



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: 2020.04.20.



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



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 11. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése:

- A lelki egészség fogalmának tisztázása, azoknak az erőforrásoknak, eszközöknek a tudatosítása, amelyek a lelki egészség fenntartását segítik.
- A visszautasítás és a meggyőzés stratégiáinak megismerése, megtapasztalása játékos módon

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,
- Kortárssegítés, segítség-kérés és nyújtás.

2. Kulcsfogalmak: dohányzás egészségkárosító hatásai, csoportos gondolkozás függőség kerekasztal segítség

3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

Magyar nyelv és irodalom:

- Kritikai gondolkozás 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

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:

A barátok, osztálytársak, a család szerepe.

- Alapvető szükségleteink: szeretet, elfogadás, valahova tartozás, sikerélmény.
- Az alkohol vagy droghasználat és egyéb függőségek veszélyességét fokozó tényezők megismerése.
- Lehetőség nyílt kommunikációra a drogfogyasztásról és a hozzá kapcsolódó témákról.
- Alkohol- és 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 alkoholmegelőző programja) és a Kompánia Alapítvány drogprevenációs tematikáinak felhasználásával készült.

Drogprevenció:

- Interaktív drogprevenációs 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.)
- Rác Zoltán (szerk.): Leszakadók. A társadalmi kirekesztődés folyamata. (Budapest, L'Harmattan, 2007.)



- Rác 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.
- Rác 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 prevenció honlapjai: <https://www.cikiacigi.hu/> <https://www.leteszemacigit.hu/>
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. Drogprevenció, kezelő és egyéb támogató beavatkozások (pl. lelki segély telefonszámok, prevenció 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
15 perc	<p>I. Erre van szükségem a lelki egészséghez</p> <p>A játék célja: a lelki egészség fogalmának tisztázása. Azoknak az erőforrásoknak, eszközöknek a tudatosítása, amelyek a lelki egészség fenntartását segítik.</p>	<p>I. feladat</p> <p>Pedagógusi instrukciók:</p> <p>A csoportot 3-4 kisebb csoportra osztjuk. Minden csoport egy flipchart papírt (/csomagoló papírt) kap.</p> <p>A feladat ismertetése: <i>„Most arra kérek Titeket, hogy kiscsoportos munkában gondolkozzatok arról, hogy mit jelent számotokra a lelki egészség. Erről egy közös rajzot, szimbólumot készítetek a csomagolópapírra. Ha ez kész gondolkozzatok közösen és a rajz alá íjátok össze felsorolászerűen, hogy szerintetek mire van szükség a lelki egészségünk fenntartásához.”</i></p> <p>A kiscsoportok bemutatják egymásnak a munkáikat 1-1 percben.</p>	<p>I. feladat</p> <p>Csoportmunka pedagógusi facilitálással:</p> <ul style="list-style-type: none">- A tanulók segítése tiszta instrukciókkal, illetve a feladat mindenki számára érthető megfogalmazásával- A tanulók kommunikációjának megnyilvánulásainak facilitálása, pontosítása <p>A pedagógus felhívja a figyelmet arra, hogy a tanulók egymás véleményét ne minősítsék, ne vágjanak bele egymás szavába, egyszerre csak egy tanuló beszéljen.</p>	<p>Előkészületek:</p> <ul style="list-style-type: none">- a terem átrendezése- hely biztosítása ahhoz, hogy az aktivitást mozgást igénylő feladat <p>Eszközigény: Papírok, filctollak terem mozgatható székekkel</p>



15 perc	II. Kerekasztal A játék célja: csoportos gondolkodás a függőség témáról, a függőség problémájának többféle nézőpontból való körüljárása	II. feladat Pedagógusi instrukciók: 1. A feladat ismertetése, a történet elmesélése <i>„Egy rövid történet mesélek el nektek, amelyben egy veletek azonos korú fiú szerepel: Az egyik diák megtudja egy osztálytársáról, hogy egyre több alkoholt fogyaszt. Egyre zűrösebb emberekkel jár bulizni, az iskolából is kimaradozik, romlanak a jegyei. A diák nagyon aggódik barátjáért, és elmondja ezt az osztályfőnöknek. Az osztályfőnök felhívja a szülőket, akik már egy ideje aggódva figyelik fiuk állapotát. El is viszik egy addiktológiai tanácsadóba egy szakemberhez.”</i> (Variáció: A történet szerencsejáték vagy videojáték függőségről is szólhat, a problémakör szabadon változtatható aszerint a közösség szerint, ahol a játékot játsszuk.) 2. Kiscsoportos munka: 4 kiscsoport alakítása A tanulók eldönthetik, hogy melyik oldalról szeretnének a helyzet megoldásán dolgozni, így az alábbi csoportokat alakítják ki: I. Diákok csoportja II. Szülők csoportja III. Tanárok csoportja IV. Addiktológiai tanácsadó munkatársai 3. Kerekasztal alakítása, lebonyolítása	II. feladat - A feladat ismertetése - Kiscsoportok alakításának facilitálása koordinálása - A csoportos feladatok kereteinek szabályainak betartatása: Passzolás joga Minden vélemény érdekes A véleményedet úgy fogalmazd meg, hogy közben ne bántsd meg a másikat: – „Szerintem...” – „Nekem az a véleményem...” Egyszerre egy ember beszéljen	Előkészületek: - Terem mozgatható székekkel - A terem átrendezése - Hely biztosítása ahhoz, hogy az aktivitást mozgást igénylő feladat megvalósulhasson Eszközigény: szék
---------	---	---	--	---



		<p>Az egyes csoportok megvitatják és eldöntik, hogyan oldanák meg a helyzetet. Minden csoport delegál egy képviselőt a kerekasztal beszélgetésre, ahol mindannyian elmondják véleményüket, megoldási javaslatukat és megpróbálnak egy közös megoldást találni a kialakult helyzetre. Tehát fontos, hogy a csoportok kooperáljanak egymással. A csoporttagok odaállhatnak a delegáltak mögé és mondhatnak ötleteket, mondatokat, amivel segítik a delegáltat.</p> <p>(Variáció: A kerekasztal beszélgetés közben közös megegyezéssel lehet lehetőséget adni a delegált cseréjére.)</p> <p>4. Megbeszélés</p> <p>A csoport megbeszéli a feladatot: érzések meglátások, gondolatok megosztása a többiekkel</p>		
12 perc	<p>III. Nemet mondás</p> <p>A játék célja: A visszautasítás és a meggyőzés stratégiáinak megismerése, megtapasztalása játékos formában</p>	<p>III. feladat</p> <p>Pedagógusi instrukciók:</p> <ol style="list-style-type: none">1. A pedagógus párokra osztja a csoportot.2. A párok tagjainak eltérő instrukciót ad: Egyikük lesz a meggyőző: <i>„A feladatod az lesz, hogy próbáld a párodat egy bizonyos konkrét cselekvésről meggyőzni! Ez a cselekvés a számára sem pozitív, sem negatív nem lesz, de mindenképpen meg kell próbálnod rávenni arra, hogy pl. (több lehetőségből egyet választani):</i> <ul style="list-style-type: none">- <i>kösse ki / be a cipőfűzőjét</i>	<p>III. feladat</p> <p>Kiscsoportos munka pedagógusi facilitálással:</p> <ul style="list-style-type: none">- Pontos instrukciók kiadása- A párok kialakítása- Páros munka felügyelete <p>Megbeszélés és moderálás</p>	Eszközigény: nincs



- hajoljon előre / hátra
- lépjen erre / arra / x számú lépést, stb..”

A másik lesz a meggyőzendő: „A társad megpróbál majd meggyőzni valamiről, egy olyan dologról, amely a számodra sem pozitív, sem negatív nem lesz, de neked mindenképpen meg kell próbálnod ellentmondani, nem engedelmeskedni, akárhogy is próbál rávenni az adott dologra.”

3. Közös instrukció: „3 perctek van az adott feladatra, utána szerepcserével folytatjátok majd szintén 3 percig.”

4. A játék menete, lebonyolítása:

A pedagógus hagyja a párokat az instrukció után 3 percig próbálkozni, 3 perc elteltével figyelmezteti a párokat a szerepcserére.

5. Megbeszélés az újabb 3 perc játék után. A diákok a körbe visszaülve az alábbi kérdésekre válaszolnak:

- Hányukat sikerült meggyőzni?
- Miért és hogyan, milyen stratégiát használt a meggyőző?
- Hogyan próbált ellentmondani a meggyőzendő?
- Mit érzett a két fél?
- Mi a vélemény azokról, akik végig kitartottak? És azokról, akik végül beadták a derekukat?



3 perc	Összegzés	<p>A feladatok során nyert tapasztalatok pár mondatos összegzése/megbeszélése a pedagógus részéről, felvetődött kérdések megválaszolása, az óra zárása, közben a segítőhelyek listájának (1. Melléklet) kivetítése (megjegyzés/kommentár nem szükséges hozzá a pedagógus részéről)</p> <p>A demonstrációs bábu összeszerelése és visszahelyezése a dobozába (a vállalkozó kedvű tanulók is segíthetnek ebben a pedagógusnak).</p>	Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával	Eszközigeny: internet, projektor, kivetítési lehetőség
--------	------------------	--	--	--



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 11. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Káros Szenvedélyek

Témakör megnevezése: Nemet mondás

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	<p>Nemet mondás</p> <p>A játék célja: A visszautasítás és a meggyőzés stratégiáinak megismerése, megtapasztalása játékos formában</p> <p>A csoporttagok párba rendezése A feladat ismertetése</p>	<p>Pedagógusi instrukciók:</p> <ol style="list-style-type: none">1. A pedagógus párokra osztja a csoportot.2. A párok tagjainak eltérő instrukciót ad: Egyikük lesz a meggyőző: „A feladatod az lesz, hogy próbáld a párodat egy bizonyos konkrét cselekvésről meggyőzni! Ez a cselekvés a számára sem pozitív, sem negatív nem lesz, de mindenképpen meg kell próbálnod rávenni arra, hogy pl. (több lehetőségből egyet választani):<ul style="list-style-type: none">- kösse ki / be a cipőfűzőjét- hajoljon előre / hátra- lépjen erre / arra / x számú lépést, stb...”	<p>Pontos instrukciók kiadása A párok kialakítása Páros munka felügyelete Megbeszélés moderálása</p>	<p>Eszközigény: nincs</p>



	<p>A játék lebonyolítása, a párokban végzett munka ellenőrzése</p> <p>Megbeszélés moderálása</p>	<p>A másik lesz a meggyőzendő: „A társad megpróbál majd meggyőzni valamiről, egy olyan dologról, amely a számodra sem pozitív, sem negatív nem lesz, de neked mindenképpen meg kell próbálnod ellentmondani, nem engedelmeskedni, akárhogyan is próbál rávenni az adott dologra.”</p> <p>Közös instrukció: „3 perctek van az adott feladatra, utána szerepcserével folytatjátok majd szintén 3 percig.”</p> <p>A játék menete, lebonyolítása: A pedagógus hagyja a párokat az instrukció után 3 percig próbálkozni, 3 perc elteltével figyelmezteti a párokat a szerepcserére.</p> <p>5. Megbeszélés az újabb 3 perc játék után. A diákok a körbe visszaülve az alábbi kérdésekre válaszolnak:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hányukat sikerült meggyőzni?- Miért és hogyan, milyen stratégiát használt a meggyőző?- Hogyan próbált ellentmondani a meggyőzendő?- Mit érzett a két fél?- Mi a vélemény azokról, akik végig kitartottak? És azokról, akik végül beadták a derekukat?		
--	--	---	--	--



1. Melléklet

A Nemzeti Drog Fókuszpont hivatalos portálja (<https://ellataskereso.hu/>) szerinti összeállítás a fővárosi drogprevenációs, 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	Telefon: E-mail:	
📍 Ébredések Alapítvány	Ébredések Alapítvány	1089 Budapest, 1089 Budapest Kálvária tér 5	Telefon: +36 13341550 E-mail: ebredesekalapitvany@gmail.com	
📍 Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház, Pszichiátriai és Addiktológiai Centrum	Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház	1204 Budapest, Köves út 1.	Telefon: 2896200 E-mail: addikt@delpestikorhaz.hu	
📍 Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Szociális és Fejlesztő Központ Budapest XIII. Kerület Szennedélybetegek Nappali Intézménye	Magyar Ökumenikus Segélyszervezet	1139 Budapest, Országbíró u. 16.	Telefon: 0613208253 E-mail: budapest.szni@segelyszervezet.hu	
📍 Írisz Klub Szennedélybetegek Nappali Intézménye	Ferencvárosi Szociális és Gyermekjóléti Intézmények Igazgatósága	1094 Budapest, Berzenczey u. 26	Telefon: +3612166053 E-mail: Irisz.Klub@feszgyi.hu	Milyen szolgáltatásokat biztosítunk? munkavégzés lehetőségének szervezése,életvitelre vonatkozó tanácsadás, életvezetés segítése,konzultációsabadiós programok szervezése,szükség szerint az egészségügyi alapellátás megszervezése, a szakellátásokhoz való hozzájutás segítése,hivatalos ügyek intézésének segítése,speciális önszerveződő csoportok támogatása, működésének, szervezésének segítése.