



KÖZÉPISKOLA

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.



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: 9 évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése:

- A káros szenvedélyek, ezen belül is a dohányzás egészségkárosító hatásainak demonstrálása, csoportos gondolkodás a függőség témáról
- A függőség problémájának többféle nézőpontból való körüljárása

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek:

- A tapasztalati tanulás útján való ismeretátadás megtapasztalása,
- Empátia készségének fejlődése,
- Egymás véleményének elfogadása,
- Konfliktuskezelés eszköztár bővítése, vitakultúra fejlesztés.

2. Kulcsfogalmak: lelki egészség, tudatosítás ismeretbővítés, fizikai és lelki függőségek, nemet mondás, meggyőzés

3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

Magyar nyelv és irodalom:

- Kritikai gondolkodás véleményalkotás
- Kulturált véleménynyilvánítás
- Önálló és társas feladatvégzés

Történelem:

- társadalmi felelősség, érzékenység, szolidaritás és normakövetés,
- az egyéni kezdeményezőkézség és a közösség iránti felelősségvállalás,



- valamint a demokratikus elkötelezettség alapelemei.

Társadalmi ismeretek:

- Társas együttműködés fejlesztése,
- Emberi jogok,
- Felkészülés a felnőtt szerepre

Biológia

- Az emberi szervezet anatómiája működése
- A lelki egyensúly és a testi állapot összefüggése, szenvedélybetegségek

4. Kapcsolódás a többi modul között:

- Társas kapcsolatok: interakció vizsgálata, az emberi kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.

Modulok közös tartalmi elemei:

- Önismeret: Helyes, reális énkép kialakítása. Döntéshozás fejlesztése. NEM-et mondás készségének alakítása.
- Egyensúly- ép test és ép lélek: A jó és a rossz megkülönböztetésének képessége. Megküzdési stratégiák kialakítása, alkalmazása probléma felismerése.
- Prevenció: leghatásosabb eszköze a drogmegelőzés. A megelőzés pozitív megerősítése

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

- A lelkiegészség fogamának tisztázása
- Döntés előkészítés: mérlegelési szempontok és eljárások a saját döntések meghozatalához
- A barátok, osztálytársak, a család szerepe
- Alapvető szükségleteink: szeretet, elfogadás, valahova tartozás, sikerélmény
- Lehetőség nyílt, kommunikációra a függőségekről
- Droghasználat helyetti más alternatívák megismertetése

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

A koncepció az Egészséged testben és lélekedben Tanári kézikönyv/tanulói munkafüzet (a CHEF-Hungary Alapítvány személyiségfejlesztő drog- és alkoholmegelőző programja) és a Kompania Alapítvány drogrevenziós tematikáinak felhasználásával készült.

Drogprevenció:

- Interaktív drogprevenációs játéktár- Kompánia Füzetek. (Budapest, Kompánia Alapítvány, 2005.)
- Egészséged testben és lélekedben – Tanári kézikönyv/tanulói munkafüzet – a CHEF-Hungary Alapítvány személyiségfejlesztő drog- és alkoholmegelőző programja. (Budapest, CHEF-Hungary Alapítvány, 1992.)
- Rácz József (szerk.): Leszakadók. A társadalmi kirekesztődés folyamata. (Budapest, L'Harmattan, 2007.)
- Rácz József: A drogkérdésről – őszintén. (Budapest, B-V Medical+Technical Lap- és Könyvkiadó, 2005.)
- Pikó B. (szerk): Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban. Kutatások 11. (Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2010.)

Kortárs segítség:

- Bácskai Erika Gerevich József: A kortárs segítség tanári kézikönyve. Az egészséges Ifjúságért Alapítvány, 2000.
- Rácz József (2008): Az esélyteremtés új útjai. Kortárs és sorstárs segítséssel szerzett tapasztalataink. L'Harmattan, Budapest.

Csoportok működése, játéktárak:

- Barczy M.: A csoportok hatékonysága és a személyes változás. (Budapest, Animula, 1997.)
- Bagdy, E., Telkes, J.: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában (Budapest, Tankönyvkiadó, 1990.)
- Benedek, L.: Játék és pszichoterápia. (Budapest, Animula, 2001).

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- Csodálatos fiú c. film
- Egy kosaras naplója c. film
- Dizájneren c. dokumentumfilm

8. Szakmai weboldalak a témakörben:

- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala az alkoholfogyasztásról: <http://egeszseg.hu/alkohol.html>
- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala a drogfogyasztásról: <http://egeszseg.hu/drog.html>
- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala a dohányzásról: <http://egeszseg.hu/dohanyzas.html>
- A „Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés” programról: <http://projektek.egeszseg.hu/web/tie/iskolai-programok>



- Az EMMI Dohányzás Fókuszpontjának dohányzás prevenció honlapjai: <https://www.cikiacigi.hu/> <https://www.leteszemacigit.hu/>
https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/iskolai_megelozesi_program.html
- Az Országos Korányi és Pulmonológiai Intézet (OKPI) dohányzásról való leszokást támogató weboldala: <http://www.leszokastamogatas.hu/>

9. Drogprevenció, kezelő és egyéb támogató beavatkozások (pl. lelki segély telefonszámok, prevenció szervezetek internetes elérhetőségei, programjuk leírásai) országos szinten és megyei bontásban: <https://ellataskereso.hu/> (**1. Melléklet**)



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
25 perc	<p>I. Demonstrációs bábu a dohányzás káros egészséghatásainak bemutatására (új ismeretek a témakörben)</p> <p>A feladat célja: Magyarországon az iskolai megelőzési programok közül az egyik legelterjedtebb, hatásvizsgálattal is alátámasztott, a Dohányzás Fókuszpont (DF) Dohányzás-megelőzés iskolai prevenció programja, „Ciki a cigi” iskolai egészségfejlesztési program. A program a gyermekek érdeklődési körét figyelembe véve játékszoftverrel, hordozható, érintőképernyős számítógéppel (HÉSZ) és egy</p>	<p>I. feladat</p> <p>Pedagógusi instrukciók:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Az óra indítása előtt a demonstrációs bábu összeállítása a 2. Mellékletben szereplő instrukciók alapján (vagy adott esetben a megyei kormányhivatal egészségfejlesztő munkatársának bevonásával).2. A 3. Mellékletben szereplő kép kivetítése a dohányzás káros hatásainak rövid szöveges bemutatásával3. Az óra indításakor ismertetjük az első feladat célját: a kihelyezett bábút tekintjük meg közösen, az egyes beteg testrészeket kiemelve, a dohányzás káros hatásait röviden ismertetve a tanulókkal a 3. Melléklet alapján az alábbi ismeretanyag szerint: <p>Hajhullás: A dohányzás gyengíti az immunrendszert, ezáltal a szervezet sérülékenyebb betegségekkel szemben, valamint vitamin hiányhoz vezet, amely hajhullást okozhat.</p>	<p>I. feladat</p> <p>Frontális tanári munka, kérdésseltevésekkel és a válaszok megvitatásával A „Ciki a cigi” program regisztrációt követően térítésmentesen letölthető az erre a célra létrehozott honlapról (https://megelozes.cikiacigi.hu/) minden iskola számára. A programcsomag tartalmaz egy tanmenetre épülő tanári kézikönyvet, interaktív animációkkal és</p>	<p>Előkészületek:</p> <ul style="list-style-type: none">- A terem átrendezése, a demonstrációs bábu összeállítása egy erre kialakított helyen (tanteremben vagy egyéb teremben, ahol megfelelő méretű asztal áll rendelkezésre a kb. 160 cm hosszúságú ember alakú báb kihelyezésére és közben információk

dohányzás-megelőzésre szolgáló honlappal

<https://www.cikiacigi.hu/>

próbálja a 5-8, 9-14, 15-20 éves korosztályhoz tartozó gyermekek figyelmét az egészséges életmód felé fordítani, attitűdjüket formálni az iskolai környezetben.

A program olyan fontos témaköröket dolgoz fel, mint az egészséges életmóddal kapcsolatos döntések és választások, szociális befolyásoló tényezők, dohányzás okozta betegségek, a passzív dohányzás káros hatásai, a függőség, környezeti és gazdasági hatások, a cigaretta összetétele és a nemdohányzó életforma előnyei.¹

Szürke hályog: A szem egyik leggyakoribb betegsége a szürkehályog, mely műtét nélkül vaksághoz vezet. Az életkor előrehaladtával a betegség kialakulásának kockázata folyamatosan nő, ám a dohányzóknál a szürkehályog az átlagosnál is jóval nagyobb eséllyel fordul elő. Napi húsz (egy doboz) vagy több cigarettát szívó dohányosoknál a betegség már kétszer gyakrabban alakul ki.

Bőrrák: A melanoma a pigmentet termelő sejtekből kiinduló legtrikább, de legveszélyesebb bőrdaganat. A betegség kialakulását elsősorban napfény vagy genetikai-alkati tényezők befolyásolhatják, de a körlefyás rosszabb a dohányosoknál.

Fog és íny betegség: A dohányzás megváltoztatja a száj kémiai folyamatait, ami fogkőlerakodáshoz és fogszuvasodáshoz vezethet. Ennél súlyosabb probléma, hogy a dohányzás foghullást is eredményezhet: tíz év alatt a nagy dohányosok (naponta egy dobozt fogyasztók) átlagban három, a friss dohányosok 2,4, míg a nemdohányzók csupán 1,3 fogat veszítenek.

Légcsőmetszés: Gége es a légcső szűkület, elsősorban daganatos megbetegedések esetén alkalmazott eljárás.

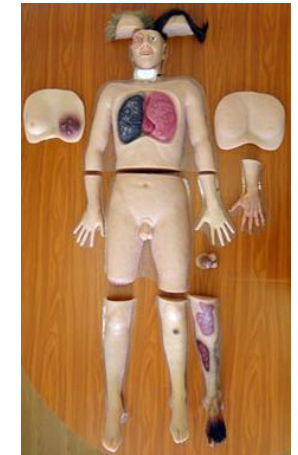
Tüdőtágulat: A dohányzás bizonyítottan a légutak szerkezetének drámai romlásához, idült légcsőhuruthoz, a tüdő szövetének visszafordíthatatlan pusztulásához és tüdőtáguláshoz vezet. Tüdőtágulás esetén a tüdő nem tágul – sőt éppen ellenkezőleg – a tüdő léghólyagocskái felfúvódnak és szétszakadnak, a léghólyagocskák száma

videórészletekkel kiegészített flash alapú előadásokat, játékszoftvert, valamint módszertani segédletet és a monitorozást szolgáló tanári és diák kérdőíveket.

A program fontos részét képezi a hordozható érintőképernyős számítógép (HÉSZ) és a **dohányzás káros hatásait demonstráló bábu**, amelyet az iskolák a megyei kormányhivatalok népegészségügyi munkatársaitól igényelhetnek.

projektoros kivetítésére)

Eszközigeny: demonstrációs bábu, internet, projektor, kivetítési lehetőség





¹ További információk: https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/iskolai_megelozesi_program.html



		<p>csökken. Ezáltal kisebb lesz a tüdő légzőfelülete és kapacitása.</p> <p>Daganatos megbetegedés (emlőrák, tüdőrák): A dohányzók körében tizenötször gyakrabban fordul elő tüdőrák, mely a leggyakoribb dohányzás okozta daganatos betegség. Dohányzó férfiaknál 18-szor, dohányzó nőknél 15-ször gyakrabban alakul ki a megbetegedés nemdohányzó társaikhoz képest. A dohányfüst hasonlóan fontos szerepet játszik a szájüregi- és a gégerák, a nyelőcső, a hasnyálmirigy és a húgyhólyag rosszindulatú daganatának kialakulásában is.</p> <p>Pikkelysömör: A népesség legalább 1%-át érintő betegség, ami kóros elszarusodással, sok esetben izületekre is kiterjed. A dohányzás kóros szerepe nem bizonyított, bár tanulmányokban azt találták, hogy a pikkelysömörrel súlytolt emberek között szignifikánsan több a dohányos.</p> <p>Csonkolt végtagok: Súlyos mértékű üszkösödés következménye lehet az amputáció.</p> <p>Ráncosodás: A bőr öregedése, ráncosodása természetes folyamat, azonban a dohányzás ezt a tendenciát szintén jócskán felgyorsítja. A dohányfüst kétféleképpen is károsítja a bőrt: egyrészt kívülről, közvetlen érintkezéssel, másrészt belülről, a bőr erein keresztül a belélegzett káros anyagok révén.</p> <p>Üszkösödés: Perifériás erek szűkülete, melynek következtében a test szöveteinek pusztulása.</p> <p>Elszíneződés: A rendszeres dohányzás következtében, a nikotin hatására elszíneződés figyelhető meg az ujjakon.</p> <p>Impotencia: Dohányzó férfiaknál gyakrabban alakul ki impotencia, mivel a nikotin, valamint a dohányfüst többi</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



		ártalmas összetevője - a dohányzás időtartamával és erősségével arányosan – károsítja a hímvesztő ereit. 4. A bemutatót követően a felmerülő kérdések megbeszélése, a cikiacigi.hu honlap kivetítésével, annak rövid bemutatásával.		
17 perc	II. Behajtani tilos! A játék célja: A dohányzás, mint káros szenvedély háttérének feltárása: miért dohányoznak az emberek, annak ellenére, hogy az káros hatású? Új ismeret átadása, kivetített anyag közös feldolgozásával és megbeszélésével.	II. feladat Pedagógusi instrukciók: A feladat ismertetése: 1. Felmutatjuk vagy kivetítjük ezt a két táblát és megkérdezzük a gyerekeket, hogy mi a jelentésük.  	II. feladat Frontális tanári munka, kérdésseltevésekkel és a válaszok megvitatásával Új ismeretek átadása és megbeszélése	Eszközigény: projektor, kivetítési lehetőség/ennek hiányában színesben kinyomtatott lapok körbeadva vagy flipchartra/táblára kihelyezve



		<ol style="list-style-type: none">2. Ezután megkérdezzük, hogy mi történhet legrosszabb esetben, ha a „Behajtani tilos” tábla figyelmeztetését figyelmen kívül hagyjuk és begyűjtjük a válaszokat. A válaszokat összegezve megállapítjuk, hogy ha a táblát figyelmen kívül hagyjuk, akkor akár azonnali tragikus balesetet is okozhatunk, mind magunknak, mind másoknak.3. Majd azt is megkérdezzük, hogy hogy mi történhet legrosszabb esetben, ha a „Dohányozni tilos” tábla figyelmeztetését figyelmen kívül hagyjuk és begyűjtjük a válaszokat. A válaszokat összegezve megállapítjuk, hogy ha a táblát figyelmen kívül hagyjuk és dohányzunk, akkor sok év vagy évtized után számtalan krónikus betegséget szenvedhetünk el, de nemcsak mi dohányzóként, hanem a környezetünkben élők, akik beszívják a káros hatású dohányfüstöt.4. Megállapítjuk a gyerekekkel közösen, hogy bár a dohányzás nem azonnal, hanem csak sok évvel később okoz nagyon súlyos következményeket, szemben a közlekedési táblák tiltásainak be nem tartásával, mégis ugyanúgy végzetes kimenetelű lehet.5. Felvetítjük a lenti képet egy Powerpoint bemutatóba illesztve és megkérjük a gyerekeket, hogy mindenki olvassa el magában a 7 kérdést és a 7 választ.		
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Miért dohányzik az emberek jelentős része?

1. Mert, ez egy jópofa tevékenység, amit a haverokkal csinálunk?

Rengeteg dolog van a cigizésen kívül, amit együtt csinálhattok barátaitokkal anélkül, hogy szép lassan gyilkolnátok saját magatokat. Pl. focizhattok, moziba mehettek, zenét hallgathattok, sportolhattok, kirándulhattok, stb.

2. A szabadság, a felnőtttség jelképe, vagy éppen ellenkezőleg?

Valóban azt gondoljuk, hogy felnöttebbek vagyunk a cigizéstől? Ha csak nem arra gondolunk, hogy hamarabb ösziülnek, ráncosodnak, öregszenek a dohányzó emberek, az égvilágon semmi felnőttés nincs abban, ha valaki gyerek, illetve fiatal korábban füstölög, mint a gyárkémény és büzlök, mint egy hamutartó.

3. Társ a magányban? Unaloműző eszköz?

Ha valaki magányos, megoldás lehet a cigaretta? Tudunk beszélgetni a cigarettával? Lehet vele programot csinálni? Esetleg elmondhatjuk neki bánatunkat, vagy jókat nevetgélünk együtt?

4. Jóízű, mint az édesség?

Hát, kérdezzük meg a bagósokat, hogy jó íze van-e a ciginek! Azt magunk is érezhetjük, hogy jó szagú lehet-e annak, aki dohányzik.

5. Jó szokás? Rossz szokás?

A cigizés sajnos annál sokkal több, mint egy szokás. Pl. ha valakinek az a szokása, hogy filmeket gyűjt vagy zenét hallgat, valószínűleg nem árt vele senkinek. A cigizés viszont a cigarettázó ember és a környezetében lévők egészségét is súlyosan károsítja.

6. Fogyaszt?

A testalkatodat és súlyodat elsősorban az határozza meg, mit örököltél őseidtól, mit és mennyit eszel, és mennyit mozgatsz. A világ tele van kövér, elhízott dohányosokkal. Náluk miért nem segített a cigaretta? Az igaz, hogy aki rendszeresen dohányzik, annak egy idő után romlik az ízérzékelése és az étvágya, ezért lehet, hogy kevesebbet eszik, és ettől lefog egy kicsit. Ezzel együtt azonban amellől, hogy mérgeanyagokkal telítődik a szervezet, a vitaminok is kevésbé jutnak be a testbe, ezzel elősegítve a szervezet védekezőképességének gyengülését, betegségek kialakulását. Aki a dohányzástól való leszokás után felszed néhány kilót, az minden bizonnyal hiányzó cigarettát gyakori evéssel, nassolással pótolja. Alakod és kondíciód megőrzésének legjobb módszere a rendszeres testedzés és az egészséges étkezés! Ne feledd: a cigarettától te soha nem leszel karcos, maximum a pénztárcád lehet az!

7. Jó kedvet csináló, megnyugtató eszköz, vagy nikotintól való függőség?

A cigaretta kábítószer? A cigarettafüstben több ezer káros anyag van, a függőséget viszont egyetlen anyag, a nikotin okozza. Az idegsejtekhez kötődve izgató hatást fejt ki. Ugyanazt az érzést a dohányosnak csak egyre több és gyakoribb nikotin bevitel válthatja csak ki. A nikotinbevitel után a nikotin lassan lebomlik és kiürül a testből, a szervezet nyomottabb, tompább állapotba kerül, mint a cigizés előtt volt. Ekkor érzi úgy a dohányos, hogy újra rá kel gyújtania, aztán az egész kezdődik előlről. Ördögi kör alakul ki, a dohányosnak egyre gyakrabban kell rágyújtania. Hosszabb szünet után, pl. amikor a dohányos le akar szokni káros szenvedélyéről az idegsejtek hozzászokása miatt nikotinmegvonási tünetek lépnek fel: szorongás, dühösség, koncentrációképtelenség zavara, étvágyfokozódás, testsúlygyarapodás, nyugtalanság. Tévhit tehát, hogy a cigaretta megnyugtató. A cigi nem nyugtató, csak a nikotinfüggő szervezet hiányzó adagja miatt fellépő nyugtalanságát szünteti meg, egészen a következő rágyújtási kényszerig.

Az egyéni olvasás után közös gondolkodás keretében vitát indítunk: *„Biztosan már többen közületek is kipróbálták a dohányzást, néhányan talán*



		<p><i>dohányoztok is már. – ez a rész akár elhagyható itt.) Függetlenül attól, hogy fogyasztottatok-e már valaha dohányterméket (cigaretta, pipa, vízipipa, rágódohány) vagy használtatok-e elektronikus terméket (e-cigi, e-pipa, IQOS), vagy nem, végig olvasva a fenti kérdéseket, ki melyiket érzi a leginkább közel magához?</i></p> <p>A válaszokat megvárva folytatjuk a következő kérdéssel: „A 7 kérdésre adott válaszok közül melyiket tartjátok leginkább elfogadhatónak, jó érvek a dohányzással szemben?”</p> <p>A válaszadókat meghallgatva a feladat végén megkérjük a gyerekeket, hogy gondolják végig otthon, hogy saját családi és baráti körükben dohányzók miért dohányoznak, milyen indokból, majd próbálják a fenti érveket bevetve meggyőzni egy dohányzó ismerősüket/családtagjukat a dohányzástól való leszokásról.</p>		
3 perc	Összegzés	A feladatok során nyert tapasztalatok pár mondatos összegzése/megbeszélése a pedagógus részéről, felvetődött kérdések megválaszolása, az óra zárása, közben a segítőhelyek listájának (1. Melléklet) kivetítése (megjegyzés/kommentár nem szükséges hozzá a pedagógus részéről)	Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával	Eszközigény: internet, projektor, kivetítési lehetőség

10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 9. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: Demonstrációs bábu a dohányzás káros egészséghatásainak bemutatására

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
10 perc	<p>Demonstrációs bábu a dohányzás káros egészséghatásainak bemutatására</p> <p>A feladat célja: A „Ciki a cigi” iskolai egészségfejlesztési program demonstrációs eszközén keresztül bemutatni a tanulóknak a dohányzás főbb káros hatásait</p>	<p>Pedagógusi instrukciók:</p> <ol style="list-style-type: none">1. A foglalkozás indítása előtt a demonstrációs bábu összeállítása a 2. Mellékletben szereplő instrukciók alapján.2. A 3. Mellékletben szereplő kép kivetítése a dohányzás káros hatásainak rövid szöveges bemutatásával.3. Az óra indításakor ismertetjük a feladat célját: a kihelyezett bábut tekintsük meg közösen, az egyes beteg testrészeket kiemelve.4. A bemutatót követően a felmerülő kérdések megbeszélése.	<p>Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával</p> <p>A „Ciki a cigi” program regisztrációt követően térítésmentesen letölthető az erre a célra létrehozott honlapról (https://megelozes.cikiacigi.hu/) minden iskola számára.</p> <p>A program fontos részét képezi a dohányzás káros hatásait demonstráló bábu, amelyet az iskolák a megyei kormányhivatalok munkatársaitól igényelhetnek.</p>	<p>Előkészületek:</p> <ul style="list-style-type: none">- A terem átrendezése, a demonstrációs bábu összeállítása egy erre kialakított helyen, közben információk projektoros kivetítése <p>Eszközigény: demonstrációs bábu, internet, projektor, kivetítési lehetőség</p>

1. Melléklet

A Nemzeti Drog Fókuszpont hivatalos portálja (<https://ellataskereso.hu/>) szerinti összeállítás a fővárosi drogprevenációs, kezelő és egyéb támogató beavatkozásokról (a szakmai adatbázisban aktuálisan 262 szolgáltatás adata szerepel területi/megyei bontásban, tevékenységek szerint csoportosítva, így valamennyi iskola esetében kikereshető és beállítható az adott iskola megyéjéhez kapcsolódó ellátóhelyek listája, azok elérhetőségeivel, így az a tanórán kivethető)

Program/Ellátóegység	Anyaintézmény	Cím	Elérhetőség	Leírás
📍 Drog-Free Alapítvány		1092 Budapest, Kinizsi u 11	Telefon: E-mail:	
📍 Ébredések Alapítvány	Ébredések Alapítvány	1089 Budapest, 1089 Budapest Kálvária tér 5	Telefon: +36 13341550 E-mail: ebredesekalapitvany@gmail.com	
📍 Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház, Pszichiátriai és Addiktológiai Centrum	Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház	1204 Budapest, Köves út 1.	Telefon: 2896200 E-mail: addikt@delpestikorhaz.hu	
📍 Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Szociális és Fejlesztő Központ Budapest XIII. Kerület Szennvedélybetegek Nappali Intézménye	Magyar Ökumenikus Segélyszervezet	1139 Budapest, Országbíró u. 16.	Telefon: 0613208253 E-mail: budapest.szni@segelyszervezet.hu	
📍 Írisz Klub Szennvedélybetegek Nappali Intézménye	Ferencvárosi Szociális és Gyermekjóléti Intézmények Igazgatósága	1094 Budapest, Berzenczey u. 26	Telefon: +3612166053 E-mail: Irisz.Klub@feszgyi.hu	Milyen szolgáltatásokat biztosítunk? munkavégzés lehetőségének szervezése,életvitelre vonatkozó tanácsadás, életvezetés segítése,konzultációsabaddidós programok szervezése,szükség szerint az egészségügyi alapellátás megszervezése, a szakellátásokhoz való hozzájutás segítése,hivatalos ügyek intézésének segítése,speciális önszerveződő csoportok támogatása, működésének, szervezésének segítése.


2. Melléklet

Instrukciók a dohányzás káros hatásait demonstráló bábú felépítéséről és használatáról (a szöveges instrukció megtalálható valamennyi bábú doboz belső oldalán is)


TÁJÉKOZTÓ A BÁBÚ HASZNÁLATÁHOZ

A bábút tartalmazó doboz kinyitása, az egyes elemek kiemelése a tartódobozból és a bábú összeállítása:


1 A lezárt tartódobozt azon a módon elhelyezve nyissuk ki a rajta lévő 2 db feljuttatható rögzítő zár segítségével.




3 A 3 db fehér műanyag lapon – megfelelő sorrendben egymás mellé helyezve – a bábútát körvonalozzuk ki, ezzel is segítve a bábú összeállítását. A bábú minden egyes testrészén fekete színű egyedi azonosítószám található a környező beszerelhetőség és kezelhetőség érdekében (pl. Az 1. és tartódobozban 01 01 01 01 01/02 ig bezárólag, a 2. és tartódobozban 02 01 01 02 01/02 ig bezárólag stb.)




6 A tartódoboz alsó szintjén kis fekete lezárási dobozokban találhatóak a kiegészítő testrészek: I. egészséges pizsama, 2. beteg pizsama, 3. melanómás bőrdarabka I. 4. melanómás bőrdarabka II. 6. görgömtaszás G. (szexuál helyezhető) szűrőhelyeg




9 A csatlóval berendezett egészséges férfi mellkasi rész, amely egy állítható műanyagfelületen van tartva a deformálódás elkerülése érdekében. Ez a bábú visszahelyezésekor is nagyon fontos, mert ugyananez az elem kell visszarakni a felső testrészt, a deformálódás elkerülése érdekében.




2 A tartódoboz fedelének felemlése után a benne található bábú testrészeit egymásra helyezve 2 szinten helyezkednek el (1 db fehér színű, csatlóval és fekete körvonalakkal ellátott műanyag lapon (0160. kép beszállás idej) található meg a testrészek egy része, valamint a doboz belsőjének alsó részében, szintén csatlóval és fekete körvonalakkal ellátva található meg a többi testrész) 3 db fehér műanyag lappal elválasztva.




4 A csatlókat kinyitva kiemelhető az adott testrész.




7 A csatlókat kinyitva kiemelhető az adott testrész.




10 A fehér műanyag lapon összerakott beteg férfi test




8 A női felsőtest (mellődgaganatot ábrázoló felsőtest rész) felmérésével a beteg felsőtest beúdo rész (tüdődgaganatos rész) érhető el, amely alatt található berendezve az egészséges férfi mellkasi rész. Ez a sorrend a bábú visszahelyezésekor is nagyon fontos, mert ebben a sorrendben kell visszarakni a testrészeket!




11 A fehér műanyag lapon összerakott egészséges férfi test



5 A testrészeket tartalmazó fehér színű lap óvatosan kiemelhető a tartódobozból a tartódoboz belsőjének alsó szintjén elhelyezett testrészek kijakolása céljából




12 A fehér műanyag lapon összerakott beteg női test




A bábú visszahelyezése a tartódobozba:


1 Az egyes testrészek visszahelyezése a kijakolás sorrendjével fordított módon történjen: azaz először az alsó szint és a benne lévő kis fekete lezárási dobozok tartalmának visszahelyezése (a dobozok lezárásával) történjen meg. A testrészeket a csatlókkal minden esetben rögzítsük le megfelelően. Lényeges, hogy a testrészek a helyükön található módon kerüljenek vissza a dobozba.




2 A doboz alsó részében legálul található a berendezett egészséges férfi mellkasi rész, majd ezen helyezkedik el a beteg felsőtest beúdo rész (tüdődgaganatos rész), amely fedett található a női felsőtest (mellődgaganatot ábrázoló felsőtest rész) és a sorrend nagyon fontos a megfelelő visszahelyezés érdekében!




4 Az alsó szintre helyezük rá a 3 db fehér műanyag lapot ültetve az orrunk tengelye az előzőleg a fehér körvonalas lapon összerakított felső szintet a csatlós rögzítők használatával.



5 Zárjuk le a doboz fedelét a két rögzítő zárral segítségével. Lehetőleg szemmel ellenőrizzük a pozícióban tartjuk a dobozot, annak érdekében, hogy a benne található elemek ne deformálódjanak el idő előtt. Kérjük, hogy ne helyezzenek semmilyen csatlót vagy tárgyat a tartódobozba tárolás céljából! A tartódobozt kérjük száraz, tiszta helyen tárolni!



3 A fehér színű csatlós műanyag lapra helyezük vissza a megfelelő testrészeket a felrajzolt körvonalak és a testrészen jelölt egyedi azonosítószámok alapján. Lényeges itt, hogy a két egészséges férfi az alsótest alatt helyezhető el!



6 A tartódoboz szállítást kényezhető kar és a dobozra szerelt görgők segítségével csak rendeltetésszerűen használható a doboz sérülésének elkerülése érdekében!

