



## ÁLTALÁNOS ISKOLA

### 3. 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:** 6. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Káros szennvedélyek

**Témakör megnevezése:** Alkohol fogyasztás, dohányzás és megelőzés

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

### 1. Feldolgozandó ismeretek:

- Szókincs bővítés, kommunikációs készség fejlesztése.
- Kortársi társas kapcsolatok erősítése.
- Tapasztalati úton való tanulás, új tanulási stratégiák bemutatása.
- Szituációs játékokon keresztül valós élethelyzetek kipróbálása, helyes magatartási formák elsajátítása.
- Alkohol és a dohányzás mentális és fiziológiai hatásainak megismerése.
- Kémiai és viselkedési addikciók alapszinten történő feltárása, jelentésük ismertetése.
- Megküzdési stratégia fejlesztése, formálása.

**2. Kulcsfogalmak:** alkohol, dohányzás egészségkárosító hatásai, prevenció, „NEM”-et mondás, segítségnyújtó szervezetek

### 3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

- Egészségtan: 6. évfolyam: cselekvéseinket befolyásoló tényezők: káros szennvedélyek. NEM-et mondás készségének fejlesztése.
- Osztályfőnöki óra: káros szennvedélyek, értékrombolás.
- Technika, életvitel és gyakorlat: káros szennvedélyek hatása az egészséges emberre, egészséges táplálkozás.
- Természetismeret: sejtek, szervek, szervrendszerek, az emberi test felépítése, légzés és kiválasztás, táplálkozás, betegségek (függőség okai és következményei).

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Egészségügyi szolgáltatások, Egyensúly – ép test és ép lélek, Társas kapcsolatok, Egészséges jövőkép



## 5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

- Egyszerű döntési helyzetekben (barátkozás, cigarettával kínál társad, alkohollal kínálnak egy buliban stb.) képes NEM-et mondani.
- Megküzdési stratégiák kialakítása, alkalmazása, probléma felismerése. Belső-külső konfliktusok felismerése, megoldási lehetőségei, segítségnyújtás és segítségadás. Kortárssegítés.
- Segítségnyújtó szervezeteket (leszokásban segítő telefonszámok) megismeri.
- Az alkoholfogyasztás és a dohányzás mentális és fiziológiai hatásait megismeri és fogyasztásuktól tartózkodik.

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

- Az alkoholizmusról szakmai információk: <https://pszichologuskereso.hu/problem-groups/alkoholizmus>
- Urbán Róbert: A dohányzás egészségpszichológiája (Nytott Könyvműhely Kiadó KFT, 2007)
- Az EMMI Dohányzás Fókuszpontjának dohányzás prevenció honlapjai: <https://www.cikiacigi.hu/>, <https://www.leteszemacigit.hu/>, <https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/>
- Az Országos Korányi és Pulmonológiai Intézet (OKPI) dohányzásról való leszokást támogató weboldala: <http://www.leszokastamogatas.hu/>
- Az OKPI dohányzásról való leszokást támogató, ingyenesen hívható CALL CENTER ZÖLD SZÁMA: 06-80-44-20-44

## 7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

### Minden korosztálynak:

- Információk alkoholizmusról és más szenvedélybetegségekről: <http://alkoholfuggoseg.hu/>
- Az Uzsoki Utcai Kórház dohányzás leszokást támogató ambulanciája: <https://www.uzsoki.hu/index.php/dohanyzas-leszokast-tamogato-ambulancia>
- Alkohol és droproblémákkal kapcsolatos segítő oldal: [http://www.drogmentesen.hu/cikkek/tanacsok/?gclid=Cj0KCQjwz93cBRCrARIsAEFbWshQTUHjRQ6J\\_c9996wow8T0yrB2hNtHOMx2UJyi496yfM0g6WaKMucaAkBwEALw\\_wcB](http://www.drogmentesen.hu/cikkek/tanacsok/?gclid=Cj0KCQjwz93cBRCrARIsAEFbWshQTUHjRQ6J_c9996wow8T0yrB2hNtHOMx2UJyi496yfM0g6WaKMucaAkBwEALw_wcB)
- Az OKPI dohányzásról való leszokást támogató „GOND EGY SZÁL SE!” applikációja: <https://play.google.com/store/apps/details?id=leteszemacigit.molnarpeter.com&hl=hu>
- A SZOTE facebook oldala az alternatív dohánytermékekről: [https://www.facebook.com/cigiszunet/photos/?tab=album&album\\_id=2083753418545666](https://www.facebook.com/cigiszunet/photos/?tab=album&album_id=2083753418545666)



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>Az alkohol éghető, szintelen folyadék, mely a természetben is megtalálható. Használják szennyeződések letisztítására vagy különböző anyagok oldására.</p> <p>Az alkohol a fogyasztási cikkek tükrében szeszes italként jelenik meg. A szeszes italok dobozain és üvegein jogilag kötelező feltüntetni az alkoholmennyiséget is.</p> <p>Májkárosító hatása mellett roncsolja a belső szerveket, a pszichére is negatív hatással van.</p>	<p><b><u>I. Óra előtti szervezés</u></b></p> <p>Amennyiben az iskolában van, akkor az emberi szerveket bemutató anatómiai modell előkészítése, ha nincs akkor ahhoz hasonló kép (2 példányban).</p> <p>A termet csoportmunkához rendezzük be, oly módon, hogy a terem első felében legyen hely szituációs játékhoz.</p> <p>Előkészítjük a szituációs játékhoz szükséges borítékokat valamint a szókérttyákat.</p> <p><b><u>II. Az óra/foglalkozás bevezetése</u></b></p> <p><i>A mai órán a dohányzással és az alkohollal fogunk foglalkozni.</i></p> <p><i>Mindenkinek az asztalára készítettem egy kis emblémát (cigaretta, alkohol szimbólum) és egy hozzá tartozó szöveget.</i></p> <p><i>Arra kérlek titeket, hogy egyesével gyertek ide a táblához, olvassátok fel a szöveget és a megfelelő szervhez ragasszátok oda.</i></p> <p><i>Mindenki nagyon figyeljen az elhangzottakra, mert a feladat elvégzése után jutalomért totót fogunk kitölteni.</i></p>	<p>frontális osztálymunka, tanári magyarázat, új ismeret közlése, előismeretek aktivizálása</p> <p>feladat előkészítése</p> <p>egyéni feladat: kép- és szövegtársítás</p>	<p>anatómiai modell vagy kép, borítékok, szókérttyák</p> <p>Kép hivatkozása: <a href="https://www.medicalnewstoday.com/articles/323395">https://www.medicalnewstoday.com/articles/323395</a></p> <p>emblémák, szókérttyák, bábu vagy képek, gyurmaragasztó</p>

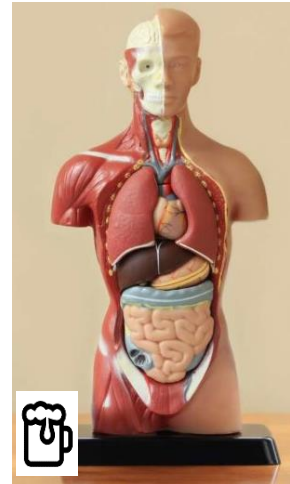
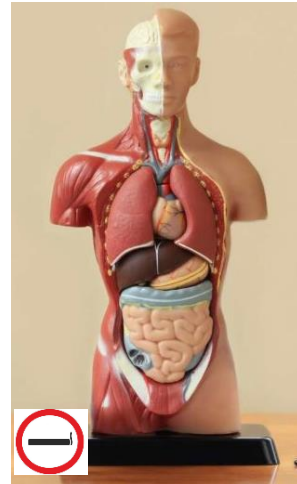


A dohányzás egy összefoglaló név. A nikotin valamilyen módon történő fogyasztását jelenti.

Füstképzéssel járó (hagyományos) dohánytermékek: szárított dohánylevelek elégetése és füstjének beszívása. Erre példa a gyárilag előállított cigaretta, a kézzel sodort cigaretta (RYO – rolyour-own), a szivar, a pipa és a vízpipa (további vízpipa infók: [https://fokuszpont.dohanyzasviszaszoritasa.hu/sites/default/files/vizipipa\\_oefi\\_df\\_20140616.pdf](https://fokuszpont.dohanyzasviszaszoritasa.hu/sites/default/files/vizipipa_oefi_df_20140616.pdf)).

Az égés során a hő különböző vegyületeket képez, amelyek a tüdőn keresztül felszívódnak. Kialakulhat a nikotinfüggőség, a daganatok kialakulásának növekvő veszélyének megjelenése mellett meddőséget is okozhat.

Füstmentes nikotinbeviteli formák: Az elektromos cigaretta (formái: e-cigaretta, e-pipa, e-szivar.) patronjában található aromák és az erős függőséget okozó nikotin



Az osztály létszámának megfelelő szókétyát készítünk, fele-fele arányban alkohollal és cigarettával kapcsolatban. A szókétyákon a kétszer egészségkárosító hatásait gyűjtjük össze. Például:

Dohányzás:

- Tüdőrákot okozhat.
  - Érszűkületet okoz.
  - Sárgítja a fogakat.
  - Ínygyulladást okozhat.
- stb.

Alkoholfogyasztás:

- Roncsolja a májat.
- Tudatmódosító stb.



hatása mellett, a termék a hagyományos dohányzáshoz hasonló fizikai élményt nyújt a felhasználóknak. Az e-cigaretta a gyártók és forgalmazók véleménye szerint nem tartalmaz káros anyagokat, mint a szén-monoxid, de figyelembe kell venni azt a tényt, hogy a nikotin tartalmú termék használata esetén a nikotin mindenképpen bekerül a felhasználó szervezetébe. Így megkérdőjelezhető az "egészséges" jelzővel illetni az elektromos cigaretta használatát, hiszen a nikotin az emberi szervezetre káros, erős függőséget okozó mérgező, széles körben elterjedt rovarirtószert tartalmaz. A termékek egy része nikotinmentes és különböző ízesítő anyagokat tartalmaz. Az elektromos cigaretta többféle formában is árusításra kerül, mégis a legelterjedtebb a dohányt tartalmazó cigaretták külső megjelenését utánozó termék. Egy másik forma a „tollstílus”, amely nevét is ez után



kapta „golyós toll” (ballpoint pen). (további infók: <https://www.cikiacigi.hu/nagyok/ecigi.html>, [https://fokuszpont.dohanyzasviszaszoritasa.hu/sites/default/files/e\\_cigaretta\\_oefi\\_df.pdf](https://fokuszpont.dohanyzasviszaszoritasa.hu/sites/default/files/e_cigaretta_oefi_df.pdf))  
További, alternatív dohánytermékek: hevítéssel működő termékek (pl. IQOS, GLOW): a félig cigi, félig e-cigi termék dohányt tartalmaz, amelyet a készülék nem eléget, hanem 350 fokra hevít. A dohányipar ártalomcsökkentésnek szánta, de az IQOS egészségügyi hatása még erősen vitatott. (további infók: <http://www.med.u-szeged.hu/egeszseg/alternativ/alternativ>)  
<http://www.leszokastamogatas.hu/uj-tipusu-dohanytermekek/>

Nikotinfüggőség: dohányzás során a nikotin a tüdő erein keresztül felszívódik a vérbe és onnan pillanatok alatt az agyba is eljut. Itt acetil-kolin



5 perc	<p>(ingerületátvivő anyag) kötődik a receptorokhoz, és jeltovábbításra készíti az idegsejtet, ezzel pedig élénkítő hatást gyakorol az idegrendszerre. Ezt a hatást pozitívként éli meg a dohányzó illető. Ennek a következménye, hogy a nikotinfüggő újra rá akar gyújtani, hogy ismét elérhesse a kívánt állapotot. Rendszeres dohányzóknál idővel megnő a nikotinra érzékeny receptorok száma, ami miatt egyre fontosabb lesz számukra, hogy újra és újra nikotint vigyenek be a szervezetükbe.</p> <p>Dohányzás egészségkárosító hatása felsorolás szinten: koszorúér elzáródás, stroke esélye megnő, meddőség/impotencia kialakulása, érszűkület, infarktus, tüdőrák, gégerák, nyelvgyökrák stb.</p>	<p><b><u>III. Az óra/foglalkozás témájának bevezetése</u></b></p> <p><b>3.1. Totó</b></p> <p><i>Az előző feladatban összegyűjtöttük, hogy az alkohol és a dohányzás mely emberi szerveket károsítja leginkább. Most vegyetek elő tollat és papírt. Igaz hamis állításokat fogok mondani. Aki mindet eltalálja, az egy almát fog kap ajándékba.</i></p> <p><u>Lehetséges állítások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Az alkohol roncsolja a májat. (igaz)</li><li>- A cigarettázás segít, hogy szép mély hangunk legyen. (hamis)</li></ul>	frontális osztálymunka	toll papír
--------	--	--	------------------------	---------------

frontális osztálymunka

egyéni feladatmegoldás:  
tanári kérdések alapján  
TOTÓ kitöltése

toll  
papír





7 perc	<p>Alkohol egészségkárosító hatása a következőkre: máj (hepatopátia), idegrendszer (agyi idegpályák) szív hasnyálmirigy gyomor vérnyomás csontvelő</p> <p>hasvízkór stb.</p> <p>Több függőségi forma létezik, mely két nagy fő csoportra is osztható: fizikai függőség és pszichikai függőség. Fizikai vagy testi függőség alatt értjük, amikor a szervezet HOZZÁSZOKIK egy adott szerhez, de annak MEGVONÁSA során a szervezet hiányolja azt (pl.: cigarettázás – nikotin) . Pszichikai függőség pedig, amikor a szervezetnek nem feltétlenül csak az adott szer hatóanyaga hiányzik annak megvonása során, hanem az azzal kapcsolatos – eddig megszokott – érzések, tevékenységek, magatartási formák</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aki alkalmanként megiszik 1-1 pohár pezsgőt az alkoholistá. (hamis)</li><li>- A cigarettázás növeli az agyvérzés esélyét. (igaz)</li><li>- A dohányzás káros szenvedély, de nem okoz függőséget. (hamis)</li><li>- Az alkohol tudatmódosító hatással bír. (igaz)</li><li>- Egy pohár sör/bor nem befolyásolja az ember pszichéjét. (hamis)</li><li>- Az e-cigi használatának nincs egészségkárosító hatása. (hamis)</li></ul> <p>A totó végén elismételjük az állításokat és a hamis állításokat mindig igazgá tesszük.</p> <p><b>3.2. Alkohol, dohányzás, mint függőség</b> <i>Az alkohol és a dohányzás is okozhat függőséget. Az alkoholfüggőket alkoholistáknak nevezzük. Sajnos nagyon sokan vannak, akik a dohányzás rabjai. Tudjátok-e, hogy azok a személyek, akik meg szeretnének szabadulni függőségüktől, kihez fordulhatnak?</i> <i>A kórházak, leszokást segítő anonim csoportok és szervezetek, szakkönyvek mellet biztosan hallottatok már ti is olyan reklámot, ahol a leszokást elősegítő telefonszámot hirdetik.</i></p> <p><b>Példák ezekre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Az Országos Korányi és Pulmonológiai Intézet (OKPI) dohányzásról való leszokást támogató weboldala: <a href="http://www.leszokastamogatás.hu/">http://www.leszokastamogatás.hu/</a></li><li>- Az OKPI dohányzásról való leszokást támogató, ingyenesen hívható CALL CENTER ZÖLD SZÁMA: 06-80-44-20-44</li></ul>	ismeretek rögzítése, rész-összefoglalás	frontális munka, tanári magyarázat
--------	---	---	--	---------------------------------------



változnak és azt negatív élményként éli meg a függő (pl.: a megszokott mozdulat hiánya dohányzóknál).

Az **alkoholfüggőket** alkoholistáknak nevezzük. „Az alkoholbetegség egy olyan szenvedélybetegség, mely az alkohol kitartó fogyasztásával jár a negatív következmények dacára. Tehát orvosi szempontból alkoholbetegnek azt az egészségügyi ellátásra szoruló italfogyasztó egyént nevezzük, akinél alkoholfogyasztása következtében személyiségi, magatartási, társadalmi, életviteli vonatkozásban súlyos sérülés észlelhető, és/vagy az alkohollal függőségi viszony alakult ki, és/vagy testileg is károsodott.” (Kuna Gábor pszichológus, 2018; <https://pszichologuskereso.hu/problem-groups/alkoholizmus>)

Számos segítő lehetőség, szervezet, program létezik, amelytől segítséget tud kérni egy függő személy, vagy ahová el tudjuk irányítani az általunk segített bajba jutottat.  
Pl.:

- Az OKPI dohányzásról való leszokást támogató „GOND EGY SZÁL SE!” applikációja: <https://play.google.com/store/apps/details?id=leteszemacigit.molnarpeter.com&hl=hu>

**FONTOS: Minden gyermeknek joga van füstmentes környezetben élni és megkérni a felnőttet, hogy ne dohányozzon az ő társaságában!**



10 perc	<p><a href="http://www.dohanyzasnelkul.hu">http://www.dohanyzasnelkul.hu</a> <a href="http://www.leszokastamogatas.hu">http://www.leszokastamogatas.hu</a> <a href="https://www.leteszemaciqit.hu/">https://www.leteszemaciqit.hu/</a> <a href="http://alkoholfuggoseg.hu/">http://alkoholfuggoseg.hu/</a></p> <p>„Magunkért is tesszük, ha másoknak segítünk”. Nem csak a dohányzókat érinti a káros füst beszívása és annak egészségkárosító hatásai a szervezetre. Az aktív dohányzás mellett szót kell ejtenünk az ún. passzív dohányzásról is. Passzív dohányzás alatt a környezeti dohányfüstnek a beszívását értjük. Passzív dohányzóknak tekintjük azokat a nemdohányzókat, akik mások cigarettafüstjét kénytelenek beszívni. A passzív dohányzás is nagymértékben fokozza a légúti megbetegedések kialakulásának valószínűségét. Különösen veszélyeztetettek ilyen szempontból a dohányzó szülők gyermekei, illetve dohányzó környezetében élő kismamák magzatai.</p>	<p><b>VI. Új ismeret átadása gyakorlatokkal</b></p> <p><b>4. Csoportkialakítás</b> <i>Mindenki húzzon egy számot a képzeletbeli kalapból. Az azonos számot húzókat egy csoportot alkotnak majd.</i></p> <p>1-2-3-4-es számkártyát húznak a gyerekek, így kialakulnak a csoportok. Az egyesek kapják az egyes borítékot, a kettesek a kettest és így tovább</p> <p><i>Minden csoport kap egy borítékot. Nyissátok ki és olvassátok el mi lesz a csoport feladata, majd kezdjétek el dolgozni.</i></p> <p><b>1. boríték</b> Tervezettek reklámfilmét a dohányzással kapcsolatban. A cél, hogy meghökkentő legyen, olyan, amivel eddig még nem találkoztatok. Minden csoporttag szerepeljen a reklámban. Beszéljétek meg, ki mit fog mondani, mi fog történni. A reklámot be is kell mutatnotok a többieknek (egy reklámfilm általában 30-40 másodperces).</p> <p><b>2. boríték</b> Készítsetek riportot egy, az utca sarkán dohányzó kiskorú társasággal. Kérdezzétek meg pl.: miért szoktak rá a dohányzásra, honnan van rá pénzük stb. A csoport egyik tagja a riporter, a többiek a dohányzók.</p>	csoportkialakítás  csoportmunka, feladatok kiosztása  szituációs játékok előkészítése, tanulói megbeszélések	számkártyák  toll, papír, borítékok
---------	--	---	--	---



10 perc	<p>A káros szenvedélyek kialakulásának megelőzése társadalmi érdek. A jó gyakorlatok, megfelelő kommunikációs készség elsajátítása nélkülözhetetlen a prevenció szempontjából.</p> <p>A gyakorlat során a gyerekek fejleszthetik a helyes döntéshozatal és a „NEM”-et mondás képességét. Olyan élethelyzeteket próbálhatnak ki következmény nélkül, mely során</p>	<p>A riportot el kell játszani a többiek előtt. Úgy tervezétek, hogy 1-2 perc legyen.</p> <p><b>3. boríték</b></p> <p>Pizsama-partin vagytok. Egyikőtök elcsent otthonról egy szál cigit és egy üveg bort. Mindenki ki akarja próbálni a cigit és inni akar, kivéve egy társatokat. Hogyan beszélitek rá, hogy ne maradjon ki a „buliból”. Aki nem akar részt venni benne, milyen érveket hoz fel? Hogy beszél le a többieket?</p> <p>A szituációt be kell mutatnotok a többieknek. 1-2 perces bemutatóval készüljétek.</p> <p><b>4.1. boríték</b></p> <p>Osztálybuliban vagytok. Egyikőtök vodkát rakott a narancslébe és azt hozta magával. Mi történik? Elmondjátok a tanárnak? Nem? Isztok belőle, vagy nem? Beavattok mást is?</p> <p>A szituációt el kell játszani. Úgy dolgozzatok, hogy 1-2 perces bemutató legyen.</p> <p><b>V. Prezentáció, bemutatás:</b></p> <p>Minden csoport bemutóját megnézzük, megfigyelési szempontokat adunk, melyeket megbeszélünk.</p> <p>Példák megfigyelési szempontokhoz:</p> <p><u>1. borítékban szereplő szituációhoz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mennyire volt újszerű a reklám?</li><li>- Hasznos információkhoz jutottunk?</li><li>- Elég elrettentő volt?</li></ul> <p><u>2. borítékban szereplő szituációhoz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Milyen kérdéseket lehetne még feltenni?</li><li>- Milyen indokokat ismertek még?</li></ul> <p><u>3. borítékban szereplő szituációhoz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Életszerű a szituáció?</li></ul>	csoportbemutató, ismeretek alkalmazása, szituációs gyakorlat, megfigyelő elemzés	
---------	--	--	--	--



2 perc	<p>a legtöbb ember valamilyen szer (dohányzás, alkohol) függőjévé vált.</p> <p>A egészséges életmód kialakítása, annak megőrzése nem csak egyéni, de társadalmi felelősség is. A prevenció fontosságát minél előbb el kell kezdeni tudatosítani.</p>	<p>- Mit mondhatott volna még, aki nem akart inni, cigizni? <u>4. borítékban szereplő szituációhoz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Életszerű a szituáció?</li><li>- Helyes döntések születtek?</li></ul> <p><b>VI. Összefoglalás</b></p> <p><i>A mai órán az alkohollal és a cigarettával foglalkoztunk. Összegyűjtöttük fizikai egészségkárosító hatásait – amit még most is láthattok a táblán. Megtanultuk, hogy a függőség megszüntetése érdekében kihez lehet fordulni segítségért, a szituációs játékok során pedig a helyes viselkedési formák elsajátítása mellett, életszerű eseményeket is feldolgoztunk.</i></p>		
1 perc		<p><b>VII. Reflexió</b></p> <p><i>Én nagyon jól éreztem magam a mai órán, remélem, hogy ti is.</i></p> <p><i>Tegye fel a kezét, aki ma 3-nál több új információt tanult.</i></p> <p><i>Mik voltak ezek?</i></p>	frontális szervezés	táblakép



## 10 PERCES kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 6. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Káros szenvedélyek

**Témakör megnevezése:** Alkohol, dohányzás, prevenció

**Órakeret/Időtartam:** 10 perc

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete	Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok
2 perc	A káros szenvedélyek kialakulásának megelőzése társadalmi érdek. A jó gyakorlatok, megfelelő kommunikációs készség elsajátítása nélkülözhetetlen a prevenció szempontjából.	<b><u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</u></b> <i>Helyzetgyakorlatokon keresztül fogjuk megvizsgálni, hogyan lehet, hogyan kell nemet mondanotok, ha olyanra akarnak rá venni, amit nem szeretnétek, vagy mit kell csinálni, ha olyat láttok, ami helytelen.</i>	tanári magyarázat feladatismertetés	
6 perc	Az egészséges életmód kialakítása, annak megőrzése nem csak egyéni, de társadalmi felelősség is. A prevenció fontosságát minél előbb el kell kezdeni tudatosítani. A gyakorlat során a gyerekek fejleszthetik a helyes döntéshozatal és a „NEM”-et mondás képességét. Olyan	Az osztályt két csapatra osztjuk. <b><u>II. Az óra/foglalkozás témája</u></b> <i>A gyakorlat megtervezésére 1 perccet van, aztán a két csoport bemutatja egymásnak a történetet.</i>  <b><u>1. csapat feladata</u></b> Osztálybuliban vagytok. Egyikőtök vodkát rakott a narancslébe és azt hozta magával. Mi történik? Elmondjátok a tanárnak? Nem? Isztok belőle, vagy nem? Beavattok mást is?	csoportkialakítás  csoportmunka, feladatok kiosztása  szituációs gyakorlatok, csoportok bemutatása	



2 perc	élethelyzeteket próbálhatnak ki következmény nélkül, mely során a legtöbb ember valamilyen szer (dohányzás, alkohol) függőjévé vált.  Az életben is hasznosítható tudás átadása.	<p>A szituációt el kell játszani. Úgy dolgozzatok, hogy 1-2 perces bemutató legyen.</p> <p><u>2. csapat feladata</u> Pizsama-partin vagytok. Egyikőtök elcsent otthonról egy szál cigit és egy üveg bort. Mindenki ki akarja próbálni a cigit és inni akar, kivéve egyikőtöket. Hogyan beszélitek rá, hogy ne maradjon ki a „buliból”. Aki nem akar részt venni benne, milyen érveket hoz fel? Hogy beszél le a többieket? A szituációt be kell mutatnotok a többieknek. 1-2 perces bemutatóval készüljtek.</p> <p><b>III. Összefoglalás</b> A csapatok egymást értékelik a megadott szempontok alapján.</p> <p><u>1. csapat bemutatójának értékelési szempontja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Életszerű a szituáció?</li><li>- Mit mondhatott volna még, aki nem akart inni, cigizni?</li></ul> <p><u>2. csapat bemutatójának értékelési szempontja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Életszerű a szituáció?</li><li>- Helyes döntések születtek?</li></ul>	csoportmunka, elemzés, értékelés, közös megbeszélés	
--------	--	--	--	--