



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.



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 6. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: Serkentő italok a média és fogyasztási szokások tükrében

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek:

- Téma iránt érzékenyítsük a gyerekeket, meglévő tudásanyagukat aktivizáljuk és bővítsük oly módon, hogy nagy hangsúlyt fektetünk a kortársi interakciókra, az egymástól való tanulásra.
- A média befolyásoló hatásának vizsgálatával, tapasztaltatásával kritikai gondolkodásmódjukat alakítjuk, formáljuk.
- Az internetes kutatás során a világháló helyes használatát gyakoroltatjuk.
- Rész-egész összefüggés felfedezési képességének fejlesztése történik.
- A tanóra során a gyerekek megismerkednek a serkentő italokkal, azok fiziológiai és mentális hatásával.
- Megtapasztalják, hogy a média, ezen belül is a reklámok milyen hatással vannak vásárlási, fogyasztási szokásainkra.

2. Kulcsfogalmak: függőség, ragaszkodás, hozzászokás, szenvedélybetegség, pozitív szenvedély, ok-okozati összefüggések, serkentő italok, média befolyásoló hatása

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: erkölcstan, természetismeret, technika, életvitel és gyakorlat, egészségtan, magyar nyelv- és irodalom

4. Kapcsolódás a többi modul között: Digitális világ; Önismeret, Egészséges jövőkép, Társas kapcsolatok

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

- A gyerekeknek meg kell tapasztalniuk, hogy a reklámok befolyásoló erővel bírnak, fogyasztási szokásainkra is nagymértékben hatással vannak.
- A csoporton belüli megbeszélések kapcsán tapasztalhatják, hogy ugyanaz a 20-30 másodperces videó más és más üzenetet juttat át a befogadók számára.



- Az élvezeti szerek, serkentő italok szervezetre gyakorolt hatásukat hatóanyagaik révén fejtik ki. Ezek a hatóanyagok az alkaloidák, melyek a központi idegrendszert befolyásolják. Legismertebb hatóanyagok: etil-alkohol, teofillin, teobromin, koffein.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- Mindennapi pszichológia - Szenvedély: rajongás vagy függőség?: <http://mipszi.hu/cikk/160508-szenvedely-rajongas-vagy-fuggoseg>
- „Ezért ártalmas az energiatital” c. cikk: <https://netextra.hu/ezert-artalmas-az-energiatal/>
- Hétköznapi pszichológia: <https://pszichoforyou.hu/>
- Szekeres Veronika: A reklámok hatásai - avagy a hatáskeltő elemek sikerének titka: <http://www.onlinepszichologia.hu/blog/blogpost/55>

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

Minden korosztálynak:

Koffeintartalmú élvezeti szerek: Hatóanyagaik, elterjedésük, élettani hatásuk – tesztfeladatok:

<http://tudasbazis.sulinet.hu/HU/szakkepzes/kereskedelem-es-marketing/kereskedelmi-es-marketing-modulok/koffeintartalmu-elvezeti-szerek-hatoanyagaik-elterjedesuk-elettani-hatasuk/koffeintartalmu-elvezeti-szerek-hatoanyagaik-elterjedesuk-elettani-hatasuk-tesztfeladatok>

Szülőknek, pedagógusoknak:

- Dr. Bánki M. Csaba: Az alkoholizmus biológiai kutatásának eredményei (Medicina Könyvkiadó, 1984)
- Dr. Ranschburg Jenő: A mélységből kiáltok - Depresszió, öngyilkosság és kábítószer a serdülőkorban (Saxum Kiadó, 2010)



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
2 perc		<u>I. Óra előtti szervezés</u> Az órát ideális esetben informatika szaktanterembe szervezzük. Amennyiben ez nem lehetséges, tanulói csoportonként (4-5 db) laptopra, interaktív táblára, vagy projektorra van szükségünk. Feladatlapokra és íróeszközre is szükség lesz. Az órát csoportmunkába szervezzük. A csoport kialakításához szükséges képeket az osztály létszámának megfelelő darabokra vágjuk.		laptop, interaktív tábla, projektor, feladatlapok, íróeszköz
3 perc	Ráhangoló, témamegjelölő játékos gyakorlat heterogén csoportok kialakításával. Puzzle darabokon serkentő italok képei láthatók.	<u>II. Az óra/foglalkozás bevezetése</u> <i>A mai órán csoportban fogunk dolgozni, ezért kérlek titeket, hogy mindenki húzzon a képzeletbeli kalapból egy-egy képdarabot. A feladatokat az lesz, hogy illesszétek össze a megfelelő darabokat. Egy kép egy csoportot fog alkotni.</i> A csoportok asztalain laptop, íróeszköz és feladatlap található (A/4-es lap hosszában félbehajtva, 1. reklám; 2. internet oszlopokkal) A képeken serkentő italok szerepeljenek.	csoportkialakítás, téma megjelölése, tanári magyarázat ráhangolás, puzzle kirakása és a látottak megnevezése	Képek hivatkozása: https://www.kapuczin.er.hu/kave-egeszseg https://www.nlcafe.hu/egeszseg/20141020/dieta-fogyas-alkohol/ https://www.nlcafe.hu/egeszseg/20160814/energiaital-karos-cukor-koffein/



2 perc

Az italokat több módon lehet csoportosítani (hatásuk, összetételük, állaguk, elkészítésük, fogyasztási módjuk, jogi értelmezésük szerint stb.).

Azokat az italokat, amelyek bevitel során valamilyen fokozott működésre készítik szervezetünk egyes részeit (testi-lelki), serkentő italoknak nevezzük (pl. kávé, tea, energiaiital).

A puzzle kirakását követően a csoportok felsorolják, hogy mi látható a képükön.



III. Az óra/foglalkozás témájának bevezetése.

A mai órán a serkentő és az alkoholos italokkal fogunk foglalkozni. Néhányról már van ismeretek, hiszen az előző órán is foglalkoztunk velük.

Ma azt fogjuk megvizsgálni, hogy a média hogyan befolyásolja fogyasztási szokásainkat, illetve részletesebben is megismerkedünk az adott italok szervezetre gyakorolt hatásával.

<https://www.twinnings.co.uk/about-tea/how-to-taste-tea>

puzzle darabok, laptop, íróeszköz

frontális osztálymunka, tanári magyarázat a téma ismertetésére

asztalokon szereplő képek



5 perc	<p><u>Alkoholos italok:</u> "alkohol tartalmúak - az alkohol pszichoaktív szer, amelynek nyugtató hatása van. Az alkohol egyaránt okozhat pszichés és fizikai függőséget, amelyet alkoholizmusnak nevezünk</p> <p><u>Reklám:</u> a kínálatot és keresletet összekötő, tájékoztató jellegű, információt nyújtó kommunikációs tevékenység, amely különböző áruk és szolgáltatások vásárlására ösztönöz. Emellett felhívhatja a figyelmet társadalmi célokra, politikai nézetek megismerésére. Minden esetben a célközönség befolyásolásra törekszik.</p> <p>A reklámok befolyásoló ereje fogyasztási szokásainkra is nagymértékben hat. A felgyorsult társadalmi életben az idő beosztása az egyik legrelevánsabb elemmé vált az ember életében, ezzel együtt pedig exponenciálisan nőtt a</p>	<p><u>VI. Új ismeret átadása gyakorlatokkal.</u> <u>4.1 Reklámelemzés:</u></p> <p>Minden csapat arról a serkentő italról néz meg egy reklámfilmét, amit a puzzle-játékban kirakott.</p> <p><i>Minden csoport a saját számítógépén, az asztalon talál egy mappát. A benne szereplő linkre kattintva/vagy bemásolva a keresőbe, egy videót értek el. A feladat, hogy végig nézzétek, majd a csoport közösen gyűjtse össze a lap „reklám oszlopába”, hogy milyen benyomásai voltak a film végig nézése után.</i></p> <p><u>Ajánlások reklámokra:</u> Energiaital: https://www.youtube.com/watch?v=97ZZIYIRMpI https://www.youtube.com/watch?v=UTS_CMCgWdo Alkohol: https://www.youtube.com/watch?v=kRVOLHfAS28 https://www.youtube.com/watch?v=lum7fFZ9cMw https://www.youtube.com/watch?v=fjWc78SWFtQ Kávé: https://www.youtube.com/watch?v=RcPlq7I3Vd8 https://www.youtube.com/watch?v=aLDfMQ7Frs0</p>	differenciált csoportmunka	feladatlap íróeszköz számítógép/laptop,
--------	--	--	----------------------------	---

tanári magyarázat

bemutató: film megtekintése, tanulói elemzés, kritikai készség fejlesztése



8 perc	<p>megoldandó feladatok minél gyorsabb elvégzése is.</p> <p>Az élvezeti szerek szervezetre gyakorolt hatásukat hatóanyagaik révén fejtik ki. Ezek a hatóanyagok az alkaloidák, melyek a központi idegrendszert befolyásolják.</p> <p>Legismertebb hatóanyagok:</p> <ul style="list-style-type: none">• etil-alkohol: a leggyakoribb hatóanyag, melyet az alkoholos erjedés során a szőlőcukor erjesztésével nyerhetünk. A fiatalok számára a legkisebb mennyiség is károsító hatású. Függőséget okoz, melyet <u>alkoholizmus</u>nak nevezünk. (ld. 1. Melléklet)	<p>Tea: https://www.youtube.com/watch?v=1iBCwnJW7Hk https://www.youtube.com/watch?v=gQfOGkhjtfA https://www.youtube.com/watch?v=iaDv1zMFN_A</p> <p>4.2. Kutass a neten</p> <p><i>Most az a feladatotok, hogy ennek a terméknek utána olvassatok a neten a következő szempontok alapján. Új ismereteiteket jegyezzétek le a feladatlap „internet oszlopába”</i></p> <p>Szempontok:</p> <ul style="list-style-type: none">• összetevői• szervezetre gyakorolt hatása• fogyasztási szokások• története		
2 perc	<ul style="list-style-type: none">• koffein: többféle élvezeti szer hatóanyaga. Ilyenek a kávé, tea, kólaitalok, energitalok. A koffein serkenti az idegtevékenységet, a szívműködést, emeli a vérnyomást, frissítő, élénkítő hatású. Nagy mennyiségben idegméreg, már 1 g koffein is szédülést, izgatottságot okoz, 5 g fölötti mennyiség pedig	<p>4.3. Következtetések</p> <p><i>Kérem a csoportokat, hogy a feladatlap hátulján 2-3 mondatban:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Foglalják össze, hogy milyen következtetéseket vontak le a tapasztaltakból.- Mennyire igaz, vagy hamis az, amit az adott italról a reklámból megtudtak?- Mi az, aminek még szerepelnie kellett volna a filmben?- Mennyire volt megtévesztő, mennyire tükrözi valódi tulajdonságait a reklám az adott termékről?		

differenciált csoportmunka, tanári magyarázat, irányított kutatás

feladatlap, íróeszköz, számítógép/laptop,

csoportmunka, tanári kérdések, tanulói következtetések levonása, tanári magyarázat



halálhoz vezet. Figyelem: 1 dupla kávéban 0,1 g koffein van! 3 dl kóla 2 hosszúkávével egyenértékű, 2,5 dl energiával 1 erős kávéval egyenértékű, 2 dl erős tea 1 hosszúkávé hatásával egyenértékű!

- teofillin: a tea hatóanyaga, mely a koffeinhez hasonló hatású. Vízhajtó hatású, nagyobb mennyiségben fejfájást okozhat. Élénkíti az idegtevékenységet, gyakran okoz álmatlanságot.
- teobromin: a kakaó-hatóanyaga, de a teában is megtalálható. Koffeinhez hasonló hatású, de annál gyengébb, ezért gyermekek is fogyaszthatják például kakaós-italok, csokoládék, híg tea formájában. Vízhajtó tulajdonságú.

<http://tudasbazis.sulinet.hu/HU/szakkepzes/kereskedelem-es-marketing/kereskedelmi-es-marketing-modulok/koffeintartalmu-elvezeti-szerek-hatoanyagaik-elterjedesuk-elettani-hatasuk/koffeintartalmu->



16 perc	<p>elvezeti-szerek-hatoanyagaik-elterjedesuk-elettani-hatasuk-tesztfeladatok)</p> <p>A prezentáció fejleszti a tanuló kommunikációs készségét és a társai felé vetített konzekvenciák ismertetésével pedig megjelenik a kortárssegítés egyik pillére.</p>	<p><u>V. Prezentáció, bemutatás:</u></p> <p>Minden csapat választ egy szónokot, aki a táblánál:</p> <ul style="list-style-type: none">- bemutatja a reklámot,- majd összefoglalja, hogy mi volt a csoport benyomása a film megnézése után közvetlen,- milyen információkat tudtak meg róla,- milyen végső következtetést vonnak le a tapasztaltakból.	<p>szóvivő bemutatása, összefoglalás, elemzés, következtetések levonása</p>	kivetítő
2 perc	<p>A média hatása a fogyasztási szokásokra, különös tekintettel a serkentő italokra.</p>	<p><u>VI. Összefoglalás</u></p> <p><i>Mivel foglalkoztunk ma?</i></p> <ul style="list-style-type: none">- serkentő italok, alkoholos italok, média hatása a fogyasztásra <p><i>A beszámoló meghallgatása után milyen következtetésre jutottunk?</i></p> <ul style="list-style-type: none">- a reklámok megtévesztők lehetnek, az adott termék egészségkárosító hatásáról nem szólnak. <p><i>Volt olyan serkentő ital, ami egészségesnek mondható?</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Igen, a tea illetve a kávé.	<p>frontális munka, tanári összefoglaló kérdések</p>	



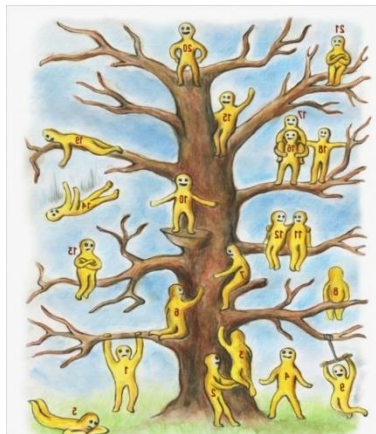
5 perc

Wilson személyiség teszt
alternatív felhasználása.

VII. Reflexió

*Kivetítettem egy képet a táblára. Gondold át, hogy
hogyan érezted magad az órán és annak megfelelően
válaszd ki, hogy te hányas számú figura lennél ezen a
fán.*

Válaszodat röviden indokold.



frontális munka,
önértékelés

kivetítő

Kép hivatkozása:

<http://www.pipwilson.com/p/blob-tree.html>



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 6. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: Serkentő italok a média és a fogyasztási szokások tükrében

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
2 perc	<p>Az <u>élvezeti szerek</u> szervezetre gyakorolt hatásukat hatóanyagaik révén fejtik ki. Ezek a hatóanyagok az alkaloidák, amelyek a központi idegrendszert befolyásolják, serkentik.</p> <p><u>Serkentő italok</u> lehetnek pl.: kávék, teák, energitalok.</p> <p><u>Alkoholos italok:</u> alkohol tartalmúak - az alkohol pszichoaktív szer, amelynek nyugtató hatása van. A magas véralkoholszintet általában részegségnek nevezik, mert csökkenti a koncentrációs képességet és megnöveli a</p>	<p><u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése:</u></p> <p><i>Ki tudná megmondani, hogy mik azok a serkentő italok? Miért hívjuk így őket? Levetítek nektek egy rövid reklámfilmet egy serkentő italról. Figyeljétek meg, hogy az adott termékről miket tudtok meg, milyen tulajdonságait emeli ki a reklám!</i></p>	<p>frontális szervezés tanári kérdések</p> <p>bemutató: film megtekintése, irányított tanulói megfigyelések és elemzések</p>	<p>laptop, kivetítő</p> <p>Videó hivatkozása: https://www.youtube.com/watch?v=kRVOLHfAS28</p>



7 perc	<p>reakciódőt. Az alkohol egyaránt okozhat pszichés és fizikai függőséget, melyet alkoholizmusnak nevezünk. (ld. 1. Melléklet)</p> <p>Reklám: a kínálatot és kereslet összekötő, tájékoztató jellegű, információt nyújtó kommunikációs tevékenység, amely különböző áruk és szolgáltatások vásárlására ösztönöz. Emellett felhívhatja a figyelmet társadalmi célokra, politikai nézetek megismerésére. Minden esetben a célközönség befolyásolásra törekszik.</p> <p>Etil-alkohol: a leggyakoribb hatóanyag, melyet az alkoholos erjedés során a szőlőcukor erjesztésével nyerhetünk. A fiatalok számára a legkisebb mennyiség is károsító hatású. Függőséget okoz, melyet alkoholizmusnak nevezünk.</p>	<p>II. Az óra/foglalkozás témájának feldolgozása:</p> <p><i>Mit tudtatok meg az adott termékről?</i></p> <p>Lehetséges tanulói válaszok:</p> <ul style="list-style-type: none">- ez egy alkohol reklám- 1901 óta készítik- baráti társaságban fogyasztják- az apukája is ezt itta. <p><i>Honnan tudtatok, hogy a termék, amiről a reklám szólt, alkohol tartalmú ital?</i></p> <p><i>Szerintetek elegendő információt tudtunk meg erről az italról?</i></p> <p><i>Sajnos az összetevőiről például egy szó sem esett, de most kivetítem nektek, olvassátok el:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- alapja finomszesz- narancshéjkivonat- egyéb fűszerek lepárolt kivonata	frontális osztálymunka tanári kérdések	filmbemutató és megbeszélés	projektor
--------	---	--	--	-----------------------------	-----------



1 perc	<p><i>Megfogalmazhatjuk tehát a következőket: A reklámok zöme nem terjed ki a termék széles körű részletes ismertetésére. Olyan információkat hallgat el, mely negatív irányba befolyásolhatja a termék iránti keresletet, hiszen egészségkárosító hatásairól nem is beszél.</i></p>	<p>- cukor - szeszkaramell - citromsav.</p> <p>A likórt rövid ideig tölgyfahordóban érlelik, majd 33% alkoholtartalommal palackozzák.</p> <p><i>Láthatjátok, hogy ez a termék gyógynövényekből és alkoholból áll. Mit tudtok az alkohol hatásairól?</i></p> <p>Lehetséges tanuló válaszok:</p> <ul style="list-style-type: none">- roncsolja a májat- függőséget okozhat- alkoholizmus- tudatmódosító- kiskorúak nem fogyaszthatják. <p>III. Összefoglalás Mindenki mondjon egy-egy mondatot, a mai óra tanulságára vonatkozóan!</p>	következtetések, tanulságok közös levonása	
--------	--	---	--	--

1. Melléklet

Az etil-alkohol hatása a szervezetre		
Véralkohol-szint (‰)	Állapotok és tünetek	Példák
0.3-0.5	1. Az első tünetek megjelenése: csillogó szem, derűsebb hangulat, bőbeszédűség, gátlások kezdeti leépülése.	<p>50 kg-os nő esetében: 1 pohár (0,3 l) sör</p> <p>60 kg-os férfi esetében: 1 korsó (0,5 l) sör</p> 
0.5-1.5	2. Ittasság: eufória, kifejezetten emelkedett hangulat, gátlások elvesztése, alaptalan önbizalom, bőbeszédűség, „szómenés”, mozgáskoordináció romlása, növekvő reakcióidő, szűkülő térlátás, belövellt kötőhártya. Pulzus és légzés szaporább, vérnyomás emelkedik, verejtékezés, fokozott vizeletkiválasztás	<p>50 kg-os nő esetében: 1 korsó (0,5 l) sör</p> <p>60 kg-os férfi esetében: 2 korsó (0,5 l) sör</p> 
1.5-2.5	3. Részegség: izgatottság, nyugtalanság, ingadozó hangulat, agresszivitás. Normák figyelmen kívül hagyása. Érzékelés, reflexek, egyensúlyérzés romlása, bizonytalan járás és térbeli tájékozódás, akadozó beszéd. Sápadtás, légzés és szív működés gyérül, hányinger, hányás jelentkezhet.	<p>50 kg-os nő esetében: 2 korsó (0,5 l) sör</p> <p>60 kg-os férfi esetében: 3 korsó (0,5 l) sör</p> 
2.5-4.0	4. Alkoholmérgezés. Zavarodottság, aluszékonyság, később: ingerekre nincs reakció, reflexek nem válthatóak ki, pupillák szűkek, légzés felületes, pulzus gyenge, vérnyomás alacsony. Vizelet- és székletválasztási nehézségek. Aspiráció, fulladás veszélye (garatreflex nincs, nyelv hátracsúszhat), szabadban kihűlés, fagyás. Életveszélyes állapot!	<p>50 kg-os nő esetében: 4 korsó (0,5 l) sör</p> <p>60 kg-os férfi esetében: 5 korsó (0,5 l) sör</p> 