



ÁLTALÁNOS ISKOLA 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:
2019.02.05.

**FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra**

Célcsoport/osztály: 8. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Alkohol, koffein, étrend-kiegészítők – jó tudni, mire figyeljünk

Órakeret/Időtartam: 45 perces

1. Feldolgozandó ismeretek: Az egészségvédelemmel, megelőzéssel kapcsolatos információk bővítése, különös tekintettel az alkohol, koffein és az étrend-kiegészítők témakörében. Megfelelő szintű jártasság kialakítása az információk feldolgozásában, értelmezésében. A kipróbálás és a függőség összefüggéseinek megértése. A személyes felelősség és a helyes döntéshozás elősegítése a függőségek megelőzésében. Nemet mondás készségének fejlesztése. Az órán/foglalkozáson alkalmazott helyzetgyakorlatok fejlesszék a tudatos vásárlást, a vásárlási kultúrát.

2. Kulcsfogalmak: alkohol hatása a szervezetre és a társas kapcsolatokra, koffein hatásai, veszélyei, sportolás és koffein, étrend-kiegészítők alkalmazása, nyomelem, dietetikus, cselekvési terv, felelősségteljes döntéshozás, befolyásoló tényezők, következmények, NEM-et mondás, megoldási javaslat

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: biológia, egészségtan, osztályfőnöki óra

4. Kapcsolódás a többi modul között: Modulon belüli koncentráció: 4. évfolyam, 7. évfolyam. Modulok közötti koncentráció: Káros szenvedélyek (7. évfolyam). Modulok közös tartalmi elemei: önismeret, prevenció, egyensúly – ép test és ép lélek

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Ismeretei bővülnek a hozzászokással, függőséggel kapcsolatosan, különös tekintettel az alkohol, koffein és az étrend-kiegészítők témakörében. Megfelelő szintű jártasság alakul ki az információk feldolgozásában, értelmezésében. Megérti a kipróbálás és a függőség összefüggéseit. A függőségek megelőzése érdekében képessé válik a személyes felelősség vállalására és a helyes döntéshozásra, a nemet mondásra. A helyzetgyakorlatokkal hozzájárulunk a tudatos vásárláshoz és a vásárlási kultúra fejlesztéséhez.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=27
- http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=144
- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2015_08.pdf
- <https://orvosilexikon.hu/cikkek/ezereves-elvezet> Prof. Dr. Barna Mária
- https://www.ogyei.gov.hu/etrend_kiegeszitok



- https://www.ogyei.gov.hu/etrend_kiegeszitokkal_kapcsolatos_lakossagi_tudnivalok
- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2013_10_etrend-kiegeszitok.pdf
- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2002): Cselekvéseinket befolyásoló tényezők.
In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2002): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 8. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 49-65. o.

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=27
- http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=144
- https://www.ogyei.gov.hu/etrend_kiegeszitokkal_kapcsolatos_lakossagi_tudnivalok



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
		<p><u>Óra előtti szervezés</u></p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon arra a székeket körbe rendezni (a diákok körbe üljenek).</p>	a tanulói segédanyagok az óravázlat végén található	<p>előkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kérdezőorsóhoz szükséges körlap - mondatcsíkok a csoportalakításhoz - <i>Melléklet 3, 4, 5</i>
5 perc	<p>Döntések meghozatala</p> <p>Naponta hozunk az életmódunkra vonatkozó döntéseket (milyen ruhát vegyek fel, mit vigyek uzsonnára, kivel barátkozzak stb.). Aki jól méri fel a helyzetet, az képessé válik, arra, hogy jó döntéseket hozzon. Ha rosszul döntünk, az kihat az élet minőségére, sőt hamar bajba is kerülhetsz!</p> <p>A döntéshozást szolgáló kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A mai nap (az elmúlt egy-két napban) milyen döntést hoztál az étrendedre vonatkozóan? - A mai nap (az elmúlt egy-két napban) milyen döntést hoztál a társas kapcsolatra vonatkozóan? - A mai nap (az elmúlt egy-két napban) milyen döntést hoztál a szabadidőd eltöltésére vonatkozóan? - A mai nap (az elmúlt egy-két napban) milyen döntést hoztál az edzésedre vonatkozóan? - A mai nap (az elmúlt egy-két napban) milyen döntést hoztál a tanulásodra vonatkozóan? 	<p><u>A téma bevezetése: motiváló játékkal</u></p> <p>Kérdezőorsó adaptálása az életmódra vonatkozó döntések meghozatalára.</p> <p>- Elhelyezkedés: a diákok körben ülnek. A kör közepén egy diák, kezében a „kérdezőorsó” (körlap, nyíllal ellátva). „<i>Üljetek le a székekre! Van, akinek nem jutott szék, így ő lesz a kérdező. Állj a kör közepére és vedd a kezébe a kérdezőorsót.</i>”</p> <p>Forgó módszer „<i>A kérdezőorsó segít a kérdésfeltevésben. Pörgesd meg a nyilat és amerre a nyíl mutat, azt a kérdést tedd fel a társaidnak! Önként jelentkező tanuló válaszoljon rá!</i>”</p> <p>A válasz meghallgatása után: „<i>Helycsere, most az a tanuló, aki válaszolt, álljon be a kör közepébe és ismét pörgesse meg jól a kérdezőorsót!</i>”</p>	<p>frontális játék: Kérdezőorsó</p> <p>elhelyezkedés: körben ülve</p> <p>az egyik diák kérdez, a másik válaszol</p>	<p>Szükséges eszköz: kivágott kör, közepében nyíl rögzítve (Milton kapocs). A kör szeleteiben egy-egy kérdés található.</p>



	- A mai nap (az elmúlt egy-két napban) milyen döntést hoztál a pihenésre (hobbira) vonatkozóan?	- A játék a fenti szabályok szerint folytatódik a kérdések, illetve az idő függvényében.		
35 perc	Az alkoholfogyasztás szervezetre gyakorolt hatásai és veszélyei Háttérinformáció: http://www.okosdoboz.hu/video?select_tema_kor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=27 Már egy kevés alkohol fogyasztását is észreveheted, hiszen az italt elfogyasztó arca kipirul, a szemei vöröses színűek lesznek. Jókedvű, sokat beszél, viszont izzad, gyakran kell vizelnie, és gyorsabban ver a szíve is. A mozgásán még nem veszed észre, de a reakcióideje már hosszabb, mint józanul. Itt kellene abbahagynia az ivást. Ha még egy italt elfogyaszt, az előző tünetei felerősödnek, és már a finomabb mozgásain is megfigyelheted az idegrendszeri hatást. Ittas állapotban van, ezt az elkent beszédén is hallhatod. Ilyenkor hajlamos ostobaságokat csinálni, mert az alkohol hatása miatt nincs veszélyérzete, ezért figyelned kell rá.	Döntéshozás fejlesztése. Cselekvési terv készítése A három témakör komplex feldolgozása. <i>„A bevezető játékból is kiderült, hogy naponta hozunk döntéseket az életmódunkra vonatkozóan: a táplálkozásunkra, a testedzésre, a tanulásra illetve a szabadidőnk eltöltésére.</i> <i>A mai órán azokkal a döntési (problémás) helyzetekkel fogunk foglalkozni, amelyek veszélyt is rejthetnek magukban, amelyek ártalmasak lehetnek az egészségünkre, mind a testi, mind a lelki épségünkre.</i> <i>Ezért döntéseink során alaposan mérlegelnünk kell a helyzetet, hiszen minden döntésnek van előnyös és hátrányos oldala, van tehát következménye, rád nézve és a közösségre vonatkozóan is. A döntések nagy felelősséggel járnak.”</i>	Kooperatív csoportmunka tanári magyarázat	
2 perc				
1 perc	Ha még tovább iszik, részeg lesz. Már nem tud jól beszélni, mozogni, járni. Az arca sápadtabb, látása, hallása már nagyon korlátozott, többször is hányhat. Nyugtalan vagy agresszív lehet, mert egyre rosszabbul van, verekedésbe keveredhet, vagy eleshet. Ebben az állapotban már biztonságos helyre kellene vinned, és felügyelni rá. Ha hagyod tovább inni, az alkoholmérgezés	Csoportok kialakítása: 3 problémahelyzet, 3 csoport <i>„Húzzatok egy-egy mondatcsíkot, amelyen különböző helyzetek vannak felvázolva. Akik egyforma helyzetet húztak, azok egy csoportba tartoznak.”</i> Mondatcsíkon lévő problémahelyzetek: 1. „Egy idegen társaságba kerülve,	csoportalakítás	mondatcsíkok a csoportalakításhoz



15 perc

miatt eszméletét veszti. Életveszélyben van, ezért mindenképp mentőt kell hívnod. Az orvos kiérkezéséig az oldalfekvés segíthet abban, hogy ne lélegezze be a hányását, ezzel elkerülhető a fulladás. Figyelned kell arra is, hogy ebben az állapotban nagyon könnyen kihűlhet, ezért semmiképp nem szabad magára hagynod.

Milyen egyéb következménye van a rendszeres túlzott alkoholfogyasztásnak, függőségnek?

Ételekben, italokban felhasznált alkohol: a normál étkezés része, több élelmiszer, recept alkotóeleme. Ki ismer többet?

(konyakos-meggy, rumos diós sütemény, borsodó...)

Koffein

Milyen hatással van a koffein a szervezetre?

Háttérinformáció:

http://www.okosdoboz.hu/video?select_tema_kor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=144

Ez a közkedvelt növényi alkaloid serkenti az éberséget, növeli a szellemi kapacitást.

Elnyomja ugyan a fáradtságérzetet, de ezzel megtéveszti az agyadat, hiszen nem pótolja az elegendő mennyiségű alvást! A koffein hatására átmenetileg nő a pulzus és a vérnyomás, fokozódik az anyagcsere.

A koffein-túladagolás komoly rosszullétet okozhat: álmatlanság, idegesség, hasmenés, hányinger, szédülés, gyors szívverés, izomremegés, hideg verejtékezés, szorongás jelzi, hogy túllőttél a célon.

A kávé enyhe vízajtó tulajdonsága ellenére is

alkohollal kínálnak...”

2. „Barátod a sokadik kávéét issza, ezzel pótolva az éjszakai alváshiány fáradalmait...”

3. „Az edzőteremben étrend-kiegészítőt kínál egy ismerősöd...”

- A problémás helyzetek feldolgozása:
„Folytassátok és majd mutassátok be a történetet kétféleképpen. A csoportok alkossanak két tábort: elfogadók és NEM-et mondók tábora.

„A feldolgozás menete a következő szempontok szerint történjék:

- Szervezetre gyakorolt hatás.
- Közösségi, társas hatások, változások.
- Befolyásoló tényezők (tárgyi, emberi).
- Következmények: kockázat, nyereség felmérése.
- Megoldási javaslat kidolgozása.”

„Hívjátok segítségül a tanulói segédanyagot, melyből tájékozódhattok:

- Az alkoholfogyasztás szervezetre gyakorolt hatásairól és veszélyeiről: Melléklet 3,
- Milyen hatással van a koffein szervezetre: Melléklet 4,
- Mi található az étrend-kiegészítőben? Melléklet 5.”

helyzetgyakorlat: történet folytatása kétféleképpen: elfogadók és NEM-et mondók

helyzetelemzés, megoldási javaslat kidolgozása

tanulói segédanyagok használata

Melléklet 3
Melléklet 4
Melléklet 5



15 perc	<p>hozzájárulhat folyadékfogyasztásunkhoz, hisz 1 mg koffein 1,17 ml vizet hajt ki, így egy hosszú vagy tejes kávé esetén már pozitív a vízmérleg. Tudni kell, hogy a koffein túlzott bevitele, annak vízhajtó hatása miatt könnyen dehidrációt (víztartalom csökkenést) eredményezhet, ami rontja a sportteljesítményt. Gyermeknek legfeljebb 150 mg koffein/nap.</p> <p>Az energiáit fogyasztását követő szívritmus és vérnyomás emelkedésért azok két fő összetevője, a koffein és a taurin a felelős. Koffein – Az energiáitok koffeintartalma változó. Egyesek koffeintartalma két csésze kávénak felel meg, míg mások ennél sokkal többet tartalmaznak. Taurin – Ez egy olyan aminosav, mely növeli a pulzusszámot és a vérnyomást.</p> <p>Háttérinformáció: https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/8434/sziv-es-energiaital</p>	<p>- Történet folytatása és felkészülés a szerepjátékra.</p> <p>- A pedagógus, mint facilitátor vesz részt a tanítás, tanulás folyamatában.</p> <p>Bemutató: szituációs játék Cselekvés végrehajtása, mind a két döntés ütköztetése. <i>„A csoportok játsszák el a különböző helyzeteket, úgy, hogy először az elfogadók tábora mutatkozzon be, majd a Nem-et mondók tábora!”</i></p> <p>- Minden helyzetgyakorlat után az osztály elemzi a csoportjátékot: <i>„Elemizzük közösen, hogy:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Miben lehetne jobban dönteni?</i>- <i>Mit csináltak jól a történetben?</i>- <i>Hogyan segíthetünk, akadályozhatjuk meg a ... ?”</i>	<p>a tanár facilitátorként segíti a megszerzett információk hasznosítását</p> <p>szituációs játék, csoportbemutató: kétféleképpen</p> <p>közös elemzés, véleménynyilvánítás és tanári véleményformálás</p>	
2 perc	<p>Étrend-kiegészítők Hiteles források: https://www.ogyei.gov.hu/etrend_kiegeszitok http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2013_10_etrend-kiegeszitok.pdf https://www.ogyei.gov.hu/etrend_kiegeszitok_kel_kapcsolatos_lakossagi_tudnivalok</p> <p>Az étrend-kiegészítők a hazánkban is érvényben levő európai uniós szabályozás szerint olyan élelmiszerek, amelyek a hagyományos étrend kiegészítését szolgálják, és koncentrált formában tartalmaznak tápanyagokat vagy egyéb táplálkozási vagy</p>	<p>Csoportok önértékelése (visszajelzés): <i>„Értékeljétek Ti magatok a csoporton belüli aktivitásotokat, ötleteiteket, egyénileg és közösen is!”</i></p>	<p>önértékelés: egyéni és csoportos</p>	



életteni hatással rendelkező anyagokat, egyenként vagy kombináltan. Megjelenési formájuk lehet kapszula, pasztilla, tableta, port/szirupot tartalmazó tasak, folyadékot tartalmazó ampulla, csepegtető üveg, vagy más hasonló forma, amely por illetve folyadék kis mennyiségben történő adagolására alkalmas.

Mi található az étrend-kiegészítőben?

Hasznos lehet bizonyos készítmények ellenőrzött alkalmazása. Ezek használatánál számos szempontot kell figyelembe venni, például az étrend-kiegészítő – gyógyszer kölcsönhatások lehetőségét és az egyéni egészségi állapotot. Kizárólag egyénre szabottan merülhet fel a vitamin- vagy ásványi anyag-, fehérje-, aminosav-kiegészítés szükségessége.

A legtöbb étrend-kiegészítő alkalmazása egészséges ember számára a felhasználási előírások követése mellett önmagában nem jelent nagy kockázatot, de dietetikus vagy orvos személyes felügyelete mellett ez biztonságosabb.

Lényeges, hogy a vitaminoknál és ásványi anyagoknál megállapított legfelső biztonságos szintet ne lépjük túl.



5 perc	<p>Döntéshozás következményei</p> <ul style="list-style-type: none">- Minden cselekedetünk mögött döntés áll, melynek következményei vannak. <p>Egyéni- közösségi felelősség.</p> <p>Nevelési cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- A káros szenvedélyek kialakulásának megelőzését elősegítő szemlélet- és magatartásformálás:<ul style="list-style-type: none">- a régi jó szokások megerősítése,- új szokások kialakítása. <ul style="list-style-type: none">- „Nem”-et mondás készségnek fejlesztése, a helyes döntések meghozatalának elősegítése. <p>A kerekasztal megbeszélés során fejlődik a tanulók érzelmi intelligenciája és kommunikációs készsége.</p>	<p>Összefoglalás: kooperatív csoportmunka tanulságai alapján gondolatok, érzések megfogalmazása</p> <p>A témával kapcsolatos reflexiók</p> <p>„A mai óra témája bizonyára olyan közel áll hozzátok, melyet a mindennapi életben is tudtok hasznosítani.</p> <p>Nos lássuk:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ <i>Mi az a gondolat, érzés, amit szívesen haza viszel? Tedd a bőröndbe!</i>○ <i>Mi az a gondolat, ami dolgozik benned, amivel úgy érzed, hogy még feladatod van vele? Tedd a mosógépbe!”</i> <p>A téma továbbvitele céljából:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lehetőség szerint osztályfőnöki órán vagy tanórán kívüli tevékenység keretében (egészségnap alkalmával) figyelemfelkeltő plakátok készítése, ami felkerülhet az iskolai faliújságra is.- Lehet a projektnapra vagy az iskolai rádióba, riportot készíteni a társakkal, illetve az iskolai dolgozókkal (nevelőtestület, iskolaorvos, iskolavédőnő, iskolapszichológus, kiszolgáló személyzet). Érdekes lehet különböző korcsoportok/korosztályok vélekedése és viselkedése.	<p>frontálisan: kerekasztal megbeszélés</p> <p>egyéni érzések, gondolatok megfogalmazása és kinyilatkoztatása</p> <p>egészségnapon, projektnapon aktív tanulói részvétel</p>	
--------	---	--	---	--



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 8. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Alkohol, koffein, étrend-kiegészítők – jó tudni, mire figyeljünk

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces tanórából/foglalkozásból kiemelve)

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
2 perc	<p>Fogyasszuk? Ne fogyasszuk?</p> <p>Hiteles forrás: https://www.ogyei.gov.hu/etrend_ki_egeszitok</p> <p>Az étrend-kiegészítők piacán még ma is nagy a káosz, sok a veszélyes készítmény, így csak nagy, botrányoktól mentes cégek megbízható eredetű termékeit javasolt megvásárolni. Kéz alatt beszerzett, pult alól eladott, bizonytalan eredetű termékeknel viszonylag könnyen hamis vagy életveszélyes készítményekhez juthatunk, vagy kisebb bajként veszélytelen és hatástalan készítményeket adnak el nekünk, nagyon magas áron. Amennyiben étrend-kiegészítőket szeretnénk használni, mindenképpen forduljunk dietetikushoz, a személyre</p>	<p><u>Bevezető gondolatok az étrend-kiegészítők fogyasztásáról</u></p> <p><i>„Az étrend-kiegészítők piacán még ma is nagy a káosz, sok a veszélyes készítmény. Kéz alatt beszerzett, pult alól eladott, bizonytalan eredetű termékeknel viszonylag könnyen hamis vagy életveszélyes készítményekhez juthatsz. Amennyiben étrend-kiegészítőket szeretnél használni, mindenképpen fordulj szakemberhez, dietetikushoz!”</i></p> <p>Tanári kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>„Kik használtak/használnak az osztályban étrend-kiegészítőt?”</i>- <i>Mikor, mennyit, milyen okból?”</i>	<p>frontálisan tanári figyelemfelhívás</p> <p>tanári kérdések, tanulói válaszok</p>	



	– kor, nem, étrend, egészségi állapot, gyógyszerek – szabott alkalmazás érdekében.				
6 perc	<p>Étrend-kiegészítő Hiteles forrás: http://www.egeszsegkalauz.hu/taplalkozas/ajanlott-vitamin-es-nyomelem-beviteli-ertekek</p> <p>Az étrend-kiegészítők a hazánkban is érvényben levő európai uniós szabályozás szerint olyan élelmiszerek, amelyek a hagyományos étrend kiegészítését szolgálják, és koncentrált formában tartalmaznak tápanyagokat vagy egyéb táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat, egyenként vagy kombináltan. Megjelenési formájuk lehet kapszula, pasztilla, tableta, port/szirupot tartalmazó tasak, folyadékot tartalmazó ampulla, csepegtető üveg, vagy más hasonló forma, amely por illetve folyadék kis mennyiségben történő adagolására alkalmas.</p> <p>Mi található az étrend-kiegészítőben? Hasznos lehet bizonyos készítmények ellenőrzött alkalmazása. Ezek használatánál számos szempontot kell figyelembe venni, például az étrend-kiegészítő – gyógyszer kölcsönhatások lehetőségét és az egyéni egészségi állapotot. Kizárólag egyénre szabottan merülhet fel a</p>	<p>Az óra/foglalkozás témája: étrend-kiegészítő vásárlása, illetve fogyasztása</p> <p><i>„Az étrend-kiegészítők kedvezőtlenül és kedvezően hatnak az egészségünkre. Néhány készítmény segíti az egészség megőrzését. Ilyenek az életműködést segítő vitaminok és ásványi anyagok. Gondoljunk csak a biológia és egészségtanórán tanultakra!”</i></p> <p>Információ szerzése hiteles forrásból: <i>„A mai órán ezekkel a termékekkel fogunk ismerkedni, hiszen képzeletbeli bevásárló körútra indulunk. Vitaminpótlás céljából étrend-kiegészítőt szeretnél vásárolni. Előtte azonban jó, ha hiteles forrásból információt szerzel.”</i></p> <p>Szituációs játék <i>„Az osztály egyik fele az eladókat, a másik fele a vásárlókat fogja képviselni.”</i></p> <p><i>„Mindkét csoport tanulmányozza a tanulói segédanyagot, mely fontos tudnivalót ad az étrend-kiegészítők vásárlásához, illetve fogyasztásához.”</i> <i>Melléklet 5</i></p> <p>- A csoportok elolvassák a tanulói segédanyagot és megbeszélik az ott szerzett információt. A pedagógus, mint facilitátor vesz részt a tanítás, tanulás folyamatában.</p>	<p>helyzetgyakorlat</p> <p>tanári magyarázat</p> <p>helyzetgyakorlat felvázolása</p> <p>eladói, vásárlói csoportok kialakítása</p> <p>felkészülés a vásárlásra, informálódás, tájékozódás, a tanár segíti az</p>		Melléklet 5



vitamin- vagy ásványi anyag-, fehérje-, aminosav-kiegészítés szükségessége.
 A legtöbb étrend-kiegészítő alkalmazása egészséges ember számára a felhasználási előírások követése mellett önmagában nem jelent nagy kockázatot, de dietetikus vagy orvos személyes felügyelete mellett ez biztonságosabb. Lényeges, hogy a vitaminoknál és ásványi anyagoknál megállapított legfelső biztonságos szintet ne lépjük túl.



Hiteles forrás:
https://www.ogyei.gov.hu/etrend_kiegeszitokkal_kapcsolatos_lakossagi_tudnivalok

információszerzés folyamatát

2 perc

Információ hasznosítása

- Érvek, amelyek mellette szólnak.
- Érvek, amelyek ellene szólnak.

A helyzetgyakorlattal hozzájárulunk a tudatos vásárláshoz és a vásárlási kultúra fejlesztéséhez.

Összefoglalás: ismeretek strukturálása, elmélyítése

A képzeletbeli bevásárlás páros munkában történjen. Párok alakítása: véletlenszerű legyen (úgy találkozzon a vásárló az eladóval, mint ahogyan a való életben).

Indul a „vásárlás”
„Különböző szereposztásban játsszátok el a vásárlás folyamatát! A párok egyik fele az eladó, másik fele a vevő.”

A páros beszámolók során a diákok egymástól tanulnak.

párok alakítása

vásárlási helyzet eljátszása



3. Melléklet

2. óra: Alkohol, koffein, étrend-kiegészítők – jó tudni, mire figyeljünk

(tanulói segédanyag)

Az alkoholfogyasztás és veszélyei

Forrás:

http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=27

Mi történhet egy ferde éjszakán?

Szokták mondani, hogy mindenki máshogy látja a világot. Ezt néha szó szerint is lehet érteni. Valaki így, valaki pedig úgy szemléli ugyanazt a képet. Mi a különbség közöttük? Az, hogy az egyikük részeg.

Már egy kevés alkohol fogyasztását is észreveheted, hiszen az italt elfogyasztó arca kipirul, a szemei vöröses színűek lesznek. Jókedvű, sokat beszél, viszont izzad, gyakran kell vizelnie, és gyorsabban ver a szíve is. A mozgásán még nem veszed észre, de a reakcióideje már hosszabb, mint józanul. Itt kellene abbahagynia az ivást.

Ha még egy italt elfogyaszt, az előző tünetei felerősödnek, és már a finomabb mozgásain is megfigyelheted a hatást. Ittas állapotban van, ezt az elkent beszédén is hallhatod. Ilyenkor hajlamos ostobaságokat csinálni, mert az alkohol hatása miatt nincs veszélyérzete, ezért figyelned kell rá.

Ha még tovább iszik, részeg lesz. Már nem tud jól beszélni, mozogni, járni. Az arca sápadtabb, látása, hallása már nagyon korlátozott, többször is hányhat. Nyugtalan vagy agresszív lehet, mert egyre rosszabbul van, verekedésbe keveredhet, vagy eleshet. Ebben az állapotban már biztonságos helyre kellene vinned, és felügyelni rá.

Ha hagyod tovább inni, az alkoholmérgezés miatt eszméletét veszti. Életveszélyben van, ezért mindenképp mentőt kell hívnod. Az orvos kiérkezéséig az oldalfekvés segíthet abban, hogy ne lélegezze be a hányását, ezzel elkerülhető a fulladás. Figyelned kell arra is, hogy ebben az állapotban nagyon könnyen kihűlhet, ezért semmiképp nem szabad magára hagynod.

Most nem történt komolyabb baj, de ez nem rajta múltott. Melyek voltak a fő hibái? Az egyik, hogy sokat ivott. És az időt figyelted? Az egész alig egy óra alatt történt. A segítség itt nagyon fontos szerepet játszott, de hosszú távon ez is kevés ahhoz, hogy elkerülje a májkárosodást vagy a függőséget. Többször is dönthetett volna helyesen, de nem tette.

Te hogy fogsz dönteni?



4. Melléklet

2. óra: Alkohol, koffein, étrend-kiegészítők – jó tudni, mire figyeljünk

(tanulói segédanyag)

Koffein - Nem kell mindig pörögni

Forrás:

http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_almakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=144

A kávé a világon az egyik legnépszerűbb ital.

Sok helyen hozzátartozik egy hangulatos beszélgetéshez, mások azért isszák, hogy felébredjenek tőle. A kávéon kívül azonban más italok, élelmiszerek is tartalmaznak koffeint.

Ez a közkedvelt növényi alkaloid serkenti az éberséget, növeli a szellemi kapacitást. Elnyomja ugyan a fáradtságérzetet, de ezzel megtéveszti az agyadat, hiszen nem pótolja az elegendő mennyiségű alvást! A koffein hatására átmenetileg nő a pulzus és a vérnyomás, fokozódik az anyagcsere.

A felnőttek számára a mérsékelt kávézás részese lehet az étrendnek, csakúgy, mint a szintén élénkítő hatású zöld tea. A koffeintartalmú italok rendszeres fogyasztása hozzászokáshoz vezethet. Ilyenkor egyre nagyobb adag szükséges az éberség fenntartásához, és hiányában kellemetlen panaszok jelentkeznek.

A koffeintúladagolás komoly rosszullétet okozhat: álmatlanság, idegesség, hasmenés, hányinger, szédülés, gyors szívverés, izomremegés, hideg verejtékezés, szorongás jelzi, hogy túllőttél a célon.

Az energiatalok felpörgető hatása a bennük található koffeinnek, az egyéb serkentő összetevőknek, valamint a nagy mennyiségű cukornak tudható be. Édes ízük miatt könnyen itatják magukat, de ez veszélyes lehet, mert a koffeintúladagolás miatt akár kórházba is kerülhetsz!

Érőnlétedet és koncentrációs készségedet fokozhatod rendszeres sportolással, kikapcsolódással, és sokszor a legjobb, amit tehetsz, hogy alszol egy nagyot.

Forrás:

http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2015_08.pdf

Mi történik a szervezetünkben a koffein elfogyasztásakor?

Serkenti a szív működését, növeli a pulzusszámot és a vérnyomást (egy–három órás időtartamra 5–10 százalékkal). Vízhajtó tulajdonsága a vese ereket tágító, valamint a víz és bizonyos ionok visszaszívódását gátló hatásának köszönhető. A koffein élénkítő, fizikai állóképességet javító hatása egy, az alvást elősegítő, az agyi aktivitást és éberséget csökkentő hormon, az adozin aktivitásának átmeneti gátlásán keresztül valósul meg. Fokozza a gyomornedv elválasztását, továbbá az agykéregre gyakorolt hatása következtében javítja a gondolkodást, a szellemi funkciókat, a képzettségét.

Az élénkítő hatást 15-30 perccel később már érezzük, mely néhány óráig tart. A koffein felezési idejét – vagyis az az időtartam, ami alatt a testünk a koffein 50 százalékát kiüríti – számos tényező befolyásolja, például: az életkor, a testtömeg, a máj állapota vagy az, hogy milyen gyógyszereket szedünk. Egészséges felnőttekben az átlagos felezési idő nagyjából 4 óra, de 2-8 óra között változhat.

Koffein tartalom

Egy csészényi (2 dl) hosszú kávéban átlag 90-180 mg, egy adag (0,5 dl) presszó kávéban 100 mg, egy csésze fekete teában 20-90 mg, egy csésze oolong teában 10-45 mg, egy csésze zöld teában 5-30 mg, egy pohár (2 dl) kólában 20-30 mg, egy szelet (kb. 45 g) tejcsokiban 10-30 mg koffein van, egy pohár (kb. 2,5 dl) guaranát tartalmazó energiatal



koffeintartalma pedig 28-87 mg közötti tartományban mozog.

Forrás:

<https://orvosilexikon.hu/cikkek/ezereves-elvezet> Prof. Dr. Barna Mária

A koffein hatása a gyermekekre

Kávét, kólát, erős teát ne adjunk gyerekeknek. Csokoládé, kakaó és néhány üdítőital is tartalmaz koffeint (50 g csokoládében 5,5-35,5 mg, 250 ml kólában 8-53 mg található).

Mérsékelt koffeintartalmú italok fogyasztása csak az arra érzékeny gyermekeknél okoz izgatottságot, remegést, álmatlanságot, szorongást, verejtékezést stb.



5. Melléklet

2. óra: Alkohol, koffein, étrend-kiegészítők – jó tudni, mire figyeljünk

(tanulói segédanyag)

Étrend-kiegészítők

Forrás:

https://www.ogyei.gov.hu/etrend_kiegeszitokkel_kapcsolatos_lakossagi_tudnivalok

Annak ellenére, hogy a jelölésre vonatkozó szabályokat a reklámozás során is be kell tartani, számos alkalommal előfordul, hogy az étrend-kiegészítők reklámjában terápiás, betegség megelőző hatást vagy valótlan, tudományosan nem megalapozott hatásokat tulajdonítanak a terméknek, esetleg a termék fogyasztása kapcsán gyors fogyást ígérnek.

Mi található az étrend-kiegészítőben?

Hasznos lehet bizonyos készítmények ellenőrzött alkalmazása. Ezek használatánál számos szempontot kell figyelembe venni, például az étrend-kiegészítő – gyógyszer kölcsönhatások lehetőségét és az egyéni egészségi állapotot. Kizárólag egyénre szabottan merülhet fel a vitamin- vagy ásványi anyag-, fehérje-, aminosav-kiegészítés szükségessége.

A legtöbb étrend-kiegészítő alkalmazása egészséges ember számára a felhasználási előírások követése mellett önmagában nem jelent nagy kockázatot, de dietetikus vagy orvos személyes felügyelete mellett ez biztonságosabb. Lényeges, hogy a vitaminoknál és ásványi anyagoknál megállapított legfelső biztonságos szintet ne lépjük túl.



Mi az étrend-kiegészítő?

ÉLELMISZER, NEM GYÓGYSZER

Néhány fontos tudnivaló az étrend-kiegészítőkről



Az étrend-kiegészítők széles körben árusíthatók: élelmiszerüzletekben, drogériákban, gyógyszertárakban és az interneten is.



Tabletta, kapszula, por, folyadék formában egyaránt forgalomban vannak étrend-kiegészítők.



A szokásos étrend kiegészítésére szolgálnak, nem helyettesítik a változatos, kiegyensúlyozott táplálkozást és nem alkalmazhatók betegségek megelőzésére, gyógyítására.



Az étrend-kiegészítők címkéjén és reklámozásakor tilos a terméknek betegséget megelőző vagy gyógyító hatást tulajdonítani.



Az étrend-kiegészítőket forgalmazás előtt nem kell engedélyeztetni, csak a termék forgalmazását kell bejelenteni az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézetnek.



A készítmény címkéjén szerepelnie kell az étrend-kiegészítő megnevezésnek.



A termékeken kötelező feltüntetni az összetételt és az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget.



Vásárláskor, illetve a fogyasztás megkezdése előtt minden esetben olvassa el az étrend-kiegészítők címkéjén lévő információt!

A bejelentett étrend-kiegészítők listája elérhető az OGYÉI honlapján: www.ogyei.gov.hu