



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.



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 7. évfolyam (3. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: Visszautasítási stratégiák

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek:

- Előzetes tudás aktivizálása
- Megküzdési, elutasítási stratégiák fejlesztése
- Valós élethelyzetek feldolgozása
- A diákok „NEM”-et mondás képességeinek erősítése

2. Kulcsfogalmak: elutasítás, stratégia, módszer, lehetőség, prevenció

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: erkölcsstan, egészségtan, 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 felismerik az összefüggést az elutasítás (elutasító magatartás) és a káros szenvedélyek között.
- Döntéshozási képességük fejlődik.
- A megfelelő elutasítási technika alkalmazásával megjelenik a kortárssegítés.
- Képesek „NEM”-et mondani.



6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- Csendes Éva: Életvezetési ismeretek (Budapest, Műszaki Könyvkiadó, 1998.)
- 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. Gratzter Gábor, dr. Szabó Henrik, dr. Gratzter-Sövényházy Edit: Bűnmegelőzési jó tanácsok (Budapest, Korona Kiadó, 2010.)
- Andreas Hykade „Nuggets” c. animációs kisfilmje a függőségekről: <https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgGRJpo>
- A Kecskeméti Rendőrkapitányság baleset-megelőzési kisfilmje: <https://www.youtube.com/watch?v=VnXbMezvSIY&t=12s>

Szülőknek, pedagógusoknak:

- Egy kosaras naplója című film (1995)
- Dr. Csernus Imre - Dobai Benedek - Tárnok Alfonz: Drogma (Budapest, Jaffa Kiadó, 2011.)



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
6 perc	Az asszociációs játék során a diákok előzetes tudását aktivizáljuk. A gyakorlat során nem csak a hetedik, hanem az azt megelőző évfolyamok ismeretanyagát is felelevenítjük, egyben fejlesztjük a gyerekek kreativitását, szabálykövető magatartását.	I. Óra előtti szervezés A padokat csoportmunkához rendezzük (4 db) oly módon, hogy a teremben legyen hely a székeket körbe rendezni. Előkészítjük a mondatcsíkokat (ld. 2.2. pont), projektort, feladatlapot (ld. Melléklet). II. Az óra/foglalkozás bevezetése, ráhangoló játékkal 2.1. Tik-tak bumm - <i>Üljetek le a körbe rendezett székekre. Egy konyhai órát fogunk körbe adni, közben szólánc-játékot játszunk a következő szabályokkal:</i> - Az óra 1 percre van felhúzva. Akinél megszólal kiesett. - Mindenki passzolhat egyszer. - Passzolás után fel kell állnod. - Ha 3 másodpercen belül nem válaszolsz, kiestél. - A kiesett játékosnak a széke mögé kell állni. - Csak olyan szavakat lehet mondani, ami kapcsolódik a káros szenvedélyek témájához. - A szólánc szabálya: az elhangzott szó utolsó betűjével kell kezdődnie az új szónak. Például: illegális- sör- reklám- marihuána- stb.	frontális játék, tanári magyarázat (szabályismertetés), előismeretek aktivizálása játékkal, nyelvi készség fejlesztése	konyhai óra székek
1 perc	Négy csoportot alakítunk ki. A mondatcsíkok tartalma előre vetíti az óra témáját, például szolgál az	2.2. Csoportkialakítás <i>Mindenki húzzon egy lapot. Az azonos feliratot húzóknak egy csoportot fognak alkotni (4 csoport) a mai órán. Ha</i>		



<p>12 perc</p> <p>20 perc</p>	<p>egyres visszautasítási stratégiákhoz.</p> <p>Szituációs játékon keresztül a diákok következmények nélkül kipróbálhatják, átélhetik, hogy milyen érzés „NEM”-et mondani egy adott helyzetben. A drogrevenió egyik legalapvetőbb szegmense, hogy az óvodás, illetve iskoláskorú fiatal generációt megtanítsuk arra, miként tudnak egy adott helyzetben a számukra akár kecsegtetőnek tűnő, de annál veszélyesebb ajánlatot elutasítani. Az életkori sajátosságokat figyelembe véve, nem egyszerű megtanítani a mai 10-14 éveseket a „NEM”-et mondásra, hiszen számos olyan tényező van, ami a döntéshozási képességüket befolyásolhatja: kortársi reakciók,</p>	<p><i>kialakultak a csoportok, a széketekkel együtt foglaljatok helyet egy-egy asztalnál.</i></p> <p><u>Feliratok a lapon:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Köszönöm, de nem szeretném kipróbálni.- Nem, nem, nem!- Elnézést, de most nincs időm ezzel foglalkozni.- Nem kérek, mert törvénytelen. Jobb lenne, ha te sem használnád. <p>III. Új ismeret átadása:</p> <p><i>- Az előző évfolyamokban már játszottunk olyan játékokat, amikben gyakorolhattátok, hogy hogyan kell nemet mondani, ha valaki legális vagy illegális droggal kínál meg titeket. A mai órán szituációs gyakorlatok segítségével gyűjtjük össze a visszautasítás formáit, lehetőségeit.</i></p> <p>3.1. „Feleselhetsz” A csoportok feladatlapot kapnak, amin a pontos utasítás is szerepel. (1. Melléklet)</p> <ul style="list-style-type: none">- Minden csoportnak adtam egy feladatlapot. Az utasításnak megfelelően közösen töltsétek ki azt. <p>Minden csoport válaszát meghallgatjuk.</p> <p>3.2 Melyik a megfelelő?</p> <ul style="list-style-type: none">- Minden csoport 3-3 mondatcsíkot kap – rábeszélések, visszautasítások. (2. Melléklet)- A feladat, hogy közösen beszéljék meg, melyiket melyikkel állítják párba.- Ezután a csoport kihozza a párosításokat, melyeket felhelyezünk a táblára.	<p>csoportok kialakítása az óra témájára való utalással</p> <p>frontálisan az óra témájának ismertetése, tanári magyarázat</p> <p>csoportmunka: feladatlapok kiosztása/kitöltése</p> <p>differenciált csoportmunka: tanári magyarázat, feladatismertetés</p>	<p>mondatcsíkok a csoportkialakításhoz</p> <p>íróeszközök feladatlapok (1. Melléklet)</p> <p>mondatcsíkok gyurmaragasztó (2. Melléklet)</p>
-------------------------------	--	--	--	---



5 perc	<p>kirekesztettség érzés elkerülése egy adott csoportban (baráti kör, osztálytársak), divat, kíváncsiság, menekülés stb.</p> <p>A gyakorlat során a gyerekeknek lehetőségük van különböző visszautasító stratégiák elsajátítására, életszerű helyzetekben, következmény nélküli kipróbálására.</p> <p>Nagy hangsúlyt kap a fiatalok megküzdési stratégiáját pozitív irányba formálható megfelelő minta, a család.</p> <p>Ha a gyermek értékrendjébe tudat alatt beépül, mire, mikor, hogyan kell „NEM”-et mondani, akkor abban a helyzetben, amikor az ő kezében van a döntés, képes lesz a megfelelő választ adni egy ajánlatra.</p> <p>A helyes megküzdési stratégiák elsajátítása mellett a gyerekeknek fontos elsajátítani a következőket:</p> <ul style="list-style-type: none">- bátran kiállni az igazunkért	<p>- A csoportok egy-egy általuk választott szituációt közösen bemutatnak.</p> <p>- A bemutatás után véleményezzük a gyakorlatokat.</p> <p><u>V. Óra végi összefoglalás.</u></p> <p>- A táblán láthatjátok a visszautasítás stratégiáit, melyek csak alapsémák, szituációtól függően tovább variálhatók. Bemutattatok négy valós életben is előforduló helyzetgyakorlatot.</p>	<p>szemléltetés, szituációs gyakorlatok bemutatása, megbeszélés/ ellenőrzés</p> <p>frontális szervezés, tanári magyarázat</p> <p>szemléltetés,</p>	<p>mondatcsíkok,</p>
--------	---	---	--	----------------------



1 perc	<p>- felmérni az adott helyzet ok-okozati összefüggéseit, következményeit</p> <p>- határozott döntést hozni.</p> <p>Visszacsatolás: személyes üzenetek (nekem - magamtól)</p>	<p>- Ha egy csoporttal kell szembe állnotok, akkor se ijedjete meg. Gondoljátok végig a következőket (kivetítjük a táblára/ felragasztjuk az előre megírt mondatokat):</p> <ul style="list-style-type: none">• Értékelj a helyzetet! (Kikkel állsz szemben? Hol vagy?)• Gondolj a következményekre! (Hogy érzed majd magad másnap? Mit szólnának a szüleid? Mi lesz az egészségeddel?)• Dönts a saját érdekedben! (A döntésed befolyásolja az életed.)• Közöld a döntésed és tarts ki mellette, magabiztosan! (Merj nemet mondani, ha kell!) <p><u>VI. Reflexió</u></p> <p><i>A mai órán nagyon kreatívak voltatok. Zárásként arra kérek titeket, hogy egy papírra mindenki írjon fel egy számára elfogadható, hasznos visszautasítási stratégiát. Ha megvan, rakjátok zsebre és tegyetek vele belátásotok szerint.</i></p>	bemutató	gyurma ragasztó vagy projektor
			frontális szervezés, személyes üzenet írása	papír, íróeszköz



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 7. évfolyam (3. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: Visszautasítási stratégiák

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	Utalás az előismeretekre, téma megjelölése.	<u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</u> <i>Az előző évfolyamokban már játszottunk olyan játékokat, amikben gyakorolhattátok, hogy hogyan kell nemet mondani, ha valaki legális vagy illegális droggal kínál meg titeket. A mai órán egy elképzelt párbeszéd kiegészítésével gyűjtjük össze a visszautasítás formáit, lehetőségeit.</i>	frontális szervezés, tanári magyarázat	
7 perc	Az életkori sajátosságokat figyelembe véve, nem egyszerű megtanítani a mai 10-14 éveseket a „NEM”-et mondásra, hiszen számos olyan tényező van, amit a döntéshozási képességüket befolyásolhatja: kortársi reakciók, kirekesztettség érzés elkerülése egy adott csoportban (baráti kör,	<u>II. Az óra/foglalkozás témája:</u> „Feleselhetsz” című feladat. <i>Mindenki kap egy feladatlapot (1. Melléklet).</i>	frontális szervezés, egyéni munka: feladatlap kitöltése	íróeszköz, feladatlap (1. Melléklet)



osztálytársak), divat, kíváncsiság, menekülés stb. A gyakorlat során a gyerekeknek lehetőségük van különböző visszautasító stratégiák elsajátítására, életszerű helyzetekben, következmény nélküli kipróbálására.

2 perc

Megoldások meghallgatása, kiegészítés, pontosítás, helyreigazítás.

- *Kérlek titeket, hogy az utasításoknak megfelelően töltsétek ki! Visszautasító, okos, de egyben humoros válaszokat kérnék szépen!*

FELESELHETSZI

Töltsd ki a hiányos párbeszédet olyan okos, telpresezt, humoros, gúnyos, visszautasító tartalmú válaszokkal, hogy a végén mindenki azt érezze, fiéd volt az utolsó szó!

A: Meglátodod te is a sötét?
B:

A: Na, gyere, legyenek együtt az igazságok!
B:

A: Csúnya vagy képtelenség!
B:

A: Mi bajod van? Azt hiszed, te Mária vagy akit, mert nem szólsz?
B:

A: Figyélj, te látod? Itt nem látod, hogy mindenki szűk?
B:

A: Hogy zeneolvas (nyelvel)? Megáll az éter! Egy kis idő még senkinek sem ártott meg!
Cyere, legyen!
B:

33

III. Összefoglalás Ismeretek strukturálása, rendszerezése stb.

Egy-két önként jelentkező tanuló válaszainak meghallgatása, tanulságok levonása.

frontális szervezés:
tanulói bemutatás,
ellenőrzés



1. Melléklet

Visszautasítási stratégia

FELESELHETSZ!

Töltsd ki a hiányos párbeszédet olyan okos, talpraesett, humoros, gúnyos, visszautasító tartalmú válaszokkal, hogy a végén mindenki azt érezze, tied volt az utolsó szó!

A: Megkóstolod te is a sört?

B: _____

A: Na, gyere, igyunk egyet az egészségemre!

B: _____

A: Gyáva vagy kipróbálni?

B: _____

A: Mi bajod van? Azt hiszed, te különb vagy nálam, mert nem iszol?

B: _____

A: Figyelj, te idióta! Hát nem látod, hogy mindenki iszik?

B: _____

A: Hogy mondhatasz ilyeneket? Megáll az ész! Egy kis ital még senkinek sem ártott meg!

Gyere, igyál!

B: _____



2. Melléklet

Visszautasítási stratégia

A táblázatban a csoportok 3-3 rábeszélő és visszautasító mondatát olvashatjuk. Az egy sorban szereplő mondatok nem feltétlenül tartoznak össze. A párosítás a gyerekek feladata lesz.

1. csoport

Rábeszélés	Visszautasítási stratégiák
Gyere már! A Pisti is benne van. Nem gáz. Ez csak egy cigi.	Egyszerűen mondj nemet (udvariasan)!
Apámnak van egy tálca söre. Gyere, vegyünk el egyet. Hátulról. Úgyse veszi észre.	Tereld másra a témát!
Hoztam a suliba pálinkát. Szünetben megyünk inni. Gyere te is.	Ne keveredj vitába!

2. csoport

Rábeszélés	Visszautasítás stratégiák
Hagyjuk már itt a Bélát. Szerintem bevett valamit, még hányt is. Olyan égő. Menjünk haza.	Egyszerűen mondj nemet (határozottan)!
Gyere, törjük fel Brigi facebook oldalát és írjuk ki az üzenőfalára, hogy....	Mondj nemet és hagyd ott őt/őket!
Ma az utolsó óra tesi. Ne menjünk már be! Irány a park, van nálam...	Keress mentséget, kifogást!



3. csoport

Rábeszélés	Visszautasítás stratégiák
Anyumék elmentek itthonról. Gyere, vegyük elő a nagyapám pálinkáját. Majd öntünk bele vizet, így észre sem veszik.	Tarts ki a véleményed mellett! Ne keress új kifogást!
Te miért nem csatlakoztál még az „Utáljuk Anitát” facebook csoporthoz?	Csinálj úgy, mintha meg sem hallottad volna az ajánlatot!
Ne menj már az osztálykirándulásra. Pont azon a hétvégén tartok Lan-party-t. Nélküled noob-ok leszünk.	Egyáltalán ne válaszolj!

4. csoport

Rábeszélés	Visszautasítás stratégiák
Igyunk meg egy sört ketten! Jó hideg. Ebben a melegben mindenki számolatlanul issza itthon. Senkinek sem fog hiányozni egy doboz!	Csinálj viccet a dologból!
A sulidisco előtt a parkban találkozunk. Hozok a bátyám cuccából. Nagyon jó. Én már próbáltam. Tuti lesz.	Ne figyelj oda, tettesd, hogy mással vagy elfoglalva!
Megkaptad a heti zsebpénzedet? Akkor gyere, vegyünk 1,5 literes energiatalt vagy 4-et, mert ma találkozok azzal a lánnyal, muszáj felpörögnöm, nehogy beégjek.	Hízelegj és próbáld meggyőzni az igazadról!