

ÉLETSZEMLELET

Az életszemlélet a világról alkotott képünk, melyet magunk alakítunk. Befolyásolhatják a körülöttünk lévő emberek, a média, saját gondolkodásunk. Rajtunk múlik, hogy a minket érő hatásokat, hogyan kezeljük. Az életünk minősége nagyban függ a gondolkodásunktól, mely meghatározza mindennapjainkat. Ha a derű, a öröm, az elégedettség jellemez bennünket, kedvelt tagjai leszünk közösségeinknek. Egy ismert mondás szerint két ember közt a legrövidebb út: egy mosoly.

Táplálkozás

Táplálék nélkül testünk elgyengül és energiánk elfogy, a táplálékhiány végső esetben halálhoz vezet (anorexia). A túlzásba vitt táplálkozás pedig, másik végletként az evési kényszer (bulimia).

Az ember abban is különbözik az állatoktól, hogy táplálkozást étkezéssé nemesíti (igényesen megteríti az asztalt, hálát ad a mindennapi kenyérért, megosztja ételét másokkal). Lehetőleg jó minőségű, hazai termékeket fogyasszunk.

Sport

Az aktív mozgásnak nagy jelentőséget kell tulajdonítanunk, mert nevelő hatással van egész életünkre. Segít kitartóbbá válni, önfegyelmet gyakorolni, erőnket hasznosan felhasználni, játékosága pedig örömet szerez. A csapatjátékok egymásra figyelésre és alkalmazkodásra nevelnek. A sport teljes személyiségünk fejlődéséhez hozzátartozik.

Mind az étkezés, mind a sport területén fontos a mértékletesség. Figyeljünk a kellő egyensúlyra.

Zene

A hangok ugyanúgy mindennapjaink része, akár az evés vagy az alvás. Ahogy táplálkozási szokásaink fontosak, ugyanúgy érdemes a minket körülvevő hangokra is figyelni. A zene belső tartalma és üzenete épít bennünket. Az éneklés, hangszerjáték fejleszti kitarításunkat, figyelmünket, türelmünket, ízlésvilágunkat.

Keress meg a szavakat a táblázatban, vízszintesen, függőlegesen és fordított irányban! A megmaradó betűket sorban olvasd össze!

AJÁNDÉK, ANYA, APA, DAL, ÉLET, ÉLŐ, KÖRNYEZET, LÉLEK,
MAGZAT, MÉLTÓ, ÖNMAGA, TEST

Megoldás: Óvd és véd!

A magzat fejlődésével kapcsolatban válaszold ki a három közül a legmegfelelőbbet! (Mindig csak egy jó válasz van.)

A kilencedik héten kifejlődött:

- a. a szíve b. a gerince és csontozata c. szaglása

A tizenkettedik héten:

- a. hossza 15 cm b. kinyitja a szemét
c. gyakran ásít

A tizenhatodik héten:

- a. súlya 1000 g b. érzi az ízeket
c. sírása hallható

A huszonegyedik héten:

- a. reagál a hangokra b. látja a színeket
c. mozgásos aktivitása csökken

Beszélgétek meg:

Mi a különbség a fogyókúra és a böjt között?

Miért jobb 100%-os gyümölcslevet fogyasztani, mint kólát?

Jelöld az igaz állításokat I, a hamisakat H betűvel!

H Egy szép növény értékesebb, mint egy állat.

H Egy édesanyának joga van eldönteni, elveteti-e méhében lévő magzatát.

H Egy halálos beteg kérheti, hogy vessenek véget az életének.

H Az orvosi előrejelzések alapján egy sérült magzat megölhető.

A	P	A	T	E	L	É
L	É	L	E	K	Ó	L
M	A	G	Z	A	T	Ó
A	T	S	E	T	V	
G	A	N	Y	A	M	
A	J	Á	N	D	É	K
M	D		R	A	L	É
N		S	Ó	L	T	V
Ó	É		K	D	Ó	D

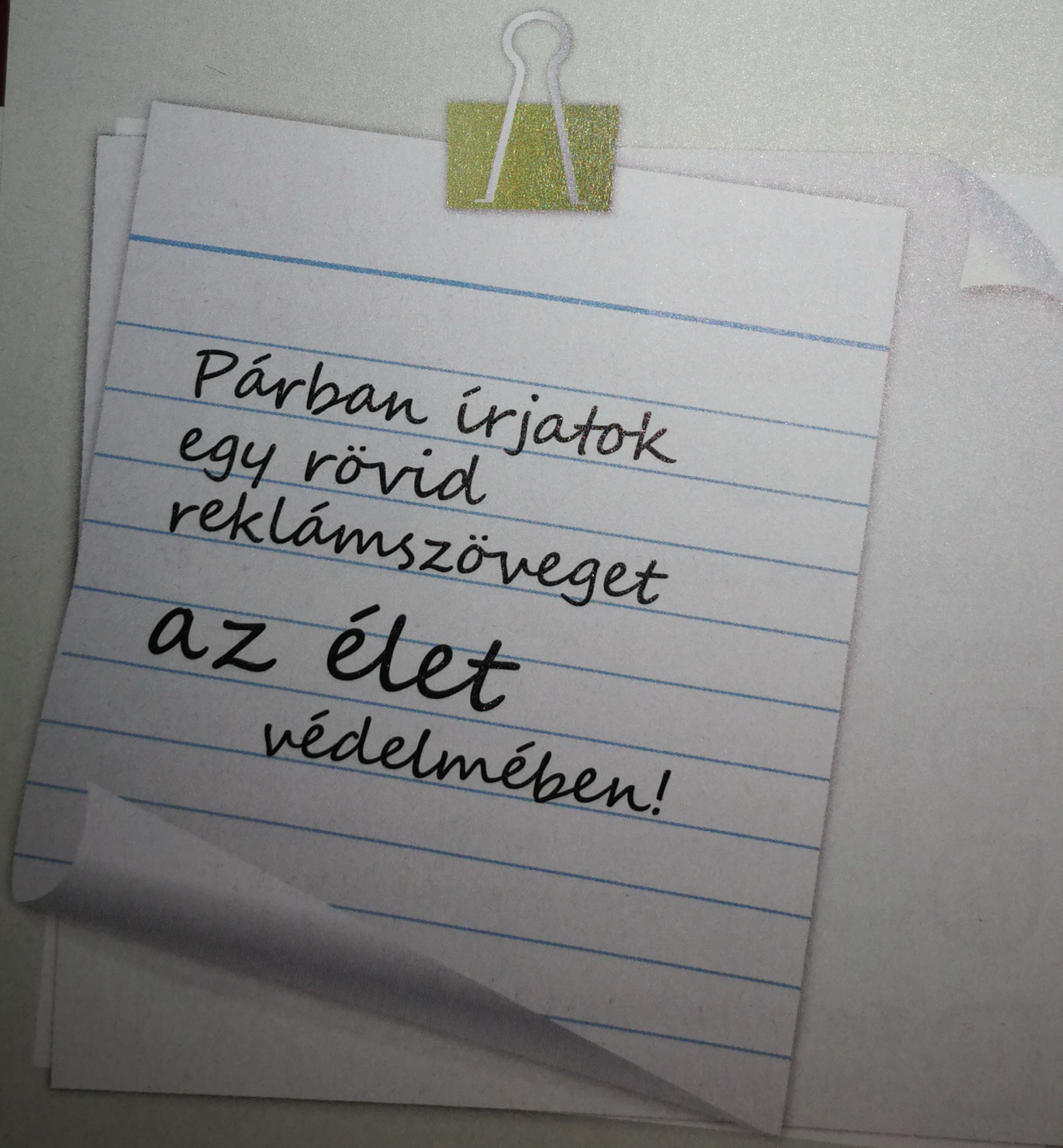
Az alábbi betűk felhasználásával
alkossatok három, az óra anyagához
kapcsolódó szót!

x, s, é, é, e, l, d, g, e, e, í,
l, t, t, e, m, s, é, g

v é d e l e m

s e g í t s é g

é l e t



Párban írjatok
egy rövid
reklámszöveget
az élet
védelmében!

AZ ÉLET KIO

Öngyilkos

Vannak, akik
nincs kiút.
eldobják ma
jövő kilátást
helyzetből n

Az Egyház ta
akarja előzni

Gondold m

„Nincs értelm

Az öngyilkos
nik, ezért sú
retetével is,
emberekben
nyilvánulási
„Ne töreked
tek romlásos

Miért akarn
állapítani,

Gyilkosság

A Biblia a k
den élőlény
A gyilkosság
vetkezhet sú
ember megg
és az Isten sz