

## 1. SÁHÓ BARNABÁS: MI A TEENDŐ ISKOLA UTÁN?

1. Bevezetés	10
2. Időben tedd fel a kérdést!	10
3. Mit érdemes mérlegelni a pályaválasztás előtt?	11
4. Segítség a felkészülésben	13
5. Nyelvtanulás	14
6. Egyetem vagy főiskola?	14
7. Egyetemi nyílt napok	15
8. Miben tér el a főiskola és az egyetem a középiskolától?	15
9. Önállósodás: átmenet a szülőktől függés és az önálló élet között, avagy a szabadság kérdése	16
10. Munkavállalás középiskola után	17
11. Jogviszony	17
12. Bankszámla, bankkártya	17
13. Támogatások, ösztöndíjak	18
14. Kollégium vagy albérlet?	19
15. Előrehaladás az egyetemen, főiskolán	21
16. Informatika a felsőoktatásban	22
17. Munkavállalás a felsőoktatás éve alatt	23
18. Mi a teendő, ha a választott intézmény nem váltja be a hozzá fűzött reményeket?	24
19. Állásbörze	25
20. Itthon, vagy külföldön vállaljak munkát? Miben segít a számítógép?	26
Kiegészítés	27

## 2. W. UNGVÁRY RENÁTA: ÉLETVITEL, HÁZTARTÁSI ALAPISMERETEK

1. Bevezetés	28
2. Szinglik és családok – a legszűkebb környezet, amelyben élünk	28
3. Ésszerű tisztaság	29
4. Konyha, főzés, étkezés	33
5. Ajándékozás, ünnepek	37
6. Családi vállalkozás, családalapítás	39

7. Fogamzásgátlás, termékenység, szülés, szoptatás	39
8. Sport	44
Miben segít a számítógép?	45
Kiegészítés	45

## 3. KÉRI NAGY KRISZTINA ÉS DR. KÉRI ILDIKÓ: AZ EGÉSZSÉGRŐL

Bevezetés: Az egészség védelmének alapkérdései	46
Egészségügyi, mentálhigiénés ismeretek	46
<i>Hogyan határozhatjuk meg, mi is az egészség?</i>	46
<i>Milyen tényezők befolyásolják az egészséget?</i>	47
<i>A betegségmegelőzés fogalma, lehetőségei</i>	47
<i>Legfontosabb kötelező szűrővizsgálatok</i>	48
<i>Mi az egészségnevelés célja?</i>	48
<i>Az egészség 12 pontja</i>	48
<i>Mi a mentálhigiéné?</i>	49
<i>Táplálkozás</i>	49
<i>Súlyos táplálkozási zavarok (bulimia nervosa, anorexia nervosa)</i>	50
<i>Sovány, túlsúlyos vagy pont jó?</i>	50
<i>Mi a testtömegindex?</i>	50
<i>Néhány szó a koleszterinről</i>	51
<i>Teljesértékű táplálkozás alapelvei</i>	52
<i>Nagyon ajánlott élelmiszerek</i>	52
<i>Ajánlott élelmiszerek</i>	52
<i>Kevésbé ajánlott élelmiszerek</i>	53
<i>Nem ajánlott élelmiszerek</i>	53
<i>Tévhitik és tények a fogyókúrákról, diétákról</i>	53
<i>Önismeret, önértékelés, stresszkezelés</i>	54
<i>Alapfogalmak</i>	54
<i>Hogyan tegyünk szert önismeretre?</i>	54
<i>Önismereti tesztek</i>	55
<i>Néhány szó a depresszióról</i>	55
<i>Honnan tudom meg depressziós vagyok-e?</i>	55
<i>Segítség! Pánikbeteg vagyok!</i>	55
<i>Káros szenvedélyek</i>	56
<i>Dohányzás vagy egészség?</i>	56
<i>Életkilátások dohányfűsttel</i>	56
<i>Tudjuk, hogy káros, de pontosan miért?</i>	56
<i>Dohányzó kismamák? Na ne!</i>	57
<i>Miért okoz függőséget a dohányzás?</i>	57

<i>Le akarok szokni, mit tehetek?</i>	
<b>Az alkohol</b>	
<i>Az alkoholoról általában</i>	
<i>A szervezetbe jutott alkohol sorsa, rövidtávú hatásai</i>	
<i>Alkohol és várandósság</i>	
<i>Az absztinenciától az alkoholbetegig</i>	
<i>Van segítség!</i>	
<b>Kábítószerfogyasztás, kábítószerfüggőség</b>	
<i>Mit kell tudni általában a kábítószerekről?</i>	
<i>Alapfogalmak</i>	
<i>A drogok csoportosítása</i>	
<i>A kábítószerfogyasztás tárgyi jelei, pszichés, testi és magatartási tünetei</i>	
<i>A függőség kezelésének módjai</i>	
<i>Hová fordulj, ha baj van?</i>	
<i>Túlzott gyógyszerfogyasztás</i>	
<i>Természetgyógyászati módszerek</i>	
<i>Elsősegélynyújtás</i>	
<i>Különféle vészhelyzetek</i>	
<b>Miben segít a számítógép?</b>	
<b>Kiegészítés</b>	

57	<b>Speciális utazások</b>	79
58	<i>Sí és snowboard utak</i>	79
58	<i>Vadvízi evezés</i>	81
	<i>Vízitúra</i>	81
59	<b>Hova utazzunk?</b>	81
59	<i>Belföld</i>	81
59	<i>Külföld</i>	82
60	<b>Utazás előtt</b>	85
60	<b>Mit vigyünk magunkkal?</b>	86
60	<i>Útiokmányok</i>	86
61	<i>Biztosítás – pontosabban Baleset-, betegség- és poggyászbiztosítás</i>	86
63	<i>Pénz</i>	87
63	<i>Poggyász</i>	87
64	<i>Gyógyszer, oltások</i>	88
65	<b>Egyéb tanácsok</b>	88
65	<i>Biztonság</i>	88
67	<i>Nyelv</i>	90
68	<i>Ajándékok</i>	90
69	<b>Miben segít a számítógép?</b>	89
71	<b>Kiegészítés</b>	90
71		

#### **4. TANKOVICS LAJOS: UTAZÁSRÓL**

	72
<b>Bevezetés</b>	72
<b>Mivel?</b>	72
<i>Vonat</i>	72
<i>Busz</i>	72
<i>Repülő</i>	73
<i>Autó</i>	75
<i>Autóstop</i>	75
<i>Kerékpár</i>	75
<b>Szállások</b>	75
<i>Kemping</i>	75
<i>Diákszálló</i>	76
<i>B&amp;B – Bed and Breakfast</i>	76
<i>Szállodák</i>	76
<i>Apartment</i>	76
<b>Utazási irodák és ajánlataik</b>	77
<i>Nyaralások, pihentető programok</i>	78
<i>Csoportos utak</i>	78
<i>Last Minute</i>	79
<i>Árak</i>	79

#### **5. JOÓ ANDRÁS, PINTÉR ZOLTÁN: A PÉNZÜGYEKRŐL ÉS BANKOKRÓL – TUDATOSAN**

	91
<b>Bevezetés: Ki szereti a bankokat?</b>	91
<b>A pénz</b>	92
<b>A pénz időértéke és a befektetési szempontok</b>	94
<b>A bankok</b>	100
<b>A bankba tett pénz biztonsága</b>	102
<b>A pénzügyi bűnözés és a pénzmosás</b>	105
<b>A hitelekről</b>	107
<b>A fizetési forgalom</b>	110
<b>Ingyenes az, ami ingyenes? – a hitelkártya (és egyéb magvas gondolatok)</b>	112
<b>Az elektromos bank – internetes bankolás</b>	117
<b>Értékpapírok, tőzsde</b>	118
<b>Összegzés – ami semmiképpen sem összegzés</b>	121
<b>Miben segít a számítógép?</b>	122
<b>Kiegészítés</b>	122

## 6. RÁCZ PÉTER:

### EURÓPAI UNIÓS ISMERETEK

Bevezetés: Miért jött létre az Európai Unió?	123
Mi az integráció, és milyen fokozatai vannak?	124
Megkezdődött-e a politikai unióra való felkészülés?	124
Konvent után kormányközi... aláírás... ratifikáció... francia–holland bukta....	125
Átvezetés az értékrendekről az intézményi működésre	126
Európai Parlament: az Unió demokratikus és mégsem elég népszerű intézménye	126
A Bizottság: az Európai Unió nem létező „kormánya”	127
Demokratikus deficit	128
Áruk szabad mozgása	129
Személyek szabad mozgása	129
Tőke szabad mozgása	130
Szolgáltatások szabad mozgása	131
Európass és Képesítési Keretrendszer (EKKR)	131
Némán Babelbe?	132
E-government az EU-ban	133
A Törpe és az Óriás	134
A 27 tagú EU a világ legnagyobb kereskedője	135
A közös pénz, az euró	136
Magyarország, mint kohéziós nagyhatalom	137
Felzárkóztatási források	138
Kiegészítés	138

## 7. Perger László:

### TECHNIKAI, TECHNOLÓGIAI ISMERETEK

Bevezetés	139
Kütyük	140
Webkettő	141
Szerzői jog	149
Digitális fényképezés	152
Hogyan válasszunk fényképezőgépet?	152
Alapfogalmak	154
Néhány tipp nehezebb helyzetekre	158
Utómunka	159
Válogatás, bemutatás	159
Utószó	159

## 8. KRISTA ZITA:

### MUNKA–ÁLLÁS–KARRIER

Bevezetés	160
Munkaerő – piacon	160
A munkaerő–piac szereplői	160
Munkaerő–közvetítő	162
Munkaerő–kölszönző	162
Fejvadász cégek	162
Hol és hogyan keressünk állást?	163
Hogyan ismerjük fel a szélhámos hirdetőket?	164
Hogyan kell értelmeznünk az álláshirdetéseket?	165
A sikeres felvétel tartozékai	166
Önéletrajz	166
Motivációs levél	167
Referencia	167
Erkölcsei bizonyítvány	168
Interjú	168
Egyéb kiválasztási módszerek	168
Interjú után	168
Hogyan építsünk karriert?	168
A sikeres álláskeresés alapja	168
Hogyan kellene mégis építenünk karrierünket?	168
Képzés önképzés: mit jelent az élethosszig szóló tanulás?	170
Miért van rá szükség?	170
Mi a lényege?	170
Mi történik munkába lépéskor?	171
Kinek szólnak a törvények?	171
Mit tartalmazzon a munkaszerződés?	171
Mit jelent a próbaidő?	172
Mit jelent a határozott idejű munkaszerződés?	172
Mit lehet tudni az Alkalmi munkavállalói kiskönyvről?	172
Mit jelent a bruttó és a nettó bér?	173
Miért kell személyi jövedelemadó előleget fizetnünk?	174

Honnan tudhatom, hogy a munkáltatóm valóban bejelentett, és valóban megfizeti a járulékokat utánam?	174
Hogyan szüntethetem meg a munkaviszonyomat?	174
Mit kell kezdenem az aláírt munkaszerződéssel?	174
Mi az a kollektív szerződés?	175
Honnan tudom, hogy pontosan mi lesz az én munkafeladatom?	175
Mit szükséges magunkkal vinni a szerződés kötéshez?	175
Milyen részekből állhat össze egy juttatási csomag?	175
A magyar nyugdíjrendszer	176
Praktikus tanácsok a munkahelyi beilleszkedéshez	177
Miben segít a számítógép?	179
Kiegészítés	179

## 9. ZELENAK ADRIÁN ÉS KRASSOVÁN KRISZTINA: A KÖRNYEZETTUDATOS EMBER

Bevezetés: Miért kell odafigyelnünk környezetünkre?	180
Az energia. Átok vagy áldás?	183
A világ energiafogyasztása	183
Mit tehetünk mi?	184
Energiafogyasztás a háztartásban	185
Fűtés	185
Melegvíz	186
Elektromos berendezések	187
Konyhai takarékoság	188
Mennyire zöld a háztartásom? Egy ki önvizsgálati teszt! Próbáld ki!	188
Amit a megújuló energiaforrásokról tudni kell	190
A Hárskúti Megújuló Energia Központ	192
Környezettudatos közlekedés és szabadidő eltöltés	192
Mit tehetünk?	192
Szemét dolgok	194
Környezettudatos vásárlás	197
Reklám–fogyasztás–hulladék. Boldogság?	197

Hogyan viszonyuljunk akkor a vásárláshoz?	198
Milyen szempontokat követhetünk vásárlásaink során?	198
Valóban szükségem van rá? Első és legfontosabb, ne vásárolj fölösleges dolgot!	198
Mit nevezünk bionak?	199
Közélet	200
Felhasznált források	202
Miben segít a számítógép?	202
Kiegészítés	202

## 10. DR. KATHI ATTILA: FOGYASZTÓVÉDELEM – TUDATOS VÁSÁRLÁS

Bevezetés: Mi is az a fogyasztóvédelem?	203
Miért kell védeni a fogyasztókat?	203
Kik a fogyasztóvédők?	204
De ki a tudatos vásárló?	205
Vásárlás előtt és közben	206
Reklámok	206
Általános tilalmak	206
A gyermek- és fiatalkorúak védelme	207
Becsapás, átverés, megtévesztés	209
Problémás termékek	211
Tájékoztatás a termékről	212
Az áru címkéje	212
A használati és kezelési útmutató	216
Az ár feltüntetése	216
Termékbiztonság	217
Műszaki termékek	217
Játékok	217
Vásárlás után – Mit tegyék, ha elromlott?	218
Mi is a szavatosság?	218
Mi a szavatossági jogok érvényesítésének a sorrendje?	219
Mennyi időn belül reklamálhatunk?	219
Mi kell a jogérvényesítéshez?	220
Mit tehetünk, ha a helyszínen nem tudjuk elintézni a reklamációnkat?	220
Végezetül néhány, pontokba szedett jó tanács...	220
Miben segít a számítógép?	222
Kiegészítés	222