

MŰHELYMUNKA A MINDENNAPI OKTATÁSBAN

MUNKAFÜZET OTTHONI MUNKÁHOZ

A SZAKKÉPZÉSI INTÉZMÉNYRENDSZER ÁTFOGÓ
FEJLESZTÉSE A BGSZC TAGINTÉZMÉNYEIBEN
VEKOP-8.6.3-16-2017-00001

SZÉCHENYI 2020

MŰHELYMUNKA A MINDENNAPI OKTATÁSBAN

SZERZŐ: ZARÁNDI ZSOLT BENCE

SZERKESZTETTE: DRIMÁL ISTVÁN, LADÁNYI KLAUDIA

2020

TARTALOM

1. FEJEZET – CSOPORTSZERVEZÉS	5
1. FOGLALKOZÁS	5
2. FOGLALKOZÁS	6
3. FOGLALKOZÁS	7
4. FOGLALKOZÁS	8
5. FOGLALKOZÁS	9
2. FEJEZET – KOMMUNIKÁCIÓ	10
1. FOGLALKOZÁS	10
2. FOGLALKOZÁS	11
3. FOGLALKOZÁS	11
4. FOGLALKOZÁS	12
5. FOGLALKOZÁS	13
3. FEJEZET – BULLYING	14
1. FOGLALKOZÁS	14
2. FOGLALKOZÁS	15
3. FOGLALKOZÁS	16
4. FOGLALKOZÁS	17
5. FOGLALKOZÁS	18
4. FEJEZET – IDŐMENEDZSMENT	19
1. FOGLALKOZÁS	19
2. FOGLALKOZÁS	20
3. FOGLALKOZÁS	21
4. FOGLALKOZÁS	22
5. FOGLALKOZÁS	23
5. FEJEZET – STRESSZKEZELÉS	24
1. FOGLALKOZÁS	24
2. FOGLALKOZÁS	26
3. FOGLALKOZÁS	26
4. FOGLALKOZÁS	27
5. FOGLALKOZÁS	28

1. FEJEZET

CSOPORTSZERVEZÉS



1. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. KERESS A KÖZVETLEN KÖRNYEZETEDBEN PRIMER ÉS SZEKUNDER CSOPORTOKAT!

PRIMER CSOPORTOK:

SZEKUNDER CSOPORTOK:

3. EMLÉKEZETBŐL ÍRD LE 5 CSOPORT TÁRSAD NEVÉT ÉS HOGY MI VOLT AZ ELSŐ BENYOMÁSOD RÓLA!

A. -----

B. -----

C. -----

D. -----

E. -----

2. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. MINDENKINEK NEHÉZ BEILLESZKEDNIE EGY ÚJ CSOPORTBA. GONDOLJ VISSZA AZ ELSŐ IDŐKRE AZ ISKOLÁBAN! MILYEN NEHÉZSÉGEID VOLTAK ÉS HOGYAN OLDOTTAD MEG ŐKET?

3. A TÖRTÉNELEM FOLYAMÁN TÖBB OLYAN HÍRES SZEMÉLY IS VOLT, AKIK NEM TUDTAK BEILLESZKEDNI A SZEKUN-
DER CSOPORTBA, AMIT VÁLASZTOTTAK. KERESSETEK EGY PÉLDÁT ERRE ÉS ÍRJÁTOK LE, HOGY MIBEN TÉRNE EL A
TÖRTÉNELEM, HA SIKERÜLT VOLNA MÉGIS BEILLESZKEDNIÜK!



3. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. MILYEN FELADATOKAT/SZABÁLYOKAT KELL BETARTANOD OTTHON? ÍRJ LEGALÁBB 2 SZABÁLYT!

3. MILYEN ÚJ SZABÁLYT VEZETNÉL BE OTTHON, HOGY KÖNNYEBBÉ TEDD AZ OTTHONI FELADATOK ELVÉGZÉSÉT?

4. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. AZ ORSZÁGBAN IS CSAK EGY NAGY CSOPORTON BELÜL ÉLÜNK. MIK SZABÁLYOZZÁK AZ ORSZÁGON BELÜL AZ EGYÜTTÉLÉS FELTÉTELEIT? VÁLASSZ KI EGYET ÉS ISMERTESD!

3. GONDOLJ AZ ÉLETEDBEN EGY OLYAN HELYZETRE AMIKOR KOMPROMISSZUMOT KELLETT KÖTNÖD! RÖVIDEN ISMERTESD A SZITUÁCIÓT, ÉS HOGY VAJON SZERINTED JÓ DÖNTÉST HOZTÁL VAGY SEM, ÉS MIÉRT!

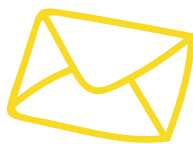
5. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GONDOLJ VISSZA AZ ÖT FOGLALKOZÁSRA! MIT TANULTÁL A FOGLALKOZÁSOK ALATT ÉS VAN-E OLYAN, AKIVEL SIKERÜLT JOBBAN MEGISMERNI EGYMÁST?

3. A CSOPORTON BELÜL VOLT-E OLYAN, AKIRŐL AZ ELSŐ BENYOMÁS HELYESNEK BIZONYULT? HA VOLT AKKOR KIRŐL ÉS MI VOLT AZ ELSŐ BENYOMÁS?



2. FEJEZET

KOMMUNIKÁCIÓ



1. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GYŰJTS PÉLDÁKAT A KÜLÖNBÖZŐ SAJÁT ÉLETHELYZETEKRE! MIÉRT GONDOLOD, HOGY AZ A SZITUÁCIÓ ANNAK FELEL MEG?

ÉN_OK, TE_OK: -----

ÉN_OK, TE_NEM_OK: -----

ÉN_NEM_OK, TE_OK: -----

ÉN_NEM_OK, TE_NEM_OK: -----

3. SZERINTED MELYIK ÉLETPOZÍCIÓ A LEGMEGFELELŐBB EGY CSOPORTON BELÜL ANNAK IDEÁLIS MŰKÖDÉSÉHEZ ÉS MIÉRT?

2. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GYŰJTS OLYAN ÉLETHELYZETEKET, AMIKOR KÜLÖNBÖZŐ ÉN-ÁLLAPOTOKBÓL KOMMUNIKÁLSZ!

SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT:

FELNŐTT ÉN-ÁLLAPOT:

GYEREK ÉN-ÁLLAPOT:

3. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GYŰJTS MINÉL TÖBB NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZT A NŐKRŐL!

3. GYŰJTS MINÉL TÖBB NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZT A FÉRFIAKRÓL!

4. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. ÍRJ LE EGY OLYAN SZITUÁCIÓT, AHOL AGRESSZÍVAN REAGÁLTÁL! SZERINTED ELÉRTÉ A CÉLJÁT EZ A REAKCIÓ? MIÉRT? MIÉRT NEM?

3. ÍRJ LE EGY OLYAN SZITUÁCIÓT, AHOL VISSZAVONULÓAN REAGÁLTÁL! SZERINTED ELÉRTÉ A CÉLJÁT EZ A REAKCIÓ? MIÉRT? MIÉRT NEM?

5. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GONDOLJ VISSZA AZ ÖT FOGLALKOZÁSRA! MIT TANULTÁL A FOGLALKOZÁSOK ALATT ÉS VAN-E OLYAN, AMIT MEGPRÓBÁLSZ HASZNÁLNI A MINDENNAPOKBAN?

3. FIGYELD MEG A SAJÁT KOMMUNIKÁCIÓDAT! RÁD MELYIK ÉN-ÁLLAPOT A LEGJELLEMZŐBB AZ ESETEK NAGY RÉSZÉBEN ÉS MIÉRT?

3. FEJEZET

BULLYING



1. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. NÉZD MEG A WORDS HURT CÍMŰ RÖVID VIDEÓT ([HTTPS://YOUTU.BE/SBKBvrEr2wE](https://youtu.be/sbKBvrEr2wE))! SZERINTED HOGYAN ÉREZTE MAGÁT A LÁNY A VIDEÓBAN? HOGYAN TUDTA VOLNA ELKERÜLNI, HOGY BÁNTSÁK ŐT?

3. KERESS OLYAN FILMEKET AHOL MEGJELENIK A BULLYING! MIÉRT GONDOLOD, HOGY AMI OTT TÖRTÉNIK AZ BULLYING?

2. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. MINDENKI UGRATOTT MÁR MÁSOKAT ÉS ŐT IS UGRATTÁK. ÍRD LE AZ EGYIK SZITUÁCIÓT, AMIKOR TÉGED UGRATTAK ÉS NEKED ROSSZABBUL ESETT, MINT AHOGY A TÖBBIEK GONDOLTÁK!

3. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. LEGGYAKRABBAN AZ ÁLDOZAT ÉRZÉSEIRŐL ESIK SZÓ ÉS RITKÁN BESZÉLÜNK A BULLYKRÓL. LENTEBB OLVASHATSZ TOVÁBBI 4 HÍRESSÉGRŐL, AKIKET BÁNTALMAZTAK. A SZÖVEG ALATT TALÁLSZ NÉHÁNY KÉRDÉST, KÉRLEK VÁLASZOLJ RÁJUK!

LADY GAGA: NAGY ORR ÉS LÓFOGAK

STEFANI GERMANOTTÁBAN, AVAGY ISMERTEBB NEVÉN LADY GAGÁBAN A MAI NAPIG SZÚRÓS TŰSKEKÉNT VAN JELEN A MÚLT AZ ÉLETÉBEN – LEGALÁBBIS AMI AZ ISKOLAI ÉVEKET ILLETI. AZ ÉNEKESNŐT UGYANIS NAGY ORRA ÉS LÓFOGA MIATT CSÚFOLTÁK KI TÁRSAI RENDSZERESEN. ANNYYIRA MÉLY NYOMOKAT HAGYOTT MINDEZ AZ ÉLETÉBEN, HOGY MIUTÁN SIKERESSÉ VÁLT, ÉDESANYJÁVAL KÖZÖSEN MEGALAPÍTOTTÁK A BORN THIS WAY FOUNDATION ALAPÍTVÁNYT, AMI SEGÍT A FIATALOKNAK ABBAN, HOGY JOBBAN ELFOGADJÁK MAGUKAT.

CHRIS ROCK: TÚLSÁGOSAN FEKETE VOLT

AZ UTÓBBI ÉVEK EGYIK LEGISMERTEBB HUMORISTÁJÁT, HA HISZED, HA NEM, AZÉRT CSÚFOLTÁK RENDSZERESEN, MERT FEKETE VOLT. SŐT, Ő VOLT BROOKLYNI ISKOLÁJA TÖRTÉNETÉBEN AZ ELSŐ FEKETE TANULÓ. „MINDEN EGYES NAP MEGVERTEK” – MONDTA EGYSZER. „DE EGYÜTTAL EZ VOLT AZ ÉN NAGY SZERENCSEM IS.” CHRIS SOKAT MERÍTETT GYEREEKORI ÉLMÉNYEIBŐL AKKOR, AMIKOR ELSŐ TÉVÉSHOW-JÁVAL BEROBBANT A KÖZTUDATBA. A MŰSOR CÍME SOKAT ELÁRUL: EVERYBODY HATES CHRIS CÍMMEL KERÜLT ADÁSBA. A MŰSOR NAGY HATÁSSAL VOLT A KÖZÉRDÉMŰRE, NÉHÁNY HÉTTTEL KÉSŐBB EGYKORI TANÁRÁTÓL MÉG BOCSÁNATKÉRŐ LEVELET IS KAPOTT.

RIHANNA: TÚLSÁGOSAN VILÁGOS A BŐRE

A BARBADOSON SZÜLETETT ÉNEKESNŐT A TÖBBIEKÉLTŐL ELTÉRŐ, VILÁGOSABB BŐRSZÍNE ÉS ZÖLD SZEME MIATT KEZDTÉK KI A GYEREKEK. „AZ ISKOLÁBAN CSAK FEHÉREMBERNEK CSÚFOLTAK A TÖBBIEK. AKKORIBAN NEM IS IGAZÁN ÉRTETTEM, MIT JELENT EZ PONTOSAN” – NYILATKOZTA A SZTÁR.

CHRISTIAN BALE: TÚL NÉPSZERŰ VOLT

A 13 ÉVES CHRISTIANT MEGKÍNÁLTÁK AZ EMPIRE OF THE SUN CÍMŰ FILMBEN EGY SZEREPPEL. VOLT, AKIBŐL MINDEZ CSODÁLATOT, MÁSBÓL VISZONT IRIGYSÉGET VÁLTOTT KI. EZ UTÓBBIAK TÁBORA IGEN NAGYRA DUZZADT, ÍGY AKADTAK SZÉP SZÁMMAL OLYANOK, AKIK RENDSZERESEN MEGALÁZTÁK, MEGVERTÉK A KIS BALE-T. „EGYSZERŰEN NEM ÉRTETTEM AZ EGÉSZET. AZT, HOGY AMI EGYES EMBEREKBŐL ELISMERÉST VÁLT KI, AZ HOGY VÁLTHAT KI MÁSBÓL GYŰLÖLETET” – MONDTA.

HOGYAN ÉREZTE MAGÁT AZ AKI BÁNTOTTA? _ _ _ _ _

MIT GONDOLT MAGÁRÓL A BÁNTALMAZÓ? _ _ _ _ _

MIT GONDOLT AZ ÁLDOZATRÓL? _ _ _ _ _

MIT GONDOLT A BÁNTALMAZÁSRÓL? _ _ _ _ _

4. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEREK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. NÉZZÉTEK MEG AZ „AKI VER AZ NEM HAVER” CÍMŰ KAMPÁNY 3 ANIMÁCIÓS FILMJÉT ÉS ÍRJÁTOK LE A KÜLÖNBÖZŐ SZEREPLŐK TULAJDONSÁGAIT!

BÁNTALMAZÓ ([HTTPS://YOUTU.BE/XLHYCiig67A](https://youtu.be/xLHYCiig67A)): _ _ _ _ _

BÁNTALMAZOTT ([HTTPS://YOUTU.BE/0_HjDLBEEoc](https://youtu.be/0_HjDLBEEoc)): _ _ _ _ _

MEGFIGYELŐ ([HTTPS://YOUTU.BE/CZ2OLBoBJNg](https://youtu.be/CZ2OLBoBJNg)): _ _ _ _ _

3. NEM CSAK KÖZVETLEN KONFRONTÁCIÓVAL LEHET KIÁLLNI EGY BÁNTALMAZÓVAL SZEMBEN. GYŰJTS HASZNOS ÖTLETEKET, HOGY HOGYAN LEHET KIÁLLNI ELLENÜK!

5. FOGLALKOZÁS

ÖTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GONDOLJ VISSZA AZ ÖT FOGLALKOZÁSRA! MIT TANULTÁL A FOGLALKOZÁSOK ALATT ÉS VAN-E OLYAN, AMIT MEGPRÓBÁLSZ HASZNÁLNI A MINDENNAPOKBAN?

3. MI AZ AMIVEL KIEGÉSZÍTENÉD A KÖZÖS SZABÁLYRENDSZERT ÉS MIÉRT?

4. FEJEZET

IDŐMENEDZSMENT

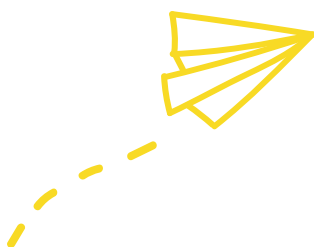
1. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GYŰJTS LEGALÁBB 3 PÉLDÁT OLYAN HELYZETRE, AMIKOR LÁTSZÓLAG GYORSABBAN TELIK AZ IDŐ!

3. GYŰJTS LEGALÁBB 3 PÉLDÁT OLYAN HELYZETRE, AMIKOR LÁTSZÓLAG LASSABBAN TELIK AZ IDŐ!



2. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. NEKED OTTHON A CSALÁDBAN MILYEN SZEREPED VAN? MILYEN FELADATAID VANNAK?

3. GYŰJTS MINÉL TÖBB SZEREPET A HÉTKÖZNAPI ÉLET TERÜLETÉRŐL, AMI NÉLKÜL NEM TUDNÁNK EREDMÉNYESEN EGYÜTT ÉLNI ÉS DOLGOZNI!

3. FOGLALKOZÁS

ÖTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. ÍRD LE EGY OLYAN NAPODAT AMIKOR AZ IDŐ KIFOLYT A KEZEDBŐL!

3. AZ ELŐZŐ FELADATBAN LEÍRT NAPOD TEVÉKENYSÉGEIT ÍRD FEL EGY EISENHOWER MÁTRIXBAN! EZ ALAPJÁN MIT CSINÁLNÁL MÁSKÉPPEN?

4. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. A MEGMARADT 4 TEVÉKENYSÉGBŐL VÁLASSZ 3-AT, AMIKTŐL MÉG MINDIG MEG TUDNÁL VÁLNI! MIKET VÁLASZTOTTÁL ÉS MIÉRT AZOKAT?

3. VÁLASZD KI EGY TETSZŐLEGES NAPODAT ÉS A NAP TEVÉKENYSÉGEIT OSZD BE AZ ABCD ELV SZERINT!

A CSOPORT:

B CSOPORT:

C CSOPORT:

D CSOPORT:

5. FOGLALKOZÁS

ÖTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GONDOLJ VISSZA AZ ÖT FOGLALKOZÁSRA! MIT TANULTÁL A FOGLALKOZÁSOK ALATT ÉS VAN-E OLYAN, AMIT MEGPRÓBÁLSZ HASZNÁLNI A MINDENNAPOKBAN?



5. FEJEZET

STRESSZKEZELÉS

1. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GYŰJTS LEGALÁBB 3 PÉLDÁT STRESSZES HELYZETRE!

3. HOGYAN SZOKTÁL MEGBIRKÓZNI A STRESSZEL?



2. FOGLALKOZÁS

ÖTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. SZERINTED TE JÓL KEZELED A STRESSZT? MIÉRT? MIÉRT NEM?

3. GYŰJTS ÖSSZE MINÉL TÖBB STRESSZORT A KÖRNYEZETEDBEN!

3. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GYŰJTS LEGALÁBB 10 DISTRESSZ SZITUÁCIÓT A KÖRNYEZETEDBEN!

3. GYŰJTS LEGALÁBB 10 EUSTRESSZ SZITUÁCIÓT A KÖRNYEZETEDBEN!

4. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. SZERINTED MILYEN KÖVETKEZMÉNNYEL JÁRHAT, HA NEM MEGFELELŐ MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁT VÁLASZTUNK? ÍRD LE RÖVIDEN!

3. KERESS NÉHÁNY SZOKATLAN MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁT ÉS RÖVIDEN ISMERTESD ŐKET!



5. FOGLALKOZÁS

OTTHONI FELADATOK

1. GONDOLJ VISSZA A MAI FOGLALKOZÁSRA! MIK VOLTAK AZOK AZ ELEMEEK, AMIK A LEGJOBBAN TETSZETTEK ÉS MIK VOLTAK, AMIK A LEGKEVÉSBÉ?

2. GONDOLJ VISSZA AZ ÖT FOGLALKOZÁSRA! MIT TANULTÁL A FOGLALKOZÁSOK ALATT ÉS VAN-E OLYAN, AMIT MEGPRÓBÁLSZ HASZNÁLNI A MINDENNAPOKBAN?



