztázása: megbízható, mindenkivel tisztelettel bánó, felelősséggel cselekvő, igazságos és méltányos, másokkal törődő, jó állampolgár.

Befejezés: Gyakorlás, előadás

16. Döntések előtt állsz!

Célok: Értékek összegyűjtése, rendszerezése, hatásuk az életünkre

Alapvető gondolatok: Időnk és erőforrásaink felhasználásának módja, amely jól mutatja, hogy mit tartunk valódi értéknek.

Kellékek: Minden tanuló számára 10 cédula

Vázlat:

Bevezetés: Érték-játék

Tárgyalás: Mire költöd az életed (játék)

Befejezés: Megbeszélés

17. Értékrended háttere

Célok: Megérteni, hogy miből adódnak az értékrendbeli és egyéni stílusbeli különbségek, felismerni saját értékrendünket és egyéni stílusunkat.

Alapvető gondolatok: A helyzetek eltérő megítélésének hátterében családi hátterünk, kultúránk, értékrendünk áll. Szükségünk van egy abszolút mércére.

Alapvető kifejezések: Értékrend: egy bizonyos dologba, tulajdonságba, gondokozásmódba vetett hit.

Kellékek: tesztek fénymásolata

Vázlat: Az óra során kiscsoportokban és egyénileg töltünk ki tesztek, melyeket az óra végén megbeszélünk.

18. A Jézus élete c. film vetítése

Cél: Megismertetni Jézus életének legfontosabb eseményeit, történéseit, döntéseit.

Kellékek: Lejátszó

19. Tiszta szív

Célok: Felsorolni néhány érvet, hogy valaki miért akar Istennel kapcsolatba kerülni. Megérteni Jézus önkéntes befogadására vonatkozó döntés fontosságát, és válaszolni arra, amit Isten tett Jézus Krisztus által.

Alapvető gondolatok: Isten szeret minket, és csodálatos terve van az életünkkel. Az ember bűnös, és elszakadt Istentől. Ezért nem ismerheti és nem is tapasztalhatja Isten szeretetét és életére vonatkozó tervét. Az ember bűnére az egyetlen megoldás Jézus Krisztus. Átala ismerhetjük meg és tapasztalhatjuk meg Isten szeretetét és életünkre vonatkozó tervét. Ezért személyesen kell elfogadnunk Jézust Megváltónknak. A Biblia azt tanítja, hogy amikor az ember befogadja Jézust, akkor Krisztus erőt ad ahhoz, hogy bővelkedő életet éljen, és kitarson bizonytalan helyzetekben. A keresztények hite szerint bárki kapcsolatot teremthet Jézussal oly módon, hogy Őbenne bízik, bűneik bocsánatát illetően, és imádságban kérő Őt, hogy lépjen be az életébe.

Kellékek: Tábla és kréta

Vázlat:

Bevezetés: Az élet lelki oldala

Tárgyalás: A tékozló fiú története (magyarázat, elemzés, kiscsoportos munka)

Befejezés: Hogyan lehet kapcsolatot teremteni Istennel.

Szerelem és szex – Párkapcsolatom

- Kérdéskörei:**
- Mit jelent valakit igazán szeretni?
 - Hogyan készülhetek fel életem legfontosabb szerepére?
 - Hogyan találhatnak igazi meghittséget egy kapcsolatban?
 - Mi a szerepe és a helye a szexnek az életünkben?

20. Felkészülés, várakozás az igazi társra

Vázlat

Bevezetés: Beszélgetés a házasságról (kiment a divatból?)

- Tárgyalás: Szükséges alapelvek, avagy a jó házasság titka
- elhagyni
 - ragaszkodni
 - egy testté válni

Az igazi szerelem

A szerelem három fajtája:

- szeretlek ha...
- szeretlek mert...
- szeretlek pont.

Az igazi szerelem alappillérei:

- elfogadás
- elkötelezettség
- kegyelem

Befejezés: Összegzés

21. Életre szóló elkötelezettség

Célok: Tisztázni, hogyan tekintenek a másik nem tagjaira, és arra a folyamatra, melynek eredményeként megtalálják életük párját.

Alapvető gondolatok: A fiatalok elképzelései sok esetben katasztrófához is vezethet a másik nemmel kapcsolatban. Figyelmeztetni a fiatalok arra, hogy különbség van a birtoklási vágy és az áldozatot vállaló szeretet között. A fiatalok ismerkedése kapcsán fontos az ötletgazdaság.

Alapvető kifejezések: Együtt járás, udvarlás: az a folyamat, melynek segítségével az ember az alkalmi ismeretségtől eljut a házasságkötésre való készenlét állapotáig. Elképzelések: tervek, melyek másokra vonatkozóan élnek az emberben. Birtoklási vágy: arra irányuló vágy, hogy birtokunkban tartsunk egy másik embert.

Kellékek: Tábla, kréta, papír a következő kérdésekkel: Lány/ Fiú: Mit szeretnél valójában egy lánytól / fiútól aki tetszik neked? Milyen tulajdonságokat keresel egy lányban/ fiúban?

Vázlat:

Bevezetés: Egymás megértése játék

Tárgyalás: Öletbörze a szakításról
Célok, következmények párosítása
Egészséges kapcsolatok meghatározása
Az elkötelezettség tervének megfogalmazása
Egy jó terv összetevői

Befejezés: beszélgetés az együtt járásról (páros feladat)

22. Randi ötlet-börze

Csoportos gondolkodás az elkötelezettségről, a randevúk megtervezéséről.

23. Az igazi bensőséges kapcsolat

A meghittség kifejlődése felnőtté válásunk során, és félelmek melyek megakadályozhatják egy kapcsolat kialakulását. (mások nem, szeretnek v. én nem vagyok képes másokat szeretni.)

Az énkép hatása az intimitásra.

A hamis és a valódi meghittség közti különbség.

A bensőséges kapcsolat elérése, és a kommunikáció szerepe ebben.

A szerelem háromszöge.

24. Szerelem vagy valami más?

Célok: Különbséget tenni a szeretet és néhány utánczata között. Meghatározni a szeretet jellemzőit.

Alapvető gondolatok: Minden erős és tartós kapcsolat a szeretetre épül. A meghittség sokkal többet jelent a testi vonatkozásoknál. Az egymást szerető emberek nemcsak fizikai téren törekszenek meghittsége, hanem érzelmi, szellemi, szociális, erkölcsi és lelki téren is. A szeretet olyan megbecsülést jelent, amelyet a mindennapi életben kell gyakorolni.

Kellékek: Biblia

Vázlat:

Bevezetés: A szeretet jellemzői (egyéni tevékenység)

Tárgyalás: A szeretet és utánczatai táblázat magyarázata

A szeretet jellemzői

Befejezés: Összefoglalás

25. Milyen örökséget hagysz?

Célok: Leírni, hogy milyen tulajdonságokkal rendelkező családot szeretnénk kialakítani, ha majd készen állnak erre. Megnevezni két olyan magatartásformát, amely megakadályozhatja a családalapítást. Egyik családtagjuknak pár szóban megköszönni (írott formában) a személyes áldozatvállalást.

Alapvető gondolatok: Ha családtagjaink messze vannak a tökéletességtől, akkor is fellelhetünk olyan dolgokat, amelyekért köszönetet mondhatunk és melyek segítenek bennünket abban, hogy egészséges családunk legyen.

Kellékek: Tábla, kréta, 5-6 nagyméretű színes karton, filctollkészlet

Vázlat:

Bevezetés: Egészséges családok jellemzői

Tárgyalás: Vágyaink és ezek akadályozói

Befejezés: Köszönő szavak leírása

26. A szex célja és szépsége

Beszélgetés a társadalmi felelősségvállalásról, a felelősségvállalásról a partnerem és az utódom iránt és Isten iránt.

Célok: tudomásul venni, hogy a szexualitás ösztönös megnyilvánulásai normálisak, de a szexuális magatartásformák irányíthatóak (önmegtartóztatás szerepe). Megérteni, hogy a meghittség nem szexuális formáit is el lehet sajátítani.

Alapvető gondolatok: A szexualitás az ember minden dimenzióját érinti, és a csak a kölcsönös bizalom, tisztelet, felelősségvállalás megléte esetén lehet megtapasztalni az igazi meghittséget.

Veszélyek a szabados szexben

- Kérdéskörei:**
- Milyen veszélyeket rejt a szabados szexuális élet?
 - Mi az AIDS és hogyan lehet megelőzni, elkapni?
 - Miért érdemes várni a szexszel?

27. Az AIDS és az SZTB

Célok: Bemutatni, hogy milyen tendenciákat mutat az AIDS a világnak azon a részén, ahol élnek. Elmagyarázni, hogyan teszi tönkre a HIV az immunrendszert. Elmondani, hogyan lehet kimutatni a szervezetben a HIV jelenlétét. Felsorolni a HIV továbbadásának lehetséges módjait. Felismerni a SZTB általános tüneteit, megkülönböztetni a vírus és a baktériumok által terjesztett betegségeket.

Alapvető gondolatok: A HIV és az AIDS szavak jelentése, a betegség megszerzésének lehetséges módjai, kimutatása, szakaszai, tünetei. Hangsúlyozni, hogy elsősorban a szexuális viselkedés megváltoztatása vethet véget a szexuális úton terjedő betegségek féktelen terjedésének. A korai felismerésnek és kezelésnek döntő szerepe van a komoly egészségügyi problémák elkerülésében.

Alapvető kifejezések: AIDS = szerzett immunhiányos betegség, HIV = emberi immunelégedetlenséget okozó vírus, mely az AIDS-et okozza. Immunrendszer = a nyirokcsomókban és a vérben lévő sejtek, melyek megvédik a szervezetet a fertőzéstől és betegségektől. T-sejt = a vérrendszerben élő fehérsejt. Opportunista fertőzések = olyan beteg állapot, amely normális körülmények között nem fordulna elő. SZTB = szexuális úton terjedő betegségek gyűjtő neve.

Kellékek: kérdés-doboz

Vázlat:

Bevezetés: A diákok AIDS-szel kapcsolatos tudásszintjének felbecsülése

Tárgyalás: A HIV és az AIDS meghatározása
 SZTB és a serdülőkori szexuális tevékenység
 Szerepjáték
 Az AIDS története
 A fertőzés szakaszai, megállapítása
 SZTB típusai
 Kritikus gondolkodásra készítő kérdések

Befejezés: Összefoglalás és ismétlés

28. Meddig várjak?

Célok: A lecke végére a tanulók képesek legyenek felsorolni a biztonságos szexhez vezető négy lépést felsorolni.

Alapvető gondolat: A szexhez a legnagyobb biztonságos a házasság nyújtja.

Kellékek: Tábla, kréta, A/4-es kartonokból kivágott szív, A/5-ös kartonból kivágott 2db szív, tűzőgép, feliratok.

Vázlat:

Bevezetés: Veszélyforrások ismétlése

Tárgyalás: A szex és a szerelem kapcsolata
Szövetség, házasság
Szex célja és szépsége

Befejezés: Összefoglalás

29. Nincs második esély

Célok: tudományos magyarázaton, valamint személyes történeteken keresztül megtanítani a diákokat a válogatás nélküli szex veszélyeire, és arra bátorítani őket, hogy várjanak a szexszel a házasságig. Bemutatni, hogyan fejlődik ki és rombol a HIV-vírus. Együttérzést ébreszteni az AIDS betegek iránt és csökkenteni a félelmet. Megalapozni a házasság hitelét, rámutatni az önmegtartóztatás mellett szóló érvekre és tanítani a „második szüzességről”.

Alapvető gondolat: Az AIDS ártatlan embereket is érinthet.

Kellékek: TV és videolejátszó

30. Fiatal a halálhoz

Célok: Személyes vallomáson keresztül közelebb hozni a nagyon távolinak tűnő AIDS-betegség valóságát.

Alapvető gondolatok: AIDS-betegként is lehet teljes életet élni, még akkor is, ha fiatalon kell szembenézni a halállal.

Kellékek: TV és videolejátszó

31. Miért várj? – A „28 érv”

Megbeszélendő kérdések:

Milyen hatással vannak a szabályok az életünkre?

A 28 érv megbeszélése

Melyik érv az, amelyik nem tetszett? Miért?

Miért annyira fájdalmas a szakítás, ha már volt szexuális kapcsolat a pár között?

Hogyan kapcsolódik a szexuális viszony az igazi bensőséges kapcsolathoz és az én-képhez?

Hogyan okozhat sérülést a szexuális élet korai elkezdése a kapcsolat többi részében?

Egyetértesz-e a következő állításokkal? (A házasság előtti szex fontos ahhoz, hogy az emberek felfedezzék, hogy összeillenek-e vagy sem. A szexuális összeillőség nem egyenlő a boldog házassággal. A szexuális érintkezéstől való tartózkodás mentális zavarokhoz vezet. Az érzelmek megbízhatóak, fontos erkölcsi döntéseket azokra alapozva kell meghozni.)

Hogyan tudsz leginkább ellenállni a szexuális nyomásnak és várni a szexszel a házasságig?

Veszélyek a drogban

Kérdéskörei: - Miért választja sok fiatal a kábítószer?

- Mi vonzó és mi a rossz a drogban?

- Hova fordulhatnak segítségért?

- Honnan lehet erőt meríteni a szabadulásra?

32. „A nagy utazás” - 33. A kapcsolatok és a kábítószer

Célok: A diákok tisztában legyenek azzal, hogy kortársaik közül sokan miért fordulnak a kábítószerhez. Tudatosítsák a kapcsolatok okozta fájdalmakat és nehézségeket, amelyek a kábítószer használatához vezethetnek. Fogalmazzanak meg egy levelet arról, hogy szerintük a szüleiknek mit kellene tudniuk az ő felnevelésükkel kapcsolatban.

Alapvető kapcsolatok: Megküzdési stratégiák az élet nehéz helyzeteiben, és néha a menekülés tűnik az egyetlen járható útnak. A legjobb megoldást a kommunikáció kínálja.

Alapvető kifejezés: Csalódás = mély, szomorú érzés, amelyet a megghiúsult remények okoznak.

Kellékek: levél és kérdések fénymásolata, tábla és kréta.

34. Drog-vita

Célok: A lecke végére a tanulók képesek legyenek felismerni a droghasználat veszélyeit a pillanatnyi élvezetekkel szemben.

Alapvető gondolatok: A droghasználatban vannak vonzó dolgok, de ezek nem érik meg azt az árat, amelyet fizetni kell értük.

Alapvető kifejezések: Kábítószer = természetes vagy kémiai összetételű anyag, amely befolyásolja a viselkedést, az érzéseket és a szellemi tevékenységet.

Vázlat:

Bevezetés: Táblázatban drogok áttekintése

Tárgyalás: Egy levél alapján vitafórum kialakítása

Befejezés: Összegzés

35. Találkozás a valósággal

Célok: A diákok összefoglalják érzéseiket a drogosokkal való találkozásukról

Kellékek: Egyeztetés alapján a helyi drog. rehab. intézmény szoc. munkásával és egy drog-függőségből gyógyult személlyel együtt tartott óra.

36. Drog-titok

Célok: A tanulók képesek legyenek a drogfüggőség jeleit felismerni és annak kellő fontosságot tulajdonítani, elismerni az alkalmi droghasználatban rejlő magas kockázatot.

Alapvető gondolatok: A droghasználat egy „ördögi-kör”.

Alapvető kifejezések: Drogkarrier = A drogossá válás útját szokás drogkarriernek nevezni.

Kellékek: Tábla, kréta, számológörongok a jelenlévők számának megfelelően, egy szék.

Vázlat:

Bevezetés: Egy fiú esete

Tárgyalás: A függőség kialakulásának veszélye

Mi a helyzet a dohányzással?

Kiből lesz drogfüggő?

Befejezés: Összegzés

Hozz jó döntéseket!

- Kérdéskörei:**
- A ma döntése hogyan hat holnapunkra?
 - Milyen fontos szerepük van a kis döntéseknek?
 - A döntések következményei
 - Hogyan hozzunk jó döntéseket?
 - Hogyan mondhatunk nemet a drognak, szexnek és egyéb veszélyeknek?

37. A sólyom és a kán

Célok: A tanulók képesek legyenek felismerni, hogy nem mindig látják a rájuk leselkedő veszélyeket. Különbséget tudjanak tenni, hogy kik azok a személyek akik megpróbálják megvédeni őket a veszélyektől és kik azok akik veszélyesek rájuk nézve.

Alapvető gondolatok: Ostoba döntéseink néha bajba sodornak másokat, még akkor is, ha mi „megússzuk” a következményeket. Ilyenkor megvédhet minket olyan emberek figyelmeztetése vagy útmutatása, akikben megbízunk.

Kellékek: Nagyméretű lapok előre megírt kérdésekkel.

Vázlat:

Bevezetés: Dzsingisz-kán és a sólyom története

Tárgyalás:

- A történet megbeszélése
- A szereplők helyzetének megértése
- Összefüggések megismerése és megbeszélése párokban
- A történet tanulságainak összefoglalása

Befejezés: Isten sólyomhoz való hasonlata, személyes alkalmazás

38. Tömegnyomás

Célok: A diákok ismerjék fel a tömegnyomás számos formáját, amelyeken keresztül mások arra igyekeznek rávenni őket, hogy hátat fordítsanak a felelőségnek és a tiszteletnek, és az azonnali szexuális élvezetre törekedjenek. A személyiségnek mind az öt dimenziójából felsorolni három-három nyomást, melyek szexuális tevékenységre készítetik az embert.

Alapvető gondolatok: Életünk során számtalan hatás befolyásolja értékeinket, céljainkat és emberi fejlődésünket. Sok tényező próbál rávenni minket a házasság előtti szexre. Sok kultúrának kettős erkölcsé van a lányok és a fiúk szexuális magatartásának elfogadását illetően. Kettős erkölcsről beszélhetünk akkor is, ha a szülők más viselkedést várnak gyermeküktől, mint amit maguknak megengednek. A kortársak nyomása nem mindig rossz dolog. Kortársaink jó hatást is gyakorolhatnak ránk.

Alapvető kifejezések: Kettős erkölcs, kortársak nyomása.

Kellékek: öt körcikk

Vázlat:

Bevezetés: Történet

Tárgyalás: A szexuális tevékenységre készítető nyomás és ennek forrásai
Kultúra nyomása
Kortársak nyomása
Média nyomása

Befejezés: Összefoglalás, házi feladat adása

39. Állj szilárdan!

Célok: Megnevezni azt a tíz tulajdonságot, amelyre életük során szeretnének szert tenni, és terveket készíteni e célok elérésére. A célok eléréséhez előre meg kell határozni az elveket és normákat. Megfontolni, hogy elkötelezik-e magukat az önmegtartóztatásra, amikor a lecke végén fel/meghívást kapnak erre.

Alapvető gondolatok: Normák megismertetése, felelősségvállalás tetteinkért.

Alapvető kifejezések: Normák = az ember viselkedését meghatározó elvek.

Vázlat:

Bevezetés: Házi feladat megbeszélése

Tárgyalás: Milyen akarok lenni? (egyéni tevékenység)

A kívánt jellem kialakításának lépései

Szabályok, normák meghatározása

Milyen közel van a túl közel történet

Az önmegtartóztató élet 12 szabadsága

Befejezés: Döntéselőkészítés

40. Mit mondanál? Hogyan mondasz nemet?

Cél: Végigmenni egy módszeres döntéshozatali folyamaton. A csoportban együttműködve, módszeres döntéshozatal révén megoldani egy új problémát.

Alapvető gondolatok: A bölcs döntések meghozatal egy öt lépésből álló folyamatot foglal magában. Ez a folyamat egészségesebb, gyümölcsözőbb és kielégítőbb életet biztosít számunkra. Az érett döntéshozatal a következőket is magában foglalja: Nem az érzelmeink alapján döntünk, tisztában vagyunk értékrendünkkel, felelősséget vállalunk a döntéseinkért.

Vázlat:

Bevezetés: Együttműködés előkészítése.

Tárgyalás: A döntéshozatal ötlépéses folyamata
Gyakorlás
Folyamat elemzése
Ötletbörze

Befejezés: Összefoglalás

41. Új kezdet, életed küszöbén állsz!

Célok: Megérteni, hogy korábbi hibáinknak nem feltétlenül kell továbbra is hatásuk alatt tartaniuk őket vagy ártaniuk nekik. Megérteni, hogy a megbocsátás az a folyamat, amely fölszabadítja őket múltjuk terhe alól, és lehetővé teszi, hogy új életre kötelezzék el magukat.

Alapvető gondolatok: Meg kell bocsátanunk magunknak és másoknak. A megbocsátás nem jelent elfelejtést, azt viszont jelenti, hogy nem vágunk vissza.

Alapvető kifejezések: Megbocsátás, önmegtartóztatás.

Vázlat:

Bevezetés: Ismétlés

Tárgyalás: Tékozló fiú esete (megbocsátás)

A megbocsátás hálózata

Mi legyen a megbocsátás után?

Mennyire új az „új”?

Befejezés: Bátorítás, megerősítés