



## KÖZÉPISKOLA

### 2. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:  
2020.04.30.



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fejlesztése  
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## **FOGALKOZÁSTERV 45 perces tanóra**

**Célcsoport/osztály:** 10. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Káros szenvedélyek

**Témakör megnevezése:**

- Problémamegoldás fejlesztése, segítségkérés és nyújtás
- A szerhasználat káros következményeinek tudatosítása: egészség-, társadalmi és gazdasági hatások

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

### **1. Feldolgozandó ismeretek:**

- A tapasztalati tanulás útján való ismeretátadás megtapasztalása,
- Empátia készségének fejlődése,
- Egymás véleményének elfogadása,
- Konfliktuskezelés eszköztárának bővítése,
- Vitakultúra fejlesztés,
- Problémamegoldás fejlesztése,
- Döntéselőkészítés-döntéshozatal,
- Kortárs segítség segítségkérés és nyújtás.

**2. Kulcsfogalmak:** együttműködés, közös problémamegoldás, kortárs csoport, segítségkérés-nyújtás

### **3. Kapcsolódás a tantárgyak között:**

**Magyar nyelv és irodalom:**

- Kritikai gondolkodás véleményalkotás
- Kulturált véleménynyilvánítás
- Önálló és társas feladatvégzés

**Történelem:**

- Társadalmi felelősség, érzékenység, szolidaritás és normakövetés,



- Az egyéni kezdeményezőkézség és a közösség iránti felelősségvállalás,
- Valamint a - demokratikus elkötelezettség alapelemei.

### **Társadalmi ismeretek:**

- Társas együttműködés fejlesztése,
- Emberi jogok,
- Felkészülés a felnőtt szerepre.

### **Biológia**

- Az emberi szervezet anatómiája működése
- A lelki egyensúly és a testi állapot összefüggése, szenvedélybetegség

### **4. Kapcsolódás a többi modul között:**

- Társas kapcsolatok: interakció vizsgálata, az emberi kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.

### **Modulok közös tartalmi elemei:**

- Önismeret: Helyes, reális énkép kialakítása. Döntéshozás fejlesztése. NEM-et mondás készségének alakítása.
- Egyensúly- ép test és ép lélek: A jó és a rossz megkülönböztetésének képessége. Megküzdési stratégiák kialakítása, alkalmazása probléma felismerése.
- Prevenció: leghatásosabb eszköze a drogmegelőzés. A megelőzés pozitív megerősítése.

### **5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

- Döntés előkészítés: mérlegelési szempontok és eljárások a saját döntések meghozatalához.
- A barátok, osztálytársak, a család szerepe.
- Alapvető szükségleteink: szeretet, elfogadás, valahova tartozás, sikerélmény.
- Lehetőség nyílt kommunikációra a függőségekről (drogfogyasztásról) és a hozzá kapcsolódó témákról.
- Droghasználat helyetti más alternatívák megismertetése.
- Információ a kezelőhelyekről, kortárssegítő hálózatról.

### **6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**

A koncepció az Egészséged testben és lélekedben Tanári kézikönyv/tanulói munkafüzet (a CHEF-Hungary Alapítvány személyiségfejlesztő drog- és alkoholemelőző programja) és a Kompánia Alapítvány drogrevenációs tematikáinak felhasználásával készült.



## **Drogprevenció:**

- Interaktív drogprevenciós játéktár- Kompánia Füzetek. (Budapest, Kompánia Alapítvány, 2005.)
- Egészséged testben és lélekedben – Tanári kézikönyv/tanulói munkafüzet – a CHEF-Hungary Alapítvány személyiségfejlesztő drog- és alkoholmegelőző programja. (Budapest, CHEF-Hungary Alapítvány, 1992.)
- Rácz József (szerk.): Leszakadók. A társadalmi kirekesztődés folyamata. (Budapest, L'Harmattan, 2007.)
- Rácz József: A drogkérdésről – őszintén. (Budapest, B-V Medical+Technical Lap- és Könyvkiadó, 2005.)
- Pikó B. (szerk): Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban. Kutatások 11. (Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2010.)

## **Kortárs segítség:**

- Bácskai Erika Gerevich József: A kortárs segítség tanári kézikönyve. Az egészséges Ifjúságért Alapítvány, 2000.
- Rácz József (2008): Az esélyteremtés új útjai. Kortárs és sorstárs segítséssel szerzett tapasztalataink. L'Harmattan, Budapest.

## **Csoportok működése, játéktárak:**

- Barczy M.: A csoportok hatékonysága és a személyes változás. (Budapest, Animula, 1997.)
- Bagdy, E., Telkes, J.: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában (Budapest, Tankönyvkiadó, 1990.)
- Benedek, L.: Játék és pszichoterápia. (Budapest, Animula, 2001).

## **7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:**

- Csodálatos fiú c. film
- Egy kosaras naplója c. film
- Dizájneren c. dokumentumfilm

## **8. Szakmai weboldalak a témakörben:**

- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala az alkoholfogyasztásról: <http://egeszseg.hu/alkohol.html>
- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala a drogfogyasztásról: <http://egeszseg.hu/drog.html>
- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala a dohányzásról: <http://egeszseg.hu/dohanyzas.html>
- A „Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés” programról: <http://projektek.egeszseg.hu/web/tie/iskolai-programok>



- Az EMMI Dohányzás Fókuszpontjának dohányzás prevenciók honlapjai: <https://www.cikiacigi.hu/> <https://www.leteszemacigit.hu/>  
[https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/iskolai\\_megelozesi\\_program.html](https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/iskolai_megelozesi_program.html)
- Az Országos Korányi és Pulmonológiai Intézet (OKPI) dohányzásról való leszokást támogató weboldala: <http://www.leszokastamogatas.hu/>

**9. Drogprevenciók, kezelő és egyéb támogató beavatkozások** (pl. lelki segély telefonszámok, prevenciók szervezetek internetes elérhetőségei, programjuk leírásai) országos szinten és megyei bontásban: <https://ellataskereso.hu/> (**1. Melléklet**)



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
20 perc	<p><b>I. Internetes segítő honlap</b></p> <p>A játék célja: együttműködés és problémamegoldás fejlesztése, segítség-kérés és nyújtás</p>	<p><b>I. feladat</b></p> <p><b>Pedagógusi instrukciók:</b></p> <p>A házi feladatban elkészített honlapokat kiragasztjuk a teremben, ahol mindenki megnézheti őket még az óra előtt. Kis papírlapokat osztunk ki a tanulóknak.</p> <p>A feladat ismertetése: <i>„Megkérek mindenkit, hogy egy általa kiválasztott honlaphoz írjon egy tanácskérő levelet, kérdést, problémafelvetést. Olyan témáról írjatok, amiről el tudjátok képzelni, hogy előfordulhat a tágabb kortárs csoportban. Elképzelt probléma legyen, ne személyes! Ehhez kis lapokat kapott mindenki, amiket végül odaragasztunk a választott honlap alá.”</i></p> <p>A feladatmegoldás facilitálása mellett összeülnek a szerkesztőbizottságok, és 5 véletlenül kiválasztott levelet megválaszolnak. Végül közösen felolvassuk a válaszokat és a problémás levélváltásokat megbeszéljük.</p>	<p><b>I. feladat</b></p> <p>Frontális tanári munka és csoportos munka</p> <p>A felmerülő kérdések megválaszolása</p> <p>A kis és nagycsoportos munka kereteinek és szabályainak betartatása, facilitálás:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nincs rossz válasz</li><li>- Mindenki véleménye hozzátesz a témához</li><li>- A passzolás jogának lehetősége</li></ul>	<p>Előkészületek: terem átrendezése</p> <p>Eszközigeny: kis papírlapok, írószer</p>



10 perc	<p><b>II. Új ismeret a témakörben:</b> <b>A dohányzás egészségre gyakorolt, társadalmi és gazdasági következményei</b></p> <p>Azaz miért ne füstölögjünk?</p>	<p><b>II. feladat</b></p> <p><b>Pedagógusi instrukciók:</b></p> <p>Az információk átadása után levetítjük a <b>2. Mellékletben</b> szereplő 2 diát a közös gondolkodás elindítása érdekében.</p> <p><i>„A dohányfüstben levő egészségkárosító anyagoknak nincs biztonságos szintje: nincs olyan kis mennyiségük, aminek a belégzése ne lenne ártalmas. A "gyenge" cigarettát szívó ember ugyanolyan kockázatot vállal, mint a bármely más dohány terméket rendszeresen elfüstölők. Sőt! A könnyű cigaretták még károsabbak a többinél, mivel a füstjét mélyebbre szívják, és sűrűbben gyújtanak rá.</i></p> <p><i>A dohányzás már rövidtávon érzékelteti káros hatásait (romló sporteredmények, megemelkedett anyagi kiadások, elszíneződött ujjak, idő előtti őszülés és kopaszodás, rossz lehelet, köhögés, légzési zavarok). Évek során pedig ezek a hatások csak fokozódnak, sőt nagyon sok esetben betegségek alakulnak ki.</i></p> <p><b>A nikotin egészségkárosító hatásairól</b></p> <p><i>Felnőttek esetén 40-60 mg, míg gyermekeknek már 6 mg nikotin véletlen lenyelése, bőrön keresztüli felszívódása is életveszélyes mérgezést okozhat. A</i></p>	<p><b>II. feladat</b></p> <p>Frontális tanári munka, kérdésseltevésekkel és a válaszok megvitatásával</p>	<p>Eszközigeény:</p> <p>projektor, kivetítési lehetőség/ ennek hiányában színesben kinyomtatott lapok körbeadva vagy flipchartra/ táblára kihelyezve</p>
---------	---	---	---	--



		<p><i>szervezetbe kerülő nikotin önmagában is egészségre káros vegyület. Nem csupán a nikotinfüggőség fenntartásáért, azaz az addikcióért felelős, de aktív szerepet játszik az érlemeszesedés, a szívinfarktus kialakulásában is. Ugyancsak szerepe van a daganatok kialakulásában növekedésében, és az áttétek képződésében. A nikotin elsősorban a függőség kialakulásáért felelős anyag.</i> (További információk: <a href="http://www.cikiacigi.hu">www.cikiacigi.hu</a>)</p> <p><b>E-cigaretta- tévhit</b> <i>Az e- cigarettát kezdetben leginkább azok használták, akik le akartak szokni a dohányzásról. Tudományos alapon nem bizonyított azonban, hogy az e-cigi használat valóban hatásos módja lenne a dohányzásról való leszokásnak. Az e-cigarettával bevitt nikotin hatása hasonló a hagyományos cigaretta és a füstmentes dohánytermékek által bevitt nikotinéhoz képest, mind az újszülöttek és felnőttek keringési rendszerére, légzőszervrendszerére, mind a szaporodási szervrendszerre és a kognitív funkciókra kifejtett hatások tekintetében. A magzatok, gyermekek és fiatal felnőttek számára a nikotin különösen veszélyes. A nikotint és nikotint nem tartalmazó folyadékban és párában is megtalálhatóak azok az anyagok, melyek károsak lehetnek az e-cigaretta használók egészségére.</i></p>		
--	--	---	--	--





		<p><b>Az e-cigaretta egészség hatásairól</b></p> <p><i>Az elektromos cigi hatása az egészségre eddig még tisztázatlan! Néhány e-cigit gyártó vállalat állítása szerint ez a termék nem tartalmaz olyan káros anyagokat, amelyek a hagyományos cigaretta égése során szabadulnak fel. Többen úgy reklámozzák az új generációs cigarettát, mint ami csökkenti a nikotinfüggőséget, habár több nemzetközi egészségügyi szervezet is ellenzi a termék dohányzás leszokás támogató eszközként történő forgalmazását. Több szabályozó hivatal figyelmeztet ez e-cigaretta lehetséges egészségkárosító hatásaira! Az e-cigaretta patron többféle aromát (dohány, mentol, csokoládé, vanília, karamell, kávé stb.) és különböző mennyiségű nikotint tartalmazhat, amelyeket többek között glicerinben és propylén glikolban (PG) oldanak fel. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2008-ban kijelentette, hogy nem támogatja az elektromos cigaretta, mint dohányzás leszokást támogató eszköz legális forgalmazását.</i></p> <p>(további infók a témakörben: <a href="https://fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/sites/default/files/e_cigaretta_osszefoglalo_DF_OTHKF_OKTPI_OG_YEI_OKBI_20151108_4.pdf">https://fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/sites/default/files/e_cigaretta_osszefoglalo_DF_OTHKF_OKTPI_OG_YEI_OKBI_20151108_4.pdf</a>, <a href="https://www.cikiacigi.hu/nagyok/ecigi.html">https://www.cikiacigi.hu/nagyok/ecigi.html</a>, <a href="http://www.leszokastamogatas.hu/uj-tipusu-dohanytermekek/">http://www.leszokastamogatas.hu/uj-tipusu-dohanytermekek/</a></p>		
--	--	---	--	--



		<p><b>Passzív dohányzás</b></p> <p>Azt, ha valaki nem dohányzik, de mégis kénytelen belélegezni a cigarettázásból származó dohányfüstöt, passzív dohányzásnak hívjuk. Biztosan számadra is nyilvánvaló már az a tény, hogy a cigarettázó ember nem csak a saját, de a környezetében élők (családtagjai, barátai, kollégái) egészségét is kockára teszi.</p> <p>De azt tudtad-e, hogy a dohánytermékből származó füst 2/3-át a dohányzó nem szívja be, illetve a füst kilélegzésével az egyenesen a levegőbe kerül? Számos kutatás egyértelműen bizonyította már, hogy a passzív dohányzás is okozhat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tüdőrákot,</li><li>• szív- és érrendszeri megbetegedéseket,</li><li>• és légúti irritációt vagy fertőzéseket is.</li></ul> <p>Mindez persze nem csak az emberekre, hanem az otthon tartott kis kedvenceinkre, háziállatokra is ugyanúgy igaz. A dohányfüst mentes környezethez minden élőlénynek joga van, legyen az ember, állat vagy növény. Mivel a levegőbe jutó, belélegzett füstmennyiségnek nincsen olyan minimális szintje, ami alatt az biztonságosnak mondható lenne, ezért csak a teljes dohányfüstmentesség az egyetlen elfogadható megoldás.</p> <p>A dohányzás nemcsak egészségi, hanem nagyon komoly társadalmi, gazdasági, környezetszennyezési</p>		
--	--	---	--	--



		<p><i>probléma is, ahogyan azt a következő 2 kivetített dián is láthatjátok. Ha alaposan megnézzük az 1. diát, jól látható, hogy mekkora környezeti károsodást okoznak a cigicsikkek, míg a második ábrát átfutva láthatjátok, hogy anyagilag milyen költséges ez a káros szenvedély (2. Melléklet)</i></p> <p><b><i>Az, hogy dohányzóvá válsz-e a te saját egyéni döntésed! Ez a döntés pedig nemcsak a saját magad és környezetekben élők egészségi állapotát határozza meg, hanem az életed minden területére hatással van!"</i></b></p> <p>(További információk: <a href="http://www.cikiacigi.hu">www.cikiacigi.hu</a>)</p>		
12 perc	<b>III. Életutak 2.</b>  A feladat célja: a kannabiszhasználat káros hatásainak szemléltető bemutatása sajátélményű video részlet alapján (VoltEgySzer projekt)	<b>IV. feladat</b>  <b>Pedagógusi instrukciók:</b> A kannabiszhasználat fiatalok körében való elterjedtségére vonatkozóan már 9. évfolyamon bemutatott diagramhoz kapcsolódóan a témakört saját élményű video részlet bemutatásával is körbejárjuk. A <a href="http://voltegyszer.com/elet-utak/">http://voltegyszer.com/elet-utak/</a> szakmai honlapon szereplő Életutak 2. video levetítésével indítjuk a feladatot: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bceUFow5JFg&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=bceUFow5JFg&amp;feature=youtu.be</a>	<b>III. feladat</b>  Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával	Eszközigény: internet, projektor, kivetítési lehetőség



		A 9 perces videó után a látottakkal kapcsolatban felmerült érzések és gondolatok megbeszélésére is lehetőség nyílik.		
3 perc	<b>Összegzés</b>	A feladatok során nyert tapasztalatok pár mondatos összegzése/megbeszélése a pedagógus részéről, felvetődött kérdések megválaszolása, az óra zárása, közben a segítőhelyek listájának <b>(1. Melléklet)</b> kivetítése (megjegyzés/kommentár nem szükséges hozzá a pedagógus részéről)	Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával	Eszközigény: internet, projektor, kivetítési lehetőség



## 10 PERCES kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 10 évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Káros szenvedélyek

**Témakör megnevezése:** A kannabiszhasználat káros hatásainak szemléltető bemutatása sajátélményű videó részlet alapján (VoltEgySzer projekt)

**Órakeret/Időtartam:** 10 perc

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	<b>„Életutak 2.”</b>  A feladat célja: a kannabiszhasználat káros hatásainak szemléltető bemutatása sajátélményű videó részlet alapján (VoltEgySzer projekt)	<b>Pedagógusi instrukciók:</b> A kannabiszhasználat fiatalok körében való elterjedtségére vonatkozóan már 9. évfolyamon bemutatott diagramhoz kapcsolódóan a témakört saját élményű videó részlet bemutatásával is körbejárjuk. A <a href="http://voltegyszer.com/elet-utak/">http://voltegyszer.com/elet-utak/</a> szakmai honlapon szereplő Életutak 2. videó levetítésével indítjuk a feladatot: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bceUFow5JFg&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=bceUFow5JFg&amp;feature=youtu.be</a> A 9 perces videó után a látottakkal kapcsolatban felmerült érzések és gondolatok megbeszélésére is lehetőség nyílik.	Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával	Eszközigény: internet, projektor, kivetítési lehetőség



## 1. Melléklet

A Nemzeti Drog Fókuszpont hivatalos portálja (<https://ellataskereso.hu/>) szerinti összeállítás a fővárosi drogreprevenációs, kezelő és egyéb támogató beavatkozásokról (a szakmai adatbázisban aktuálisan 262 szolgáltatás adata szerepel területi/megyei bontásban, tevékenységek szerint csoportosítva, így valamennyi iskola esetében kikereshető és beállítható az adott iskola megyéjéhez kapcsolódó ellátóhelyek listája, azok elérhetőségeivel, így az a tanórán kivetíthető)

Program/Ellátóegység	Anyaintézmény	Cím	Elérhetőség	Leírás
Drog-Free Alapítvány		1092 Budapest, Kinizsi u 11	<b>Telefon:</b> <b>E-mail:</b>	
Ébredések Alapítvány	Ébredések Alapítvány	1089 Budapest, 1089 Budapest Kálvária tér 5	<b>Telefon:</b> +36 13341550 <b>E-mail:</b> ebredesekalapitvany@gmail.com	
Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház, Pszichiátriai és Addiktológiai Centrum	Jahn Ferenc Dél- pesti Kórház	1204 Budapest, Köves út 1.	<b>Telefon:</b> 2896200 <b>E-mail:</b> addikt@delpestikorhaz.hu	
Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Szociális és Fejlesztő Központ Budapest XIII. Kerület Szenvedélybetegek Nappali Intézménye	Magyar Ökumenikus Segélyszervezet	1139 Budapest, Országbíró u. 16.	<b>Telefon:</b> 0613208253 <b>E-mail:</b> budapest.szni@segelyszervezet.hu	
Írisz Klub Szenvedélybetegek Nappali Intézménye	Ferencvárosi Szociális és Gyermekjóléti Intézmények Igazgatósága	1094 Budapest, Berzenczey u. 26	<b>Telefon:</b> +3612166053 <b>E-mail:</b> Irisz.Klub@feszgyi.hu	Milyen szolgáltatásokat biztosítunk? munkavégzés lehetőségének szervezése,életvitelre vonatkozó tanácsadás, életvezetés segítése,konzultációsabaddidős programok szervezése,szükség szerint az egészségügyi alapellátás megszervezése, a szakellátásokhoz való hozzájutás segítése,hivatalos ügyek intézésének segítése,speciális önszerveződő csoportok támogatása, működésének, szervezésének segítése.



## 2. Melléklet

Magyarországon egy évben az elszívott cigaretták után maradt csikkek mennyi vasúti vagonot töltenének meg?



222 vagon elszívott csikk

Ha dohányzik valaki (napi egy csomag) akkor a következők árát füstöli el!

- 15 nap: soccerball
- 1 hónap: camera
- 2 hónap: bicycle
- 3 hónap: stereo system
- 1 év: desktop computer system
- 14 év: SUV