

# STŘÍDMOST DÁVÁ SVOBODU

Mezi sedm hlavních ctností patří střídmost. Můžeme jí říkat také sebeovládání, zdrženlivost, správná míra apod. Střídmost je opakem chamtivosti, nestřídmosti, „křečkování“ a požívačnosti. Střídmost není totéž co dieta nebo půst a netýká se pouze jídla.

Napiš do tabulky, co všechno může člověk užívat nestřídmě, na čem může být nezdravě závislý. Výsledky mezi sebou ve skupině srovnajte, zapište na tabuli a vyberte tři „top-nestřídmosti“ (nejčastější nebo nejvážnější).

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Ve skupině přemýšlejte, jak se před nestřídmostí a závislostmi může člověk bránit, jak může proti nim bojovat. Napište společně alespoň jednu radu pro člověka, kterého se to týká.