

5. óra Stressz, oldás, függés



Erkölcstan

párbeszéd

együttműködés

valóság

5. óra Stressz, oldás, függés

HF: ellenőrzésé (10 példa a füzettedbe)

- Keress és írd le közmondást, vagy szólást, vagy szállóigét a boldogsággal kapcsolatosan



5. óra Stressz, oldás, függés

HF: (10 példa a füzetedbe)

- Keress és írd le **10 közmondást**,
vagy szólást, vagy szállóigét a
stresszel kapcsolatosan



5. óra Stressz, oldás, függés

Milyen esetben lehet szükség a családod vagy a barátaid segítségére?

Mit gondolsz, milyen gyengeségek miatt kerülhet egy fiatal veszélybe?

Ne akkor szedjél fel, amikor már padlón vagyok, akkor kapjál el, amikor éppen lefelé zuhanok!

• Graffiti

Ami nyomaszthat...

- A suliban sokszor belém kötnek a nagyobbak.
- Otthon megbüntetnek, ha tíz perccel később érek haza a megbeszéltnél.
- A bátyám használja a holmimat úgy, hogy nem kéri el.
- Minden feleléskor annyira izgulok, hogy nem tudok megszólalni.
- Én lettem a fiúk közül az utolsó a kézi szorítóerő felmérésén.
- Nagymamám nagyon beteg.
- Félek hazamenni, amikor sötét van.
- Utálok, ha fényképeznek, szörnyen nézek ki.
- Egyik ismerősöm folyton kigúnyol a neten.



5. óra Stressz, oldás, függés

A stressz természetes velejárója életünknek, sok esetben nagyobb teljesítményre sarkall. Ha azonban tartósan és nagy mértékben van jelen, feszültséget, idegességet okozhat. Az, aki meg akar küzdeni a stresszel, többféle utat választhat.



5. óra Stressz, oldás, függés

Töreked hét a probléma megoldására, helyzetének vagy saját viselkedésének, magatartásának megváltoztatására.

Kérhet segítséget vagy lelki támogatást szüleitől, társaitól vagy szakembertől.



5. óra Stressz, oldás, függés

Sajnos azonban sok olyan mesterséges feszültségoldó módszer van, ami szinte észrevétlenül fordul át függőségbe. **A függő ember már nem tud meglenni a függés tárgya nélkül, legyen az alkohol, drog, nikotin, energital, játék, közösségi oldal**



5. óra Stressz, oldás, függés

Egyre inkább a függés befolyásolja a viselkedését. Ezt **gyakran észre sem veszi magán a függő ember**, és ha végül elszánja magát **a leszokásra**, ahhoz **nagy akaraterő** kell.



5. óra Stressz, oldás, függés

Örömök és veszélyek

Alkossatok csoportokat! A következő kulcsszavak közül válasszátok ki azokat, amelyek hatása feltétlenül káros! Melyek azok a kulcsszavak, amelyek egészséges életet, elégedettséget, boldogságot adnak? Melyek azok, amelyek túlzásba víve betegséget vagy függőséget okozhatnak?

sport

filmek

közösségi oldalak

szelfi

házibuli

chatelés

cigaretta

vásárlás

online játék

szerencsejáték

munka

evés

szerelem

5. óra Stressz, oldás, függés



5. óra Stressz, oldás, függés



5. óra Stressz, oldás, függés



5. óra Stressz, oldás, függés



5. óra Stressz, oldás, függés

.

