



## 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**



## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

**Célcsoport/osztály:** 12. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Káros szennedélyek

**Témakör megnevezése:**

- Segítség-kérés és nyújtás, a kortársak szerepének hangsúlyozásával
- A függőségekkel és szennedélybetegségekkel kapcsolatos objektív információk átadására kialakított honlap és alkalmazás bemutató ismertetése
- Modulzárás, összefoglalás

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

### 1. Feldolgozandó ismeretek:

A függőségekkel, szennedélybetegségekkel (drogokkal) kapcsolatos objektív információ átadás, a meglévő információk rendezése, korrekciója, bővítése.

- Döntés előkészítés: mérlegelési szempontok és eljárások a saját döntések meghozatalához.
- Az alkohol és drogfogyasztásra hajlamosító és védő tényezők megismerése.
- A barátok, osztálytársak, a család szerepe.
- Alapvető szükségleteink: szeretet, elfogadás, valahova tartozás, sikerélmény.
- Az alkohol és droghasználat veszélyességét fokozó tényezők megismerése.
- Lehetőség nyílt, kommunikációra a drogfogyasztásról és a hozzá kapcsolódó témákról.
- Alkohol és drogalternatívák megismertetése.
- Információ a kezelőhelyekről, kortárssegítő hálózatról

**2. Kulcsfogalmak:** segítségkérés- nyújtás kérés drogkarrier állomásai



### 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 kezdeményezőkészség 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:

#### Modulok közötti koncentráció:

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

#### Modulok közös tartalmi elemei:

- Önismeret: Helyes, reális énkép kialakítása. Döntéshozás fejlesztése

### 5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tapasztalati tanulás útján való ismeretátadás megtapasztalása

- A kortársakkal végzett közös munka során fejlődik:



- Önismeret
- Empátia
- Egymás véleményének elfogadása,
- Konfliktuskezelés,
- Vitakultúra
- Nemet mondás képessége
- Döntés előkészítés - döntéshozatal

## **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 drogrevenziós tematikáinak felhasználásával készült.

### **Drogrevenzió:**

- Interaktív drogrevenziós 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 szzenvedélyek 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 prevenció 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. 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
10 perc	<p>I. <b>VoltEgySzer</b></p> <p>Új ismeretek a témakörben: szerfogyasztási prevenció honlap (<a href="http://voltegyyszer.com/">http://voltegyyszer.com/</a>) és kapcsolódó mobiltelefonos alkalmazás bemutatása a diákoknak</p>	<p>I. <b>feladat</b></p> <p><b>Pedagógusi instrukciók:</b></p> <p>A pedagógus kivetíti a <b>2. Mellékletben</b> szereplő honlapot, bemutatva annak főbb menüpontjait, a honlap szerkezetét. A menüpontok közös megtekintése után kiválasztanak 1-2 érdekes almenüt, amelyet részletesebben is áttekintenek. Külön kiemelhető, hogy a honlap segítségkeresési almenüt is tartalmaz, amely a prevenció szervezetei, rehabilitációs intézmények elérhetőségeit tartalmazza területi bontásban. Vissza is lehet utalni arra a 10. osztályban elkészített feladatra, amelynek célja egy fiatalokat segítő weboldal létrehozása volt.</p> <p>Ezt követően a pedagógus elmondja, hogy a honlap ingyenesen letölthető mobiltelefonos alkalmazásban is elérhető bárki számára, aki szeretne a témakörrel többet is foglalkozni, vagy otthon/szabadidőben is tájékozódna erről.</p>	<p>I. <b>feladat</b></p> <p>Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával</p>	<p>Eszközigény: internet, projektor, kivetítési lehetőség</p>



20 perc	<b>II. Segélykérő telefon</b>  A játék célja: segítség-kérés és nyújtás, a kortársak szerepének hangsúlyozásával	<b>II. feladat</b>  <b>Pedagógusi instrukciók:</b>  1. A feladat háttérének ismertetése: <i>„Mindannyian voltunk már olyan helyzetben, amikor jól jött, hogy felhívhattuk egy barátunkat, segítséget kérve tőle vagy egyszerűen csak azért, hogy kibeszélhessük magunkat neki.”</i> 2. A feladat ismertetése: <i>„Most arra kérek benneteket, hogy képzeljétek el egy ilyen helyzetet és „hívjatok fel” valakit a csoportból, mintha a legjobb barátotok lenne. Akit megszólítanak (felhívnak) tegyen úgy, ahogy egy igazi barát tenne ilyenkor. A beszélgetésnek akkor van vége, ha a hívó fél elbúcsúzik.”</i> 3. A feladat megvalósítása: akciófázis A tanulók maradhatnak körben ülve vagy U alakot formálva, kitehetünk két széket középre – egymásnak háttal. Az instrukciót követően megvárjuk, míg valaki szimbolikusan felemeli a kagylót vagy kiül az egyik székre és megszólít/felhív valakit a csoportból. A beszélgetés idejét lehetőleg ne korlátozzuk. Időkereteinknek megfelelően több telefonhívásra is kerüljön sor. 4. Visszajelzések a feladat végén	<b>II. feladat</b>  Csoportmunka pedagógusi facilitálással  - A tanulók segítése tiszta instrukciókkal, illetve a feladat mindenki számára érthető megfogalmazásával - A tanulók kommunikációjának, megnyilvánulásainak facilitálása - A tanár felhívja a figyelmet arra, hogy a tanulók egymás véleményét ne minősítsék, ne vágjanak bele egymás szavába, egyszerre csak egy tanuló beszéljen	Előkészületek: - A terem átrendezése - Hely biztosítása ahhoz, hogy az aktivitást mozgást igénylő feladat megvalósulhasson  Eszközigény: nincs
---------	--	--	---	--



		Végül kérjünk visszajelzést a hívó és hívott felektől, hogyan érezték magukat a szerepben, milyen segítséget kaptak, mit gondolnak tudtak-e segíteni.		
10 perc	<b>III. Életfa-játék</b>  A játék célja: A modul zárása, pozitív érzelmi hangolás	<b>III. feladat</b>  <b>Pedagógusi instrukciók:</b> Előzetesen rajzoljunk/nyomtassunk egy szép nagy fát csomagolópapírra és ezt tegyük ki a táblára vagy flipchartra, mert a játékban ez lesz az osztály életfája. Adjunk mindenkinek post-it cédulákat és kérjük meg a tanulókat, hogy mindenki írjon fel 2-3 olyan szót, ami számára a boldog életet jelenti, azaz nagyon kellemes érzéseket kelt benne.  A post-it cédulákat egyenként ragasszák fel a tanulók a fára, a leírt szavakat hangosan is kimondva. Így készül el az osztály életfája. Kívánjuk azt számukra, hogy az életfán szereplő jó dolgok az elkövetkező életükben is legyenek jelen. (Részletesen ne kezdjük el fejtegetni, elemezni a felírt értékeket és kívánságokat.) Ha bárkiben bármilyen érzés, gondolat felvetődött még pluszban, azt elmondhatja itt.	<b>III. feladat</b>  Csoportmunka pedagógusi facilitálással	Eszközigény: csomagolópapír/flip-chart papír, filctollak, post-it





5 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. <b><i>A modul legutolsó órájának zárásaként összefoglaljuk az elmúlt évek során összegyűjtött főbb tapasztalatokat pár mondatban és megköszönjük a tanulók munkáját.</i></b>	Frontális tanári munka, kérdésfeltevéssekkel és a válaszok megvitatásával	Eszközigény: internet, projektor, kivetítési lehetőség
--------	------------------	---	---	--



## 10 PERCES kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 12. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Káros szenvedélyek

**Témakör megnevezése:** „Voltegyszer”

**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>„VoltEgySzer”</b>  Új ismeretek a témakörben: szerfogyasztási prevenció honlap ( <a href="http://voltegyszer.com/">http://voltegyszer.com/</a> ) és kapcsolódó mobiltelefonos alkalmazás bemutatása a diákoknak	<b>Pedagógusi instrukciók:</b> A pedagógus kivetíti a <b>2. Melléklet</b> ben szereplő honlapot, bemutatva annak főbb menüpontjait, a honlap szerkezetét. A menüpontok közös megtekintése után kiválasztanak 1-2 érdekes almenüt, amelyet részletesebben is áttekintenek. Külön kiemelhető, hogy a honlap segítségkeresési almenüt is tartalmaz, amely a prevenció szervezetek, rehabilitációs intézmények elérhetőségeit tartalmazza területi bontásban. Vissza is lehet utalni arra a 10. osztályban elkészített feladatra, amelynek célja egy fiatalokat segítő weboldal létrehozása volt. Ezt követően a pedagógus elmondja, hogy a honlap ingyenesen letölthető mobiltelefonos alkalmazásban is elérhető bárki számára, aki szeretne a témakörrel többet is foglalkozni, vagy otthon/szabadidőben is tájékozódna erről.	Frontális tanári munka, kérdéssel feltevésekkel és a válaszok megvitatásával	Eszközigény: internet, projektor, kivetítési lehetőség



## 1. Melléklet

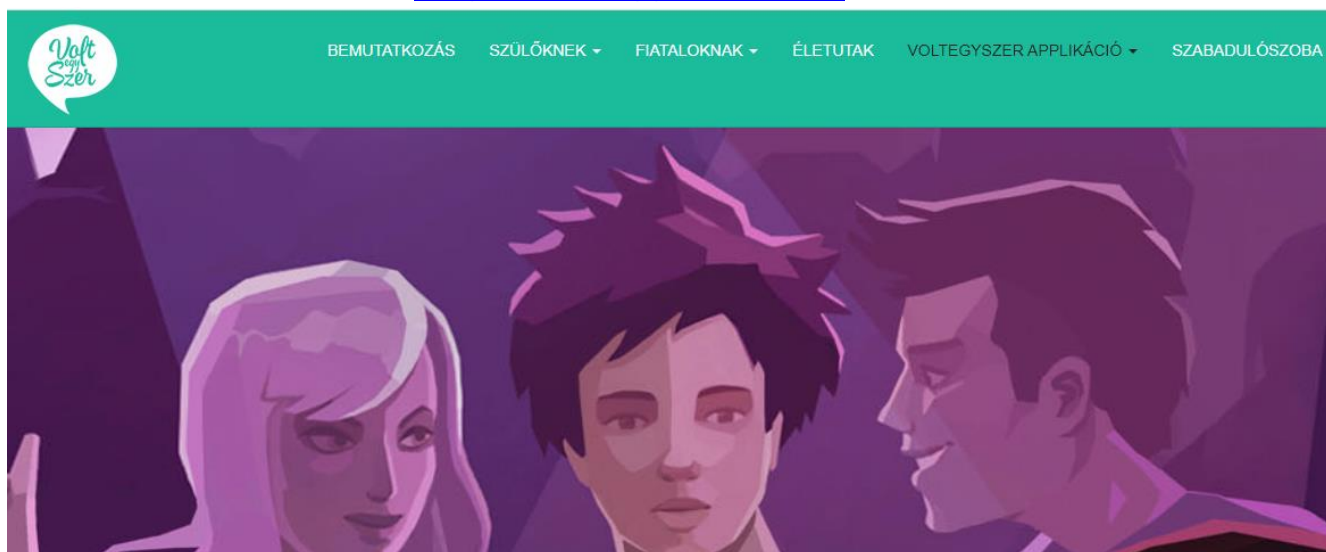
A Nemzeti Drog Fókuszpont hivatalos portálja (<https://ellataskereso.hu/>) szerinti összeállítás a fővárosi drogprevenációs, kezelő és egyéb támogató beavatkozásokról (a szakmai adatbázisban aktuálisan 262 szolgáltatás adata szerepel területi/megyei bontásban, tevékenységek szerint csoportosítva, így 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
<b>Drog-Free Alapítvány</b>		1092 Budapest, Kínizsi u 11	<b>Telefon:</b> <b>E-mail:</b>	
<b>Ébredések Alapítvány</b>	Ébredések Alapítvány	1089 Budapest, 1089 Budapest Kálvária tér 5	<b>Telefon:</b> +36 13341550 <b>E-mail:</b> ebredesekalapitvany@gmail.com	
<b>Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház, Pszichiátriai és Addiktológiai Centrum</b>	Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház	1204 Budapest, Köves út 1.	<b>Telefon:</b> 2896200 <b>E-mail:</b> addikt@delpestikorhaz.hu	
<b>Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Szociális és Fejlesztő Központ Budapest XIII. Kerület Szenvedélybetegek Nappali Intézménye</b>	Magyar Ökumenikus Segélyszervezet	1139 Budapest, Országbíró u. 16.	<b>Telefon:</b> 0613208253 <b>E-mail:</b> budapest.szni@segelyszervezet.hu	
<b>Írisz Klub Szenvedélybetegek Nappali Intézménye</b>	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

<http://voltegyser.com/>



**Kvíz**  
Játszhattok kvízzel, ahol 100%-os teljesítmény esetén a maximális elért pontszámotokat bemutatva számos kondíteremben **ingyen edzettek** az ország több városában is.

**Képregények**  
Interaktív animációkkal kísért képregényeken keresztül ismerhetitek meg két szerhasználó fiú és lány történetét és azokat a **védő-és kockázati tényezőket**, amik segíthetik vagy hátráltathatják a szerhasználatról való leszokást.

**Szer – tár**  
Megtudhatjátok, hogy az egyes szereket mióta használja az emberiség, valamint, hogy használatuk milyen kockázatokat rejthet. Fontos **információkat kaphattok** mind a klasszikus szerekről, mind az új szintetikus drogokról (pl. designer drogok).

**Elváltóság-sokk**  
Egy sziluettben megjelenő pontokra bökve megismerhetitek az egyes szerek férfi és női **testre és viselkedésre gyakorolt** azonnali, rövidtávú és hosszútávú hatásait.

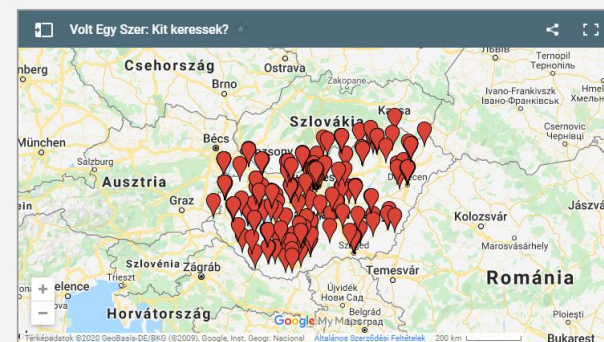
**Ha ő tenné...**  
Választható mondatok segítségével **beszélgethettek** egy virtuális szerhasználóval. A feladatok, hogy jó irányba terejlétek Őt. Mivel számos ellenállás van benne, nem lesz egyszerű dolgokat!

**Kit keressek?**  
Végül hozzáférhettek a Magyarországon elérhető, megyénként **kiemelt ellátóhelyek** listájához (**Kit keressek?**). A teljes listát a honlapon belül a szintén Kit keressek? névre keresztelt menüpontban találod meg.

## Szabadulószoba



## Kit keressek?



A fent látható térképre bökve elérhető **térképen** megtalálod a Magyarországon elérhető **addiktológiai kezelőhelyeket**, valamint az **anonim gyűlések** jellemző helyszíneit is.

Fontos, hogy a kezelőhelyek esetében történhet változás: tűnhetnek el, illetve jelenhetnek meg új ellátóhelyek is. Amennyiben valamilyen változást tapasztalsz, kérjük, írd meg nekünk a [voltegyserprojekt@gmail.com](mailto:voltegyserprojekt@gmail.com) email címmel!

Az alábbi linken továbbá egy dokumentumba rendezve is megtalálod a hazai kezelőhelyeket a Nemzeti Drogmegelőzési Iroda (NDI) szakmai anyagában: