**Osztályfőnöki ÓRa**

**(Közösségi nevelés)**

Az osztályfőnöki órák sajátos szerepet töltenek be a tantárgyak rendszerében. Fejlesztési céljaik, tevékenységeik közvetlenül szolgálják a nevelést, mintegy szintetizálva az egyes tantárgyakban közvetített fejlesztési, nevelési célokat, az iskolai nevelési folyamatot, lehetőséget biztosítva a tanítási órákon elsajátítottak elmélyítésére, aktualizálására, a tudásanyagnak értékmozzanatokkal történő felruházására.

Az osztályfőnöki óra az osztályfőnöki tevékenység tanórai kereteként, a tanulók közösségi életének fórumaként segíti a tanulók megismerését, az egyéni sajátosságokhoz illeszkedő személyiségfejlesztést.

A tantárgy tematikai egységei szorosan kapcsolódnak a fejlesztési területekhez, azaz minden tematikai egység az egyes fejlesztési területek szempontjából kiemelt jelentőségű: közösség és személyiség – erkölcsi nevelés, önismeret és társas kultúra fejlesztése, családi életre nevelés; tanulás és munka – a tanulás tanítása, pályaorientáció; ember és társadalom – állampolgárságra, demokráciára nevelés, felelősségvállalás másokért, önkéntesség, nemzeti öntudat, hazafias nevelés; egészséges életmód – testi, lelki egészség, médiatudatosság.

Az osztályfőnöki órák célja a gyermekközösségeknek és az egyes tanulók személyiségének fejlesztésével a közösség és az egyén egymáshoz, valamint a társadalomhoz való helyes viszonyának megalapozásával, a tanulók erkölcsi tulajdonságainak, meggyőződésének formálásával, az egyéni és a közösségi érdekek összehangolásával fejleszteni a szociabilitást, a testi-lelki harmóniát, a tanulók társas, egyéni és iskolai kapcsolatait, a szabálytudat erősítését.

Az osztályfőnöki órán folyó munka hozzájárul – az egyéni szükségletek mentén – az énkép, az önértékelés alakításához, a közösen kialakított magatartási és viselkedési szokások elsajátításához, az önbizalom, az öntudatos és a környezetért is felelős magatartás, a világgal szembeni pozitív beállítódás, a demokrácia tisztelete, a tolerancia, az őszinte kommunikáció, az értelmes kockázatvállalás attitűdjeinek kialakulásához.

Az osztályfőnöki órákon kiemelt szerepet kap az önismeret, az önelfogadás és az önfejlesztés. Biztosítani kell a szociális érzékenység légkörét, a konfliktusok kezelésének konkrét megoldásait segítő feladatokat. Az értékek életünkben meghatározó szerepének, az értékek védelmével kapcsolatos felelősségnek a tudatosítása mellett a közvetlen környezet humán értékeinek keresése is a feladatok közé tartozik. Lehetőséget kell teremteni a serdülőkor testi-lelki változásaival kapcsolatos saját élmények, vélemények megvitatására.

Kiemelt jelentősége van annak, hogy a tanulók közvetlen és közvetett úton is szerezzenek tapasztalatokat a felelős állampolgári viselkedésről, a környezettudatos, fenntartható fejlődésről. Olyan helyzetek megteremtése is feladat, melynek során felkészítjük a tanulókat a pályaválasztásra, a reális életcélok megfogalmazására. Tapasztalatokat gyűjthetnek a munka világáról, a szakmákról, ezáltal segíthetjük a pályaválasztásukat, a reális életcélok megfogalmazását, célkitűzését.

Az osztályfőnöki órák a tantervi tartalmakon túl jelentős színterei az aktuális kérdések, események feldolgozásának.

**5–6. évfolyam**

A két évfolyam fókuszában az áll, hogy a tanulói aktivitást serkentő módszerek alkalmazásával támogassa a tanulók önmagukért és a társakért való felelősségvállalását, annak megélését, hogy a társak és az egyén egymásra vannak utalva, ennek következményeként a másokért vállalt felelősséget átérzik, vállalásaikért helyt állnak, elfogadják, hogy a szabályok értük és a közösség védelméért vannak.

A tanulók felismerik jellemző tulajdonságaikat, jártasságot szereznek a konfliktuskezelés demokratikus technikáinak alkalmazásában. Segítséggel keresnek olyan, az egyéni jellemzőikhez illeszkedő kikapcsolódást, szabadidős tevékenységet, amely hozzásegíti őket a testi, lelki egészség megteremtéséhez, képesek lesznek felismerni és segítséggel megfogalmazni érdeklődési körüket, amelyeket hozzá tudnak rendelni egyes tevékenységekhez, foglalkozásokhoz. Az osztályfőnöki órák fókuszálnak a családban betöltött szerepekre, a családi tevékenységrendszer jellemzőire, az egyes szerepekhez illeszkedő felelősségvállalás jellemzőire és arra, hogy a tanulók gyakorolják a különbségtételt a jóra ösztönző és a destruktív megnyilvánulások, jellemzők között.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | 1. **Közösség és személyiség**
 | **Javasolt óraszám:** **26 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Megfigyelőképesség fejlesztése, a tanuló saját viselkedésének, reakcióinak, cselekedeteinek önmegfigyelésen alapuló értékelése.Kommunikáció, véleménynyilvánítás képességének fejlesztése. A kulturált vita és konfliktuskezelés készségeinek fejlesztése.Beleérző képesség, tolerancia fejlesztése, a saját és a mások cselekedeteiért érzett felelősségérzet felkeltése. Kooperatív technikák alkalmazása.*Képességfejlesztési fókuszok:* nyitottság, együttműködés, kommunikáció, figyelem, empátia, önkifejezés, véleményalkotás, -nyilvánítás, vitakészség, felelősség. |
| **Fejlesztési ismeretek** | **Fejlesztési tevékenységek** |
| 1. Önismeret: tulajdonság, viselkedés, önmegfigyelésen alapuló felismerés, befolyásolás
2. Közösségek, amelyekben élek: iskola, évfolyam, család
 | Saját élmények gyűjtése, feldolgozása. Tulajdonságlista készítése, értelmezése.Az évfolyam mint közösség. A közösség életét befolyásoló szabályok szerepe az iskolai életben.Társas kapcsolatok az évfolyamban, a kapcsolatok kialakulása, változásai, alapvető illemszabályok betartása. A család mint egység, kapcsolatok, szerepek, feladatok.Helyem az évfolyamközösségben, a családban.A közösség céljai, feladatai, az együttműködő közösség, a közös célok elérésének segítő és akadályozó tényezői. Együttműködésen, munkamegosztáson alapuló ismeretszerzés.Felelősségtudat, lelkiismeretesség a társainkhoz, a családtagokhoz fűződő viszonyban. Őszinteség, segítőkészség. Helyzetgyakorlatok, szituációs játékok.  |
| **Fogalmak** | Önismeret, tulajdonság, viselkedés, társas kapcsolat, vélemény, együttműködés, érték, elfogadás, viszony, szabálykövetés. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **2. Tanulás és munka** | **Javasolt óraszám: 15 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | A tanulás iránti motiváció, pozitív attitűd fejlesztése.Az önállóság iránti igény, a felelősségérzet fejlesztése, erősítése.Egyéni tanulási módszerek alkalmazásának alapozása, fejlesztése.*Képességfejlesztési fókuszok:* együttműködés, bizalom, önkifejezés, kitartás. |
| **Fejlesztési ismeretek** | **Fejlesztési tevékenységek** |
| 1. A tanulás: motívumok, a tanulást segítő és nehezítő tényezők. A tanulás tervezése, egyéni tanulási stílus, tanulási stratégiák.
2. A munka: munkavégzés a családban, az iskolában.

A munka és a személyiség, munkasiker, kudarc, munkafegyelem.A tanulás és a munka értékelése, önértékelés, külső értékelés. | A különböző tantárgyak tanulását segítő speciális ötletek, eljárások. Tanulási szokások, módok, technikák, az önismereten alapuló tanulási módszerek kialakítása, kimunkálása, a tantárgyankénti speciális tanulási technikák alkalmazása. A tanulás megtervezése, naplóvezetés a tapasztalatokról, következtetések, változtatások, célkitűzések segítséggel történő megfogalmazása, folyamatos értékelés. Különböző foglalkozások ismerete, a végzésükhöz szükséges tudáselemek összegyűjtése, elemzése.Kedvelt tevékenységek, összefüggések ezek és egyes foglalkozások között (pályatükör). |
| **Fogalmak** | Figyelem, koncentrálás, értékelés, önértékelés, tervezés, szervezés, választás. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **3. Én és a társadalom** | **Javasolt óraszám: 16 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Együttműködésen alapuló aktív részvétel a különböző színtereken zajló társadalmi eseményekben. Helyes magatartási és viselkedési szokások elsajátítása (egymásra figyelés, alkalmazkodás erősítése) különböző közösségekben, az iskolai környezeten kívül.Társas kapcsolatok kialakítása, kapcsolatok ápolása.*Képességfejlesztési fókuszok:* konstruktív kommunikáció, tolerancia, bizalom, együttérzés, a közvetlen környezet értékeihez való ragaszkodás, érdeklődés az életkorának megfelelő állampolgári szerepvállalás iránt. |
| **Fejlesztési ismeretek** | **Fejlesztési tevékenységek** |
| Életem színterei: az otthon, az iskola, a lakóhely* A családban: a család fogalma, típusai, tagjai, feladatai
* Az iskolában: közösségek, szerepek, feladatok
* A lakóhelyen: helyi társadalmi események, a részvétel lehetőségei
 | A család és annak szerepe az egyén egészséges, harmonikus fejlődésében; a család feladatai: szeretet, érzelmi biztonság.Munkamegosztás a családban, szokások, ünnepek a családban.Alkalmazkodás az iskola rendjéhez, társakhoz, tanárokhoz; az iskola törvénye: a Házirend; az iskola hagyományainak megismerése, ápolása.Az iskolai és otthoni élet összehasonlítása, egyezőségek, különbségek, ezek eredete, a különbségek elfogadása.Nemzeti ünnepeink: március 15.; augusztus 20.; október 23., az ünnepek helyi aktualitásai, helytörténeti vonatkozások, történelmi emlékhelyek megismerése.A lakóhelyi környezet kulturális értékei, hagyományai, természeti kincsei, a megismételhetetlenségből is adódó ragaszkodás, a megóvás felelőssége. Az összefogás jelentősége az értékek védelme érdekében. Emlékhelyek, múzeumok, kulturális események látogatása. |
| **Fogalmak** | Család, családtag, családi és nemzeti ünnep, hagyományápolás, érték. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **4. Egészséges életmód** | **Javasolt óraszám: 15 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | A lelki egészség iránti igény felkeltése, ennek kialakításához és megőrzéséhez szükséges készségek, képességek kialakítása. Az egészségmegőrzés igényének kialakítása, az egészségkárosító szokások kialakulásának megelőzése.*Képességfejlesztési fókuszok:* önismeret, önértékelés, akaraterő, válogatás, rendszerezés, ok-okozati összefüggéslátás. |
| **Fejlesztési ismeretek** | **Fejlesztési tevékenységek** |
| Lelki egészség: én-erősítés, belső egyensúly.Testi egészség: **étkezés, testedzés, sport, kikapcsolódás, regenerálódás.** | Önmaga bemutatása, „ez vagyok – ez voltam”: beszámoló a múltról, a családról, a gyermekkorról. Adatok gyűjtése önmagáról. Pozitív tulajdonság, képesség. Pozitív tulajdonságok erősítése, negatív tulajdonságok leküzdésének technikái. Helyzetgyakorlatok, szituációs játékok. A lélek egészsége, stressz, veszélyek. A segítés, a segítség szerepe, a segítségkérés formái, a hozzá kapcsolódó viselkedés. A test, lelki egészséget veszélyeztető szokások, szenvedélyek. Esetek, filmélmények megvitatása.Viselkedésszabályozás a lelki egészség megőrzése érdekében. Szabadidő eltöltésének, a személyiséget építő lehetőségeinek felismerése, kikapcsolódás, stresszoldás, szórakozás, tanulás.Választás és döntés, azok következményeinek megbeszélése. Irodalmi példák gyűjtése. Dramatikus játék.Építem önmagam: egészséges életrend, napirend, szellemi, fizikai munka, a feltöltődés helyes aránya, igényes szórakozás, sport, mozgás, a test és lélek egyensúlya. |
| **Fogalmak** | Én-énerő, lelki egészség, testi egészség, akaraterő, stressz, kikapcsolódás, segítségkérés. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén** | Fejlődött a tanuló önismerete, reális önértékelése.Kialakult a nyitottság a társas kapcsolatokra, fejlődött a szociális érzület.Felelősséget érez cselekedeteiért, vállalásaiért, megfelelően érzékeli és értékeli a sikert, a kudarcot.Felismeri az iskolai konfliktusokat, törekszik a megoldásra.Megszilárdul az iskolai követelmények szerinti normatartás.Tanulását (segítséggel) megtervezi. Felkészüléséhez figyelembe veszi az előzetes értékeléseket, tapasztalatokat. Különbséget tesz kedvelt és kevésbé kedvelt tevékenységek között, elfogadja, hogy nem csupán a kedvelt tevékenységeket kell elvégezni. Fokozódott kitartása, fejlődött felelősségérzete, feladattudata.Ismeri és tiszteli a közösségi hagyományokat, részt vesz ápolásukban.Közvetlen környezete természeti és kulturális értékeit ismeri, megóvásukban aktívan részt vesz.Ismeri a lelki és testi egészségmegőrzés érdekében legcélravezetőbb technikákat. Különbséget tud tenni pozitív és negatív tulajdonságok között. Képes erőfeszítéseket tenni, akarati tényezőket mozgósítani a változásért, a változtatásért. Elfogadja, hogy vannak olyan helyzetek, amikor segítséget kell kérni. |

**7–8. évfolyam**

A tanulókat aktivizáló módszerek megtartásával az osztályfőnöki órák sajátos szerepet töltenek be annak támogatásában, hogy a tanulók megértsék a törvények szerepét mindennapi életünkben, elfogadják azok szükségszerűségét, az értékek és a szabályok viszonylagosságát, a normakövetés fontosságát. Helyzeteket kell teremteni ahhoz, hogy tudjanak érvelni, meggyőzni, mások véleményét elfogadva kiállni meggyőződésük mellett, vagy elvetni azt, átérezhessék a felelősségvállalás jelentőségét, felismerjék, hogy kiknek tudnak segítséget nyújtani. Csoportos feladathelyzetekben teremtsünk lehetőséget arra, hogy megfogalmazhassák véleményüket és fogadják el mások érvelését.

Enyhe értelmi fogyatékos tanulók esetében kiemelt jelentősége van a pályaorientáció támogatásának, annak, hogy tájékozódjanak a továbbtanulással kapcsolatban, segítséggel ismerjék fel érdeklődési körüket, összeegyeztessék azt a (szakma)tanulási lehetőségekkel.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **1. Közösség és személyiség** | **Javasolt óraszám:** **26 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | A vitakészség fejlesztése, érvelés, meggyőzés, mások véleményének elfogadása, kiállás a meggyőződés mellett/elvetés. Az előítéletes magatartás, a sztereotip megnyilvánulások észrevétele, annak a felismerése, hogy a sztereotípiák kialakulásában nagyon fontos szerepet tölt be a viselkedésünk.Az egyéni és a közösségi érdek viszonyának, a szabályok, törvények szerepének mindennapi életünkben, az értékek és a szabályok viszonylagosságának, a normakövetés fontosságának felismertetése.A felelősségvállalás, a segítségnyújtás képességének fejlesztése. Segítségelfogadás képességének továbbfejlesztése.*Képességfejlesztési fókuszok:* önállóság, kreativitás, bizalom, önbizalom, önbecsülés, konfliktuskezelés, problémamegoldó képesség, konszenzusképesség, kudarctűrés, elfogadás. |
| **Fejlesztési ismeretek** | **Fejlesztési tevékenységek** |
| 1. Önismeret.
2. A társas kapcsolatok szerepe a közösségben.
* Iskolai közösségek
* A családi közösség
* Közösségi élet a helyi társadalomban.
 | A helyes önértékelés kialakítása bírálat, önbírálat alapján. A bírálat segítő aspektusainak elfogadása.Elvárások önmagával és mások elvárásai a tanulóval szemben. Saját korlátainak a megismerése, felismerése.Reális célok kitűzése a személyiség pozitív megváltoztatására a fokozatosság érvényesítésével.Tolerancia a másság iránt, értékek megismerése, elfogadás. Megbeszélés: csoportok az évfolyamban, klikkek és barátok; sztárok és magányosok. Kortárscsoportok: konfliktusok csoporton belül, csoporthelyzet, alkalmazkodás, tűrőképesség fogalmainak tisztázása.Egyéni képességek a közösség szolgálatában, kooperáció fontosságának, az egymásrautaltságnak a felismerése. A család, mint a nevelés legfőbb színtere: érzelmi védettség; generációk együttélése, egymás tiszteletben tartása; demokrácia a családban. Konfliktusok a családban, a türelem, megértés, odafigyelés szerepe a konfliktus kezelésében, feloldásában.Az emberi együttélés írott és íratlan szabályai, a szabályok szintjei és egymásra épülésük: szokás, erkölcs, jog; a szabályok megszegésének büntetése.A helyesen kialakult értékek, magatartási normák megerősítése; az egyéni és a közérdek érvényre jutását szolgáló tevékenységekre való rávilágítás.Közéletiség, demokrácia, egyéni és közösségi részvétel. |
| **Fogalmak** | Empátia, tolerancia, konfliktus- és kudarctűrő-képesség, egyéni képesség, egyéni érdek, közösségi érdek, egyéni cél, közösségi cél, elvárás, változás, változtatás, közéletiség, demokrácia, elfogadás, együttműködési készség. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **2. Tanulás és munka** | **Javasolt óraszám: 15 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | A tanulás időbeosztásának, a fegyelemnek, a kitartás képességének fejlesztése. A tanulás pozitív, az életet gazdagító tevékenységként való elfogadtatása, belső késztetés a tanulásra.A tanulás és a pályaválasztás közötti összefüggés beláttatása. *Képességfejlesztési fókuszok*: alkalmazkodóképesség, rugalmasság, kitartás, kudarctűrés. |
| **Fejlesztési ismeretek** | **Fejlesztési tevékenységek** |
| 1. Tanulás: önértékelés, célkitűzések, tervek és végrehajtás.
2. Pályaválasztás: a munka szerepe, felkészülés.
 | A tanulmányi és magatartási helyzet értékelése (helyzetelemzés és célmeghatározás a tanulók önértékelése alapján). Érdeklődés, jellem, motiváció a pályaválasztásban.Pályaválasztási elképzelések, érdeklődési területek, vonzódások. Reális pályakép a képességek, adottságok szerint, mérlegelés.A szakmatanulási lehetőségek megismerése – szakiskolák, speciális szakiskola.Jövőkép kialakítása, az értékteremtés sokszínűsége. |
| **Fogalmak** | Célkitűzés, terv, teljesítmény, munkavégzés, pályakép, pályaválasztás. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **3. Én és a társadalom** | **Javasolt óraszám: 16 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Az állampolgárság, a demokrácia fogalmak lényegi tartalmi elemeinek felismertetése saját tapasztalatok, élmények alapján. A demokratikus döntéshozásban való részvétel lehetőségeinek, alapvető szabályainak megismertetése. A lakóhelyhez, az országhoz való tartozás érzése, az identitástudat erősítése.*Képességfejlesztési fókuszok:* érdeklődés, médiumokból való tájékozódás, értékek felismerése, hagyományőrzés, pozitív viszonyulás mások véleményéhez, a változáshoz. |
| **Fejlesztési ismeretek** | **Fejlesztési tevékenységek** |
| 1. Állampolgárság: jogok és kötelességek
2. Mindennapi demokrácia
3. Értékeink, védelmük
 | „Állampolgár vagyok”, joggyakorlás és kötelesség-végrehajtás egyensúlyának felismerése. Az iskolai önkormányzat tevékenységében való részvétel. Vélemények megfogalmazása, döntés-előkészítő folyamatokban való részvétel.Politika, politizálás, politikai események, fejlődő demokrácia, médiumok használata. Viták felmerülő problémákról. Hírfigyelés, elemzés.Kulturális örökségünk, amire, akikre büszkék lehetünk.Életünk a „megsebzett bolygón”, a környezetvédelem szükségességének megértése; a környezeti ártalmak számbavétele, megelőzés.Magyarország leggyakrabban látogatott idegenforgalmi nevezetességei, földrajzi helyek, nemzeti parkjaink ismerete, felkeresése. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Állampolgár, demokrácia, döntés, kulturális örökség, természetvédelem. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **4. Egészséges életmód** | **Javasolt óraszám: 15 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | A serdülőkor legjellemzőbb testi-lelki változásainak felismertetése, a lelki bántalmak, sérelmek kezelésének képessége.*Képességfejlesztési fókuszok:* önmegfigyelés, véleménynyilvánítás, konfliktuskezelés, empátia, tolerancia, elfogadás, erkölcs. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési ismeretek** | **Fejlesztési tevékenységek** |
| 1. A serdülőkor testi, lelki jellemzői.
2. Konfliktusok a családban.
3. Kortárscsoportok.
4. A lelki és testi egészség összefüggései.
 | A serdülőkor biológiai és higiéniai problémái, a serdüléssel járó biológiai és pszichológiai változások, önmaga változásának, alakulásának leírása. Nyitottság, zárkózottság. Családi konfliktusok (generációs, életmódbeli, szokásokból eredő), megoldások keresése.Kortárs konfliktusok: rivalizálás különböző területei. Konfliktuskezelési technikák gyakorlása: vita, meggyőzés, konfrontáció. Empátia, elfogadás, tolerancia. Testkultúra a serdülőkorban, ízlés, ízléstelenség, egyéni stílus. Ismerkedés – kapcsolatteremtés, kortársak azonos érdeklődése. Párkapcsolat, a kapcsolatteremtés feltételei, az ismerkedés illemtana. Szituációs játékok, helyzetgyakorlatok.A testi egészég érdekében tett erőfeszítések, helyes táplálkozás, sport, testmozgás, pihenés, kikapcsolódás. Anyaggyűjtések különböző médiumokból. |
| **Fogalmak** | Viselkedés, konfliktus, belátás, megértés, vita, egészségmegőrzés, higiénia. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén** | Reális önértékelés, önfejlesztési igény kialakulása. A kritika elfogadása, a felelősség felismerése, készség személyiségének fejlesztésére. A közösségért érzett felelősség felismerése, érvényesítése.Saját helyének, szerepének felismerése adott közösségben, törekvés az önérvényesítés és a közösség érdekeinek összeegyeztetésére.Az egyéni adottságoknak megfelelő konfliktuskezelés a környezetben.Az iskola, a tágabb közösség elvárásainak megfelelő normatartás.Reális pályaválasztási célkitűzés, iskolaválasztás.Egyéni adottságaihoz mért erőkifejtés, én-erő mozgósítás a kitűzött célok megvalósítása érdekében.Alapvető állampolgári tájékozottság a közvetlen környezet demokratikus közéletében. Egyéni adottságokhoz igazodó részvétel a természeti értékek védelmében, a kulturális hagyományok ápolásában.A serdülőkor legjellemzőbb megnyilvánulásainak ismerete, képesség önmaga, reakciói elemezésére, következtetések levonására, a szükséges változtatások érdekében erőfeszítések tételére.A testi és lelki egészségi állapot szoros összefüggésének belátása, a megőrzésük érdekében leggyakrabban használható technikák ismerete, törekvés alkalmazásukra. |