

****

**Évfolyamonkénti kérdéssorok**

Káros szenvedélyek

#### szegely_also.jpginfoblokk_kedv_final_RGB_ESZA.png

Káros szenvedélyek kérdéssor

A javasolt kérdéssorok összeállításának célja főként a tanulói attitűdváltozás mérése. A kérdések kis része vonatkozik a megszerzett tudásanyagra. **A kérdéssor kitöltetése a tanulókkal a tanév elején és a tanév végén visszaigazolást adhat a pedagógusnak az adott témakör feldolgozásának eredményességéről, hatásosságáról.** A pedagógus az adott évben tervezett modulokhoz tartozó kérdéssorokat össze tudja állítani és akár ki is egészítheti, alakíthatja az általa formált foglalkozástervekhez és a diákjai érdeklődési köréhez/ felkészültségi szintjéhez. Minden modul minden évfolyamához tartoznak kérdések. A feladatok leírásában **kék színnel vannak jelölve a pedagógusnak szóló üzenetek, helyes válaszok**, megjegyzések.

***Megjegyzés a pedagógusnak:***

* *A diákok válaszainak helyességéről a pedagógusnak nem kell egyesével visszajelzést adnia, maximum csoport szinten. A kapott eredmények inkább a pedagógusnak adnak jelzést, hogy mely területeket szükséges még fejleszteni/erősíteni, és hol sikerült elérni az éves kitűzött célt.*

***5. évfolyam***

**1. Sorolj fel 5 olyan pozitív emberi tulajdonságot, amelyek szerinted a legfontosabbak ahhoz, hogy boldog és kiegyensúlyozott életed lehessen!**

1. …………………………………………………………………

2. …………………………………………………………………

3. …………………………………………………………………

4. …………………………………………………………………

5. …………………………………………………………………

Megjegyzés a pedagógusnak: Itt nincs jó vagy rossz válasz, maximum indoklást kérhetünk a válaszaik kapcsán.

**2. Mit jelent a "sztereotípia" kifejezés?** (*Karikázd be a helyes válasz bejűjelét!*)

1. Attitűd, hozzáállás valamihez
2. Előítélet, általánosítás
3. Különböző vélemények valamiről
4. Közvélemény

Helyes válasz: b)

**3. A következők közül melyek "digitális lábnyomok"?** (*Karikázd be a helyes válaszok bejűjelét!*)

1. Minden fotó és videó, amit kiteszünk magunkról az internetre
2. Mobiltelefon használata
3. Postai képeslap küldése a barátunknak
4. Vicces kép kihelyezése a közösségi oldalakra
5. Blogírás
6. Filmek és videójátékok letöltése
7. Levélfeladás postán a külföldön élő rokonunknak

Helyes válasz: a), b), d), e), f)

**4. Milyen életszíntereket ismersz?** (*Válaszd ki az alábbi felsorolásból a válaszok betűjelének bekarikázásával!*)

1. család
2. élelmiszerbolt
3. munkahely
4. iskola
5. település

Helyes válasz: a), c), d), e)

*Karikázd be, hogy következő megállapítások közül szerinted melyik igaz (I) és melyik hamis (H)!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Minden függőség káros.**
 | I / H |
| 1. **Léteznek pozitív függőségek (pl. oxigén, szerelem stb.)**
 | I / H |
| 1. **A "függőség" és a "káros szenvedély" azonos jelentésű szavak.**
 | I / H |
| 1. **A káros szenvedélyek mindig negatív következményekkel járnak.**
 | I / H |

Helyes válasz: 5.: H, 6.: I., 7.: H, 8.: I

**6. A következők közül melyek "káros szenvedélyek"?** (*Válaszd ki az alábbi felsorolásból a válaszok betűjelének bekarikázásával!*)

1. napi 5-6 adag kávé elfogyasztása
2. mindennap 1 órás testedzés végzése
3. rendszeres berúgás a hétvégi bulikban
4. cigizés a barátokkal
5. napi fél óra internetezés
6. 3 tábla csoki befalása mindennap

Helyes válasz: a), c), d), f)

**7. Milyen testi/lelki egészségkárosító hatásai lehetnek a digitális eszközök (pl. tablet, számítógép, mobiltelefon) nem megfelelő vagy túlzott mértékű használatának?** (*Melyik válasz a kakukktojás? Karikázd be a betűjelét!* )

1. látásromlás
2. mozgásszegény életmód
3. gerincproblémák
4. lelki függőség
5. pattanásos bőr
6. beszűkült szociális kapcsolatok

Helyes válasz: e)

*Gondold végig az internethasználat előnyeit. Karikázd be, hogy a következő megállapítások közül melyik igaz (I), melyik hamis (H)!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Az internet összeköti a távoli helyeken élő embereket is.**
 | I / H |
| 1. **Az interneten nem tudunk hivatalos ügyeket intézni, csak ha személyesen bemegyünk egy hivatalba, bankba stb.**
 | I / H |
| 1. **Az internetes programokkal utazások és kirándulások is jól megtervezhetők.**
 | I / H |
| 1. **Az interneten a legfrissebb hírek bármikor elérhetőek.**
 | I / H |
| 1. **Az internet nem használható tanuláshoz, mert elsősorban szórakozásra és vásárlásra való.**
 | I / H |
| 1. **Az internetnek mindig hihetünk, mert csak valódi információk vannak találhatók a weboldalakon, a téves infókat kiszűrik.**
 | I / H |

Helyes válasz: 8.: I, 9.: H, 10.: I, 11.: I, 12.: H, 13.: H

***6. évfolyam***

**1. Karikázd be a felsoroltak közül a legális (boltokban is kapható) szerek betűjelét, amelyek káros testi és lelki függőséget és betegségeket is okozhatnak!** (*4 ilyen is van*)

1. kávé
2. tea
3. cigaretta
4. alkoholféleségek
5. energiaital
6. cukros üdítők
7. csokoládé
8. nyugtató gyógyszerek

Helyes válasz: c), d), e), h)

**2. Az 1. kérdésben felsoroltak közül melyiket nem próbálnád ki semmiképpen sem?** (*Karikázd be a válaszok betűjelét, akár több választ is megjelölhetsz itt!*)

1. kávé
2. tea
3. cigaretta
4. alkoholféleségek
5. energiaital
6. cukros üdítők
7. csokoládé
8. nyugtató gyógyszerek

Megjegyzés: Itt nincs jó vagy rossz válasz, de érdemes ezt a kérdést akár minden következő évfolyamon is feltenni, az eredmények összevetésével, annak megértése érdekében, hogyan változik a tanulók szerhasználattal kapcsolatos hozzáállása.

**Mit tartozik az "illegális szerhasználat" körébe?** *Gondold végig, hogy az alábbi, állítások igazak (I) vagy hamisak (H), minden állítás után karikázd be a megfelelő betűjelet!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Hétvégi buliban egy korsó sör elfogyasztása.**
 | I / H |
| 1. **Füves cigarettából pár slukk elszívása az iskola mosdójában.**
 | I / H |
| 1. **Meghatározott anyagok (pl. kábítószerek) törvénytelen használata.**
 | I / H |
| 1. **Energiaitalok mértéktelen jellegű (pl. napi 2-3) fogyasztása.**
 | I / H |

Helyes válasz: 3.: H, 4.: I, 5.: I, 6.: H

**7. Az alábbiak közül válaszd ki a serkentő italokat betűjelük bekarikázásával, majd húzd alá azokat közülük, amelyek alkohol tartalmúak!**

1. pálinka
2. kamillatea
3. kakaó
4. energiaital
5. búzasör
6. C-vitamin pezsgőtablettás ital
7. fekete tea
8. bor
9. kávé

Helyes válasz: a), d), e), g), h), i)

**8. Gondold végig, hogy milyen egészségkárosító hatásai lehetnek az alkoholtartalmú italok fogyasztásának! Ha egy alkoholfogyasztás elleni reklámot kellene most készítened, mi az a 4 káros hatás, amit mindenképp felsorolnál a reklámodban?**

1. ………………………………………………………………….

2. ………………………………………………………………….

3. ………………………………………………………………….

4. ………………………………………………………………….

Megjegyzés: 4 káros hatás felsorolása: pl. alkoholfüggőséget alakíthat ki, májkárosodást, magas vérnyomást, szívbetegségeket okoz, rákkeltő hatású, tudatmódosító (hallucinogén), pszichiátriai károsodást alakít ki, kiskorúakra különösen veszélyes.

**9. Mi a cigarettában lévő, függőséget okozó kémiai anyag neve?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét!*)

1. acetil-kolin
2. koffein
3. nikotin
4. kodein
5. kokain

Helyes válasz: c)

**7. Válaszd ki a felsoroltak közül a dohánytermékek használatának káros hatásait!** (*Több válasz is lehetséges!*)

1. tüdőtágulat
2. szív- és érrendszeri betegségek
3. érszűkület
4. tüdőrák
5. ínygyulladás
6. hajhullás
7. körömgombásodás
8. fogak elszíneződése

Helyes válasz: a), b), c), d), e), f), h)

**8. Mit gondolsz, a dohányzás fizikai vagy lelki függőséget hoz létre?** (*Karikázd be a helyes választ!*)

1. Csak fizikai függőség jön létre.
2. Csak lelki függőség alakul ki.
3. Fizikai és lelki függőség is kialakulhat.
4. Egyik sem alakulhat ki.

Helyes válasz: c)

**9. Egy jó barátod szülei szeretnének leszokni a dohányzásról. Írd le, hogy mit javasolnál a barátodnak, hogyan támogassa őket ebben?**

 Javaslatod: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Megjegyzés/Kulcsszavak: leszokást segítő orvosi tanácsadás, ingyenesen hívható telefonos tanácsadás, a cigifüstmentes életmód előnyei- kevesebb betegség, jobb közérzet, pénzmegtakarítás, környezetvédelem stb.

***7. évfolyam***

**1. Mi a különbség a legális és az illegális drogok között?** **Sorolj fel 2-3 legális és illegális drogot!**

Legális drog: ……………………………………………………………………………………………………………………

Példa: …………………………………

 …………………………………

 …………………………………

Illegális drog: ……………………………………………………………………………………………………………………

Példa: …………………………………

 …………………………………

 …………………………………

Megjegyzés/Magyarázat:

Legális drog: az állam nem tiltja a gyártását, forgalmazását, használatát.

Példa: kávé, tea, cigaretta, alkoholfélék, bizonyos gyógyszerek

Illegális drog: gyártásuk, forgalmazásuk és használatuk államilag tiltott, azaz legálisan nem hozzáférhetőek, legfeljebb tudományos kutatás vagy egyéb szigorú engedélyek birtokában.

Példa: kokain, heroin, marihuána, morfium

*Gondold végig, hogy az alábbi, drogokra vonatkozó állítások igazak (I) vagy hamisak (H), minden állítás után karikázd be a megfelelő betűjelet!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **A drogok gyakori és tartós használata testi és lelki függőséghez vezet.**
 | I / H |
| 1. **Csak az illegális drogok okoznak testi függőséget, a legálisak nem.**
 | I / H |
| 1. **A lelki függőség kínzó vágy a drogok fogyasztására.**
 | I / H |
| 1. **Az illegális szereket más néven kábítószereknek is hívják, csak szigorú engedéllyel lehet őket felhasználni (pl. tudományos kutatás).**
 | I / H |
| 1. **A legális drogok csak patikában kaphatóak.**
 | I / H |
| 1. **A kábítószereket csak mesterséges úton lehet előállítani (pl. kémiai laborokban).**
 | I / H |

Helyes válasz: 2.: I, 3.: H, 4.: I, 5.: I, 6.: H, 7.: H

**8. Mit jelent a drogok kapcsán a "tolerancia" kifejezés?** (*Karikázd be a helyes választ!*)

1. A drogok használatának társadalmi elfogadását jelenti.
2. A tolerancia azt jelenti, hogy a drogfogyasztást elfogadja az emberi test és nem vált ki soha semmilyen hatást a szerhasználat.
3. Ha ugyanakkora mennyiségű drog használata egyre kisebb hatást, bódulatot vált ki, akkor beszélünk toleranciáról.
4. Tolerancia akkor alakul ki, ha ugyanolyan hatás, kábulat kiváltásához egyre kevesebb drogra van szüksége a szervezetnek.

Helyes válasz: c)

**9. Kösd össze a szenvedélybetegségek (pl. alkoholizmus, drogfüggőség) kialakulásának fázisait azok jellemzőivel! A felsoroltak közül melyik fázis a legsúlyosabb?**

|  |  |
| --- | --- |
| a) Addikció | 1. kóros és veszélyes szerhasználat (pl. berúgás)
 |
| b) Dependencia | 1. szenvedélybetegség (pl. súlyos függőség, bűnözővé válás esélye, komoly egészségkárosodás)
 |
| c) Abúzus | 1. viselkedési, érzelmi és fiziológiai függőség (pl. ismételt droghasználat, megvonási tünetekkel)
 |

Helyes válasz: a) = 2, b) = 3, c) = 1 (A fázisok súlyossági sorrendben: abúzus, dependencia és addikció.)

**10. Gondold át, hogy mi az az 5 érték, amelyek számodra leglényegesebbek az életben! Írd fel őket fontossági sorrendben (első legyen az, ami Neked a legfontosabb), majd karikázd be azt, amelyet szerinted leginkább rombol/károsít a szerhasználat (ez lehet dohányzás, alkoholfogyasztás, drogok fogyasztása)!**

1. …………………………………………………

2. …………………………………………………

3. …………………………………………………

4. …………………………………………………

5. …………………………………………………

Megjegyzés: Itt nincs jó vagy rossz válasz, maximum indoklást kérhetünk a válaszaik kapcsán.

**Az alábbiakban néhány dohányzással kapcsolatos állítást sorolunk fel.** *Gondold végig, hogy az állítások igazak (I) vagy hamisak (H), minden állítás után karikázd be a megfelelő betűjelet!* ű

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **A cigizés csak akkor káros, ha 20-30 évig dohányzik valaki.**
 | I / H |
| 1. **A vízipipázás nem káros, mert a víz kiszűri a méreganyagokat.**
 | I / H |
| 1. **A cigizéstől – önmagában – nem lesz soványabb/vékonyabb az ember.**
 | I / H |
| 1. **Az e- cigizés káros és nem segít a leszokásban.**
 | I / H |
| 1. **A cigizésre ciki nemet mondani.**
 | I / H |

Helyes válasz: 11.: H, 12.: H, 13.: I, 14.: I, 15.: H (A tévhitek és a válaszok az alábbi weboldalon is elérhetőek: https://www.cikiacigi.hu/tinik/tenyek\_tevhitek.html)

**16. Ha egy buliban alkohollal kínálna meg a legjobb barátod, de Te nem szeretnéd megkóstolni, mi az az egymondatos frappáns válasz, amivel szerinted biztosan "leszerelnéd" őt?**

 Válaszod: …………………………………………………………………………………………………………………….

Megjegyzés: Kulcsszavak: visszautasítási stratégiák 7/3. óravázlat, 3. melléklete

***8. évfolyam***

**1. Milyen hatása van a különböző drogoknak?** *Írd az egyes drogok neve mellé a hatásainak a számát! (Egy droghoz akár több hatás is tartozhat és ugyan az a hatás más droghoz is.)*

1. marihuána (THC):
2. heroin (ópiátok):
3. amphetaminok (ecstasy, speed):
4. hallucinogén növények/gombák:
5. dizájner drogok:
6. kokain:

1. Növeli az állóképességet és az élénkséget.
2. A hatás hossza kiszámíthatatlan.
3. Az aktuális lelkiállapotot erősíti fel.
4. Hatóanyaguk ismeretlen, változó.
5. Befolyásolja az érzékelést (látás, hallás).
6. Nagyon gyorsan kialakul a függőség.
7. Eufóriát okoz.

Helyes válasz:

1. : 3, 5, 7
2. : 6, 7
3. : 1, 7
4. : 5
5. : 2, 4
6. : 1, 5, 7

**2. Ha bajba kerülsz vagy bűncselekmény tanúja vagy, milyen segélyhívó telefonszámokon értesítheted a hatóságokat?** Írd be a hívószámokat!

 a) Mentők: …………………

 b) Katasztrófavédelem: …………………

 c) Rendőrség: …………………

 d) Egységes európai segélyhívó szám: …………………

 e) Telefontanú zöld száma: …………………

Helyes válasz:

1. 104
2. 105
3. 107
4. 112
5. 06-80-555-111

**3. Ha segítséget kérsz a segélyhívó számokon, vagy bejelentesz egy bűncselekményt, milyen adatokat kell feltétlenül bemondanod?** (*Karikázd be a helyes válaszok bejűjelét! 5 ilyen is van*)

* 1. teljes név
	2. pontos helyszín
	3. cselekmény röviden
	4. iskola neve, ahová jársz
	5. sérültek száma
	6. személyes lakcímed
	7. milyen fokú sérülések láthatóak

Helyes válasz: a), b), c), e), g)

**4.** *A Büntető Törvénykönyv (Btk. 178. § (1) alapján, aki "kábítószert termeszt, előállít, megszerez, tart, az ország területére behoz, onnan kivisz, vagy azon átszállít, bűntett miatt 1 évtől 5 évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő."* **Ennek alapján mit gondolsz, ha egy barátod a táskájában egy szál füves cigit tart és azzal megkínál másokat is, az bűncselekménynek számít vagy nem?** (*Húzd alá a megfelelő választ!*)

1. igen
2. nem

Helyes válasz: a) igen

**5. Mit jelent a droghasználat kapcsán az "elterelés" jogi kifejezés?** (*Karikázd be a helyes választ!*)

* 1. Ha valakit a "kemény drogok" (pl. heroin, kokain) fogyasztásáról sikerül átszoktatni az ún. "könnyű drogok" (pl. marihuána) fogyasztására.
	2. Ha valaki kisebb fokú kábítószerrel kapcsolatos bűncselekményt követ el és részt vesz egy legalább féléves folyamatos kezelésen.
	3. Ha valaki nem tud leszokni a droghasználatról és emiatt letöltendő börtönbüntetésre ítélik, majd a börtönben drogrehabilitáción vesz részt.
	4. Ha valaki a drogkereskedésből/csempészetből átáll a droghasználatra, azaz saját használatra szerzi be a drogot.

Helyes válasz: b)

**6.** *Fejezd be a mondatot!* **Azt gondolom a drogokról, hogy**

...................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................

Megjegyzés: Itt nincs jó vagy rossz válasz. A kapott válaszokat érdemes összegyűjteni és csoportba rendezni valamilyen szempont szerint, majd bemutatni az osztályközösségnek, természetesen anonim módon kezelve a válaszokat.

***9. évfolyam***

**1. Olvasd el figyelmesen a következő, szerfogyasztásra vonatkozó állításokat!** *Karikázd be a felsoroltak közül az igaz állítások betűjelét (3 ilyen is van)!*

* 1. Az alkohol és a cigaretta is veszélyes és elkerülendő, mint a tiltott kábítószerek.
	2. Az e-cigaretta használata káros a tüdőnkre.
	3. A vízipipa használat nem olyan, mint a cigarettaszívás, így nem is káros.
	4. Drogok nélkül is lehet felszabadultan bulizni.
	5. Lehet drogokat használni a kellemetlen és káros következményeik nélkül.
	6. Csak a kemény drogokat kell elkerülni, mint pl. a heroin, kokain.

Helyes válasz: a), b), d)

**2. Mit jelent a "lelki egészég" fogalma számodra?** (*Fejtsd ki 1-2 mondatban és írd le azt a 3 dolgot (lehet több is), amelyre szerinted szükséged van a saját lelki egészséged fenntartásához!*)

A lelki egészég szerintem azt jelenti, hogy …………………….……………………………………......................................................................................................

...................................................................................................................................................................

Amire szükségem van a lelki egészség eléréséhez/fenntartásához:

1. ………………………………………………………

2. ………………………………………………………

3. ………………………………………………………

Megjegyzés: Itt nincs jó vagy rossz válasz. A kapott válaszokat érdemes összegyűjteni és csoportba rendezni valamilyen szempont szerint, majd bemutatni az osztályközösségnek, természetesen anonim módon kezelve a válaszokat.

**3. Mit jelent ez a jelzés?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét!*)

* 1. Tilos a dohányzás
	2. Cigarettázni tilos
	3. Dohányzásra kijelölt hely
	4. Cigarettán kívüli más dohánytermék fogyasztható (pl. e-cigi, e-pipa, vízipipa stb.)

Helyes válasz: c)

**4. Mit gondolsz, hogyan változott az elmúlt 10 évben (2010 és 2020 között) Magyarországon a naponta dohányzó tinik (11-15 évesek) aránya?** (*Karikázd be a helyes válasz bejűjelét!*)

1. Csökkent ez az arány.
2. Növekedett ez az arány.
3. Nem változtak az arányok.

Helyes válasz: a)

*Gondold végig, hogy az alábbi, a dohányzás okaira vonatkozó állítások igazak (I) vagy hamisak (H), minden állítás után karikázd be a megfelelő betűjelet!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **A dohányzó emberek akkor gyújtanak rá, amikor szeretnének megnyugodni.**
 | I / H |
| 1. **A dohányzó emberek akkor gyújtanak rá, amikor szeretnének felpörögni.**
 | I / H |
| 1. **A dohányzó emberek akkor gyújtanak rá, amikor a nikotinszint lecsökken a szervezetükben, mivel a nikotin okozta függőség az egyik legerősebb függőség.**
 | I / H |
| 1. **A dohányzó emberek akkor gyújtanak rá, amikor meglátnak egy dohányterméket reklámozó plakátot az utcán, mert az még menőbbnek állítja be a dohányzást.**
 | I / H |
| 1. **A dohányzó emberek akkor gyújtanak rá, amikor észrevesznek valahol egy "Dohányzásra kijelölt hely" táblát, mert ez a tábla csak még jobban felébreszti bennük a cigi utáni sóvárgást.**
 | I / H |

Helyes válasz: 5.: I, 6.: H, 7.: I, 8.: H, 9.: H

**10.** *Fejezd be a következő mondatot a helyes válasz betűjelének bekarikázásával*! **A dohányzás okozta fizikai függőség azért alakul ki, mert:**

1. a rágyújtást kellemes élményként éli meg a dohányzó ember.
2. a tüdőben a dohányzás okozta elváltozások kialakítják azt.
3. a szervezet hozzászokik a rendszeres nikotinbevitelhez.
4. a cigaretta füstje kellemes bódulatot vált ki.

Helyes válasz: c)

**11. A következő állítások a dohányzásról való leszokásra vonatkoznak.** *Karikázd be a hamis állítások betűjelét!*

* 1. Magyarországon nem lehet leszokást segítő patikai szereket vásárolni, csak külföldön.
	2. A dohányzáról való leszokás egyszerű, csak le kell tenni a cigit, nincsenek elvonási tünetek, mint a drogok esetében.
	3. Létezik hazánkban ingyenesen felhívható telefonos vonal, amely segít a dohányzáról való leszokásban.
	4. Ha leszokik valaki a dohányzásról, könnyen meghízhat, mert lelassul az anyagcseréje és nem éget el a szervezete annyi kalóriát, mint egy dohányzóé.

Helyes válasz: a), b)

***10. évfolyam***

**1. Hány alkalommal történő fogyasztás szükséges a legtöbb drogból, hogy függőséget alakítson ki?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét!*)

1. Csak néhány drogfajtánál alakulhat ki függőség.
2. Már egyszeri kipróbálás is ide vezethet.
3. 2-3 használat is vezethet függőséghez.
4. A csak hétvégi használat nem alakít ki függőséget.
5. Több hónapos fogyasztás alakíthat ki függőséget.

Helyes válasz: b)

**2. Mit takar a "fizikai függőség" fogalma a különböző káros szerek használata kapcsán?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét!*)

1. A szervezetünk hozzászokik a káros szerhez, egyre nagyobb adagok kellenek a hatás kiváltásához.
2. A káros szerek által kiváltott fizikai tünetek miatt fogyasztjuk az adott szert.
3. A szerfogyasztó mindent megtesz azért, hogy a kívánt szert/drogot megszerezze.

Helyes válasz: a)

**3. Mit jelent a káros szenvedélyek okozta "pszichés függőség"?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét!*)

1. Nem vagyunk elég erősek.
2. Csak a jó hangulat kedvéért használja valaki a káros szereket, de még nem szokott rá teljes egészében.
3. A fogyasztó a szer által okozott „élmények” újbóli átélése miatt fogyasztja azt rendszeresen.

Helyes válasz: c)

**4. Mely állítások igazak?** (*Karikázd be a betűjelét!*)

1. Az intravénás (fecskendős) kábítószerhasználat okozhat Hepatitis C betegséget.
2. A közös tűhasználat nem okozhat HIV fertőzést, mert az csak szexuális úton terjedhet.
3. Az intravénás kábítószerhasználatnak nagy a rizikója, mert számos életveszélyes fertőző betegség forrás lehet.
4. Már egyszeri közös tűhasználat is okozhat Hepatitis B megbetegedést.

Helyes válasz: a), c), d)

**5. Az alábbi állítások a passzív dohányzásra vonatkoznak.** (*Karikázd be a helyes válaszok betűjelét!*)

* 1. A passzív dohányzás azt jelenti, hogy a dohányzó ember a környezetében élők egészségének is árt.
	2. A cigarettázó ember csak a saját egészségének árt, ezért passzív dohányzás nem létezik.
	3. A passzív dohányzás nem okozhat maradandó testi betegségeket, csak az aktív dohányzás.
	4. A dohányzáskor keletkező füst 2/3-ad része a levegőbe kerül és károsítja a dohányzó ember körül élők egészségét is.

Helyes válasz: a), d)

**6.** *Fejezd be a következő mondatot a helyes válasz betűjelének bekarikázásával!* **A várandósság alatti dohányzás:**

1. károsítja a várandós anya egészségét, de a születendő babáét nem, mert a nikotin nem kerül át a baba szervezetébe.
2. kisebb mértékben (napi 2-3 cigi elszívása esetén) nem káros a baba egészségére.
3. károsítja mind a várandós anya, mind a születendő baba egészségét.

Helyes válasz: c)

**7. Mit tippelsz, hány vasúti kocsi tölthető meg az 1 év alatt Magyarországon eldobott csikkekkel?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét!*)



* 1. 25
	2. 180
	3. 222

Helyes válasz: c)

**8. Számítsd ki, hogy ha 1 doboz cigaretta 1000 Ft, akkor egy erős dohányos (pl. napi 2 dobozzal szív el) aki többet soha nem gyújt rá, mennyi idő alatt gyűjtene össze:**

* 1. egy 400 ezer Ft-os számítógép árát? ……………………. hónap alatt
	2. egy 1 millió Ft értékű tengerparti utazás árát? ……………………. hónap alatt
	3. egy 5 millió Ft-os autó árát? ……………………. év alatt

Helyes válasz:

* 1. 6 hónap alatt
	2. 17 hónap (alig másfél év) alatt
	3. 7 év alatt

***11. évfolyam***

*Gondold végig, hogy mit tudsz az alkoholfogyasztás egészségkárosító hatásairól és karikázd be, hogy a következők közül melyik igaz (I), melyik hamis (H)!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Az alkohol káros hatást gyakorolhat az agy működésére, mert az agyban lévő idegpályák kommunikációját zavarhatja meg.**
 | I / H |
| 1. **A nagymértékű rendszeres alkoholfogyasztás, de az egy alkalommal fogyasztott nagy mennyiségű alkohol is károsíthatja a szívet.**
 | I / H |
| 1. **Az alkoholfogyasztás erősítheti az immunrendszert, mert gátolja a kórokozók szaporodását a testben.**
 | I / H |
| 1. **A kis és mérsékelt alkoholfogyasztás a gyakorlatban egy 50 kg-os lány esetében egy korsó (0,5 liter) sört jelent.**
 | I / H |
| 1. **A krónikus ivók hajlamosabbak a fertőző betegségekre.**
 | I / H |
| 1. **Az alkohol májkárosító hatásai lehetnek: zsírmáj, alkoholos májgyulladás, májelégtelenség.**
 | I / H |

Helyes válasz: 1.: I, 2.: I, 3.: H, 4.: H, 5.: I, 6.: I

**7. Milyen hatása van a mértéktelen alkoholfogyasztásnak a különböző szerveinkre?** *Írd az egyes szervek neve mellé az okozott hatások számát (egy szervhez több hatás is tartozhat)!*

* 1. agy:
	2. máj:
	3. szív:
	4. hasnyálmirigy:

* 1. Ritmuszavart válthat ki ebben a szervben az alkohol.
	2. Alkohol hatására mérgező anyagokat termel, amelyek végül emésztési zavarokhoz és gyulladáshoz vezethetnek.
	3. Az alkohol ezt a szervet károsítja a legismertebb módon: gyulladását és elégtelen működését idézi elő.
	4. Az idegpályák kommunikációját zavarhatja meg.
	5. Az alkohol hegesedést is okozhat ebben a szervben, amely annak elégtelenségéhez vezethet.
	6. Mozgáskoordinációs zavarokat válthat ki az alkohol ennek a szervnek a zavart működésén át.
	7. Daganatot alakíthat ki ezekben a szervekben a túlzott alkoholizálás.

Helyes válasz:

1. 4, 6
2. 3, 5, 7
3. 1
4. 2, 7

**8. Tedd sorrendbe az alkoholfogyasztás alábbi stádiumait a legkevésbé veszélyestől a leginkább veszélyesig! Húzd alá azt, amelyik ezek közül életveszélyes állapot!**

1. részegség
2. ittasság
3. első tünetek megjelenése
4. alkoholmérgezés

Helyes válasz: 3, 2, 1, 4

**9. Mik az alkoholmérgezés tünetei az alábbiak közül?** (*Karikázd be a helyes válaszok betűjelét!* *Több válasz is lehetséges!)*

* 1. alacsony vérnyomás
	2. zavarodottság
	3. jókedv/eufória
	4. gyenge pulzus és felületes légzés
	5. szapora pulzus és légzés
	6. magas vérnyomás
	7. fulladásveszély

Helyes válasz: a), b), d), g)

**10. Az alábbiak közül válaszd ki a hamis állításokat a dohányfüst kapcsán!**

* 1. A dohányfüst rövid ideig tartó belélegzése nem egészségkárosító.
	2. A dohányfüst a legkisebb mennyiségben is ártalmas.
	3. A passzív dohányzás nem egészségkárosító, csak az aktív dohányzás.

Helyes válasz: a), c)

**11. Párosítsd össze a következő hatásokat azzal az időtartammal, amit a dohányzás abbahagyása után tapasztalhat a dohányzásról leszokott ember!**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. vérnyomás és pulzus normálissá válik
 | 1. 10 év
 |
| 1. felére csökken a tüdőrák rizikója
 | 1. 2-3 nap
 |
| 1. megszűnnek a megvonási tünetek
 | 1. 2-3 hét
 |
| 1. felére csökken a szívbetegség kockázata
 | 1. 20 perc
 |
| 1. ízlelés és szaglás javul, fogak tisztábbak lesznek
 | 1. 1 év
 |
| 1. csökken a köhögés, krákogás
 | 1. 5-7 nap
 |

Helyes válasz:

1. 4
2. 1
3. 3
4. 5
5. 6
6. 2

**12. Sorolj fel a dohányzás káros hatásai közül 5 súlyosabb betegségtípust (több is lehet természetesen)!**

1. …………………………………………………………………………………………

2. …………………………………………………………………………………………

3. …………………………………………………………………………………………

4. …………………………………………………………………………………………

5. …………………………………………………………………………………………

Helyes válasz lehetőségek:

* daganatos megbetegedések: tüdő, szájüregi- és a gégerák, nyelőcső, hasnyálmirigy, húgyhólyag, emlő rosszindulatú daganatai, bőrrák
* szív- és érrendszeri betegségek
* tüdőtágulat (COPD)
* üszkösödés/érszűkület
* szürke hályog
* pikkelysömör stb.

**13.** *Karikázd be a következő mondat folytatása helyes válaszainak betűjelét!* **A nemdohányzó életforma minden esetben egészségesebb, mert:**

* 1. a nemdohányzó ember jobban érzi a szagokat és ízeket.
	2. a nemdohányzók számára könnyebb minden sport és mozgásforma.
	3. a dohányzás abbahagyása után minden esetben kimutatható egészségjavulás következik be.
	4. a dohányzás abbahagyása után 1 hónappal elmúlik a daganatos és szívbetegségek teljes kockázata.

Helyes válasz: a), b), c)

***12. évfolyam***

**1. Melyik az az applikáció/honlap, amelynek fő témaköre a függőségek megelőzése?** (*Karikázd be a helyes választ!*)

* 1. szermentes.hu
	2. holvoltholnem.com
	3. voltegyszer.com
	4. drogpont.com
	5. nodrog.hu

Helyes válasz: c)

**2. Képzeld azt, hogy Te vagy most az osztályfőnök és több diák is jelezte feléd, hogy néhány osztálytársuk egy elhagyatott iskolai épület mögött füves cigizik délutánonként.** *Tegyél javaslatokat az ügy megoldására néhány mondatban!*

 Javaslatod: …………………………………………………………………………………………………………………………..

Megjegyzés: Itt nincs jó vagy rossz válasz. A kapott válaszokat érdemes összegyűjteni és csoportba rendezni valamilyen szempont szerint, majd bemutatni az osztályközösségnek, természetesen anonim módon kezelve a válaszokat.

**3. Nézd meg alaposan ezt a képet! Mit gondolsz, az alábbiak közül milyen hatásai vannak annak, ha valaki nem dohányzik?** (*Karikázd be a helyes válaszokat! Majd húzd alá azt, amelyik szerinted a leginkább helytálló!*)



* 1. Csak annyi, hogy a családnak több pénze marad.
	2. Sokáig maradhat egészségesebb a szervezete.
	3. Kevésbé szennyezi a környezetét, így tesz valamit a Földért is.
	4. Egyszerre marad sokáig egészséges, környezettudatos és pénzt is takarít meg.

Helyes válasz: b), c), d)

**4.** *Fejezd be a mondatot!* **Azt gondolom a drogokról, hogy**

...................................................................................................................................................................

Megjegyzés: Itt nincs jó vagy rossz válasz. A kapott válaszokat érdemes összegyűjteni és csoportba rendezni valamilyen szempont szerint, majd bemutatni az osztályközösségnek, természetesen anonim módon kezelve a válaszokat. (A feladatot a 8. évfolyam 2. óravázlatának záró feladtaként is beemeltük, így érdemes lehet a kapott eredményeket összevetni, hogyan változott 4 év alatt a drogokkal kapcsolatos tanulói attitűd.)