



KÖZÉPISKOLA

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.

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 9. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése:

- A szenvedély – szenvedélybetegség alapfogalmainak tisztázása
- A csoport tagjainak különböző fogalmakhoz (ezen belül a függőséghez, nemet mondáshoz segítő kapcsolatokhoz, szenvedélyhez) való viszonyának feltérképezése, tudatosítása, témára hangolás
- Információrendezés és korrekció, döntés előkészítés (mérlegelési szempontok a saját döntéshez)
- A visszautasítás és a meggyőzés stratégiáinak megismerése, megtapasztalása játékos módon

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: Szerhasználattal kapcsolatos ismeretek bővítése, korrekciója, döntés előkészítés, döntéshozatal, droghasználat veszélyei, droghasználat helyetti más alternatívák

3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

Magyar nyelv és irodalom:

- Kritikai gondolkozás 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 lelki egészség fogalmának 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 Kompánia Alapítvány drogprevenciós tematikáinak felhasználásával készült.

Drogprevenció:

- Interaktív drogprevenciós 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.)
- Rác József (szerk.): Leszakadók. A társadalmi kirekesztődés folyamata. (Budapest, L'Harmattan, 2007.)
- Rác József: A drogkérdésről – őszintén. (Budapest, B-V Medical+Technical Lap- és Könyvkiadó, 2005.)
- Pikó B. (szerk.): Védőfaktorok nyomában. A káros szzenvedélyek 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.
- Rác 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
10 perc	<p>I. „Hétköznapi szenvedélyeink”</p> <p>A játék célja: A szenvedély – szenvedélybetegség alapfogalmainak tisztázása, a mindennapi szokások – pozitív, hétköznapi szenvedélyek és a szenvedélybetegségek közötti határ kijelölése, a hétköznapi szenvedélyek jellegzetességeinek feldolgozásán keresztül a szenvedélybetegségek működési mechanizmusának megértése.</p>	<p>I. feladat</p> <p>Pedagógusi instrukciók:</p> <p>1. A feladat ismertetése: <i>„Mindannyiunk életében vannak olyan dolgok, tevékenységek, amikhez ragaszkodunk, amelyek az évek során részévé váltak életünknek, örömet okoznak számunkra és érezzük a hiányukat, ha valamiért kimaradnak a hétköznapijainkból. Szeretném, ha mindenki, aki szeretné, megosztaná a többiekkel, hogy mik ezek az Ő életében...”</i></p> <p>2. A tanulók felkérése a csoportos beszélgetés megkezdésére:</p> <p><i>„Most kezdődik egy csoportos beszélgetés, amelyben kérem, hogy mindenki ossza meg - egymás után - hétköznapi szenvedélyeit 1-2 mondatban!”</i></p>	<p>I. feladat</p> <p>Csoportmunka pedagógusi facilitálással</p> <p>Támogató, a kommunikációt facilitáló megnyilvánulások szükségesek a pedagógus részéről:</p> <ul style="list-style-type: none">- Nincs rossz válasz- Mindenki véleménye hozzátesz a témához- A passzolás jogának lehetősége	<p>Előkészületek:</p> <ul style="list-style-type: none">- A terem átrendezése- Hely biztosítása ahhoz, hogy az aktivitást mozgást igénylő feladat megvalósulhasson <p>Eszközigény: nincs</p>



		3. A beszélgetés moderálása: felmerülő fogalmak tisztázása		
10 perc	<p>II. „Tér-szociometria, különféle hívószavakkal”</p> <p>A játék célja: A tanulók különböző fogalmakhoz/ezen belül a függőségekhez/való érzelmi viszonyának feltérképezése, tudatosítása, témára hangolás, involváltsági fok növelése</p> <p>A tanulók aktivizálódnak, kialakul egy személyes viszony a témával kapcsolatban.</p>	<p>II. feladat</p> <p>Pedagógusi instrukciók:</p> <p>A pedagógus megkéri a tanulókat, hogy álljanak fel egy általa mutatott tengely mentén, különböző szempontok szerint. A tengely egyik fele a témával kapcsolatos véleményük két végpontja. (Nagyon úgy érzem, hogy jellemző rám- nagyon nem érzem úgy, hogy jellemző rám)</p> <p>Felhívja a figyelmet, hogy a közbeeső helyekkel árnyalhatják a véleményüket.</p> <p>Ismerteti a témaköröket, a tanulók minden témakörnél beállnak a tengely általuk választott pontjára és a pedagógus instrukciójára reagálva megfogalmazzák, hogy miért oda álltak.</p> <p>Témakörök:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ha egyszer eldöntöttem valamit, külső hatás (kortársak, barátok) nem nagyon tudnak ettől eltéríteni- A barátaim, családom mellett állnak, ha nagy bajban vagyok	<p>II. feladat</p> <p>Csoportmunka pedagógusi facilitálással</p> <ul style="list-style-type: none">- A tanulók segítése tiszta instrukciókkal, illetve a feladat mindenki számára érthető megfogalmazásával- A tanulók kommunikációjának, megnyilvánulásainak facilitálása, pontosítása- A tanár felhívja a figyelmet arra, hogy a tanulók egymás véleményét ne minősítsék, ne vágjanak bele egymás szavába, egyszerre csak egy tanuló beszéljen	<p>Előkészületek:</p> <ul style="list-style-type: none">- A terem átrendezése- Hely biztosítása ahhoz, hogy az aktivitást mozgást igénylő feladat megvalósulhasson <p>Eszközigény: nincs</p>



		<p>- Sz szenvedélyes vagyok</p> <p>A pedagógus megkéri a tengelyen elhelyezkedő tanulókat, hogy aki úgy érzi, hogy szívesen megosztja a többiekkel, röviden indokolja meg, miért oda állt.</p>		
10 perc	<p>III. „Ezt gondolom a drogokról”</p> <p>A játék célja: témára hangolás, felrázás, a csoport drogokkal, drogfogyasztással kapcsolatos véleményeinek feltérképezése.</p>	<p>III. feladat</p> <p>Pedagógusi instrukciók:</p> <p>A feladat ismertetése:</p> <p><i>„Most mindenkinek lehetősége lesz, hogy játékos formában kifejezze, mit gondol, érez a drogokkal, drogfogyasztással kapcsolatban. Kendőket hoztam, két különböző színben. Különböző kérdéseket fogok feltenni, nektek az lesz a feladatotok, hogy véleményeteket kifejézzétek olyan módon, hogy a kezetekbe veszitek a megfelelő színű kendőt. A zöld kendő azt jelenti: igen, így gondolom vagy majdnem teljesen így gondolom. A piros kendő azt jelenti: az a véleményem, hogy nem, nem igaz, nem jellemző. (Aki úgy érzi, hogy nem tud választ adni adott kérdésre, tartózkodhat is, azaz nem emel fel kendőt.)</i></p> <p><i>A válaszadás előtt gondoljatok a korábbi évfolyamokon már átbeszélt, drogokkal kapcsolatos témáinkra!”</i></p>	<p>III. feladat</p> <p>Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával</p> <p>A pedagógus megbizonyosodik arról, hogy mindenki érti a feladatot.</p> <p>Figyelmezteti a tanulókat arra, hogy egyéni feladatról van szó.</p>	<p>Eszközigény: Színes kendők kétféle színben (ha ez nem megvalósítható, akkor színes lapok vagy bármi más is megfelelő lehet)</p>



		<p>Kérdések lehetnek pl. (de pedagógiai megfontolás alapján az adott osztályban más kérdések is feltehetőek, pl. osztályfőnökkel való átbeszélés is árnyalhatja a kérdésfeltevést attól függően, hogy adott osztályban milyen problémák vetődtek már fel korábban a kérdéskörben):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ A gyakori és nagymennyiségű energiaital fogyasztás káros a szervezetünk számára? (I)➤ Altatót bármikor használhatunk, ha nem tudunk elaludni? (N)➤ Ha csak bulikban fogyasztunk alkoholt, nem szokhatunk hozzá és nem leszünk a rabjai? (N)➤ Az alkohol és a cigaretta is veszélyes és elkerülendő, mint a tiltott kábítószer? (I)➤ Az e-cigaretta használata káros a tüdőkre? (I)➤ A vízpipa használat nem olyan, mint a cigarettaszívás, így nem is káros? (N)➤ Drogok nélkül is lehet felszabadultan bulizni? (I)➤ Lehet drogokat használni a kellemetlen és káros következményeik nélkül? (N)➤ Csak a kemény drogokat kell elkerülni, mint pl. a heroin, kokain? (N)➤ A füves cigi vagy marihuána ún. könnyű drog, tehát nem is okoz függőséget? (N)		
12 perc	IV. Új ismeretek a témakörben:	IV. feladat Pedagógusi instrukciók:	IV. feladat	Eszközigény: projektor, kivetítési



	<p>A szerhasználat főbb jellemzői ifjúsági kutatási eredmények alapján</p> <p>Azaz miért lényeges, hogy foglalkozzunk a témával?</p>	<p>A pedagógus kivetíti a 2. Mellékletben szereplő diagramokat (vetítési lehetőség hiányában flipchartra kihelyezi a kinyomtatott diagramokat és a tanulók kapnak belőle nyomtatott példányt is), amelyek az „Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása” című országos kérdőíves kutatás (HBSC) 2014-es eredményeiből származnak. (Háttérinformáció: A kutatás egy több évtizede tartó nemzetközi kutatássorozat része, a hazai adatok felvétele a 11-17 éves tanulók országosan reprezentatív mintáján zajlik, anonim és önkéntes felmérés keretében, így <i>előfordulhat, hogy már a tanulók is résztvettek ebben korábban.</i>)</p> <p>Az adatokat (4 diagramon) kivetítve egyenként megbeszélik, hogy a szerfogyasztás különböző formái (pl. dohányzás, alkoholfogyasztás, illegális szerfogyasztás) mekkora problémát jelentenek hazánkban, milyen módon érintik a 18 év alatti gyermekeket mind hazai, mind nemzetközi (HBSC országok) szinten.</p> <p>Megbeszélik, hogy az egyes káros szenvedélyek kipróbálási hajlandósága egyre korábbi életkorban kezdődik (pl. a dohányzás kipróbálása minden 10. gyermek esetében 10 éves kor alatt történik meg az Ifjúsági Dohányzás Felmérés 2016-os adatai alapján- az adat elérhetősége: https://www.fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/sites/default/files/01_GYTS_2016_osszefoglalo_tanulmany.pdf)</p>	<p>Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával</p>	<p>lehetőség/ ennek hiányában színesben kinyomtatott lapok körbeadva vagy flipchartra/ táblára kihelyezve</p>
--	---	--	---	---



		<p>A pedagógus arra is rávilágít, hogy a fiatalkori szerhasználat növeli a felnőttkori függőségek kialakulásának kockázatát, azaz minél korábban kezdi valaki el a dohányzást, alkohol- és drogfogyasztást, annál erőteljesebb lesz a későbbi felnőttkori függősége.</p> <p>Ezzel átvezeti a pedagógus a tanulókat a következő óravázlat egyik témaköréhez, a fizikai és lelki függőség fogalmának körbejárásához.</p>		
3 perc	Összegzés	<p>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)</p>	<p>Frontális tanári munka, kérdésseltevésekkel és a válaszok megvitatásával</p>	<p>Eszközigeány: internet, projektor, kivetítési lehetőség</p>



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 9. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Káros szenvedélyek

Témakör megnevezése: „Ezt gondolom a drogról”

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>„Ezt gondolom a drogról”</p> <p>A játék célja: témára hangolás, felrázás, a csoport drogokkal, drogfogyasztással kapcsolatos véleményeinek feltérképezése.</p>	<p>Pedagógusi instrukciók:</p> <p>A feladat ismertetése:</p> <p><i>„Most mindenkinek lehetősége lesz, hogy játékos formában kifejezze, mit gondol, érez a drogokkal, drogfogyasztással kapcsolatban. Kendőket hoztam, két különböző színben. Különböző kérdéseket fogok feltenni, nektek az lesz a feladatotok, hogy véleményeteket kifejezzétek olyan módon, hogy a kezetekbe veszitek a megfelelő színű kendőt. A zöld kendő azt jelenti: igen, így gondolom vagy majdnem teljesen így gondolom. A piros kendő azt jelenti: az a véleményem, hogy nem, nem igaz, nem jellemző. Aki úgy érzi, hogy nem tud választ adni adott kérdésre, tartózkodhat is, azaz nem emel fel kendőt.</i></p>	<p>A pedagógus megbizonyosodik arról, hogy mindenki érti a feladatot.</p> <p>Figyelmezteti a tanulókat arra, hogy egyéni feladatról van szó.</p>	<p>Eszközigény:</p> <p>Színes kendők kétféle színben (ha ez nem megvalósítható, akkor színes lapok vagy bármi más is megfelelő lehet)</p>



		<p><i>A válaszadás előtt gondolatok a korábbi évfolyamokon már átbeszél, drogokkal kapcsolatos témáinkra!</i></p> <p>Kérdések lehetnek pl. (de pedagógiai megfontolás alapján az adott osztályban más kérdések is feltehetőek, pl. osztályfőnökkel való átbeszélés is árnyalhatja a kérdésfeltevést):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ A gyakori és nagymennyiségű energiaital fogyasztás káros a szervezetünk számára? (I)➤ Altatót bármikor használhatunk, ha nem tudunk elaludni? (N)➤ Ha csak bulikban fogyasztunk alkoholt, nem szokhatunk hozzá és nem leszünk a rabjai? (N)➤ Az alkohol és a cigaretta is veszélyes és elkerülendő, mint a tiltott kábítószer? (I)➤ Az e-cigaretta használata káros a tüdőnkre? (I)➤ A vízipipa használat nem olyan, mint a cigarettaszívás, így nem is káros? (N)➤ Drogok nélkül is lehet felszabadultan bulizni? (I)➤ Lehet drogokat használni a kellemetlen és káros következményeik nélkül? (N)➤ Csak a kemény drogokat kell elkerülni, mint pl. a heroin, kokain? (N) <p>A füves cigi vagy marihuána ún. könnyű drog, tehát nem is okoz függőséget? (N)</p>		
--	--	---	--	--

1. Melléklet

A Nemzeti Drog Fókuszpont hivatalos portálja (<https://ellataskereso.hu/>) szerinti összeállítás a fővárosi drogprevenziós, 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 kivetíthető)

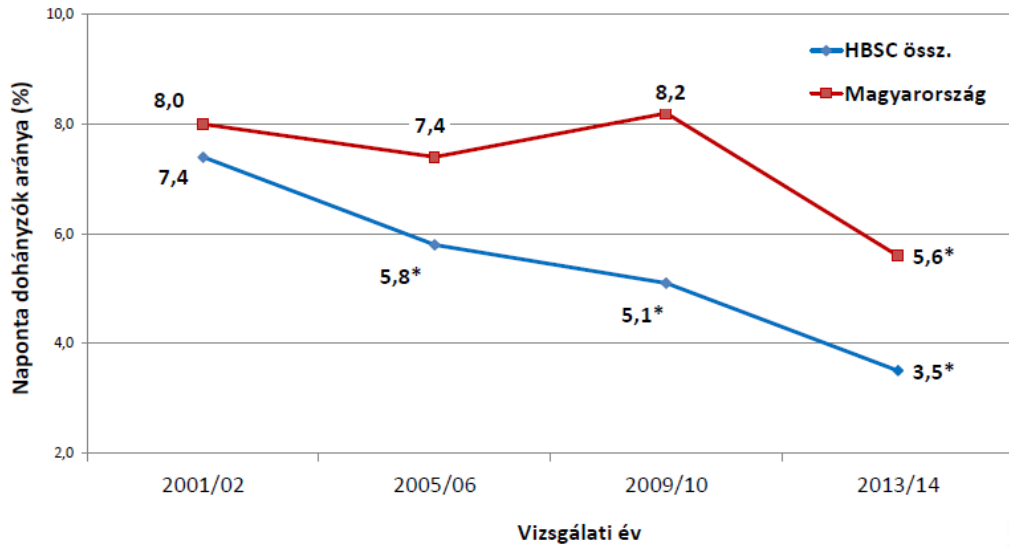
Program/Ellátóegység	Anyaintézmény	Cím	Elérhetőség	Leírás
📍 Drog-Free Alapítvány		1092 Budapest, Kinizsi u 11	Telefon: E-mail:	
📍 Ébredések Alapítvány	Ébredések Alapítvány	1089 Budapest, 1089 Budapest Kálvária tér 5	Telefon: +36 13341550 E-mail: ebredesekalapitvany@gmail.com	
📍 Jahn Ferenc Dél-pesti 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 Szennedélybetegek Nappali Intézménye	Magyar Ökumenikus Segélyszervezet	1139 Budapest, Országbíró u. 16.	Telefon: 0613208253 E-mail: budapest.szni@segelyszervezet.hu	
📍 Írisz Klub Szennedélybetegek 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,konzultációsabadiós programok szervezése,szükség szerint az egészségügyi alapellátás megszervezése, a szakellátásokhoz való hozzájutás segítése,hivatalos ügyek intézésének segítése,speciális önszervező csoportok támogatása, működésének, szervezésének segítése.



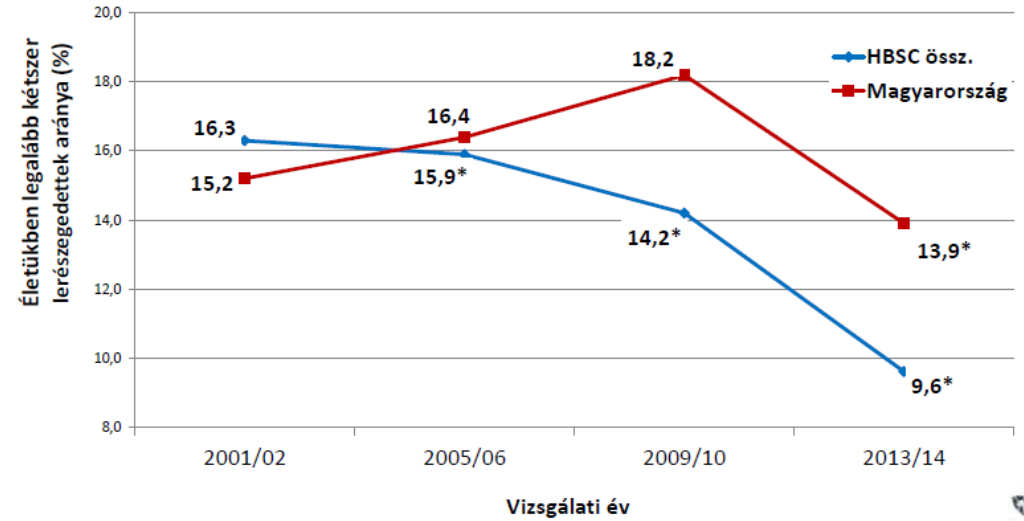
- Az EMMI Dohányzás Fókuszpontjának dohányzás prevenció honlapjai: <https://www.cikiacigi.hu/>, <https://www.leteszemacigit.hu/>, <https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/>
- Az Országos Korányi és Pulmonológiai Intézet (OKPI) dohányzásról való leszokást támogató weboldala: <http://www.leszokastamogatas.hu/>
- Az OKPI dohányzásról való leszokást támogató, ingyenesen hívható CALL CENTER ZÖLD SZÁMA: **06-80-44-20-44**

2. Melléklet

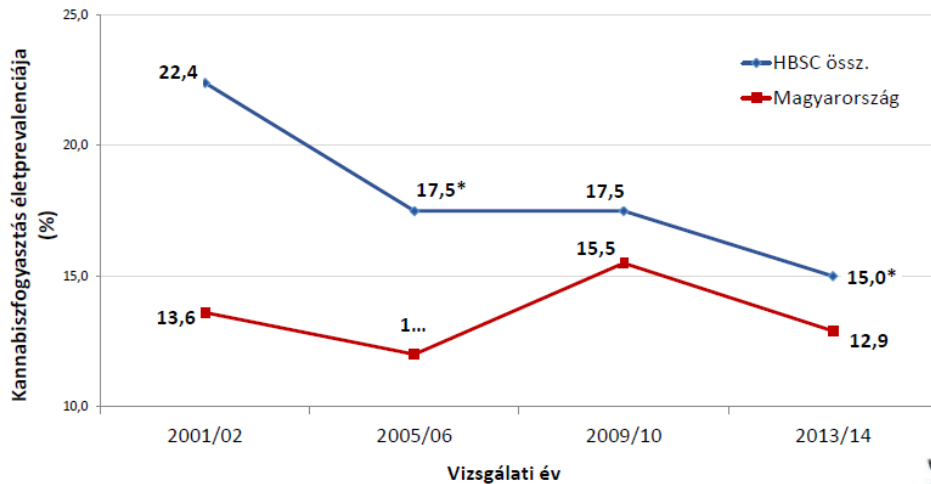
Naponta dohányzók aránya 11-15 évesek (HBSC országok)



Életükben legalább kétszer lerészegedettek aránya 11-15 évesek (HBSC országok)



Kannabisz fogyasztás életprevalenciája 15 évesek (HBSC országok)



Dohányzás és alkoholfogyasztás településtípus szerint

