



ÁLTALÁNOS ISKOLA

1. 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.



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 tanóra

Célcsoport/osztály: 8. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: Ismeretek összefoglalása

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek:

- Az előismeretek aktiválásával a rosszul rögzült tudásanyag javítása, új ismeret elsajátítása.
- Rész- egész összefüggés felfedezési képességének fejlesztése.
- Szókincsbővítés, kommunikációs készség fejlesztése.

2. Kulcsfogalmak: abúzus, addikció, diszfória, diszkódrog, drog, elvonási tünetegyüttes, eufória, depedencia, hallucináció, kapudrog, kábítószer, hallucináció, ópiát, pszichoaktív anyag, tolerancia, visszaesés

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 tanuló képes információkat gyűjteni, azokat rendszerezni, a megfelelő aspektusban és helyzetben alkalmazni.
- Érdeklődése érzékenyül az adott téma iránt.
- Képes az adott témával kapcsolatos előzetes tudását aktivizálni.
- Rész-egész összefüggés felfedezési képessége fejlődik, mélyül.
- Képes a témával kapcsolatos fogalmakhoz példákat társítani.
- Elsajátítja az addiktológia területéhez tartozó alapfogalmakat.
- Képes a káros szenvedélyek témájában a tanult szakkifejezéseket alkalmazni.



- Meglévő ismereteit rendszerezi, alkalmazza.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak (az órához az előző évfolyamokban felhasznált összes forrást ajánlott használni):

- Az „Ellen-szer” c. prevenció program bemutatása: http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/drogprevencio/az_ellenszer_program_bemutatsa.html
- Kagan, Spencer: Kooperatív tanulás: http://kemeny-eger.sulinet.hu/public/doks/kooperativ_tanulas.pdf
- 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.)
- A droghasználattal kapcsolatos jogi szabályozás: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200066.kor>
- SULINET- A pszichoaktív szerek hatás szerinti csoportosítása: <http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termeszettudomanyok/az-egeszseges-eletmod/az-egeszseges-eletmod/kabitoszerek-serkentok-hallucinogenek/a-pszichoaktiv-szerek-hatas-szerinti-csoportositasa>

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- A Kecskeméti Rendőrkapitányság baleset-megelőzési kisfilmje: <https://www.youtube.com/watch?v=VnXbMezvSIY&t=18s>
- Andreas Hykade „Nuggets” c. animációs kisfilmje a függőségekről: <https://www.youtube.com/watch?v=HUngLgGRJpo>
- A "One Shot" c. drog- és alkohol prevenció kisfilm: https://www.youtube.com/watch?v=DZ0xii62m_E
- A Forrás Gyermek- és Ifjúságvédő Alapítvány (Pécs) prevenció oktató kisfilmjei: <https://www.forrasvideo.hu/oktato/>



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	Heterogén csoportok kialakítása témakártyákkal (a felső tagozatban tanult ismeretek/témák megjelölésével).	<p>I. <u>Óra előtti szervezés</u></p> <p>A terem csoportmunkához rendezzük be, oly módon, hogy lehetőség nyíljon a székeket körbe rendezni a megbeszéléshez.</p> <p>II. <u>Az óra/foglalkozás bevezetése</u></p> <p><i>A mai órán csoportokban fogunk dolgozni. Húzzatok egy szókérttyát. Akik egyforma kifejezést húztak egy csoportba tartoznak majd. Ha kialakultak a csoportok üljetek le egy-egy asztalhoz.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• digitális függőség• legális drogok (pl. alkohol, dohányzás)• illegális drogok, egészségügyi szolgáltatások• visszautasítási stratégiák, prevenció <p>- 4 heterogén csoportot alakítunk ki.</p>	frontális szervezés, csoportok kialakítása	szókérttyák, csoportkialakításhoz
2 perc	A gyakorlat során aktivizáljuk a gyerekek meglévő ismereteit, tudásanyagát.	<p>III. <u>Új ismeret átadása</u></p> <p>- Minden csoport asztalán egy nagyméretű csomagolópapírt és filctollakat láttok (minden csoportban más színű).</p>	frontális szervezés, tanári magyarázat, feladatismertetés	nagyméretű csomagolópapírok, színes filctollak



2 perc	Az ötletbörzéhez (brainstorming) hasonlóan gyorsan, röviden, pontosan megfogalmazott ismereteket gyűjtsenek a tanulók.	<p>- Az első feladata, hogy a lap tetejére, középre írjátok fel a csoportkialakításnál húzott kifejezést, a jobb felső sarokba pedig a „felmerülő kérdések kifejezést”.</p> <p>1. kör:</p> <ul style="list-style-type: none">- Minden csoportnak 2 perce van, hogy a témájával kapcsolatos ismeretét rögzítse a lapra.- Használjatok gondolatjeleket!- Írhattok szavakat, kifejezéseket is.- Minden csoport minden tagja írjon legalább egy kifejezést a lapra!- Minden csoport írjon legalább két kérdést!	differenciált csoportmunka: ismeretek aktivizálása, rendszerezése, kérdésfeltevés	
6 perc	A kérdések megfogalmazása során kiderülnek a hiányosságok, illetve, hogy a témakörrel kapcsolatban mi érdeklí még a tanulókat.	<p>2. kör:</p> <ul style="list-style-type: none">- Letelt az idő. A csoportok „költözzenek” át a tőlük jobbra lévő laphoz.- Két perctek van, hogy az új témával kapcsolatban kifejtsétek tudásotokat, kérdéseiteket.- Amennyiben már szerepel a papíron olyan kérdés, információ, amit ti is írtatok volna, rakjátok a kifejezés mellé egy kis „X”-et. <p>Minden kör két percig tart mindaddig, míg a csoportok vissza nem térnek eredeti lapjukhoz.</p>	differenciált csoportmunka: ismeretek aktivizálása, rendszerezése, kérdésfeltevés	
3 perc	Felkészülés a bemutatásra. A témával kapcsolatos ismeretanyagok rendszerezése.	<p>Rendszerezés:</p> <ul style="list-style-type: none">- Most, hogy mindenki visszatért a kiindulópontjához 3 percet kaptok a csomagolópapíroton található információk és kérdések rendszerezésére, összefoglalására. <p>Gondoljátok át:</p>	differenciált csoportmunka folytatása: ismeretanyag rendszerezése, irányított szempontok alapján	



30 perc	<p>A témák bemutatása során lehetőség nyílik a káros szenvedélyek témájának összefoglalására, az ismeretek rendszerezésére, a hibák javítására.</p> <p>Az óra ezen része kötetlen beszélgetésnek is teret biztosít, mely során a gyerekek egyéni, a témával kapcsolatos kérdéseire is válaszolhatunk.</p> <p>Utolsó bemutatott téma a visszautasítási stratégiák, prezentáció legyen, hiszen ezzel kapcsolódunk a következő órához.</p>	<ul style="list-style-type: none">• A témátok pontos meghatározását.• Ismeretek logikus egymásra épülését.• Fontos fogalmakat.• Fűzzétek egybe az azonos tartalmú kifejezéseket, kérdéseket. <p><u>IV. Prezentáció/összefoglalás</u></p> <p>- <i>Rendezzük körbe a székeket.</i></p> <p>- <i>Minden csoport jöjjön ide és hozza magával a papírját, amit a kör közepére helyezünk egymás tetejére, a következők szerint:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>legalul: visszautasítási stratégiák, prevenció</i>- <i>erre kerül: illegális drogok, egészségügyi szolgáltatások</i>• - <i>rá: legális drogok (pl. alkohol, dohányzás)</i>- <i>legfelül: (ennek a bemutatásával kezdünk): digitális függőség.</i> <p>Felülről indulva „lapozzuk” végig a csomagolópapírokat! Az adott témáról mindig a kiinduló csoport tagjai számolnak be.</p>	frontális szervezés, csoportbeszámoló meghallgatása, kérdések megválaszolása	székek, csomagolópapírok
---------	---	---	---	-----------------------------



1 perc	A gyerekek otthoni munka során töltik ki a fogalomtárat. A feladat során összefoglalásra kerülnek a káros szenvedélyek témakörének legfontosabb fogalmai, fejlődik a tanulók szaknyelvi szóincse.	<p>IV. <u>Reflexió</u></p> <p>Otthoni feladat:</p> <ul style="list-style-type: none">- A gyerekek szimpátia alapján párokba rendeződnek.- Otthoni feladatuk a káros szenvedélyekkel kapcsolatos fogalomtár megalkotása (1. Melléklet diákoknak). A diákok ne lássák a magyarázatokat, azokat nekik kell kidolgozni, megkeresni! <p>Az óra zárásaként értékeljük a csoportok munkáját.</p>	frontális szervezés, otthoni feladat kijelölése: páros munka	1. Melléklet (diákoknak)
--------	---	--	--	-----------------------------



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 8. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: Ismeretek összefoglalása

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	Feladatlapok kiosztása a téma megjelölésével (káros szenvedélyek kialakulásának megelőzése).	I. Az óra/foglalkozás bevezetése <i>Keresztrejtvényt tartalmazó feladatlapot fogtok kapni, melynek témája a káros szenvedélyek.</i>	feladat ismertetése tanári magyarázattal	feladatlapok (2. Melléklet)
8 perc	A feladatlapban lévő kérdések tükrözik az összefoglalás irányvonalát: 1. Egy szer első alkalommal való bevitele a szervezetbe. 2. Összefoglaló név. Több csoportosítása van. A WHO is megfogalmazta a leírását. 3. Sok esetben jobb ezt választani, mint bajba kerülni! 4. Pozitív és negatív is lehet. 5. Mindenkinek rendelkeznie kell vele!	II. Az óra/foglalkozás témája: Káros szenvedélyekkel kapcsolatos kérdéseket, kifejezéseket tartalmazó feladatlappal foglaljuk össze a témával kapcsolatos ismereteket. A feladatlap kitöltése egyénileg, párban, vagy csoportosan történhet.	tanulói munkáltatás, feladatlap kitöltése: egyénileg, párban vagy csoportosan	



1 perc	<p>6. Mindenki a saját életében, saját maga hozza meg. 7. Orvosi értelemben tartós védettséget jelent egy betegséggel vagy szerrel szemben. 8. Az egyik legkárosabb drog, ami legális. 9. Szerhez való kötődést jelent.</p> <p>Prevenció: megelőzés Drogmegelőzés: tudatformálás és magatartásalakítás. Preventív beavatkozások: - egészséges életmód, - szabadidő aktív és hasznos eltöltése, - helyes önismeret (én-kép alakítása, döntéshozás fejlesztése), - sikerélmény (pozitív megerősítés), - megküzdési stratégiák kialakítása stb.</p>	<p>III. Összefoglalás. Ismeretek strukturálása, rendszerezése stb. <i>Mindenki ki tudta tölteni a keresztretjvényt? Mit jelent a megoldásként megkapott szó?</i> Megoldás: prevenció</p>	hibák javítása, tanári magyarázat, tanári, tanulói kérdések	
--------	--	---	---	--



1. Melléklet

Az 1. óra otthoni feladatához DIÁKOKNAK

Kábítószer-fogalomtár

Abúzus (visszaélés, kóros használat):

Addikció:

Diszfória:

Diszkódrog:

Drog:

Elvonási tünetegyüttes:

Eufória:

Függőség (dependencia):



Hallucináció:

Kapudrog:

Kábítószer:

Motiváció:

Ópiát:

Pszichoaktív anyag:

Tolerancia:

Visszaesés:

Az 1. óra otthoni feladatához TANÁROKNAK

(Dr. Rácz József és munkatársai: A drogkérdésről – őszintén c. könyv (B+V (medical&technical) Lap- és Könyvkiadó Kft. 2000.) fogalomtára.)

Abúzus (visszaélés, kóros használat): egy-egy szer kóros használati formája, amikor a szert nem orvosi javallatra alkalmazzák (pl. egyes gyógyszereket), vagy a társadalmilag elfogadott normákat megszegik (pl. fokozott alkoholfogyasztás), vagy veszélyes helyzetekben használják (pl. marihuána-használat + autóvezetés).

Addikció: az addikció kifejezésén több jelenséget értünk. Egyrészt addikció az eufória-kereső, kényszeres, egyformán ismétlődő viselkedés, ami kikerült az egyén viselkedés-szabályozása alól. Másrészt addikció névvel jelölik a függőségi állapotoknak azon formáit, ahol a függőség súlyos, előrehaladott formában áll fenn. Harmadszor addikció a kóros szenvedélyek, az általában vett szenvedélybetegségek és az azokhoz vezető egyes állapotok különféle formái. Itt megkülönböztetünk kémiai és viselkedéses addikciókat (pl. játékszenvedély).

Diszfória: kellemetlen, rossz közérzet. Ellentéte a fokozottan jó érzés, az eufória.

Diszkódrog: ilyen gyógyszeres kategória nincs, a fogyasztás helyszíne jellemző rájuk, illetve a fogyasztók – „techno-acid-house” zene kedvelői – által előnyben részesített drogokat nevezzük így. Másképp „tánc-” vagy „klubdrogok”. Az amfetaminok, az Extasy, az LSD, a Magyarországon még kevésbé elterjedt hallucinogén ketamin és a gamma-hidroxivajsav (GHB – „folyékony Extasy”) tartoznak ide.

Drog: a drog az Egészségügyi Világszervezet ajánlása alapján minden olyan szert jelent, amely a szervezet, elsősorban a központi idegrendszer működését befolyásolja és vele kapcsolatosan függőség alakulhat ki. Sokszor azonban a köznyelvben, de az orvosi nyelvben is „drog” alatt a kábítószereket (tiltott szereket) értik. Ezért ma a szakirodalomban a „pszichoaktív anyag” kifejezés kezd elterjedni, ami szintén minden lelki hatást és kóros használatot okozó szerre érvényes. Az orvosi megközelítés nem húz határvonalat az engedélyezett szerek (pl. alkohol, egyes gyógyszerek) és a tiltott szerek (kábitószerek) közé, tekintve, hogy mindkét csoport tagjai okozhatnak kóros használatot vagy függőséget, a jog viszont élesen megkülönbözteti a két szercsoportot.

Elvonási tünetegyüttes: egy drog huzamosabb ideig tartó használatának abbahagyásakor fellépő, elsősorban testi elváltozásokból álló tünetcsoport. Nem minden szer okoz testi elvonási tüneteket.

Eufória: a fokozott jóérzés, az eufória az, amit „örömszerző magatartással el lehet érní; úgy is fogalmazhatunk, hogy az eufória állapotának előidézése az emberi viselkedés fő hajtóereje.

Függőség (dependencia): az ismételt drogfogyasztás kezdetben fokozza az átélt eufória erősségét, de minden eufórikus állapotot egyre erősebb diszfória követ. A függőség gondolkodásbeli, érzelmi, viselkedéses és fiziológiai tünetek csoportja, mely jelzi, hogy az egyén a kémiai anyagot folyamatosan használja annak ellenére, hogy az problémákat okoz. Ismételt droghasználatról van szó, mely általában toleranciához, megvonási tünetekhez és kényszeres drogkereső és droghasználó viselkedéshez vezet. Jellemző még a drog iránti „sóvárgás”, „drogéség” jelenléte is. A dependencia minden drogra vonatkozhat (kivéve a koffeint), bár egyes tünetei különböző erősséggel lehetnek jelen.



Hallucináció: olyan észlelés, amelynek nincs valós alapja. Az egyén hangokat hall, fényeket, villanásokat vagy egész képsorozatot lát anélkül, hogy a valóságban ilyesmi lenne a környezetében. Tapintás útján is lehetséges hallucináció: az egyén úgy érzi, hogy férgek bújnak a bőrébe, hangyák mászkálnak a testén stb.

Kapudrog: a marihuánáról tartják, hogy aki kipróbálta, az „átlépett egy kapun” a többi legitim drog felé. A kutatások alapján ez így nem igaz! Ha valaki kipróbálta a marihuánát, nem biztos, hogy „továblép”. Egyes vizsgálatok arra utalnak, hogy a rendszeres marihuána-használat (hetente többször, hónapokon keresztül) az, ami kockázati tényező lehet abban, hogy valaki más, veszélyesebb drogokhoz fordul.

Kábítószer: jogilag az ENSZ egyezmények kábítószerlistáin szereplő anyagok (a veszélyes pszichotróp anyagokat is idesorolhatjuk). Olyan szerekről van szó, amelyek engedély nélküli használata, előállítás, szállítása stb. tiltott cselekmény. Gyógyászati értelemben a kábító fájdalomcsillapítókat szokták néha kábítószernek nevezni.

Motiváció: a motiváció a droghasználat abbahagyására a droghasználat előrehaladásával jelentkező állapot, amely azonban a kezdeti szakaszban bizonytalan, napról-napra változó (ha egyáltalán jelentkezik). Később egyre erőteljesebb lesz, aminek eredményeképpen a drogos elszánja magát a leszokásra, a segítség igénybevételére. Külső segítséggel a motiváció fokozható, illetve fenntartható. A segítő egyik legfontosabb feladata a motiváció felkeltése és fokozása.

Ópiát: a mák növény pszichológiailag aktív összetevőire utaló kifejezés, amely azonban ezekhez az anyagokhoz hasonló, szintetikus úton előállított molekulákat is jelenti. Közös jellemzőjük, hogy az agyban ugyanazonokon a kötőhelyeken kötődnek. A szervezet is termel ilyen jellegű anyagokat, amelyek a fájdalom, a közérzet szabályozásában vesznek részt. A kívülről bevitt, kábítószerként használt legfontosabb ópiát-származék a heroin.

Pszichoaktív anyag: lelki hatást és egyben visszatérő használatot, kóros használati mintával jellemezhető visszaélést okozó anyagok. A kifejezés alatt tiltott szereket (pl. kábítószer) és engedélyezett anyagokat (pl. alkohol, nikotin) is értünk.

Tolerancia: ugyanakkora mennyiségű szer egyre kisebb hatást vált ki, vagy ugyanolyan hatás eléréséhez egyre több szerre van szükség. A tolerancia a sejtműködés szintjén alakul ki: a sejt hozzászokik a drog-adaghoz, működését már csak nagyobb mennyiség fogja megváltoztatni. A különböző szereknél a tolerancia mértéke eltérő.

Visszaesés: a drogfüggőség visszaesésekkel gyógyuló betegség. A felépülés-modell szerint szermentes állapotban előfordulhat a droghasználat visszatérése, esetleg a függőségi időszakra jellemző teljes klinikai kép megjelenése. A szermentes időszakban, különösen annak elején a cél a visszaesés megelőzése, vagy a visszaesés átalakítása „megcsúszássá”, ami rövid, időleges szerhasználat, a szermentes életmód lényegében vett folytatódásával.



2. Melléklet

KÁROS SZENVEDÉLYEK – TOTÓ

1				K	I	P	R	Ó	B	Á	L	Á	S
2				D	R	O	G						
3			E	L	K	E	R	Ü	L	É	S		
4		S	Z	E	N	V	E	D	É	L	Y		
5			F	E	L	E	L	Ő	S	S	É	G	
6				D	Ö	N	T	É	S				
7	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A			
8					C	I	G	A	R	E	T	T	A
9	A	D	D	I	K	C	I	Ó					

1. Egy szer első alkalommal való bevitele a szervezetbe.
2. Összefoglaló név. Több csoportosítása van. A WHO is megfogalmazta a leírását.
3. Sok esetben jobb ezt választani, mint bajba kerülni!
4. Pozitív és negatív is lehet.
5. Mindenkinek rendelkeznie kell vele!
6. Mindenki a saját életében, saját maga hozza meg.
7. Orvosi értelemben tartós védettséget jelent egy betegséggel vagy szerrel szemben.
8. Az egyik legkárosabb drog, ami legális.
9. Szerhez való kötődést jelent.