

Hogy hogyan alakulnak ki ilyen különböző, individuális helyzetek, természetesen függ az iskolai környezettől, az ott tapasztaltaktól, amelyet mindenki naponta átél. A személyiségfejlődésnek ebben a jelentős szakaszában a tanároknak és a diákoknak együttesen fontos szerepük van.

Az egészségvédelemre nevelésnek tekintetbe kell vennie az előbb megnevezett determináló tényezők összességét, ha sikeres, eredményes akar lenni. A felvilágosítás és az eljlesztés módszere sem a szociális életkörülményekre, sem a magatartásforma pszichoszociális funkciójára nem gondol.

Ezért újabb módszerek kidolgozására került sor. Tények mutatják, hogy az olyan veszélyes szokások kialakulását, mint a dohányzás vagy az italozás, elsősorban az egykorú csoportok viselkedése határozza meg.

Evans és munkatársai olyan módszereket dolgoztak ki, amelyek a fiatalokat arra teszik képessé, hogy ellenálljanak a csoportnyomásnak (szociális immunizáció), illetve, hogy kíséreljék meg rábeszélni a többieket ellenérvekkel. Speciális szociális készségeket gyakorolnak be, ellenérveket dolgoznak ki. A fiatalokat az előkészítésbe aktívan bevonják, maga az ismeretközlés pedig lépcsőzetes és érdekesen megformált. A fiatalok jelenre koncentráltságát azáltal ellensúlyozzák, hogy közvetlen negatív következményeket sorakoztatnak fel, mint pl. dohányzásnál a kellemetlen szájszag, a rossz közérzet, állapot, az anyagi kiadások. Egyidejűleg megpróbálják a nem dohányzó pozitív képét megrajzolni: öntudatosnak, saját felelősségvállalónak.

Másrészt vannak olyan módszerek, amelyek nemcsak egészségügyi tekintetben használhatók fel, mivel olyan készségek fejlesztését célozzák meg, amelyek már túlmutatnak az egészségügy területén. (Az egészségkárosító viselkedés többnyire csak egy utalás arra, hogy a fiatal nem rendelkezik optimális stratégiákkal problémáinak leküzdésére. Ezek a módszerek már általánosabbak, a mindennapok gondjainak megoldását segítik elő, pragmatikusak, és hangsúlyozottan a viselkedésre irányulnak. Csoportos beszélgetéseken és szerepjátékokban súlyos helyzeteket elemeznek, konstruktív problémamegoldó stratégiákat dolgoznak ki, ezeket begyakorolják, és ezzel megerősítik magukat. Az általános személyiségfejlesztés keretében speciális célok jelennek meg, így például a stressz leküzdése, a folyamatos kommunikáció, a konfliktusok feloldása, az önálló döntéshozás, a felelősség átvállalása, ellenállás a csoportnyomással szemben, egy pozitív önértékelés kifejlesztése.

Ezek megoldására sok lehetőséget kínál az iskolai nevelés, csak élnünk kell vele.

SÁRÁNÉ LUKÁTSY SAROLTA

Árpád Nevelőotthon

Szeged

Mit tudnak a tizenévesek Magyarországról?

„Nem tudhatom, hogy másnak e tájék mit jelent, nekem szülőházam itt e lángoktól ölelt kis ország...”

(Radnóti Miklós)

Május végén, június elején, mikor madarak dalolnak a fákon, melegen süt a nap, mikor a gyerekek vágyakozva figyelik a természet hangjait, álmódzva egy-egy üdítő rohángálásról, játékról, a nevelők sem igen képesek már a tudományok felé terelni figyelmüket. Ilyenkor megindul az újkori népvándorlás az ország legkülönbözőbb vidékeire, olykor csak a környék nevezetességeinek vagy a helyi művelődési ház (netán könyvtár?) programjainak megtekintésére.

A sok apró részismeret azonban elszáll, elfelejtődik, mert nincs mihez köthetnie. A gyerek – jobb esetben – unottan hallgatja a magyarázatot, s legyen bármelyik tájegységen, leginkább az érdeklí, hol

lehet fagyaltot vagy hamburgert kapni. Pedig az egész tanév – szinte minden tantárgy – bizonyos fókig előkészítése lehetne egy-egy emlékezetes országljáró túrának. Magyarórán felhívhatnánk a figyelmet arra, melyik neves író, költő született azon a vidéken, a történelemórán felidézhetnénk a tájhoz fűződő jeles eseményt (csatát, békekötést, török hódítást stb.), a rajz-(művészeti) órák néhány ottani szép épület stílusjegyeit elemezhetnénk. A matematikaórán kiszámolhatnánk, hány km-re van egyik település a másiktól, hány órát vesz igénybe egy gyalogtúra stb., nem is beszélve a földrajzórák számtalan lehetőségéről, a térképolvasástól kezdve a domborzatot alkotó kőzetek felismeréséig. Így sokkal jobban éreznék a gyerekek, hogy életközeli ismereteket közvetítenek az egyes tantárgyak, nemcsak elvont tudományt.

Mindezt játékosan lehet tenni a könyvtári faliújságon hónapról hónapra megjelenő feladattal, mely megadott könyvek használatát, adatgyűjtést, a tájegységhez tartozó épület- és természetfotók elemzését is magában foglalná. Az ilyen feladatok kellő fogódzót, tematikusan is megfogható támpontot jelentenének az év végén (esetleg a tanulmányút után) rendezendő szellemi vetélkedőhöz. Egy ilyen vetélkedő előkészítéséről, lebonyolításáról és feladatsorairól szeretnék számot adni a következőkben.

Intézményünkben állami gondozott gyerekek élnek, akiknek többnyire a tanulás is nehézséget okoz. Nagyon nehéz rávenni őket arra, hogy a kötelező olvasmányokon kívül más könyvet is a kezükbe vegyenek, sokszor még ezeket sem olvassák el. Éppen ezért különböző trükköket szoktam alkalmazni, hogy mégis forgassák a könyveket, legalább a felkészüléshez fontosakat. Erre szolgál az „E havi rejtvényünk” feladatsora, melyet – apró ajándékok reményében – még a gyengébb képességűek is hajlandók megfejteni.

PÉLDÁK HAVI REJTVÉNYEINKBŐL

„Summáját írom én Eger várának

Az Eger vára rossz kőfal vala”

(*Tiródi L. Sebestyén*)

Eger várát bizonyára ismeritek Gárdonyi Géza halhatatlan regényéből, sőt van, aki már a falait is megmászta. Legalább ilyen híresek a századok folyamán épült szép *templomaink* az ország különböző városaiban.

Feladat: 1. Mikor volt Eger leghíresebb ostroma – Dobó István parancsnoksága alatt –, és kb. hányan voltak a támadó törökök?

Segít a Regélő magyar várak c. könyv (Egerrel foglalkozó fejezete)!

2. Nézd át a *Magyarország* c. útikönyv képeit, gyűjts legalább öt *templomot* (jelöld meg, melyik városból), és húzd alá azt, amelyik legjobban tetszik neked!

Válaszodat névvel ellátva add le a könyvtárban 1995. február 28-ig!

*

„Mit ér csak ekképp szólni: itt a bánya!
Kéz is kell még, mely a földet kihányja,
Amíg föltűnik az arany ere...”

(*Petőfi S.*)

A szép magyar városok, a hangulatos erdei és természetvédelmi vidékek felűdtük szívünket, lelkünket, de a föld alatti Magyarország legalább olyan gazdag, ha nem vesszük is észre. Energiakészletünk nagy részét a bányákból, olajkutakból, hőforrásokból nyerjük, amelyek a Pannon-tenger itt maradt kincsei.

Feladat: 1. Hol termelnek ki Magyarországon *kőolajat* és az *aluminium* alapanyagát, a *bauxitot*?
2. Nevez meg legalább tíz települést, ahol *hőforrást* találtak, s húzz alá legalább 3 olyat, ahol *gyógyfürdő* is működik!

Segít Tüskés T.: Magyarország (Képes földrajz) c. könyve (a 103. és a 120. oldalon kezdődő fejezetek térképei).

Válaszodat névvel ellátva add le a könyvtárban 1995. április 30-ig!

Erre a „Ki mit tud ...”-ra is több hónappal előbb kezdtük a felkészülést. A feladatokat havonta más-más témakörhöz igazítottam (templomok, műemlékek; népszokások, népviseletek; természeti kincsek; híres emberek), a feladatokhoz megadtam a megfelelő könyvet (kézikönyvet), nekik éppen csak ki kellett keresni a megfelelő szövegrészt. Néha még így is gondot okozott a válaszadás: egyesek egy-két oldalnyi szöveg elolvasásától is megriadtak, vagy nem tudták szabatosan megfogalmazni a kérdésre adandó választ. Természetesen ilyenkor rávezettem őket a helyes megoldásra, vagy együtt értelmeztük a

szöveget. A havonta megadott feladatokat más formában beledolgoztam a forgatókönyvbe, tehát aki az előzetes kérdésekre válaszolt, jobb eséllyel indulhatott a vetélkedőre, pl.:

- Szent-Györgyi Albert volt az első magyar Nobel-díjas. Keresd ki, mikor és miért kapta ezt a nemzetközi elismerést! (előzetes rejtvény)
- Ki volt az első magyar Nobel-díjas tudós? (vetélkedő)

A verseny előtt három héttel minden jelentkező csapat (egy-egy tanulócsoporthól 3-4 fő) kapott egy-egy városismertető könyvet a „Panoráma: Magyar városok” sorozatból, egyértelmű, hogy mindenki másfajta (Budapest és Szeged kivételével). Ezekből készültek föl egy-egy város idegenforgalmi érdekességeinek bemutatására – szigorúan titkosítva –, mert a többi csapatnak a vetélkedőn kellett kitalálni, melyik városról beszélnek. Igyekeztem hasonló nehézségi fokú köteteket kiválasztani, ezért nem került be Szeged (a saját lakóhelyük túl könnyű lett volna) és Budapest (ez meg túl nagy falat, és Budapest egyébként is megér egy külön vetélkedőt).

A verseny feladatait az általános iskolai tananyagra építettem, nem szigorúan a földrajzi anyagot, inkább a szélesebb körű magyarságismeretet véve alapul. Éppen ezért egyaránt szerepeltek a kérdések között aktuális politikai (pl. Kicsoda Magyarország köztársasági elnöke?), történelmi (pl. Sorolj fel 3 végvárat!), irodalmi (pl. Petőfi első verse melyik folyóiratban jelent meg, és mi a címe?), néprajzi (pl. népművészeti tárgyak felismerése), sőt etimológiai témák is.

A feladatokat úgy állítottam össze, hogy váltakozzanak a könnyebb és nehezebb, vidámabb és komolyabb erőpróbák. A *szellemi totó* mindig hálás indító mozzanat: nem túl nehéz a helyeset kiválasztani a megadott válaszok közül, rögtön megosztja a mezőnyt, ugyanakkor a versenyzők belelendülnek a témába. A *műemlékek, műtárgyak felismerése* már némi utánanézés, előzetes ismeretet igényel. Legjobb, ha a megfelelő könyvből vetítjük ki a – színes – műtárgyat (természetesen a megnevezése nélkül), de ha ez nem oldható meg, akkor fénymásolva adjuk a versenyzők kezébe, a zsűri asztalán pedig helyezzük el a színes másolatokat.

SZELLEMI TOTÓ *Ki mit tud Magyarországról?*

- | | | |
|---|---------------------------|----------------------------|
| 1. Mekkora Magyarország területe? | | |
| 1. 90 000 km ² | 2. 93 000 km ² | x. 103 000 km ² |
| 2. Kicsoda Magyarország köztársasági elnöke? | | |
| 1. Horn Gyula | 2. Torgyán József | x. Göncz Árpád |
| 3. Hány megye van Magyarországon? | | |
| 1. 18 | 2. 19 | x. 20 |
| 4. Melyik hegységben van Magyarország legmagasabb pontja? | | |
| 1. a Mecsekben | 2. a Mátrában | x. a Bakonyban |
| 5. Hány lakosa van Magyarországnak? | | |
| 1. 10,5 millió | 2. 10 millió | x. 9,5 millió |
| 6. Hány környező országban él nagyobb lélekszámú magyar lakosság? | | |
| 1. öt | 2. hat | x. négy |
| 7. Melyik várost hívták Aquincumnak a római korban? | | |
| 1. Debrecen | 2. Veszprém | x. Buda |
| 8. Ki volt az első magyar Nobel-díjas tudós? | | |
| 1. Gábor Dénes | 2. Szent-Györgyi Albert | x. Bartók Béla |
| 9. Mikor jöttek be a magyarok a Kárpát-medencébe? | | |
| 1. 896 környékén | 2. 955 környékén | x. 1038-ban |
| 10. Mit bányásznak Zala megyében és Algyón? | | |
| 1. barnaszén | 2. uránércet | x. kőolajat |
| 11. Melyik településen van Magyarország mértani közepe? | | |
| 1. Pusztafacs | 2. Mezőtúr | x. Kecskemét |
| 12. Milyen talajon terem a legjobb magyar búza? | | |
| 1. szikes | 2. homokos | x. mezősi |
| 13. Milyen Magyarország éghajlata? | | |
| 1. óceáni | 2. kontinentális | x. mediterrán |
| + 1. Melyik magyar település lett a világörökség része? | | |
| 1. Hollókő | 2. Kalocsa | x. Sopron |
| Idő: 10 perc | Pontszám: max. 14 | |

A következő tennivaló volt a *megyeszékhelyek* bejelölése *Magyarország vaktérképére*, ahová a folyókon kívül nemcsak a megyeszékhelyek karikáját rajzoltuk be, hanem ezenkívül még – megtévesztésül – néhány egyéb városét is. Itt kiderül, hogy – sajnos – mennyire bizonytalanok a gyerekek a topográfiában, versenyünkön 8 és 13 között volt a találati arány.

Ezt követte a „hozott anyagból” készített *beszámoló*, amikor – a város nevének elhallgatása ellenére – egészen ügyes ismertetéseket hallhattunk, és 10-15 mondat elhangzása után a többi csapat is (összesen négy csapat nevezett be) megfejtette az illető város nevét. (Természetesen az első helyes megoldást plusz 5 ponttal honoráltuk.)

A legmunkaigényesebb feladat, a *kézikönyvekből való adatkeresés* azoknak nem okozott különösebb gondot, akik amúgy is bejáratosak a könyvtárba. Az előre odakészített – több példányos – köteteket csak okosan kellett forgatni, hogy a helyes válasz megszülessen, hiszen más alkalommal is többször játszottunk versenyszerű adatkeresést. Mialatt ők búvárkodtak a kézikönyvekben, a szurkoló közönségnek a szellemi totó kérdéseire lehetett válaszolni – csokiért.

A *villámkérdéseknél* fokozatokat állítottunk fel, attól függően, hogy hány információt tartalmaztak, illetve mennyire kötődtek a tananyaghoz. Például: Mi táplálja a Balatont, és mi vezeti le a vizét? (2 pontos); Miből állítják elő a timföldet, és mi lesz belőle? (3 pontos); Sorold fel az öt legnépesebb városunkat! (4 pontos). Minden csapat húzhatott az általa választott kérdéscsoportból, de ha saját kérdésére nem tudott válaszolni, 2 pontot veszített, s bármelyik jelentkező csapat válaszolhatott helyette. (A kérdéshúzást kétszer-háromszor megismételhetjük az idő függvényében.)

A következő feladat az asszociációs készségre épített: szerzővel, címmel megadott, *történelmi tárgyú festményekhez* kellett kiválasztani a magnóról felhangzó *zenét*, pl. Székely Bertalan: Egri nők-jéhez Mozart Török induló-ja, vagy Than Mór: A tápióbicskei csata c. festményéhez a „Kossuth Lajos azt üzente...” kezdetű népdal illik. Magától értetődik, hogy a választást indokolni kellett (esetleg a zeneszerzőt, a zenemű címét is meg lehetett mondani újabb pontért), s ez nem is volt túl könnyű.

A *kakukktojás* ismét a játékosabb feladatok közé tartozik, de – a viták elkerülése végett – itt is írásban kellett megadni a helyes választ, az indoklást viszont szóban. Például: urán, mangán, bauxit, wolfram (a wolfram nem található Magyarországon, tehát ez kakukktojás); vagy Lenti, Röszeke, Zalaegerszeg, Nagylak (a kakukktojás Zalaegerszeg, mert ez nem határátkelőhely).

A 9. erőpróba *magyar költőknek* a magyar történelemhez kapcsolódó *versidézeteit* tartalmazta. A szerző és cím nélkül felolvasott, kronológiai sorrendbe állított, többnyire közismert és jellemző versrészletekről kellett megállapítani, hogy a magyar történelemnek melyik eseményéhez köthetők. Például: Kisfaludy K.: Mohács, Arany J.: Szondy két apródja, Petőfi S.: Csatadal. (Ez a feladat a mi vetélkedőnkön időhiány miatt elmaradt.)

Az utolsó „körmérkőzéshez” szükség volt annyi részletes – és azonos – Magyarország-térképre, ahány csapat volt. (Ehhez legjobbak a Képes politikai és gazdasági világtalasz megfelelő lapjai, mert ezeken a megyék különböző színűek.) Az első csapat bemond egy településnevet, majd megadja a megye nevét, végül a megfelelő koordinátákat is. Amelyik csapat leghamarább megtalálja a kért települést, az kap pontot aszerint, hogy hány információ alapján sikerült megkeresni. Például: Tamási – Tolnai megye – E 2 koordináta (3-2-1 pont). A győztes csapat teheti föl a következő kérdést, így folytatódik a játék. Ezt a térképes játékot is nagyon szeretik a gyerekek, többször játszottunk már ilyet előzetesen is.

A komoly szellemi tornát mindig valami vidámsággal, hangulatteremtéssel oldottuk, ezért minden csapatnak külön hangjelző eszköze volt (síp, csengő, dob, kolomp) a helyes válasz jelzésére. A kézikönyvekből való adatkeresés előtt minden csapat legnagyobb tüdejű emberének pukkadásig kellett fújnia egy-egy léggömböt, hogy hozzájuthassanak a benne elrejtett feladatokhoz. A hangulatot más módon is megpróbáltuk a témához illővé tenni: az egész vetélkedő nyitányaként az egyik kislány elszavalta Radnóti Miklós: Nem tudhatom c. versét, a szellemi totó kitöltése közben

magyar népdalokat hallgattunk, majd az eredményhirdetés előtti feszült pillanatokban a „Boldogasszony anyánk” kezdetű Mária-himnusz hangzott fel a magnóról. Így állt össze a teljes vetélkedő anyaga, melynek mintegy két órája alatt sikerült végig fenntartani az izgalmat és a játékos kedvet.

KI MIT TUD MAGYARORSZÁGRÓL?

1995. jún. 3.

F o r g a t ó k ö n y v

Radnóti M.: Nem tudhatom... (szavalt)

- | | |
|---|-------------|
| 1. Szellemi totó (írásban) | 10 perc |
| 2. Műemlékek, műtárgyak felismerése képről, pl. miskakancsó, cifraszűr; Lehel kürtje, Szt. László hermája; Kőszeg, Sárospatak, Nagyvácszony vára; Debrecen: Nagytemplom, Sopron: tűztorony, Pannonhalma: apátság stb. | 10 perc |
| 3. A megyeszékhelyek bejelölése a vaktérképe | 5 perc |
| 4. Egy-egy város (Esztergom, Pécs, Székesfehérvár, Győr stb.) szóbeli bemutatása csapatonként max. 5 percben | 20 perc |
| 5. Búvárkodás, adatkeresés kézikönyvekből, pl. Melyik városunk római neve volt Savaria?, Mikor tartózkodott Jókai Mór Balatonfüreden?, Milyen fajtái vannak a bölcsőnek Magyarországon?, Honnan származik Kecskemét neve?, A híres világutazót, Benyovszky Móricot melyik szigeten és mikor választották királlyá? stb. | 15 perc |
| 6. Villámkérdések (csapatonként 3-4 menetben) | 10 perc |
| 7. Festmények és zenei részletek párosítása | kb. 10 perc |
| 8. Kakuktktojás | 5 perc |
| 9. Versidézetek a magyar történelemhez | 20 perc |
| 10. Települések keresése a térképen egymásnak adogatással | kb. 10 perc |

Eredményhirdetés

összesen kb. 120 perc

A versenynek természetesen tétje is volt: szerény lehetőségeinkhez mérten a legjobb csapatok tagjai könyveket, sportfelszereléseket kaptak, a többiek kisebb értékű fotoalbumot, író- és rajzolókészletet vagy videofilm kölcsönzésére, mozijegy vásárlására jogosító utalványt. A küzdelem eléggé kiegyenlített volt: a legjobb csapat a maximális pontszám 85 %-át érte el, s a legkevésbé felkészült is (az egyik csapat akkor verbuválódott) teljesítette az 50 százalékot.

Az ilyen vetélkedő nagyon alkalmas a játékos ismeretszerzésre (a közönségnek is), az eredménymérésre is. Ezáltal lemérhetjük, milyen mélységben maradt meg a tanított – vagy látott – érdekesség, mennyire mozgósíthatók a gyerekek ismeretei, s talán egy kis *honismeretre, magyarságismeretre* is szert tesznek. A hónapokon át tartó készülődés – mindig újabb és újabb feladatokkal – megfelelő hőfokon tartja az érdeklődést, és így arra is rávehetjük őket, hogy búvárkodjanak a könyvekből megszerzhető információk között. Nehézséget csak az okoz, hogy a kézikönyvek példányszáma mindig kevés. Ez azonban áthidalható úgy, hogy más könyvtárból (községi, városi, netán az otthoni könyvtárból) kölcsönkérünk néhány kötetet arra a napra, a többkötetes könyveknél (pl. Magyar néprajzi lexikon) pedig lehetőleg más-más kötetből adjuk a kérdést.

A felkészüléshez elsősorban az adott könyvtár könyveit használjuk, használtassuk (1. a könyvjegyzéket), hiszen minden könyvtárban van annyi fölfedezésre váró információ, amely több szellemi tornához is elég.

Higgyük el, hogy sokszorososan megéri a befektetett energiát és fáradozást, hiszen a gyerekek még hónapokig mesélnek a hozzá kapcsolódó élményekről, emellett sokkal mélyebben a tudatukba ivódik a játékos erőfeszítéssel megszerzett adat, név, fogalom. Élünk a lehetőséggel minél gyakrabban!

KÖNYVJEGYZÉK

Felhasznált könyvek (másolathoz, bemutatáshoz)

- Csatáképek: A magyar hadtörténet a festészet és a grafika tükrében, Zrínyi, 1980.
Gink Károly: Magyar várak, off. Nova, 1993.
Hadak útján: Verses magyar történelem, Móra, 1966.
Hofer – Fél: Magyar népművészet, Corvina, 1975.
Királyok könyve: Magyarország és Erdély királyai..., off. Nova, 1994.
Magyarország (Panoráma útikönyvek), Panoráma, 1990.
Varga Dénes: A mogyeriektől Mohácsig, Tankönyvkiadó, 1992.
Ezenkívül más verskötetek, városismertető monográfiák.

Kézbe adott kézikönyvek (példányszám a csapatok számára megfelelően):

- Bakos Ferenc: Idegen szavak és kifejezések szótára
Erős Zoltán: Irodalmi helynevek A-tól Z-ig
Kiss Lajos: Földrajzi nevek etimológiai szótára
Magyar életrajzi lexikon (2 köt.)
Magyar néprajzi lexikon (5 köt.)

BÓR JÓZSEFNÉ

Sallai István Általános Iskola

Kisszállás

Rejtett tartalékaink – emberi erőforrások

„Fejlett demokrácia és modern piacgazdaság nem képzelhető el az oktatás jelentős fejlesztése és modernizációja nélkül. A versenyképesség erősítésében meghatározó szerepe van az *emberi erőforrások* fejlődésének, a munkaerő képzettségének és rugalmasságának.”¹

Kezdeném azzal, hogy mit is jelent számomra az idézet kulcsszava?

Erő:

- Fizikai fogalom? Duzzadó izmok, melyek súlyt emelnek? A body-buildinges exhibicionizmusa? A gépek? Markolók és hatalmas daruk?...
- Nekem a lelkerőt jelenti. A csüggedni nem hagyást, az akaratot és kitartást céljaink, vágyaink, szeretteink mellett.

Forrás:

- Nekem a mélyben összegyűlő élettelem, a víz jut az eszembe, amely vékonyan csörgedezve bugygyan ki a hegyek oldalain, kövek, fák, bokrok között tör utat lefelé, elbújik, majd előbukkan, és fényesen csillantja meg kristálytiszta felszínén vagy szaladó fodrain a nap sugarait. El nem apad. Anyja és táplálója lesz hatalmas folyamoknak.

Emberi erőforrás:

- Számomra lehetőség. Az legyenek, az lehessenek, ami vagyok, ami igazán szeretnék lenni. Magamból tudjak adni mások számára hasznos értéket, a tőlem telhető legtöbbet és legjobbat. Azt csináljam, amit szeretek, ami örömet és nem kínzó erőfeszítést okoz. Legyen erőm – még a kudarcok ellenére is – véghezvinni elképzelésemet, hogy legyőzzem az akadályokat, hogy segítséget nyerjek másoktól, és magam is adhassak.