



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 tanórára

Célcsoport/osztály: 7. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: Módosított érzékszervek

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek:

- Előismeretek aktivizálása.
- A drogfogyasztás káros hatásainak megismerése, „átélése”.
- Szendélybetegség folyamatának feltárása.
- Szerhasználattal kapcsolatos fogalmak
- Kockázat, döntés, felelősség a drogfogyasztás tükrében.
- Droghasználat miatt kialakult lelki, testi és jogi következmények.

2. Kulcsfogalmak: módosított érzékszervek, pszichoaktív, érték, abúzus, dependencia, függőség, tolerancia, kábítószer, következmény, döntés, kockázat, szenvedélybetegség

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: erkölcstan, biológia, egészségtan, kémia, magyar nyelv és irodalom, osztályfőnöki óra

4. Kapcsolódás a többi modul között: Társas kapcsolatok. Modulok közös tartalmi elemei: Önismeret, Egyensúly- Ép test és ép lélek, Prevenció

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

- A diákok fel tudják idézni, alkalmazni az előző órákon tanultakat.
- A játékok során megismerik a szerhasználat testre és lélekre gyakorolt hatásait.
- Elsajátítják az addiktológiai alapfogalmakat.
- Megismerik a szenvedélybetegség kialakulását, annak folyamatát.



- Fejlődik a döntéshozó képességük.
- Képesek a szerhasználat ok-okozati összefüggések átlátására.
- Átfogóbb képet kapnak az illegális szerhasználat egyénre, illetve környezetére tett hatásairól.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- Dr. Diószegi Gábor: Ellen-szer, a rendőrség biztonságra nevelő középiskolai programja oktatói segédlet (Budapest, ORFK, 2004.)
- Sövényházy Edit (szerk.): D.A.D.A tananyag (Budapest, ORFK, 2016.)

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

Minden korosztálynak:

- dr. Gratzner Gábor, dr. Szabó Henrik, dr. Gratzner-Sövényházy Edit: Bűnmegelőzési jó tanácsok (Budapest, Korona Kiadó, 2010.)
- Andreas Hykade „Nuggets” c. animációs kisfilmje a függőségekről: <https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgGRJpo>

Szülőknek, pedagógusoknak:

- Egy kosaras naplója című film (1995.)
- Dr. Csernus Imre - Dobai Benedek - Tárnok Alfonz: Drogma (Budapest, Jaffa Kiadó, 2011.)
- Dr. Csernus Imre: Ki nevel a végén? (Budapest, Jaffa Kiadó, 2008.)
- Jávor Éva: Drogcsapda (Budapest, Paginarum Kiadó, 2001.)
- Dr. Csernus Imre: Ki nevel a végén? (Budapest, Jaffa Kiadó, 2008.)
- Jávor Éva: Drogcsapda (Budapest, Paginarum Kiadó, 2001.)



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 2 perc	A droghasználatnak különböző okai és stádiumai vannak, amelyet sok tényező befolyásolhat, így kimenetele egyénenként változó (szer típusa, személyre tett hatás, fogyasztási szokások stb.). A szerhasználat rövid vagy hosszú távú hatásai sokszor nehezen gyógyítható vagy akár irreverzibilis testi és lelki károkat is okozhatnak. Pl.: THC hatására romlik a rövidtávú memória, túlhasználat esetén maradandó szűrési nyomok láthatóak a testen, stb. Betegség esetén rendkívül fontos a minél előbbi segítségkérés,	<p><u>I. Óra előtti szervezés</u></p> <p>A játékokhoz, feladatokhoz szükséges eszközök előkészítése.</p> <p><u>II. Az óra/foglalkozás bevezetése</u></p> <p>2.1. A fehér lap:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mindenkinek adtam egy A/4-es nyomtatópapírt. Zenét fogok indítani, ami körülbelül 1 percig tart. Arra kérlek titeket, hogy ez idő alatt tetszőleges módon gyűrjétek/hajtsátok össze a papírokat, de úgy, hogy az véletlenül se szakadjon szét.</i> - <i>Most az a feladatotok, hogy próbáljátok meg visszaállítani a lapot az eredeti állapotába.</i> - <i>(magyarázat közben a tanár is összegyűr, majd kihajtogat egy lapot) Minden ember tiszta lappal kezdi az életét. A helytelen, egészségtelen életmód, a drogfogyasztás folyamatosan roncsolja az embert, mint fizikailag, mint mentálisan/lelkileg. Szerencsés esetben az egyén felismeri, hogy árt magának és megpróbál ez ellen tenni, leszokni/egészségesen élni. Az életét rendbe hozza ugyan, de teste/lelke már soha nem lesz ugyanolyan. Ugyanúgy,</i> 	frontális irányítás, egyéni munka tanári magyarázat, szemléltetés	Zene: (0:39-1:43) https://www.youtube.com/watch?v=uT3SBzmDxGk , zene lejátszásához eszköz, A/4-es nyomtatópapírok



6 perc	<p>segítségnyújtás, a dependens egyén kezelése.</p> <p>Az eddig tanultak felidézése, aktivizálása, a témával kapcsolatos új információk megjelenése.</p>	<p><i>mint ez a lap. Bárhogy próbálkozunk, nem tudjuk eredeti állapotára visszaállítani.</i></p> <p>- (két különböző tanulói lap felemelése) <i>Az, hogy a sérülések milyen nyomot hagynak, csak az egyéneken múlik.</i></p> <p>2.2. Emlékeztető:</p> <p>- <i>Itt a kezemben egy labda. Azt szeretném, ha addig dobálnánk ezt a labdát egymás között, amíg minden olyan információt el nem mondunk, ami a múlt órával kapcsolatban eszetekbe jut. A labdát nekem is lehet dobni, egy ember többször is elkaphatja a labdát, de azt szeretném, ha mindenki legalább egyszer megszólalna. Indítom a játékot: „A drogok csoportosíthatók legális és illegális osztályokra”.</i></p>	frontális irányítás, előismeretek aktivizálása játékos formában	labda
15 perc	<p>Minden szer más-más módon fejti ki hatását fiziológiai értelemben. Különböző mellékhatások jelenhetnek meg, melyek nem csak a hatóanyag sajátosságától függnék, hanem az egyén mentális és fizikai tulajdonságaitól is.</p> <p>A drogok pszichoaktív tulajdonsággal rendelkeznek, tehát elsősorban a központi idegrendszerben fejtik ki hatásukat, így befolyásolják annak működését.</p>	<p>III. Új ismeret átadása:</p> <p>- <i>A mai órán olyan játékokat fogunk játszani, melyek során megtapasztalhatjátok, hogy a drogfogyasztás hogyan hat mentális állapotunkra (gondolkodásunkra, érzelmeinkre stb.), milyen értékcsökkentő szerepe van. Minden játékot megbeszélés követ majd, mely során lehetőségetek van a témával kapcsolatos kérdéseiteket is feltenni.</i></p> <p>3.1. Érzékszervek és agyunk játéka:</p> <p>Szervezési lehetőségek:</p> <ul style="list-style-type: none">- 7-tel osztható osztálylétszám esetén X:7=csoport- két csoportra osztjuk az osztályt, 6-6- érzékszerv a többiek agyak	tanári magyarázat: óra felépítésének ismertetése	Információs lapok (1.Melléklet)



10 perc	<p>Az egyik legnagyobb veszélye ezeknek a szereknek, hogy nem csak személyiségünket (így reakcióinkat, döntéshozó képességünket, gondolkodásunkat stb.), de testünk bizony részeit is megváltoztatják, például az érzékszerveinket.</p> <p>Figyelemfelhívó példa: ittas vezetés során a közlekedési balesetnek az esélye sokszorosan megnő.</p> <p>A diákoknak hiteles információt kell kapniuk a kábítószer-probléma társadalomra, közösségre, családra és egyénre gyakorolt hatásáról. Az egészségügyi és szociális vonzat szemszögének megvizsgálása mellett érinteni szükséges a kriminológia megvilágításokat is.</p>	<ul style="list-style-type: none">- 7 önként jelentkezővel játszunk, a többiek megfigyelők <p>Leírás: Az érzékszerveket (szem, fül, orr, száj, bőr) és a mozgást megtestesítő diákok egy szöveggel (1. Melléklet) a kezükben körbe állnak. Középen az agy helyezkedik el, aki becsukja szemét (nehezítés lehet, ha utasításba adjuk, hogy a feladat alatt lassan forogjon körbe a saját tengelye körül).</p> <p>A kört alkotók egyszerre, azonos hangerővel elkezdik felolvasni szövegüket. Az agy feladata, a lehető legtöbb elhangzott információt megérteni.</p> <p>Feladat záró kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none">- Milyen érzés volt agynak lenni?- Mennyit értett meg az „agy” a körülötte lévő zsvajból?- Miért lehetett az, hogy nem jutott el minden információ? <p>Egészséges agyműködés esetén az agy rengeteg információt és tevékenységet tud koordinálni egyszerre. Azonban amikor kívülről egy kémiai anyag (drog) beleszól a kifinomult és összehangolt folyamatokba, az eredmény pontosan így képzelhető el, ahogy az előbbi játék ezt megmutatta.</p> <p>3.2. Öt érték gyakorlat</p> <ul style="list-style-type: none">- Arra kérlek benneteket, hogy az öt papírra írjatok fel egy-egy olyan fogalmat, aminek birtokában számotokra teljes lehet az életetek – gondolatok a felnőtt korotokra is. Például: szerelem, karrier, gazdagság, hosszú élet, tehetség, öröm, barátság, közösség, kaland, műveltség, egészség, tudás, magabiztosság, hatalom, könnyedség-	<p>tanári magyarázat, szabályismertetés, szerepkörök kiosztása, csoportmunka</p> <p>tanári kérdések ismeretek felelevenítése, közös megbeszélés</p> <p>frontálisan szervezett, egyéni munka, tanári magyarázat</p>	<p>postit (5db/tanuló) íróeszköz</p>
---------	--	---	--	--------------------------------------



10 perc	<p>Különböző értékekkel, célokkal rendelkezünk, amelyektől nem szívesen válunk meg, viszont akár egyetlen rossz döntéshez több negatív következmény is társulhat, melyek során elveszíthetjük ezeket.</p> <p>Pl.: Ha kábítószerrel kapcsolatos eljárás indul valaki ellen, akkor akár a szabadságát is elveszítheti jogilag.</p> <p>Értékkorientáció. Egyéni és közösségi értékrendszer.</p> <p>Senki nem azzal a céllal kezd el szereket használni, hogy kockára tegye a jövőjét, de a legtöbben mégsem veszik észre, hogy mikor csúsznak át azon a vékony választóvonalon, ahonnan már nagyon nehéz visszatérni, és az elvesztegetett percek már nem lehet visszaszerezni.</p>	<p>önfeledtség, szabadság, bátorság, erő, elismertség, hírnév, önbizalom.</p> <ul style="list-style-type: none">- Most vegyetek el egy értéket, amelyről úgy érzitek, le tudtok mondani. Ezt tegyétek félre.- Most azt képzeljétek el, hogy van egy közeli hozzátartozótok (szülő, testvér stb.), és ő kér meg arra, hogy vegyetek el még egy értéket. Tegyétek félre.- És most én leszek a sors. Takarjátok le az értékeket, hogy véletlen se tudjam elolvasni mit írtatok. Körbe megyek és elveszek mindenkitől egy cédulát.- Most nézzétek meg mi maradt előttetek és milyen értékeket veszítettetek el. <p>Kaptok egy percet, hogy átgondoljátok, milyen lenne az életetek (nem csak a mostani, hanem a felnőttkori is) ha a legfontosabb értékeiteket lassan-lassan elveszítenétek.</p> <ul style="list-style-type: none">- Tudnátok-e így élni? Milyen lenne?- <i>Lehet-e teljes az életed az elvesztett értékek nélkül?</i> <p><u>V. Óra végi összefoglalás.</u></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Gyertek ide és álljuk körbe ezt az asztalt, amin egy fatornyot láttok (jenga torony, vagy hasonló, például legóból)</i><i>Képzeljétek el, hogy ez a torony egy ember teljes élete. Építő kövei hasonló értékek, mint amiket ti is felírtatok az előző játékban (szerelem, család, karrier stb.)</i>- <i>A függővé válás során, az ember tettei miatt folyamatosan veszíti el a számára fontos értékeit.</i>- <i>Az lesz a feladat, hogy egyesével húzzunk ki ebből a toronyból építőelemeket és közben meséljük el egy ember</i>	tanári kérdések, megbeszélés, tanulói vélemények	együttes osztályfoglalkoztatás	jenga vagy lego asztal
			tanári magyarázat		
			szabályismertetés		



	<p>A szerhasználattal kapcsolatos szenvedélybetegség folyamatának kialakulása egyéneenként változhat, de az egyik sajátossága, hogy a különböző stádiumok megjelenésével exponenciálisan nőnek a veszélyeztető tényezők is.</p> <p>A drogfogyasztásnak lehetséges stádiumai, melyek akár követhetik is egymást:</p> <p>Abúzus: visszaélés, kóros és veszélyes használat.</p> <p>Pl.: A társadalmilag elfogadott normát valaki megszegi (fokozott alkoholfogyasztás), nem megfelelő módon használ valaki egy szert (az egyén egy gyógyszert nem orvosi javaslatra szed).</p>	<p><i>életét, aki függővé vált. Az húzhat, aki egy mondattal tovább tudja folytatni a megkezdett történetemet.</i></p> <p>- <i>Úgy fogalmaztatok, hogy kiderüljön az is, milyen értéket veszített el.</i></p> <p>„Gábor 45 éves ápoló. Feleségével és 2 gyermekével (Alíz 8, Robi 13 éves) él egy 3 szobás családi házban. Gábor barátaival hetente egyszer a lakásukhoz közeli szórakozóhelyen találkozott. Az egyik ilyen találkozón megjelent rég nem látott osztálytársa, Zoli, akivel beszélgetni kezdtek. A többiek már hazamentek, csak ketten maradtak. Zoli ekkor elővett egy füves cigarettát és a régi idők emlékére hivatkozva rávette Gábort, hogy ő is szívjon...</p> <p><u>Lehetséges folytatások:</u></p> <p>- Ezután rendszeresen találkozott Zolival és mindig szívtak (egészség).</p> <p>- A hosszúra nyúlt éjszakázások miatt rendszeresen elkésett munkahelyéről (karrier).</p> <p>- Mikor nem találkozott Zolival rosszul érezte magát, depressziós lett, mogorva családjával (jókedv, öröm) stb.</p> <p>Mikor a torony összedől...</p> <p><i>Az általunk felvázolt példából jól leolvasható a drogfogyasztás következménye, illetve az, hogy miért szokik rá valaki a drogokra.</i></p> <p>(A lépéseket kivetítjük a táblára vagy egy információs lapon átadjuk a gyerekeknek. A szemléltetéshez egy exponenciális vagy négyzetgyök függvényt is ábrázolhatunk.)</p>	<p>szemléltetés</p> <p>tanári magyarázat következtetések levonása</p>	<p>tábla, projektor/nyomtatott lap</p>
--	---	--	---	--



<p><u>Dependencia (függőség):</u> viselkedési, érzelmi, gondolkodási és fiziológiai tünetek csoportja.</p> <p>Pl.: Ismételt droghasználat, amely megvonási tünetekhez, toleranciához, illetve kényszeres szerhasználathoz, szerkereséshez vezet.</p> <p><u>Addikció:</u> kóros szenvedély, szenvedélybetegség. A függőségi állapot azon formája, ahol a függőség már súlyos, előrehaladott módon jelenik meg.</p> <p>Pl.: Az egyénnél kényszeres, egyformán ismétlődő viselkedés jelenik meg, amelyet már nem képes irányítani. Még valahol az eufóriát keresi, azonban már a tolerancia teljes kialakulás miatt, már nem kapja meg a korábban átélt érzést. Már nem azért használja a szert, hogy megkapja az „élményt”, hanem csillapítsa a megvonási tüneteket.</p>	<ul style="list-style-type: none">- <i>társas kapcsolatok hatása, önbizalomhiány, nem megfelelő önismeret</i>- <i>abúzus kialakulása: kialakul a rendszeres használat</i>- <i>dependencia: kialakul a függőség, mely toleranciához vezet</i>- <i>folyamatos értékcsökkenés, értékeink elvesztése</i>- <i>addikció: kóros szenvedély kialakulása</i>		
--	---	--	--



A szenvedélybetegség folyamatának sajátossága, hogy a szerhasználó életében nő az egészségkárosító hatások száma, emelkedik a bűnözővé válás esélye, illetve sok esetben az egyén környezetét (pl. család, barátok, iskola) is érinti a probléma.

VI. Reflexió

- Zárásként újra itt a labda. Dobáljuk körbe és mindenki mondja el egy mondatban röviden indokolva, hogy érzi most magát. Én kezdem.
- „Boldog vagyok, mert sok hasznos információt sikerült veletek megosztanom és nagyon komolyan vettétek a mai feladatokat”.

együttes játék,
véleménynyilvánítás

labda



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 7. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: Módosított érzékszervek

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	Téma felvetése, játékos feladat előkészítése.	<u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</u> <i>Az emberek különböző értékek birtokában mondják teljesnek az életüket. Ilyen érték lehet például a karrier, anyagi biztonság vagy a szerelem. De mi történik akkor, ha valaki elveszíti a számára fontos értékeit?</i>	frontális: tanári magyarázat	
8 perc	A diákoknak hiteles információt kell kapniuk a kábítószer-probléma társadalomra, közösségre, családra és egyénre gyakorolt hatásáról. Az egészségügyi és szociális vonzat szemszögének megvizsgálása mellett érinteni szükséges a kriminológiai megvilágításokat is. Különböző értékekkel, célokkal rendelkezünk,	<u>II. Az óra/foglalkozás témája:</u> Öt érték gyakorlat - Arra kérlek benneteket, hogy az öt papírra írjatok fel egy-egy olyan fogalmat, aminek birtokában számotokra teljes lehet az életetek – gondoljatok a felnőtt korotokra is. Például: szerelem, karrier, gazdagság, hosszú élet, tehetség, öröm, barátság, közösség, kaland, műveltség, egészség, tudás, magabiztosság, hatalom, könnyedség-önfeledtség, szabadság, bátorság, erő, elismertség, hírnév, önbizalom. - Most vegyetek el egy értéket, amelyről úgy érzitek, le tudtok mondani. Ezt tegyétek félre.	frontálisan szervezett, egyéni munka, tanári magyarázat	post it (5db/tanuló) íróeszköz



1 perc	amelyektől nem szívesen válunk meg, viszont akár egyetlen rossz döntéshez több negatív következmény is társulhat, melyek során elveszíthetjük ezeket. Értékkorientáció. Egyéni és közösségi értékrendszer.	<ul style="list-style-type: none">- Most azt képzeljétek el, hogy van egy közeli hozzátartozótok (szülő, testvér stb.), és ő kér meg arra, hogy vegyetek el még egy értéket. Tegyétek félre.- És most én leszek a sors. Takarjátok le az értékeket, hogy véletlen se tudjam elolvasni mit írtatok. Körbe megyek és elveszek mindenkitől egy cédulát.- Most nézzétek meg, mi maradt elóttetek és milyen értékeket vesztettetek el. <p>III. Összefoglalás: Ismeretek strukturálása, rendszerezése stb.</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Kaptok egy percet, hogy átgondoljátok, milyen lenne az életek (nem csak a mostani, hanem a felnőttkori is) ha a legfontosabb értékeiteket lassan-lassan elveszítenétek.</i>- <i>Tudnátok-e így élni? Milyen lenne?</i>- <i>Lehet-e teljes az életed az elvesztett értékek nélkül?</i>	tanári kérdések, tanulói vélemények	
--------	--	--	--	--