



ÁLTALÁNOS ISKOLA

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:
2020.01.20.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 5. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Káros szervedélyek

Témakör megnevezése: Társas kapcsolatok, függőség

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek:

- Szocializációs színterek ismertetése.
- Család szerkezetének feltárása.
- Az ember családban betöltött szerepének vizsgálata (kihangsúlyozva a diák saját szerepét).
- Társas kapcsolatok bővítése (lokális és globális szinten egyaránt).
- Vitakészség fejlesztése.
- Együttműködés, kritikai készség fejlesztése, szókincsbővítés.
- Társadalmi problémákkal szembeni érzékenység kialakítása, problémamegoldó gondolkodás fejlesztése.
- A függőség, ragaszkodás, szervedély, káros szervedély fogalmak jelentésének ismertetése.
- A „NEM-et” mondás készségszintre emelésének megtanítása.

2. Kulcsfogalmak: függőség, ragaszkodás, hozzászokás, szervedélybetegség, pozitív szervedély, ok-okozat, mondj nemet



3. Kapcsolódás a tantárgyak között: egészségtan, természetismeret, erkölcsstan, osztályfőnöki óra

4. Kapcsolódás a többi modul között: Digitális világ, Egészségügyi szolgáltatások, Társas kapcsolatok, Környezet. Modulok közös tartalmi elemei: önismeret.

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

- Helyes, reális énkép fejlesztése a diákokban.
- Az előzetes ismeretek feltárása, emberi kapcsolati színterek ismertetése.
- A célcsoport képes legyen a tudatos társas kapcsolatok kialakítására, hiszen a függőségek kialakulásában primer szerepet játszhat környezetünk.
- A diákok megtanulják a függőségekkel és a káros szenvedélyekkel kapcsolatos fogalmakat.
- A gyerekek képesnek kell lennie jó és a rossz megkülönböztetésére, a szabadidő helyes eltöltésére.
- Szerepjátékok segítségével kommunikációs képességet fejlesztünk és erősítjük a vitakészséget.
- Az óra elősegíti a diákok körében a „NEM-et” mondás készségszintre való fejlesztését.
- Megismerik a szocializálódás színtereit és a családban betöltött szerepüket.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány honlapja: <https://www.kek-vonal.hu>
- A biztonságos internethasználatról: <http://saferinternet.hu/>
- A Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács honlapja: <http://www.bunmegelozes.info/>
- A Digitális Immunerősítő Programról: <http://www.ujnemzedek.hu/hasznos/van-digitalis-immunrendszerunk-egyaltalan-miert-van-szukseg-ra>

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

Pedagógusoknak:



- Káros szenvedélyek és a rossz szokások (ingyenes illusztrációk, fotók és vektoros képek a témakörben):
<https://hu.depositphotos.com/147471799/stock-illustration-addictions-and-bad-habits.html>
- Demetrovics Zsolt: Az addiktológia alapjai I.

Szülőknek és pedagógusoknak:

- Dr. Tari Annamária: Z generáció
- F. Várkonyi Zsuzsa - Orvos-Tóth Noémi - Popper Péter - Ranschburg Jenő - Vekerdy Tamás: Sorsdöntő találkozások – Szülők és gyermekek
- Ranschburg Jenő: Mélységből kiáltok
- Pál Ferenc: A függőségtől az intimitásig – Vágy, élmény, kapcsolat
- Vadkörtek – A tihanyi kincsvadászat című film



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
		<p><u>I. Óra előtti szervezés</u></p> <p>A terem csoportmunkához alakítjuk ki, oly módon, hogy a tanulók munka közben jól lássák a táblát is, hiszen az óra során frontális munkaformát is alkalmazunk.</p> <p>A terem egy szabad területén elhelyezünk annyi széket, ahány csoportot (4-5 fő) ki szeretnénk alakítani.</p>		asztal, padok, székek
3 perc	Motivációs játék, amelyben rejtve megjelenik az óra egyik fő témája is. A gyerekek szociális képességeit fejlesztjük oly módon, hogy kiléptetjük őket komfortzónájukból.	<p><u>II. Az óra/foglalkozás bevezetése, motivációs játék</u></p> <p><i>Kedves Gyerekek! Szeretettel köszöntelek benneteket a mai órán. Mielőtt leülnétek, arra kérlek titeket, hogy gyertek ide a székekhez. Játsszani fogunk. Először elmondom a játékszabályokat. Kérlek titeket, hogy hallgassatok végig, mert csak így tudjátok ügyesen és gyorsan megoldani a feladatot.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- A képzeletbeli kalapomból mindenki kihúzhat majd egy cetlit, amin egy családnév és a családban betöltött helye áll, pl: Kovács anyuka.- A feladat az lesz, hogy a családtagok megtalálják egymást, válasszanak egy széket és leüljenek arra a	motivációs játék	cédulák családnevekkel, székek



		<p><i>következő módon: a széken ül apa, ölében anya, következik a nővér és végül az öcs. Az a csapat nyer, amelyik legelőször ül le a megfelelő sorrendbe. Most mindenki húzhat. A játék akkor indul, mikor azt mondom rajt.</i></p> <p>A szerepkártyák tetszőlegesen tovább bővíthetők, pl: baba szerepel, annak megfelelően, hogy hány fős osztályban dolgozunk. Egyszerű és szórakoztató heterogén csoportalkotási módszer, mely bármely órán alkalmazható.</p> <p>Megvárjuk, amíg minden csapat végez. Megdicsérezzük az első csapatot. A gyerekek feladathoz való hozzáállást értékeljük.</p>		
4 perc	<p>Az ember egy társas lény. A gyerekeknek ismerniük és tudniuk kell, hogy a társas kapcsolatainknak befolyásoló szerepe van életünkben.</p> <p>Tudniuk kell felsorolni, hogy milyen kapcsolati szinterei</p>	<p>III. Az óra/foglalkozás első témája: társas kapcsolatok</p> <p><i>Nagyon ügyesek voltatok. Most arra kérem a képzelt családokat, hogy egy csapatot alkotva üljenek le egy-egy asztalhoz.</i></p> <p>3.1. Társas kapcsolatok, gondolattérkép</p> <p><i>Biztosan hallottátok már azt a mondatot, hogy „az ember társas lény”. Az óra egyik felében a társas kapcsolatokról fogunk beszélgetni. Mielőtt azonban elkezdenénk, kíváncsi vagyok, hogy ti mit tudtok az emberi kapcsolatokról. Milyen</i></p>	<p>csoportmunka</p> <p>előismeretek aktiválása, kérdések segítségével tanári</p>	<p>íróeszközök, feladatlap (gondolattérkép/pókháló), tábla</p>

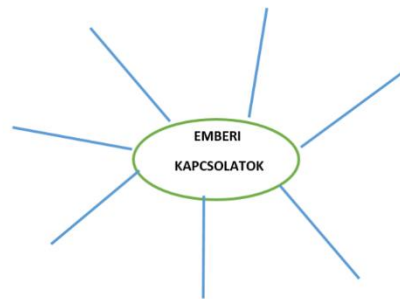


vannak, abban milyen szerepet töltenek be.

A csoport által összegyűjtött emberi kapcsolatok legfontosabb állomásainak felírása gondolattérképpel.

színterei lehetnek? Egyet már érintettünk is az előző játék során: családokat alakítottunk. Most azt szeretném, ha az asztalon lévő lapot megfordítanátok.

Egy pókhálószerű ábrát láthattok, melynek a közepében



az emberi kapcsolatok felirat szerepel.


Az lesz a feladatotok, hogy közösen megbeszélve a vonalak végére leírjátok, hogy milyen társas kapcsolatai lehetnek az embernek. Egy-egy vonalhoz, egy-egy színteret. Ha kevés a vonal nyugodtan húzzatok még. Segíthet, ha a születéstől indultok el. Egy kisbaba kivel áll szoros kapcsolatban? Ha nagyobb lesz, kivel, kikkel találkozik, és így tovább.

A megoldásra 3 percek lesz.



		<p>Lehetséges kibővítése a feladatnak: csoporton belül közös megegyezés alapján a felírt emberi kapcsolatokat számozzák be fontossági sorrend alapján.</p> <p>Amennyiben lehetőségünk van, minden csoportot hallgassunk meg (egyenként, vagy sorban haladva, minden csoport mond egy-egy megoldást).</p> <p>A gondolattérkép a táblára is kerüljön fel az elhangzott válaszokkal együtt.</p>	csoportbeszámolók	táblakép
3 perc	<p>A különböző szocializációs szintekben betöltött szerepeink formálnak minket és más-más hatással vannak fejlődésünkre.</p> <p>Szocializáció: születésünktől kezdve (csecsemőkortól) egy élethosszig tartó tanulási folyamatban veszünk részt, mely során megtanuljuk megismerni önmagunkat és környezetünk, elsajátítjuk az együttélés szabályait és a helyes viselkedési módokat. Ezt a társadalomba való beilleszkedési folyamatot</p>	<p>3.2. Társas kapcsolat piramis</p> <p><i>Szeretném nektek megmutatni, hogy hogyan néz ki az általatok felsorolt emberi kapcsolatok közül néhány, ha piramis alakba rendezzük őket.</i></p> <p>A piramis kitöltése párhuzamosan folyhat a gyerekek gondolattérképeinek meghallgatásával.</p>	frontális szervezés, rögzítés (kapcsolatok piramisba rendezése) tanári magyarázat	tábla, piramis




<p>5 perc</p>	<p>nevezük szocializálódásnak. Több szintere létezik:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Elsődleges szintér: család2. Másodlagos szintér: pl. iskola <p>Fontos, hogy hangsúlyozzuk: az általunk felrajzolt piramis szintjei NEM FONTOSSÁGI sorrend szerint épülnek egymásra, hanem az emberi életciklust követik nyomon. Célunk, hogy a gyerekek felismerjék, hogy a piramis csúcsa a legelső szinthez visz vissza. Ezt ábrázolhatjuk egy körgyűrű segítségével is.</p>	 <p><i>Legelső szinten a szülők, nagyszülők állnak, hiszen születésünkkel velük találkozunk először, tőlük is FÜGGÜNK.</i></p> <p><i>Második szinten a testvéreink állnak, hiszen ők szintén a legszűkebb családjaink részei.</i></p> <p><i>Mikor közösségbe kerül egy gyermek, megismerkedik a kortársaival, osztálytársai lesznek.</i></p> <p><i>Ahol kialakulnak majd barátságok.</i></p> <p><i>Amiből egyszer csak szerelem lesz.</i></p> <p><i>Vajon miért nem rajzoltam tovább a piramist?</i></p>	<p>tanári bemutatás, közös elemzés</p>	
---------------	--	--	--	--



2 perc		<p>„mert a szerelmes párok – ha minden jól megy – egyszer szülők lesznek”</p> <p>Szerintetek mennyire fontosak ezek a kapcsolatok? Ezek a kapcsolatok befolyásolhatják az életünket? Hogyan?</p> <p>A beszélgetés során célunk, hogy a tanulókat rávezessük a következő gondolatra: az ember társas lény, születésétől haláláig életét kisebb vagy nagyobb mértékben befolyásolják társas kapcsolatai.</p>	tanári kérdések által irányított beszélgetés	
1 perc	Irányított kérdések mentén szemléltetjük, hogy a függőség nem lehet csak negatív vagy pozitív jelenség. A beszélgetés során felmérhetjük a gyerekek előzetes tudását a szenvedélybetegségekről is (dohányzás, alkohol, kábítószeres stb.). FONTOS, hogy a fogalmakat pontosan ismertessük és rögzítsük a gyerekekben!	<p>IV. Az óra/foglalkozás második témája: függőség</p> <p><i>Társas kapcsolatainkra nagyon sokszor alapozunk mindennapi életünk során. Előfordulhat, hogy nélkülük életünk is kérdésessé válik. Gondoljatok csak bele egy csecsemő életébe. Szüleitől függ, hiszen önmagát nem tudja ellátni, nem tud önállóan enni, inni. Most játszani fogunk egy játékot, ami során megtapasztalhatjátok, hogy milyen érzés, ha másoktól függünk, ha egy egyszerű feladatot is mások segítségével tudunk csak megoldani.</i></p>	tanári magyarázat	



4 perc	A gyerekek a játék során átérzik, hogy milyen mástól függeni.	4.1. „Dobókocka torony” <i>Az óra elején mindenki kapott egy kis cédulát, amin a családneve és szerepe volt írva. Arra kérek benneteket, hogy a „családok” az asztaloknál üljenek át úgy, hogy anyával legyen szemben apa és nővérrel az öcs.</i> <i>Minden asztalra leraktam 5-5 dobókockát. A feladatotok, hogy a pár egyik tagja vegye maga elé a kockákat és csukja be a szemét, majd azokat egymásra pakolva építsen egy tornyot úgy, hogy társa szóban irányítja. Ha sikerült teljesíteni a feladatot, cserélhettek. Ha végeztetek, kérlek, dőljetek hátra a széken és rakjátok az ötletekbe a kezeteiket.</i> <i>Az ötfős csoportok esetében is meg kell várni, hogy mindenki lehessen az irányított szerepében. Amennyiben van rá mód, szembecsukás helyett használhatunk kendőt is.</i>	motivációs játék	dobókocka, szemek bekötéséhez kendő
5 perc		<i>Milyen érzés volt becsukott szemmel vakon követni az utasításokat?</i> 2-3 válasz meghallgatása <i>Milyen érzés volt másoktól függeni?</i> 2-3 válasz meghallgatása <i>Mitől lehet még függeni?</i> 4-5 válasz meghallgatása	páros munka tanári kérdések, emóciók, benyomások felmérése	

<p>5 perc</p>	<p>Függőség: Hétköznapi szóhasználatban a függőség szót hozzászokás, szükséglet, ragaszkodás értelemben használjuk. A jelenségének önmagában nincs pozitív vagy negatív értéke, jelentését mindig a kontextus adja. Példa: függünk az oxigéntől, ruhadaraboktól stb. Amennyiben az egyén egy bizonyos viselkedési formát a negatív következmények ellenére is tovább folytat, <u>káros szenvedélyről</u> beszélünk.</p> <p>Pszichológiai értelemben véve a káros szenvedély azt jelenti, hogy a hétköznapi életben elterjedt, normálisnak vagy enyhén deviánsnak hitt viselkedésmód elszabadul, dominánssá válik.</p>	<h3>4.2. Függőség, káros szenvedélyek</h3> <p><i>A függés, függőség nem lehet szigorúan pozitív vagy negatív irányú. Beszélhetünk arról, hogy valaki alkoholfüggő, de az az állítás is igaz, hogy az ember függ az oxigéntől. A függőség azonban káros szenvedéllyé alakulhat át. Erről akkor beszélünk, ha az egyén leküzdhetetlen belső késztetést érez, egy, az egészségére ártalmas szer fogyasztására vagy tevékenység folytatására.</i></p> <p><i>Ti milyen egészségkárosító káros szenvedélyről hallottatok már?</i></p> <p>A válaszok meghallgatása mellett kivetíthetünk/felrajzolhatunk egy halmazábrát, mely szemlélteti a káros szenvedélyeket.</p>  <p><i>Szerintetek a társas kapcsolatainknak lehet köze ahhoz, hogy valakinek kialakul valamilyen káros szenvedélye?</i></p> <p>2-3 válasz meghallgatása során a gyerekek remélhetőleg elmondják, hogy a társaik befolyásoló hatással vannak rájuk. Például a játékszenvedély, vagy a dohányzás kialakulásában nagy szerepe lehet a társaknak is.</p>	<p>frontális osztálymunka, új ismeretek átadása</p> <p>meglévő ismeretek aktivizálása</p> <p>tanári kérdések</p> <p>tanári bemutatás, elemzés</p> <p>tanári kérdés</p> <p>összefüggések felismertetése</p>	<p>interaktív tábla vagy kivetítő</p> <p>Kép hivatkozása:</p> <p>https://hu.depositphotos.com/14747179/9/stock-illustration-addictions-and-bad-habits.html</p>
---------------	--	--	--	--



9 perc	<p>A helyes döntéshozás érdekében problémamegoldó feladatokkal fejleszteni a „nem”-et mondást, annak készségszintű kialakulásáig.</p> <p>A problémafelvetés a pedagógus kompetenciája (későbbi évfolyamokban a problémafelvetés is származhat a tanulóktól), akinek lehetősége van az osztályközösség aktuális problémáit feldolgozni, valamint az előző órán megemlített internetes veszélyekre felhívni a figyelmet.</p>	<p>V. Bemutató: Hogyan mondjunk nemet?</p> <p><i>Valóban, a társas kapcsolatainknak is lehet befolyásoló szerepe a káros szenvedélyek kialakulásában. Az emberek nagy százaléka társai biztatására vagy azokat utánozva szívják el első szál cigarettájukat. Az első pohár alkoholos italt is a legtöbb esetben baráti vagy családi rendezvényen, összejövetelen fogyasztják el.</i></p> <p><i>Fontos, hogy ha ti is ilyen helyzetbe kerültök, tudjatok nem-et mondani, esetleg lebeszélni társaitokat is a szer fogyasztásáról.</i></p> <p><i>A következő feladatban ezt fogjuk kipróbálni.</i></p> <p><i>Négy bátor jelentkezőt kérek a következő szituációs játékhoz. Képzeljétek el, hogy egy baráti összejövetelen vagytok. Hárman dohányoztok, egyikőtök viszont nem. Nektek, hármotoknak az lesz a feladata, hogy rábeszéljétek negyedik társatokat, hogy gyújtson rá ő is. Neki pedig ellent kell állnia.</i></p> <p>A feladatot többen is kipróbálhatják.</p> <p>A gyakorlat végét mindig megbeszélés zárja. Milyen meggyőzőek voltak a „nem”-ek? Igyekezzünk segíteni a játékosoknak helyesen megfogalmazott mondatokkal.</p>	frontális szervezés, tanári magyarázat	szituációs játék: tanulói bemutatás
			frontális megbeszélés	



3 perc	Minden helyzetben támaszkodjunk az átélt élmények feldolgozására és az ok-okozati összefüggések felismertetésére.	<u>VI. Óra végi összefoglalás</u> <i>A mai órán összegyűjtöttük a társas kapcsolataink színterét. Megtapasztaltuk, milyen érzés másoktól függeni, és hogy társaink milyen nagymértékben befolyásolhatják életünket. Megfogalmazzuk a függőség fogalmát és beszélgettünk a káros szenvedélyekről is. (Ismét bemutatjuk az ábránkat, fel is sorolhatjuk,) Végül helyzetgyakorlatban mutattuk be, hogy hogyan lehet nemet mondani.</i>	frontális osztálymunka, tanári magyarázat, rögzítés, ismétlés	
1 perc	Minden esetben meg kell köszönni a gyerekek részvételét és munkáját. A foglalkozást a diákok felé jelzett pozitív visszacsatolással szükséges befejezni.	<u>VII. Reflexió – értékelés</u> <i>Szeretnék mindenkit nagyon megdicsérni. Ügyesen oldottátok meg a feladatokat és nagyon közreműködőek, aktívak voltatok.</i>	értékelés, pozitív visszacsatolás	



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 5. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: Társas kapcsolatok, függőség

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
1 perc	<u>Függőség:</u> hétköznapi szóhasználatban a függőség szót hozzászokás, szükséglet, ragaszkodás értelemben használjuk. A jelenségének önmagában nincs pozitív vagy negatív értéke, jelentését mindig a kontextus adja. Példa: függünk az oxigéntől, stb.	I. <u>Az óra/foglalkozás bevezetése (hogyan vezetnénk be a 10 perces blokkot)</u> <i>A függőséget nem lehet szigorúan pozitív vagy negatív aspektusban vizsgálni. Hiszen az emberi faj függ az oxigéntől – nélküle nem maradnánk életben –, de biztos hallottatok már alkohol függőségről is.</i>	frontális munka, tanári magyarázat	
8 perc	Kommunikációs készség fejlesztése, kölcsönös	II. <u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és ismeret/tudásátadás (megvalósítás)</u>	páros munka, szituációs játék,	



	<p>függési viszony megtapasztalása, alkalmazkodás, másság elfogadása.</p>	<p><i>A következő játékban megtapasztalhatjátok, hogy milyen érzés függeni. Ebben a szituációban a látásotok korlátozásai miatt társatok segítségére van szükségetek, hogy A pontból B pontba eljussatok. Álljatok párba és gyertek ide a táblához.</i></p> <p>Egyikük szemét bekötik, a másik szóbeli irányítás mellett végig kell, hogy vezesse a termen/akadálypályán a társát. A szerepeket cseréljük!</p>	<p>tanári magyarázat</p>	
1 perc	<p>A függőség és annak kialakulásának lelki aspektusa további megbeszélést igényel, melyet egy másik órán folytathatunk. Addig is vitaindító gondolatokat ébresztő kérdésekkel alapozhatunk a jövőbeni foglalkozásokra.</p>	<p>III. <u>Összefoglalás Ismeretek</u> <u>strukturálása, rendszerezése stb.</u></p> <p><i>Milyen érzés volt? Két-három válasz meghallgatása. A gyakorlat során megtapasztalhattátok, hogy milyen érzés függeni mástól. Most mindenki nagyon becsületesen dolgozott és nem csapta be a társát, nem vezette neki egy padnak sem. Arra kérlek titeket, hogy otthon gondolkozzatok el azon, milyen érzés lett volna, ha ez nem így történik? Hogy éreztétek volna magatokat, ha társatok kihasználva azt, hogy nem látsz, nekivezet a padnak és megütöd magad. Gondolkodjatok el azon, hogy egy önmagában bizonytalan sérülékeny ember milyen gyorsan és könnyedén befolyásolható.</i></p>	<p>frontális munka, tanári kérdések és magyarázat, tanulói reflexiók otthoni gondolatébresztő feladatok megbeszélése</p>	