



AZ  
IGAZSÁG  
A **DROGOKRÓL**

---



AZ  
IGAZSÁG  
A

# DRUGOKRÓL



Írta és összeállította:

Foundation for a Drug-Free World

Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA

Az USA-ból: (888) NO TO DRUGS ([888] 668-6378)

Az USA-n kívülről: +1 (818) 952-5260

[drugfreeworld.org](http://drugfreeworld.org)

E-mail: [info@drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org)



# TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés .....	1
<i>Az igazság a drogokról</i>	
Áttekintés .....	5
<b>Előkészületek</b>	
Mire helyezzünk hangsúlyt a tanítás során? .....	11
Mielőtt elkezdené a foglalkozásokat .....	13
Program előtti tanulói kérdőív .....	15
<b>Óravázlatok</b>	
Az igazság a drogokról .....	19
1. foglalkozás: Tanári útmutató	
Miért van szükség drogfelvilágosításra? .....	21
1. foglalkozás: Óravázlat	
Miért van szükség drogfelvilágosításra? .....	23
2. foglalkozás: Tanári útmutató	
A droggkultúra .....	27
2. foglalkozás: Óravázlat	
A droggkultúra .....	29
3. foglalkozás: Tanári útmutató	
Miért fogyasztanak az emberek drogokat? .....	33
3. foglalkozás: Óravázlat	
Miért fogyasztanak az emberek drogokat? .....	35
4. foglalkozás: Tanári útmutató	
Hogyan hatnak a drogok, és hogyan hatnak az elmére? .....	40
4. foglalkozás: Óravázlat	
Hogyan hatnak a drogok, és hogyan hatnak az elmére? .....	42

5. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság a marihuánáról</b> .....	<b>45</b>
5. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság a marihuánáról</b> .....	<b>47</b>
6. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság az alkoholról</b> .....	<b>51</b>
6. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság az alkoholról</b> .....	<b>53</b>
7. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság az ecstasyról</b> .....	<b>57</b>
7. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság az ecstasyról</b> .....	<b>59</b>
8. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság a kokainról</b> .....	<b>64</b>
8. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság a kokainról</b> .....	<b>66</b>
9. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság a crack kokainról</b> .....	<b>70</b>
9. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság a crack kokainról</b> .....	<b>72</b>
10. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság a kristálymetrőről és a metamfetaminokról</b> .....	<b>76</b>
10. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság a kristálymetrőről és a metamfetaminokról</b> .....	<b>78</b>
11. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság az inhalánsokról</b> .....	<b>82</b>
11. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság az inhalánsokról</b> .....	<b>84</b>
12. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság a heroinról</b> .....	<b>88</b>
12. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság a heroinról</b> .....	<b>90</b>

13. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság az LSD-ről</b>	<b>94</b>
13. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság az LSD-ről</b>	<b>96</b>
14. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság a vényköteles szerekekkel való visszaélésről</b>	<b>100</b>
14. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság a vényköteles szerekekkel való visszaélésről</b>	<b>102</b>
15. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Az igazság a fájdalomcsillapítókról</b>	<b>106</b>
15. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Az igazság a fájdalomcsillapítókról</b>	<b>108</b>
16. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Zárszó</b>	<b>112</b>
16. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Zárszó</b>	<b>113</b>
5–16. foglalkozás: Házi feladat	
<b>A leggyakrabban fogyasztott drogok</b>	<b>114</b>
5–16. foglalkozás: Házifeladat-válaszok	
<b>A leggyakrabban fogyasztott drogok</b>	<b>123</b>
17. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>A drogokkal kapcsolatos igazság használata</b>	<b>131</b>
17. foglalkozás: Óravázlat	
<b>A drogokkal kapcsolatos igazság használata</b>	<b>132</b>
1–17. foglalkozás: Vizsgafeladatok	
<b>Az igazság a drogokról</b>	<b>136</b>
1–17. foglalkozás: Vizsgafeladatok megoldásai	
<b>Az igazság a drogokról</b>	<b>141</b>
18. foglalkozás: Tanári útmutató	
<b>Programzáró foglalkozás és oklevélátadó</b>	<b>145</b>
18. foglalkozás: Óravázlat	
<b>Programzáró foglalkozás és oklevélátadó</b>	<b>147</b>

Program utáni tanulói kérdőív .....	149
Útmutató a program utáni felméréshez .....	151
Program utáni felmérés .....	152
Program utáni tanulói kérdőív .....	154
Oklevél .....	157
Sikerbeszámoló-lap .....	159
A szülők felvértezése a drogfelvilágosítás eszközeivel.....	161
<b>További tevékenységek</b>	
<b>További tevékenységek.....</b>	<b>165</b>
Fiatalok fogadalma a drogmentes viláért.....	169
Felnőttek fogadalma a drogmentes viláért.....	171
<b>Szójegyzék</b>	
<b>Szójegyzék .....</b>	<b>175</b>
<b>Függelék</b>	
<b>Kapcsolat a tantervi követelmények és a foglalkozások között ..</b>	<b>193</b>
<b>Tanárok visszajelzései.....</b>	<b>204</b>
<b>Elérhetőségek .....</b>	<b>207</b>



# OKTATÁSI SEGÉDLETEK ÉS ANYAGOK

## AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL DOKUMENTUMFILM-DVD



Az igazság a drogokról dokumentumfilm teljesen ténszerűen mutatja be a legáltalánosabban fogyasztott kábítószeresek mind-egyikét. Programunk ismertetőjegye a ténszerűség, amit ezen a DVD-n olyanok megindító, személyes történetei támasztanak alá, akik túlélték a függőség poklát. A DVD tartalmaz 16 díjnyertes Azt mondták... Hazudtak (angol címe „They Said/They Lied” a DVD-menüben) társadalmi célú hirdetést, amelyek mindegyike arra hívja fel a figyelmet, hogy már az alkalmi droghasználat is tragédiához vezethet.



## AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL FÜZETEK

Az igazság a drogokról sorozat 13 önálló, tényekkel teli füzete egyszerű, de hatásos tájékoztatást nyújt a drogokról. A sorozat első füzete Az igazság a drogokról, amely leírja, hogyan hatnak a drogok, és milyen szellemi és fizikai következményei vannak a fogyasztásuknak. A sorozat további 12 füzete a legelterjedtebb drogok valamelyikéről szól, és fényt derít a velük kapcsolatos megtévesztésre azáltal, hogy felfedi az igazságot a rövid és hosszú távú hatásaikról.



## AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL OKLEVÉL ÉS A FIATALOK FOGADALMA A DROGMENTES VILÁGÉRT

Az igazság a drogokról program utolsó foglalkozásához szükséges a „Fiatalok fogadalma a drogmentes világért”, amely letölthető a [www.drugfreeworld.org/educators](http://www.drugfreeworld.org/educators) internetcímről, hogy nagy méretben ki lehessen nyomtatni. Minden tanuló, aki lezárta a programot, megkapja Az igazság a drogokról oklevelet.

## LETÖLTHETŐ ÉS NYOMTATHATÓ ANYAGOK

A következő anyagokat le lehet fénymásolni a kézikönyvből, illetve le lehet tölteni a [www.drugfreeworld.org/educators](http://www.drugfreeworld.org/educators) internetcímről, és ki lehet nyomtatni: szójegyzék, Fiatalok fogadalma a drogmentes világért, sikerbeszámoló-lap, oklevél, program előtti és utáni kérdőívek, valamint a tantermi feladatokhoz és a házi feladatokhoz szükséges minden egyéb nyomtatvány.





# BEVEZETÉS

**A**z igazság a drogról tanári kézikönyv hasznos eszközöket tartalmaz ahhoz, hogy felvilágosítsuk a fiatalokat a kábítószer-használattal kapcsolatos tényekről.

1

Senki sem kérdőjelezi meg a drogprobléma súlyosságát és a fiatalokra gyakorolt romboló hatását. A tanulmányi eredmények romlanak, és ami még rosszabb, a drogok aláássák a fiatalok egészségét, és tönkreteszik az életüket.

A legjobb megoldás az, ha hatékony és tényszerű drogfelvilágosítást biztosítunk a fiataloknak – *mielőtt* még elkezdenének drogozni. Azok a tizenévesek és fiatalok, akik ismerik a tényeket a drogról, sokkal kevésbé hajlanak arra, hogy kipróbálják őket.

A Drogmentes Világért Alapítvány anyagai kormányzervek által készített jelentésekre és hivatalos tanulmányokra épülnek, és kimondottan a fiatalokhoz szólnak. Az Alapítvány programjának része 13 olyan füzet, amely a legelterjedtebb kábítószerekről szól. Ezeket a kiadványokat még hatékonyabbá tettük *Az igazság a drogról* dokumentumfilmmel és az „Azt mondták... Hazudtak” társadalmi célú hirdetésekkel. Eddig 50 milliónál is több kiadványt osztottunk ki 125 országban, több mint 20 nyelven.

Egyre nagyobb az igény egy gyakorlatias útmutatóra, ami abban segíti a tanárokat, hogy gyorsan és hatékonyan meg tudják értetni az igazságot a drogról – ez a *Tanári kézikönyv* ezt az igényt elégíti ki. Foglalkozásokat, feladatokat és csoporttevékenységeket tartalmaz, amelyek aktív részvételre ösztönzik a tanulókat. Olyan eszközök találhatóak benne, amelyek felkeltik és lekötik a fiatalok figyelmét. A tanulók szívesen elolvassák, megnézik és – ami a legfontosabb – *használják* ezeket az anyagokat, hogy a megfelelő döntéseket hozzák a drogfogyasztással kapcsolatban.

Aligha van olyan tanár vagy szülő, aki ne tette volna már fel a kérdést: „Mit tehetek, hogy távol tartsam a gyerekeket a drogtól?” Ez a kézikönyv és az oktatási segédletei segítenek megválaszolni ezt a kérdést, és nagyon hasznosak a tanulók számára.









## ÁTTEKINTÉS

**N**apjainkban egyre növekszik a droghasználó emberek száma: becslések szerint világszerte 208 millióan fogyasztanak illegális kábítószereket.

5

Ezenfelül járványszerűen terjed a vényköteles szerekkel és a vény nélkül kapható gyógyszerekkel való visszaélés. Csak az USA-ban 15 millió ember él vissza a vényköteles szerekkel; ennyi fogyasztója – a marihuánát leszámítva – egyetlen illegális drognak sincs.

Ezekből a statisztikákból világosan kitűnik, hogy a drogfelvilágosítás elengedhetetlenül fontos ahhoz, hogy az iskolák és közösségek egészségesek és biztonságosak maradjanak.

Ez a *Tanári kézikönyv*, valamint a hozzá tartozó audiovizuális segédletek és kinyomtatható anyagok hatékony oktatási eszközöket nyújtanak a tanárok számára. A segítségükkel a tanulók alaposan megérthetik azokat a rövid és hosszú távú hatásokat, amelyeket a leggyakrabban fogyasztott drogok gyakorolnak az egészségre.

### ISMERKEDJEN MEG „AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL” OKTATÓCSOMAGGAL

A kézikönyvhöz mellékelte audiovizuális és nyomtatott tanítási segédeszközöket. Az igazság a drogokról óravázlatokkal együtt kell használni.

Mielőtt belekezdene az oktatásba, ismerkedjen meg ezekkel az eszközökkel. Így könnyebben el tudja majd dönteni, hogy hogyan építse be őket a drogfelvilágosító óráiba.

Javasolt sorrend:

1. Nézze meg mind a 16 „Azt mondták... Hazudtak” (angol címe „They Said/They Lied” a DVD-menüben) társadalmi célú hirdetést.
2. Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilmet.
3. Olvassa el *Az igazság a drogokról* füzetet és az egyes drogokról szóló 12 füzetet.



4. Tanulmányozzon át minden „Tanári útmutató” és „Óravázlat” című részt ebben a kézikönyvben (a 21. oldaltól kezdődően).

*Megjegyzés: Ha kérdése van, vagy segítségre van szüksége a kezdés előtt, illetve bármikor a drog-felvilágosító órái során, küldjön nekünk e-mailt: [educatorshelp@drugfreeworld.org](mailto:educatorshelp@drugfreeworld.org).*

## AZ „AZT MONDTÁK... HAZUDTAK” (ANGOL CÍME „THEY SAID/THEY LIED” A DVD-MENÜBEN) TÁRSADALMI CÉLÚ HIRDETÉSEK HASZNÁLATA

A *Tanári kézikönyvet* kísérő audiovizuális oktatási segédeszközök közé tartozik 16 különböző „Azt mondták... Hazudtak” (angol címe „They Said/They Lied” a DVD-menüben) társadalmi célú hirdetés. Mindegyik ilyen kisfilm egy valós helyzetet mutat be.

6

Az egyes drogokról szóló órák elején vetítse le az adott droghoz tartozó kisfilmet. A tanulók várhatóan újra és újra meg akarják majd őket nézni, ezért tervezzen be más vetítési időpontokat is. *Játékidő:* A hirdetések 30, 45 vagy 60 másodperc hosszúak; az összes kisfilm játékidője 11 perc.

## AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL DOKUMENTUMFILM-DVD HASZNÁLATA

Ez a dokumentumfilm hatásosan riasztja el a nézőit a drogokkal való kísérletezéstől, mert olyan, volt drogfogyasztókkal készített interjúkat tartalmaz, amelyben a megkérdezettek őszintén beszélnek arról, hogy a függőségük hogyan tönkre a családjukat, az egészségüket és a kapcsolataikat. A film célja, hogy semlegesítse a gyerekeknél a társaiktól érkező nyomást, ami sokaknál játszik kulcsszerepet abban, hogy az illető végül a drogok felé fordul. Minden fejezet egy gyakran használt droggal foglalkozik; elmagyarázza, hogyan állítják azt elő, és hogyan használják. A film részletesen bemutatja, hogy a fiatalok hogyan kerülnek kapcsolatba a droggal, és hogyan alakul ki náluk a függőség, ami tönkreteszi az egészségüket, és az életük minden részére negatív hatást gyakorol.

Az Ön oktatócsomagjához tartozó *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm-DVD-n van egy különleges tanári rész („Educators” pont a menüben, majd a foglalkozás számának megfelelő „Lesson”), amelyben egy menüpont lehetővé teszi az Ön számára azt, hogy ugyanolyan sorrendben játssza le az „Azt mondták... Hazudtak” (angol címe „They Said/They Lied” a DVD-menüben) társadalmi célú hirdetéseket és a dokumentumfilm fejezeteit, mint ahogyan a foglalkozások következnek egymás után.

Mivel a dokumentumfilm egyes részei megrázóak lehetnek, 12 éven aluli gyerekek számára nem javasoljuk a vetítését.

## AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL FÜZETSOROZAT HASZNÁLATA

A foglalkozások során a tanulók el fognak olvasni bizonyos részeket *Az igazság a drogokról* sorozat 13 füzetéből. Az adott anyagrészekben előforduló nehezebb szavak





jelentése minden foglalkozáson ismertetésre kerül, a kézikönyv végén pedig egy szójegyzék található, amelyben további kifejezések is szerepelnek.

Az alább felsorolt 12 füzet mindegyike a leggyakrabban fogyasztott drogok valamelyikével foglalkozik: marihuána, alkohol, ecstasy, kokain, crack kokain, kristálymet és metamfetaminok, inhalánsok, heroin, LSD, vényköteles szerek, fájdalomcsillapítók és Ritalin. A füzetekben volt drogosok történetei is olvashatók. Minden tanuló kapni fog egy dobozt, benne az összes füzettel. Ezeket a foglalkozások során kell majd használni, és a tanulókat biztatni kell arra, hogy házi feladatként fejezzék be az olvasásukat.

A füzetcsomag tartalma:

*Az igazság a drogozóról*

*Az igazság a marihuánáról*

*Az igazság az alkoholoról*

*Az igazság az ecstasyról*

*Az igazság a kokainról*

*Az igazság a crack kokainról*

*Az igazság a kristálymetről és a metamfetaminokról*

*Az igazság az inhalánsokról*

*Az igazság a heroinról*

*Az igazság az LSD-ről*

*Az igazság a vényköteles szerekkel való visszaélésről*

*Az igazság a fájdalomcsillapítókról*

*Az igazság a Ritalinnal való visszaélésről*

7

## LETÖLTHETŐ ÉS KINYOMTATHATÓ ANYAGOK

Az alábbi kinyomtatható anyagokat letöltheti erről a címről: [drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators).

Program előtti és program utáni kérdőívek

Szójegyzék

A foglalkozásokhoz szükséges minden űrlap

Sikerbeszámoló-lap

Program utáni felmérés



Oklevél, amelyet a program végén kell átadni minden tanulóknak

A „Fiatalok fogadalma a drogmentes világot” nagyalakú változata, amelyet a tanulók aláírhatnak

További tevékenységek tájékoztatólap

## ÓRAVÁZLATOK

Minden óravázlatban megadtuk az egyes tevékenységekre fordítandó időtartamot. A tanulók korának és szövegértési szintjének függvényében természetesen eltérhet ezektől. Vannak foglalkozások, amelyeket lehet, hogy több tanítási órán keresztül kell majd tartani.

- 8 Ha csak korlátozott mennyiségű időt tud annak szentelni, hogy megtanítsa a tanulóknak az igazságot a drogokról, és nem tud végigmenni a teljes programon, akkor azt javasoljuk, hogy minimálisan az 1–4. foglalkozásokat tartsa meg nekik, majd – a rendelkezésre álló idő függvényében – az 5–15. foglalkozások közül válassza ki azokat, amelyek az Ön iskolájában vagy az önök környékén leginkább elterjedt drogokról szólnak. Tartsa meg ezeket a foglalkozásokat, és találjon időt az összes társadalmi célú hirdetés, valamint *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm minden fejezetének lejátszására, továbbá kérje meg a tanulókat, hogy olvassák el *Az igazság a drogokról* sorozat minden füzetét.

## SZAVAK

Az óravázlatokban meghatároztunk néhány szót és kifejezést. Ezeknek és további szavaknak a meghatározásai a kézikönyv végén lévő szójegyzékben is megtalálhatók. Fénymásolja le több példányban, illetve töltsse le az internetről ([www.drugfreeworld.org/educators](http://www.drugfreeworld.org/educators)) és nyomtassa ki több példányban a könyv szójegyzékét, hogy a tanulók használhassák azt a foglalkozások alatt.

## FELMÉRÉS

Az 1–17. foglalkozások tantermi feladatai, házi feladatai és tevékenységei lehetőséget nyújtanak annak felmérésére – kötetlen vagy kötött formában –, hogy a tanulók mennyire értették meg az anyagot. Az 1–17. foglalkozás vizsgafeladataival (amelyek a 17. foglalkozás leírása után következnek ebben a kézikönyvben) hivatalos zárófelmérés is végezhető.

## PLAKÁTOK

A csomagban található 11 plakátot ki lehet tenni az osztályteremben és az iskolában.







# MIRE HELYEZZÜNK HANGSÚLYT A TANÍTÁS SORÁN?

## MIRE HELYEZZÜNK HANGSÚLYT A TANÍTÁS SORÁN, HOGY A LEGJOBB EREDMÉNYEKET ÉRJÜK EL?

11

- Minden foglalkozáshoz tartozik egy „Szavak” rész, ami meghatározza azokat a szavakat, amelyeket a tanulóknak meg kell tanulniuk ahhoz, hogy teljesen megérthessék a foglalkozást. Fontos, hogy a tanulók megismerjék ezeknek a szavaknak a meghatározásait, és példákat mondjanak a használatukra.
- Bár a foglalkozások anyagában megadtunk néhány meghatározást, lehet, hogy más szavak és kifejezések meghatározására is szükség lesz majd. Tegye elérhetővé a meghatározásokat minden olyan szóhoz, amelyről úgy gondolja, hogy a tanulók esetleg nem értik.
- Ezeket a foglalkozásokat úgy lehet a legjobban megérteni, ha életből vett példákat és történeteket használ, hogy segítse a tanulási folyamatot, és megkönnyítse a tárgy jobb megértését. Ehhez használja *Az igazság a drogról* füzet sorozatot, az „Azt mondták... Hazudtak” (angol címe „They Said/They Lied” a DVD-menüben) társadalmi célú hirdetésekét és *Az igazság a drogról* dokumentumfilmét.
- Készüljön saját történetekkel és anyagokkal. Példaként arra, hogy a drogok hogyan teszik tönkre a kreativitást, meséljen a tanulóknak olyan híres művészekről, akiknek életét közvetlenül vagy közvetve tönkretette a drogfogyasztás: Jimi Hendrix, Jim Morrison, Kurt Cobain és Heath Ledger. Annak érdekében, hogy jobb megértést adjon a tanulóknak, használhat olyan aktuális médiasztorikat is, amelyek a drogfogyasztáshoz kapcsolódnak.
- A házi feladatok és a tantermi feladatok jobb megértést fognak adni a tanulóknak, és rá fogják őket venni arra, hogy használják a tanultakat.
- Biztassa a tanulókat, hogy számoljanak be arról, hogy hogyan használják a drogról tanultakat, és hogy mit figyeltek meg a drogokkal kapcsolatban az osztálytermen kívül. Bátorítsa az arra tett erőfeszítéseiket, hogy *alkalmazzák*, amit megtanultak.



- Amikor az összes foglalkozás véget ért, minden tanuló kap egy oklevelet, és aláírja a „Fiatalok fogadalma a drogmentes világot” egy példányát. (Mind a fogadalom, mind az oklevél része ennek a kézikönyvnek, hogy le lehessen őket fénymásolni, de kinyomtatható fájlként le is lehet őket tölteni erről a címről: [drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators).)
- Biztassa a tanulókat arra, hogy terjesszék a drogmentesség üzenetét azáltal, hogy olyan tevékenységeket kezdeményeznek, illetve olyan tevékenységekben vesznek részt, mint amilyenek ebben a kézikönyvben is szerepelnek. (Lásd a „További tevékenységek” című részt a 163. oldalon.)



# MIELŐTT ELKEZDENÉ A FOGLALKOZÁSOKAT

## A DROGOKKAL KAPCSOLATOS KORÁBBI ISMERETEK FELMÉRÉSE

13

Felmérés céljából biztosítottunk egy program előtti és egy program utáni tanulói kérdőívet. A használatukkal könnyebben lemérheti ezeknek a foglalkozásoknak és tevékenységeknek az eredményességét. A program előtti kérdőívet még az *előtt* töltesse ki a tanulókkal, mielőtt belefogna bármiféle beszélgetésbe vagy tevékenységbe, és mielőtt lejátszaná a kézikönyvben leírt tanmenet részét képező dokumentumfilmet és társadalmi célú hirdetéseket. A tanfolyam megkezdése *előtti* tanulói válaszokra van szüksége. Ez fontos lépés annak megállapításában, hogy mennyire hatékonyak a foglalkozások, és egy módszer lehet arra, hogy felkeltse a tanulók érdeklődését az anyag iránt.

## ÚTMUTATÁSOK

Anélkül, hogy megbeszelné a tanulókkal, hogy milyen drogfelvilágosító órákon fognak részt venni, kérje meg őket, hogy töltsék ki a program előtti tanulói kérdőívet. Olvassa fel az útmutatásokat. A tanulóknak a legjobb képességeik szerint kell válaszolniuk. Mondja meg nekik, hogy a kérdőívnek nem az a célja, hogy személyes információt gyűjtsön be róluk; csak a drogokkal kapcsolatos tudásukat méri fel.

A beszedett program előtti kérdőíveket őrizze meg, hogy később össze tudja őket hasonlítani a program utáni kérdőívekkel. Amikor a program utáni tanulói kérdőívek készen vannak, kérjük, hogy a személyiségi jogok védelme miatt távolítsa el a tanulók nevét a kérdőív végéről (illetve takarja le ezt a részt, és úgy fénymásolja le az űrlapot), majd az összepárosított „előtte” és „utána” kérdőívek másolatait küldje el a Drogmentes Világért Alapítványnak (cím a kézikönyv végén), hogy fel lehessen őket használni a program eredményeinek elemzéséhez.







# PROGRAM ELŐTTI TANULÓI KÉRDŐÍV

ÚTMUTATÁSOK: A kérdőív olyan űrlap, amelyen kérdések szerepelnek abból a célból, hogy megismerjük a tudásodat egy adott témában. Ez a kérdőív segíteni fog a tanárodnak felkészülni a következő foglalkozásokra. Nem gond, ha nem tudsz minden választ. Egyszerűen csak válaszolj a legjobb képességeid szerint. (Szükség esetén használj plusz lapokat.)

1. Mi a drog?

---

---

---

---

2. Veszélyesek a drogok?

Igen

Nem

3. Ha a válaszod „igen” volt a fenti kérdésre, akkor magyarázd el, hogy miért gondolod így.

---

---

---

---

4. Hatással van az egészségedre az, ha drogot fogyasztasz? Ha igen, hogyan?

---

---

---



5. Hatással van a tanulási képességedre az, ha drogot fogyasztasz? Ha igen, hogyan?

---

---

---

6. Mit jelent az, hogy „drogfüggőség”?

---

---

---

7. Hogyan válik valaki függővé egy drogtól?

---

---

---

8. Ha valaki függővé válik egy drogtól, hogyan befolyásolja ez az életét?

---

---

---

9. Hogyan segítené neked az, ha ismernéd a tényeket a drogokról és arról, hogy milyen hatást fejtenek ki rád?

---

---

---

**Iskola/csoport neve:** \_\_\_\_\_

**Osztály:** \_\_\_\_\_

**Tanuló neve:** \_\_\_\_\_

**Dátum:** \_\_\_\_\_







# AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL

## ÓRAVÁZLATOK

Minden óravázlat tartalmazza azokat az anyagokat, amelyekkel meg lehet tanítani a tanulóknak az igazságot a drogokról:

19

1. foglalkozás (55 perc)

Miért van szükség drogfelvilágosításra?

2. foglalkozás (55 perc)

A drokkultúra

3. foglalkozás (55 perc)

Miért fogyasztanak az emberek drogokat?

4. foglalkozás (55 perc)

Hogyan hatnak a drogok, és hogyan hatnak az elmére?

5. foglalkozás (55 perc)

Az igazság a marihuánáról

6. foglalkozás (55 perc)

Az igazság az alkoholoról

7. foglalkozás (55 perc)

Az igazság az ecstasyról

8. foglalkozás (55 perc)

Az igazság a kokainról

9. foglalkozás (55 perc)

Az igazság a crack kokainról

10. foglalkozás (55 perc)

Az igazság a kristálymetrőről és a metamfetaminokról

11. foglalkozás (55 perc)

Az igazság az inhalánsokról



12. foglalkozás (55 perc)

Az igazság a heroinról

13. foglalkozás (55 perc)

Az igazság az LSD-ről

14. foglalkozás (55 perc)

Az igazság a vényköteles szerekkel való visszaélésről

15. foglalkozás (55 perc)

Az igazság a fájdalomcsillapítókról

16. foglalkozás (35 perc)

Zárszó

17. foglalkozás (165 perc – négy tanítási óra)

A drogokkal kapcsolatos igazság használata

18. foglalkozás (70 perc – két tanítási óra)

Programzáró foglalkozás és oklevélátadó



# MIÉRT VAN SZÜKSÉG DROGFELVILÁGOSÍTÁSRA?

## 1. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

### CÉL:

Segíteni a tanulóknak megérteni, hogy tanulhatnak azoknak a tapasztalataiból, akik drogokat fogyasztottak, hogy ők maguk ne kövessék el ugyanezeket a hibákat.

21

### SEGÉDANYAGOK:

- *Az igazság a drogról* dokumentumfilm-DVD (tartalmazza a 16 társadalmi célú hirdetést)
- A Program előtti tanulói kérdőív példányai minden tanuló számára
- A Házifeladat-kérdőív példányai minden tanuló számára
- Egy A6-os kartonpapír kártya minden tanulónak
- *Az igazság a drogról* füzet sorozat (13 önálló füzet) és az *Útmutató Az igazság a drogról* füzet

### IDŐ:

A) Bevezetés	10 perc
B) Kérdőív	15 perc
C) Kisfilm	3 perc
D) Beszélgetés	5 perc
E) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	8 perc
F) Beszélgetés	8 perc
G) Tevékenység	6 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg a 16 „Azt mondták... Hazudtak” (angol címe „They Said/They Lied” a DVD-menüben) társadalmi célú hirdetést és *Az igazság a drogokról* dokumentumfilmét.
- Olvassa el *Az igazság a drogokról* füzet belső borítóját.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a kérdőívet (tanulónként egy példányban).
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a házi feladat-úrlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.





# MIÉRT VAN SZÜKSÉG DROGFELVILÁGOSÍTÁSRA?

## 1. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

### A) BEVEZETÉS (10 perc):

- Mondja el a tanulóknak, hogy „Az igazság a drogról” elnevezésű drogfelvilágosító programban fognak részt venni.
- Kérje meg őket, hogy szánjanak rá egy percet, és gondolkodjanak el azon, hogy milyen előnyük származhat abból, ha ismerik az igazságot a drogról, majd írják le a válaszaikat. (Érdekes lehet a tanulókat párba állítani, hogy segítsenek egymásnak válaszokat kitalálni.)
- Amikor ezzel megvannak, a tanulók mondják el a válaszaikat az osztálynak, és az osztály jusson egyetértésre, hogy mi(k) a leggyakoribb válasz(ok) erre a kérdésre. Ha kívánja, folytathatja ezt a beszélgetést azzal, hogy megkérdezi a tanulóktól, hogy *miért* gondolják így.

23

B) KÉRDŐÍV (15 perc): Magyarozza el a tanulóknak, hogy a program első lépése az, hogy kiderítsük, mi az, amit már tudnak a drogról. Ossa ki a Program előtti tanulói kérdőívet. Olvassa fel az útmutatásokat, és győződjön meg arról, hogy a tanulók értik, hogy a legjobb képességeik szerint kell válaszolniuk. Töltse ki és szedje be a kérdőívet.

C) KISFILM (3 perc): Játssza le az „Azt mondták... Hazudtak” című társadalmi célú hirdetést (angol címe „They Said/They Lied” a DVD-menüben).

D) BESZÉLGETÉS (5 perc): Mondassa el a tanulókkal a véleményüket a drogról, valamint olyan hazugságokat vagy állításokat, amelyeket a drogról hallottak. Ezután mondja el nekik, hogy ez a program fontos információkat fog adni nekik, amelyek olyan emberektől származnak, akik megtapasztalták a drogot és a függőséget.

E) DOKUMENTUMFILM (8 perc): Mondja meg a tanulóknak, hogy most le fogja vetíteni nekik *Az igazság a drogról* dokumentumfilm első fejezetét, amelynek címe „Az igazság a drogról”. Magyarozza el nekik, hogy a feladatuk a film közben az, hogy próbáljanak meg találni legalább két olyan állítást a drogról,



amit már eddig is ismertek, és legalább két olyan állítást, amit eddig még nem ismertek. A tanulók vegyenek elő papírt és tollat, hogy a filmvetítés során le tudják írni ezeket az állításokat.

- F) **BESZÉLGETÉS** (8 perc): A film után beszélgessen az osztállyal, és kérdezze meg a tanulóktól: „Muszáj az embernek mindent saját magának megtapasztalnia ahhoz, hogy el tudja dönteni, vajon foglalkozni akar-e egy adott dologgal, vagy tanulhatunk más emberek tapasztalataiból, hogy jobb döntéseket hozzunk?” Ha kívánja, folytathatja ezt a beszélgetést azzal, hogy ilyen kérdéseket tesz fel: „Volt olyan dolog a filmben, ami igazán meglepett benneteket?” vagy „Volt olyan dolog a filmben, ami emlékeztetett benneteket valamire, amit láttatok, és amit elmondanátok?”
- G) **TEVÉKENYSÉG** (6 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy gondoljanak ki egy kérdést, amit feltennének a drogokkal kapcsolatban, és írják le egy kártyára. Gyűjtse össze a kártyákat, majd tegye ki őket valahová az osztályteremben, és biztassa a tanulókat arra, hogy a következő drogfelvilágosító óra előtt olvassák el az összes kérdést.
- H) **HÁZI FELADAT:**
- Ossza ki a házifeladat-úrlapot, és mondja meg a tanulóknak, hogy úgy adják be a válaszaikat, hogy át tudja majd nézni őket még a következő drogfelvilágosító óra előtt.
  - Adja oda a tanulóknak *Az igazság a drogokról* füzeteket tartalmazó dobozokat, és mondja meg nekik, hogy ezt örökbe kapják. A füzetekre szükség lesz a következő foglalkozásokon, ezért magukkal kell majd őket hozniuk. Biztassa őket arra, hogy olvassák el az összes füzetet a foglalkozásokon kívül.



# MIÉRT VAN SZÜKSÉG DROGFELVILÁGOSÍTÁSRA?

## 1. FOGLALKOZÁS: HÁZI FELADAT

### KÉRDŐÍV

Válaszd meg ezeket a kérdéseket a dokumentumfilm „Az igazság a drogokról” fejezete alapján.

1. Szerinted mi volt a legfontosabb információ a dokumentumfilmnek ebben a fejezetében? Miért?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Ha egy rövid (körülbelül 100 szavas) összefoglalót kellene készítened a dokumentumfilmnek erről a fejezetéről, mit írnál bele?

---

---

---

---

---

---

---

---





# A DROGKULTÚRA

## 2. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

### CÉL:

27

Segíteni a tanulóknak annak megértésében, hogy a médiában látott/hallott információk, amelyek megpróbálják felmagasztalni a drogokat, nem tükrözik azt, hogy valójában milyen is drogosnak lenni.

### SEGÉDANYAGOK:

- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm-DVD (tartalmazza a 16 társadalmi célú hirdetést)
- *Az igazság a drogokról* füzet
- Több példány a szójegyzékből

### IDŐ:

A) Házi feladatok kiosztása és áttekintése	5 perc
B) Bevezetés	10 perc
C) Kisfilmek	5 perc
D) Beszélgetés	5 perc
E) Felolvasás	15 perc
F) Beszélgetés	15 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- Olvassa el „A drogkultúra” című részt *Az igazság a drogokról* füzetből.
- Készítsen több másolatot a kézikönyv végén található szójegyzékről, hogy a tanulók megkereshessék benne a számukra ismeretlen szavak meghatározásait. A szójegyzék nyomtatható formája letölthető erről az internetcímről: **[drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators)**. Ezekre a szójegyzékekre újra és újra szüksége lesz a további foglalkozások során, ezért javasoljuk, hogy a megóvásuk érdekében külön-külön fűzze le őket.
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.



# A DROGKULTÚRA

## 2. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

- A) HÁZI FELADATOK KIOSZTÁSA ÉS ÁTTEKINTÉSE (5 perc): Adja vissza a tanulóknak az előző foglalkozás házi feladatait, rajtuk az Ön megjegyzéseivel. Előfordulhat, hogy a házi feladatokból látható szint alapján még egyszer át akarja majd venni a foglalkozás egyes részeit az egész osztállyal, illetve ki kell jelölnie egy olyan időpontot, amikor külön-külön foglalkozhat a tanulókkal.
- B) BEVEZETÉS (10 perc): Magyarázza el a tanulóknak, hogy a mai foglalkozás a társadalomban jelen lévő drogproblémáról szól. Mondja meg nekik, hogy le fog játszani néhányat a társadalmi célú hirdetések közül, de először is szeretne meggyőződni arról, hogy mindenki ért egy fontos szót – a „kultúra” szót. Kérje meg a tanulókat, hogy mondják el Önnek, mit tudnak a „kultúra” szó jelentéséről; beszélgessenek a válaszokról néhány percig, majd mondja el nekik az alább megadott jelentést. Kérje meg a tanulókat, hogy mondjanak példákat a „kultúrára” a meghatározás alapján, amíg világos nem lesz, hogy már értik a szót.

**kultúra:** valamely csoport tagjainak közös meggyőződései és tevékenységei. A kultúrába beletartoznak az emberek gondolatai a művészetről, a vallásról, a családról, a kormányzásról, arról, hogy mi a fontos vagy értékes, illetve az, hogy hogyan kell viselkedniük az embereknek, és hogy milyen szórakozást és élvezeteket kedvelnek.

Ezután kérdezze meg a tanulóktól, hogy szerintük mit jelent az a kifejezés, hogy „drogkultúra”. Hallgasson meg néhány választ. Ezután olvassa fel a „drogkultúra” meghatározását:

**drogkultúra:** ez a szó nem csak a drogfogyasztók életstílusára és a különböző drogok fogyasztóinak szokásos öltözködési és viselkedési módjára utal, hanem arra is, hogy a drogok mennyire elárasztották a társadalom számos részét, és milyen nagy hatást gyakoroltak a kultúránkra.



C) KISFILMEK (5 perc):

Játssza le ezeket a társadalmi célú hirdetéseket:

- „Fél adag ecstasy” (angol címe „E” a DVD-menüben)
- „Buli egész éjjel” (angol címe „Party All Night” a DVD-menüben)
- „Elveszett szerelem” (angol címe „Love Lost” a DVD-menüben)
- „Gyógyszeres szekrény” (angol címe „Medicine Chest” a DVD-menüben)
- „Összpontosítás” (angol címe „Focus” a DVD-menüben)

D) BESZÉLGETÉS (5 perc): A filmvetítés után kérdezze meg a tanulóktól: „A saját tapasztalataitok alapján mi lehetne néhány példa olyan elképzelésekre vagy cselekvésekre, amelyek részei a drogkultúrának?” Beszélgessenek a válaszokról néhány percig.

E) FELOLVASÁS (15 perc): Magyarázza el a tanulóknak, hogy van két olyan szó, amit meg kell érteniük, mielőtt elkezdenék olvasni a füzetet. Írja fel ezeket a szavakat a táblára, majd kérdezze meg a tanulókat, hogy mit tudnak róluk:

- flash
- koktél

Beszélgék meg a tanulók válaszait, és közben a két szó meghatározásával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését.

**flash:** drog elszívásakor vagy beinjekciózásakor tapasztalt első érzés, amely a drogtól függően változó ideig tarthat.

**koktél:** több drogból összeállított ital vagy folyadék.

Alakítson a tanulókból 3-4 fős tanulócsoportokat. Mindegyik csoport olvassa el „A drogkultúra” című részt *Az igazság a drogokról* füzetből, a következőképpen:

- A tanulók felváltva olvassák a részt, egyszerre csak egy bekezdést.
- Amikor egy tanuló végzett a saját bekezdésének felolvasásával, a csoport feljegyez minden olyan szót, amit nem értettek a felolvasás során. Utánanéznék ezeknek a szavaknak a szójegyzékben (legyenek belőle példányok az osztályteremben), vagy egy szótárban, ha nincsenek benne a szójegyzékben, és megtalálják az odaillesztett jelentésüket. Ha ezt nehéznek vagy zavarosnak találják, akkor kérjenek segítséget Öntől. Segítsen nekik, amíg meg nem értik a szónak a bekezdésben használt jelentését.





- A csoport együtt dolgozik, hogy írjanak egy vagy két olyan mondatot, amely összefoglalja, hogy szerintük mi a legfontosabb abban a részben, amit éppen olvastak.
- Ha végeztek az olvasással, gyorsan nézze át az egyes csoportok által írt összefoglaló mondat(ka)t, és ezek alapján mérje fel, hogy a csoport megértette-e az olvasott részt. Ha gondolja, fel is tehet a csoportoknak néhány kérdést az olvasott anyaggal kapcsolatban.
- Amikor minden csoport végzett az olvasással, és látható, hogy értik is az anyagot, továbbmehet az osztállyal a foglalkozás következő részére. (Ha egy csoport hamar végez, a tagjai elkezdhetnek dolgozni a házi feladaton, miközben bevárják a többieket.)

F) BESZÉLGETÉS (15 perc):

- Kérjen a tanulóktól megfigyelt példákat a drogkultúrára. Beszélje meg velük a válaszaikat, és kérje meg őket, hogy a válaszaik alapján értékeljék, mennyire igaz az, amit a füzet ír a drogkultúráról: teljesen igaz, részben igaz, vagy nem igaz. Kérje meg a tanulókat, hogy a hozzászólásaik ilyen formájúak legyenek: „Úgy gondolom, hogy (a füzetben szereplő állítás) (teljesen igaz/részben igaz/nem igaz), mert én azt láttam, hogy (beszámoló valamilyen személyes tapasztalatról).” Addig beszélgessenek a drogkultúrára mondott példákról, amíg már a legtöbb vagy az összes tanuló hozzászólt a témához.
- Kérje meg a tanulókat, hogy beszéljenek arról, hogy a drogkultúra problémája hogyan van hatással – közvetlenül vagy közvetve – rájuk vagy a családjukra, illetve hogyan lehetne rájuk hatással a jövőben. Készüljön fel arra, hogy példákat mondjon a beszélgetés színesítése céljából (például az olyan emberek, akik drogos vagy alkoholos befolyásoltság alatt vezetnek, nem csak saját magukra jelentenek veszélyt, hanem sok más emberre is; az olyan emberek, akik lopnak vagy más bűnöket követnek el azért, hogy legyen pénzük drogot venni, veszélyessé tehetnek egy területet; stb.).



G) HÁZI FELADAT:

- Minden tanuló készítsen egy képregényszerű rajzot, amely a drogkultúra valamelyik részét ábrázolja. A rajzok ne humorosak legyenek, hanem világosan mutassanak be egy gondolatot, elképzelést vagy cselekvést, amely része a drogkultúrának. Ha úgy gondolják, a tanulók magazinokból is kivághatnak illusztrációkat ahelyett, hogy saját maguk rajzolnának. A rajzokon használhatnak szövegbuborékokat is. (Ha szükséges, a feladatot hozzáigazíthatja a tanulók életkorához.)
- Magyarázza el, hogy mi a házi feladat, és mondja meg nekik, hogy úgy adják be a munkáikat, hogy át tudja majd nézni őket még a következő drogfelvilágosító óra előtt.



# MIÉRT FOGYASZTANAK AZ EMBEREK DROGOKAT?

## 3. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

### CÉL:

33

Segíteni a tanulóknak megérteni azt, hogy miért fogyasztanak az emberek drogokat.

### SEGÉDANYAGOK:

- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm-DVD (tartalmazza a 16 társadalmi célú hirdetést)
- *Az igazság a drogokról* füzet
- A 3. foglalkozás tantermi feladatának űrlapjai minden tanuló számára
- Több példány a szójegyzékből

### IDŐ:

A) Házi feladatok áttekintése	5 perc
B) Bevezetés	5 perc
C) Kisfilmek vetítése és megbeszélése	10 perc
D) Felolvasás	10 perc
E) Beszélgetés	10 perc
F) Tantermi feladat	15 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



### TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- Olvassa el a „Miért fogyasztanak az emberek drogokat?” című részt *Az igazság a drogokról* füzetből.
- Nézze meg ezeket a társadalmi célú hirdetéseket:
  - „Menő leszek” (angol címe „Popular” a DVD-menüben)
  - „A legjobb lebegés” (angol címe „Best High” a DVD-menüben)
  - „Utazás” (angol címe „Tripping” a DVD-menüben)
  - „Nagyfiú leszek” (angol címe „One of the guys” a DVD-menüben)
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.



# MIÉRT FOGYASZTANAK AZ EMBEREK DROGOKAT?

## 3. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

35

- A) HÁZI FELADATOK ÁTTEKINTÉSE (5 perc): Adja vissza a tanulóknak az előző foglalkozás házi feladatait, rajtuk az Ön megjegyzéseivel. (Néhányat ki is rakhat az osztályteremben egy erre a célra szolgáló helyre.) Előfordulhat, hogy a feladatokból látható megértési szint alapján még egyszer át kell majd vennie a foglalkozás egyes részeit az egész osztállyal, illetve találnia kell egy olyan időpontot, amikor külön-külön foglalkozhat a tanulókkal.
- B) BEVEZETÉS (5 perc): Jelentse be a foglalkozás témáját: „Miért fogyasztanak az emberek drogokat?” A foglalkozás első lépéseként minden tanuló írjon néhány olyan okot, amiért szerinte az emberek drogokat fogyasztanak. Adjon erre néhány percet a tanulóknak, de ha végeztek, még ne beszélje meg velük a válaszaikat – mondja meg nekik, hogy tegyék el őket későbbre.
- C) KISFILMEK VETÍTÉSE ÉS MEGBESZÉLÉSE (10 perc):
- Magyarozza el a tanulóknak, hogy néhány rövid társadalmi célú hirdetést fog levetíteni arról, hogy miért fogyasztanak az emberek drogokat. Minden hirdetést értékelniük kell egy 1-től 10-ig terjedő skálán, utána pedig csoportosan meg kell beszélniük, hogy mit gondoltak róla.
  - Játssza le a „Menő lesznek” című társadalmi célú hirdetést (angol címe „Popular” a DVD-menüben). Adjon a tanulóknak egy percet, hogy 1-től 10-ig értékeljék, hogy mennyire igaz a kisfilm. Ezután kérdezze meg: „Szerintetek az emberek azért fogyasztanak drogokat, hogy menők legyenek?” Beszélgessenek erről néhány percig. Ha kívánja, folytathatja ezt a beszélgetést azzal, hogy megkérdezi: „Szerintetek a drogok *tényleg* menővé teszik az embert?”
  - Játssza le „A legjobb lebegés” című társadalmi célú hirdetést. Adjon a tanulóknak egy percet, hogy 1-től 10-ig értékeljék, hogy mennyire igaz a kisfilm, majd kérdezze meg: „Szerintetek az emberek azért fogyasztanak drogokat, hogy jobban érezzék magukat?” Beszélgessenek erről néhány percig. Ha



kívánja, folytathatja ezt a beszélgetést azzal, hogy megkérdezi: „Volt olyan, hogy *igazán* jól éreztétek magatokat? Mitől volt ez?”

- Játssza le az „Utazás” című társadalmi célú hirdetést. Adjon a tanulóknak egy percet, hogy 1-től 10-ig értékeljék, hogy mennyire igaz a kisfilm. Ezután kérdezze meg: „Szerintetek az emberek azért fogyasztanak drogokat, hogy elfelejtsék a problémáikat?” Beszélgessenek erről néhány percig. Ha kívánja, folytathatja ezt a beszélgetést azzal, hogy megkérdezi: „Szerintetek ez segít?”
- Játssza le a „Nagyfiú leszek” című társadalmi célú hirdetést. Adjon a tanulóknak egy percet, hogy 1-től 10-ig értékeljék, hogy mennyire igaz a kisfilm. Ezután kérdezze meg: „Szerintetek az emberek azért fogyasztanak drogokat, hogy megfeleljenek a barátaik elvárásainak?” Beszélgessenek erről néhány percig. Ha kívánja, folytathatja ezt a beszélgetést azzal, hogy megkérdezi: „Szerintetek ez segít?”

D) FELOLVASÁS (10 perc): Alakítson a tanulókból 3-4 fős tanulócsoportokat. Mindegyik csoport olvassa el a „Miért fogyasztanak az emberek drogokat?” című részt *Az igazság a drogokról* füzetből, a következőképpen:

- A tanulók felváltva olvassák a részt, egyszerre csak egy mondatot.
- Amikor egy tanuló végzett a saját bekezdésének felolvasásával, a csoport feljegyez minden olyan szót, amit nem értettek a felolvasás során. Utánanéznék ezeknek a szavaknak a szójegyzékben (vagy egy szótárban, ha nincsenek benne a szójegyzékben), és megtalálják az odaillő jelentésüket. Ha ezt nehéznek vagy zavarosnak találják, akkor kérjenek segítséget Öntől. Segítsen nekik, amíg meg nem értik a szónak a bekezdésben használt jelentését.
- A csoport együtt dolgozik, hogy írjanak egy vagy két olyan mondatot, amely összefoglalja, hogy szerintük mi a legfontosabb abban a részben, amit éppen olvastak.
- Ha végeztek az olvasással, gyorsan nézze át a csoport által írt összefoglaló mondatokat, és ezek alapján mérje fel, hogy a csoport megértette-e az olvasott részt. Ha gondolja, fel is tehet a csoportnak néhány kérdést az olvasott anyaggal kapcsolatban.
- Amikor minden csoport végzett az olvasással, és látható, hogy értik is az anyagot, továbbmehet az osztállyal a foglalkozás következő részére. (Ha egy csoport hamar végez, elkezdhetnek dolgozni a tantermi feladaton, miközben bevárják a többieket.)

E) BESZÉLGETÉS (10 perc): A füzet alapján írja fel a táblára azokat az okokat, amelyek miatt az emberek drogokat fogyasztanak. Ezután kérje meg a tanulókat,



hogyan mondják el Önnek azokat az okokat, amelyeket a foglalkozás első lépésében leírtak. Minden egyes válaszuknál döntsék el (mint osztály), hogy az a válasz közte van-e a már felsorolt okoknak, vagy ez tényleg egy újabb ok, ami miatt az emberek drogokat fogyaszthatnak. Ha ez egy újabb ok, akkor írja hozzá a listához. Folytassák a beszélgetést addig, amíg a tanulók egyet nem értenek abban, hogy a listán most már rajta van az általuk elképzelhető összes ok, ami miatt az emberek drogokat fogyaszthatnak.

- F) TANTERMI FELADAT (15 perc): Ossa ki a következő írásbeli feladatot, hogy fejezzék be az óra végéig (vagy ha az óra végéig nem végeznek vele, akkor csinálják meg házi feladatként).

■ **A foglalkozás vége**



# MIÉRT FOGYASZTANAK AZ EMBEREK DROGOKAT?

## 3. FOGLALKOZÁS: TANTERMI FELADAT

Válaszold meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írj két példát az alábbi állításra (lehetnek a saját tapasztalatodból származó példák, vagy kitalált példák is): „A droghasználat következményei mindig rosszabbak, mint az a probléma, amit meg szeretnénk ezzel oldani.”

1. példa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. példa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Mindkét példához, amit az 1. kérdésre adtál válaszként, írd meg valamit, amit a személy tehetett volna azért, hogy megoldja azt a problémát, amit aztán drogokkal próbált megoldani.

1. példa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





2. példa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Név:** \_\_\_\_\_

**Osztály:** \_\_\_\_\_

**Dátum:** \_\_\_\_\_



# HOGYAN HATNAK A DROGOK, ÉS HOGYAN HATNAK AZ ELMÉRE?

## 4. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

40

### CÉL:

Segíteni a tanulóknak megérteni azt, hogy a drogok lényegében mérgek, és hogy hatást gyakorolnak a testre és az elmére.

### SEGÉDANYAGOK:

- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm-DVD (tartalmazza a 16 társadalmi célú hirdetést)
- *Az igazság a drogokról* füzet

### IDŐ:

A) Feladatellenőrzés	5 perc
B) Bevezetés	1 perc
C) Kisfilmek	4 perc
D) Szavak	10 perc
E) Olvasás és értékelés	15 perc
F) Felolvasás	10 perc
G) Felmérés	10 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- Olvassa el a „Hogyan hatnak a drogok?” és „A drogok az elmére hatnak” című részeket *Az igazság a drogokról* füzetből.
- Nézze meg ezeket a társadalmi célú hirdetéseket:
  - „Csak egyszer” (angol címe „Just Once” a DVD-menüben)
  - „Egy adag” (angol címe „One Hit” a DVD-menüben)
  - „Éjszakázós tanulás” (angol címe „Stay Up and Study” a DVD-menüben)
  - „Szipuzás” (angol címe „Sniffing” a DVD-menüben)
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítőlappal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.



# HOGYAN HATNAK A DROGOK, ÉS HOGYAN HATNAK AZ ELMÉRE?

## 4. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

42

A) FELADATELLENŐRZÉS (5 perc): Adja vissza a tanulóknak az előző foglalkozás feladatait, rajtuk az Ön megjegyzéseivel. (Néhányat ki is rakhat az osztályteremben egy erre a célra szolgáló helyre.) Előfordulhat, hogy a feladatokból látható megértési szint alapján még egyszer át kell majd vennie a foglalkozás egyes részeit az egész osztállyal, illetve találnia kell egy olyan időpontot, amikor külön-külön foglalkozhat a tanulókkal.

B) BEVEZETÉS (1 perc): Jelentse be a foglalkozás témáját: „Hogyan hatnak a drogok, és hogyan hatnak az elmére?”

C) KISFILMEK (4 perc):

Játssza le ezeket a társadalmi célú hirdetéseket:

- „Csak egyszer” (angol címe „Just Once” a DVD-menüben)
- „Egy adag” (angol címe „One Hit” a DVD-menüben)
- „Éjszakázós tanulás” (angol címe „Stay Up and Study” a DVD-menüben)
- „Szipuzás” (angol címe „Sniffing” a DVD-menüben)

D) SZAVAK (10 perc): Magyarázza el a tanulóknak, hogy van három olyan szó, amit a foglalkozás következő részeként meg kell érteniük. Írja fel ezt a három szót a táblára, majd kérdezze meg a tanulókat, hogy mit tudnak róluk:

- méreg
- stimuláns
- nyugtató

Beszélgék meg a tanulók válaszait, és közben a három szó meghatározásával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését. A táblára mindegyik kifejezés mellé írja fel a beszélgetés főbb pontjait. Mindegyik szóra kérjen a tanulóktól több példát.



**méreg:** a testbe kerülő vagy a testben keletkező, betegséget, sérülést vagy halált okozó anyag.

**stimuláns:** olyan szer, amely fokozza az energiaszintet és éberséget, viszont magas vérnyomással, valamint megnövekedett pulzusszámmal és gyorsabb légzéssel jár.

**nyugtató:** olyan szer vagy drog, amely lenyugtatja vagy elaltatja az embert.

E) OLVASÁS ÉS ÉRTÉKELÉS (15 perc):

- Mondja meg a tanulóknak, hogy fel fog nekik olvasni egy rövid részt *Az igazság a drogokról* füzetből, és azt szeretné, ha mindegyikük összevetné a felolvasott adatokat a saját tapasztalataival, valamint olyan dolgokkal, amelyeket látott. Olvassa fel a „Hogyan hatnak a drogok?” című részt.
- Kérje meg a tanulókat, hogy álljanak párba, és mondjanak egymásnak egy olyan tapasztalatot, illetve egy általuk látott olyan dolgot, amely kapcsolódik ahhoz, amit Ön felolvasott. Adjon nekik néhány percet erre, majd kérdezze meg, hogy van-e valaki, aki meg szeretné osztani az osztállyal, hogy miről beszéltek. Addig beszélgessenek erről a témáról, amíg világossá nem válik, hogy a tanulók értik, amit Ön felolvasott.

F) FELOLVASÁS (10 perc): Alakítson a tanulókból 3-4 fős tanulócsoportokat. Mindegyik csoport olvassa el „A drogok az elmére hatnak” című részt *Az igazság a drogokról* füzetből, a következőképpen:

- A tanulók felváltva olvassák a részt, egyszerre csak egy bekezdést.
- A csoport együtt dolgozik, hogy írjanak néhány olyan mondatot, amely összefoglalja, hogy szerintük mi a legfontosabb abban a részben, amit éppen olvastak.
- Amikor egy tanuló végzett a saját bekezdésének felolvasásával, a csoport feljegyez minden olyan szót, amit nem értettek a felolvasás során. Utánanéznek ezeknek a szavaknak a szójegyzékben (vagy egy szótárban, ha nincsenek benne a szójegyzékben), és megtalálják az odaillő jelentésüket. Ha ezt nehéznek vagy zavarosnak találják, akkor kérjenek segítséget Öntől. Segítsen nekik, amíg meg nem értik a szónak a bekezdésben használt jelentését.
- Ha végeztek az olvasással, gyorsan nézze át a csoport által írt összefoglaló mondatokat, és ezek alapján mérje fel, hogy a csoport megértette-e az olvasott részt. Ha gondolja, fel is tehet a csoportnak néhány kérdést az olvasott anyaggal kapcsolatban.
- Amikor minden csoport végzett az olvasással, és látható, hogy értik is az anyagot, továbbmehet az osztállyal a foglalkozás következő részére.



G) FELMÉRÉS (10 perc):

- A foglalkozás összefoglalásaképpen mondja meg a tanulóknak, hogy a mai foglalkozáson megnézett társadalmi célú hirdetések közül válasszák ki azt, amelyik a legjobban bemutatja a drogok hatásait, majd írjanak egy rövid magyarázatot arról, hogy miért pont azt a hirdetést választották. Értesse meg velük, hogy a válaszaikat nem az alapján fogja értékelni, hogy melyik hirdetést választották, hanem hogy a magyarázatukból látszik-e, hogy megértették a drogoknak a mai foglalkozáson tanult hatásait.
- Ezeket a hirdetéseket egynél többször is lejátszhatja a tanulóknak.

■ A foglalkozás vége



# AZ IGAZSÁG A MARIHUÁNÁRÓL

## 5. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

### CÉL:

45

Megtanítani a tanulóknak a tényeket a marihuánáról, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásairól.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „Kapudrog” (marihuána)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság a marihuánáról” fejezet
- *Az igazság a marihuánáról* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	9 perc
C) Beszélgetés	3 perc
D) Szavak	8 perc
E) Felolvasás	5 perc
F) Beszélgetés	3 perc
G) Felolvasás	10 perc
H) Beszélgetés	9 perc
I) Feladat	5 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



### TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „Kapudrog” (marihuána).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság a marihuánáról” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság a marihuánáról* füzetet.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.

46

### JAVASLATOK:

- Érje el, hogy a tanulók részt vegyenek a foglalkozásban. A „Szavak” résznél megteheti például azt, hogy felolvassa a szót, majd a meghatározását, utána pedig mond egy példát a használatára. Ezután szólítsa fel „A” tanulót, hogy mondja el a meghatározást a saját szavaival. Majd szólítsa fel „B” tanulót, hogy mondjon a szóval egy példamondatot. Ha szükséges, ismétlje ezt mindaddig, amíg biztos nem lesz abban, hogy a tanulók megértették a szót. Amint megértették, haladjon tovább.
- Amikor a tanulók csoportokra oszlanak valamilyen tevékenységhez, minden csoportból jelöljön ki valakit a csoport vezetőjének.





# AZ IGAZSÁG A MARIHUÁNÁRÓL

## 5. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le a „Kapudrog” (marihuána) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „Gateway” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (9 perc): Játssza le „Az igazság a marihuánáról” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (3 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Szerintük vezethet a marihuána használata keményebb drogok fogyasztásához is?
- D) SZAVAK (8 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:

**hörghurut:** a *hörgők* (a légcsőnek két, majd több ágra váló részei) gyulladása (érzékenységgel, duzzanattal járó fájdalmas állapot).

**kapudrog:** olyan drog, amelynek használata erősebb függőséget eredményező anyagok használatához vezethet.

**feldobottság:** alkohol vagy drog fogyasztásakor jelentkező átmeneti hamis boldogságérzés, amelyet a test és a gondolkodás irányítására való képesség csökkenése kísér.

**immunrendszer:** az immunrendszer mindazokból a szervekből és a testben lejátszódó folyamatokból áll, amelyek megvédik a személyt a betegségektől és a fertőzésektől.

**menstruációs ciklus:** nem terhes nőknél a méhből származó vér távozásának havonta ismétlődő folyamata. Más néven havivérzés.

**pánikroham:** a személy ésszerű viselkedését megakadályozó hirtelen, lehengerlő félelem- vagy szorongásérzés.



**gyanta:** puha anyag, amely bizonyos növények és fák nedvéből származik. Lakkokban, festékekben, ragasztókban, tintákban és gyógyszerekben használják.

**tolerancia:** drog vagy más anyag hosszabb ideig tartó fogyasztása miatt kialakult ellenálló képesség a drog által okozott hatásokkal szemben, ami a drog szokásos hatásának fokozatos csökkenését eredményezi.

48

- E) FELOLVASÁS (5 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a marihuánáról* füzetből: „Mi a marihuána?” és „Hogyan használják?”
- F) BESZÉLGETÉS (3 perc): Mondassa el a tanulókkal a véleményüket a felolvasottakról. Milyen új dolgokat tudtak meg a marihuánáról?
- G) FELOLVASÁS (10 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a marihuánáról* füzetből: „A marihuána káros hatásai” (a „Rövid távú hatások” és a „Hosszú távú hatások” oldallal együtt) és „Út a drogfüggőséghez”.
- H) BESZÉLGETÉS (9 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásait.

A marihuána egy növényből készül. Igaz vagy hamis?

Vezethet a marihuána használata keményebb drogok fogyasztásához?

Mik a marihuána rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

Mik a marihuána hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

- I) FELADAT (5 perc): Osszon ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúvá nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.
- J) HÁZI FELADAT: Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság a marihuánáról* füzet olvasását.

■ A foglalkozás vége



# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_  
(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---





# AZ IGAZSÁG AZ ALKOHOLRÓL

## 6. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

### CÉL:

51

Megtanítani a tanulóknak a tényeket az alkoholról, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásairól.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „Nagyfiú leszek” (alkohol)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság az alkoholról” fejezet
- *Az igazság az alkoholról* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	9 perc
C) Beszélgetés	5 perc
D) Szavak	4 perc
E) Felolvasás	5 perc
F) Beszélgetés	5 perc
G) Jelenet	20 perc
H) Feladat	4 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



### TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „Nagyfiú leszek” (alkohol).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság az alkoholról” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság az alkoholról* füzetet.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.

52

### JAVASLATOK:

- Ellenőrizze, hogy a tanulók mennyire értik a foglalkozásokat, azáltal, hogy ilyen kérdéseket tesz fel nekik: „Mit jelent ez a számotokra?” „Figyeltetek már meg ilyet?” „Tudtok erre mondani egy példát?” „Hogyan történhetne ez?”
- Amikor a tanulók kifejtik a véleményüket, biztassa őket arra, hogy mondják el azokat a megfigyeléseiket is, amelyek a következtetéseikhez vezettek.



# AZ IGAZSÁG AZ ALKOHOLRÓL

## 6. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

53

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le a „Nagyfiú leszek” (alkohol) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „One of the Guys” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi a véleményük a látottakról, és több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (9 perc): Játssza le „Az igazság az alkohorról” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (5 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Drognak tartják az alkoholt?
- D) SZAVAK (4 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:

**delirium tremens:** (DT, „remegő önkívület”) súlyos alkoholistáknál elvonási tünetként jellemző, állandó reszketéssel, súlyos érzékcsalódásokkal és téveszmékkel járó állapot.

**függőség:** testi vagy lelki „kényszer” drogok vagy más anyagok rendszeres fogyasztására, azok várható káros hatása ellenére.

**magas vérnyomás:** a vérnyomás a testben keringő vér áramlásának erőssége. Amikor valakinek magas vérnyomása van, az azt jelenti, hogy a szívnek erősebben kell dolgoznia, hogy átpumpálja a vért az ereken. Ha ez az állapot tartós, az valószínűvé teszi a szív és az erek károsodását.

**mozgáskoordináció:** a test mozdulatainak összehangolásában mutatott ügyesség és könnyedség.

**idegsejt:** az idegrendszert alkotó sejt, amely üzeneteket közvetít az agyból és az agyba.

- E) FELOLVASÁS (5 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság az alkohorról* füzetből: „Mi az alkohol?”, „Hogyan hat az



alkohol a testre”, „Mi a mértéktelen ivás?”, „Mi az alkoholizmus?”, „Rövid távú hatások”, „Hosszú távú hatások” és „A legfiatalabb áldozatok”.

- F) BESZÉLGETÉS (5 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásaikat.

Az alkohol nagyobb hatással van a tizenévesekre, mint a felnőttekre? Miért?

Mi történhet egy terhes nővel, aki alkoholt iszik?

Mik az alkohol rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

Mik az alkohol hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

54

- G) JELENET (20 perc): Alakítson a tanulókból négyfős csoportokat. Minden csoport írjon és adjon elő egy rövid jelenetet, amely bemutatja, hogyan befolyásolhatja valakinek az életét az alkohol. A jeleneteknek körülbelül 2-5 perc hosszúnak kell lenniük, és be kell mutatniuk, hogy az adott csoportban lévő tanulók mit tanultak az alkohol hatásairól a foglalkozás során.

Adjon a csoportoknak néhány percet a jelenetük forgatókönyvének megírására. Nézze át a forgatókönyveket, hogy biztosan összhangban legyenek a foglalkozás és a tevékenység céljával.

Ezután minden csoport adja elő a jelenetét az osztálynak.

- H) FELADAT (4 perc): Osszon ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúvá nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.

- I) HÁZI FELADAT: Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság az alkoholról* füzet olvasását.

### ■ A foglalkozás vége





# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_  
(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorold fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---





# AZ IGAZSÁG AZ ECSTASYRÓL

## 7. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

### CÉL:

57

Megtanítani a tanulóknak a tényeket az ecstasyről, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásairól.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „Fél adag ecstasy” (ecstasy)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság az ecstasyről” fejezet
- *Az igazság az ecstasyről* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	10 perc
C) Beszélgetés	5 perc
D) Szavak	12 perc
E) Felolvasás	10 perc
F) Beszélgetés	10 perc
G) Feladat	5 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



### TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „Fél adag ecstasy” (ecstasy).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság az ecstasyról” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság az ecstasyról* füzetet.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.

58

### JAVASLATOK:

- A tanulók gyakran beszélnek a társadalmi célú hirdetésekről és a dokumentumfilm fejezeteiről, és újra meg akarják nézni őket. Ha az idő engedi, vetítse le újra a filmeket az osztálynak.
- Egészítse ki a foglalkozásokat Ön által hozott, a drogfogyasztásról szóló újságkiadvásokkal és magazincikkkel. A tanulókat is megkérheti, hogy ha drogokkal kapcsolatos cikkeket látnak, hozzák be őket az órára.



# AZ IGAZSÁG AZ ECSTASYRÓL

## 7. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le a „Fél adag ecstasy” (ecstasy) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „E” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi a véleményük a látottakról, és több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (10 perc): Játssza le „Az igazság az ecstasyről” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (5 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Önkéntes alapon mondasson a tanulókkal olyan történeteket, amikor buliztak, és drog nélkül is jól érezték magukat.
- D) SZAVAK (12 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:

**amfetamin:** a központi idegrendszerre (az agyra és a gerincvelőre) ható erős stimuláns, amelyet gyakran „speed”-nek (angol szó, amelynek jelentése „sebesség”) hívnak. Növeli a pulzusszámot és a vérnyomást, valamint elfedi a kimerültséget. Amikor az amfetamin hatása elmúlik, fáradtság és lehangoltság alakul ki. Ismételt használata súlyos gondolkodási zavarokhoz vezethet.

**rángógörcs:** a test vagy a végtagok heves rázkódása, amelyet önkéntelen izomösszehúzódások okoznak. Ez lehet a rendellenes agyműködés vagy más betegségek tünete.

**depresszáns:** nyugtató; olyan gyógyszer vagy egyéb hatóanyag, amely a szervezet működését lassítja.

**dizájner drog:** olyan drog, amelyet vegyszeti eljárással módosítottak, hogy erősebbé tegyék, vagy kijátsszák vele a bizonyos anyagokat tiltó törvényi előírásokat.

**féregtelenítő szer:** vegyi anyag, amelyet arra használnak, hogy eltávolítsák a kutya beleiben és más szövegeiben élő férgeseket és élősködőket.



**Drogrendészeti Hivatal (DEA):** 1973-ban alapított kormányhivatal az USA-ban. Elsődleges feladata az USA-n belül előállított és az USA-ba külföldről beérkező illegális drogok mennyiségének csökkentése.

**hőguta:** magas hőmérsékleten való túl hosszú tartózkodás által okozott állapot, amely magas lázat, fejfájást, forró száraz bőrt, testi kimerültséget és néha eszméletvesztést és kómát okoz.

**idegvégződés:** a test felületén és a testen belül található több millió pont egyike, amelyek üzeneteket küldenek az agyba, és általuk érzékelünk olyan dolgokat, mint a meleg, a hideg vagy a fájdalom.

**idegrendszer:** a test összes idege az aggyal és a gerincvelővel együtt.

**pszichológiai hadviselés:** fenyegetések és más lélektani technikák használata az ellenség félrevezetésére, megfélemlítésére, elcsüggesztésére, illetve gondolkodásának vagy viselkedésének megváltoztatására.

**ENSZ Kábítószer- és Bűnügyi Hivatala:** az ENSZ Kábítószer- és Bűnügyi Hivatala segíti az országokat az illegális drogok, a bűnözés és a terrorizmus elleni küzdelemben.

60

- E) FELOLVASÁS (10 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság az ecstasyról* füzetből: „Tánc a halállal?”, „Tényleg így akarsz bulizni?”, „Mi az ecstasy?”, „A fantázia szerelemtabletta: Le az álarcgal!”, „Az ecstasy használatának következményei”, „Rövid távú hatások”, „Hosszú távú hatások” és „Függővé válhatok az ecstasytól?”.
- F) BESZÉLGETÉS (10 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásaikat.

Magyarázd el, hogy mit nem lehet tudni az ecstasy előállítás módjáról.

Veszélyes-e az ecstasyt alkohollal keverni?

Magyarázd el, milyen eredménnyel járhat az, hogy az ecstasy elnyomja a test természetes vészjelzéseit.

Mik az ecstasy rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

Mik az ecstasy hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.



- G) FELADAT (5 perc): Osszon ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúra nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.
- H) HÁZI FELADAT: Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság az ecstasyről* füzet olvasását.

■ **A foglalkozás vége**



# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_  
(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---







# AZ IGAZSÁG A KOKAINRÓL

## 8. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

64

### CÉL:

Megtanítani a tanulóknak a tényeket a kokainról, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásairól.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „Buli egész éjjel” (kokain)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság a kokainról” fejezet
- *Az igazság a kokainról* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	8 perc
C) Beszélgetés	10 perc
D) Szavak	10 perc
E) Felolvasás	3 perc
F) Beszélgetés	5 perc
G) Felolvasás	3 perc
H) Beszélgetés	3 perc
I) Felolvasás	2 perc
J) Beszélgetés	3 perc
K) Feladat	5 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „Buli egész éjjel” (kokain).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság a kokainról” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság a kokainról* füzetet.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.

65

## JAVASLAT:

- Biztassa a tanulókat arra, hogy osszák meg az osztály többi tanulóval a foglalkozásokon szerzett megértésüket a drogokról.



# AZ IGAZSÁG A KOKAINRÓL

## 8. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

66

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le a „Buli egész éjjel” (kokain) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „Party All Night” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi a véleményük a látottakról, és több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (8 perc): Játssza le „Az igazság a kokainról” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (10 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Kérdezze meg a tanulóktól, hogy a drog filmen látott hatásai közül melyeket tartják életszerűnek.
- D) SZAVAK (10 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:

**delírium:** fokozott nyugtalanság, zavarodottság és néha hallucinációk által jellemzett állapot, amelyet láz, mérgezés vagy agykárosodás okoz.

**eufória:** alkohol, kábítószer okozta jókedv, fokozottan jó közérzet, felfokozott érzelmi állapot.

**hallucináció:** olyan személyek vagy dolgok érzékelése (gyakran bizonyos drogok hatására), amelyek valójában nincsenek ott.

**metamfetamin:** erős függőséget okozó, a központi idegrendszerre (az agyra és a gerincvelőre) ható stimuláns; illegális szintetikus drog, amely ugyanabba a kategóriába tartozik, mint a kokain és más erős utcai drogok.

**narkotikum:** a központi idegrendszerre (az agyra és a gerincvelőre) ható drog, amely szédülést, fokozott jókedvet, emlékezetkiesést, mozgáskoordinációs zavart és öntudatlanságot okozhat. Fájdalomcsillapító-, altató-, illetve kábítószer. Sok narkotikumot a kerti mákból nyernek ki.

**agyvérzés:** az agynak valamely ér megrepedése miatt keletkező, bénulással, beszédzavarral járó bevérzése.



- E) FELOLVASÁS (3 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a kokainról* füzetből: „Mi a kokain?” és „Egy halálos fehér por”.
- F) BESZÉLGETÉS (5 perc): Mondassa el a tanulókkal a véleményüket a felolvasottról. Milyen új dolgokat tudtak meg a kokainról?
- G) FELOLVASÁS (3 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a kokainról* füzetből: „Miért okoz a kokain olyan könnyen függőséget?” és „A kokain hatásai”.
- H) BESZÉLGETÉS (3 perc): Mondassa el a tanulókkal a véleményüket a felolvasottról. Milyen új dolgokat tudtak meg?
- I) FELOLVASÁS (2 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a kokainról* füzetből: „Rövid távú hatások” és „Hosszú távú hatások”.
- J) BESZÉLGETÉS (3 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásaikat.
- Milyen könnyen okoz függőséget a kokain?
- Miből készítik a kokaint?
- Mi történik a személlyel, amikor múlni kezd a kokain által kiváltott kellemes hatás?
- Mik a kokain rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.
- Mik a kokain hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.
- K) FELADAT (5 perc): Osszon ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúvá nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.
- L) HÁZI FELADAT: Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság a kokainról* füzet olvasását.

## ■ A foglalkozás vége



# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_  
(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorold fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---





# AZ IGAZSÁG A CRACK KOKAINRÓL

## 9. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

70

### CÉL:

Megtanítani a tanulóknak a tényeket a crack kokainról, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásairól.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „Elveszett szerelem” (crack)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság a crackról” fejezet
- *Az igazság a crack kokainról* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	8 perc
C) Beszélgetés	8 perc
D) Szavak	8 perc
E) Felolvasás	8 perc
F) Beszélgetés	10 perc
G) Feladat	10 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>





## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „Elveszett szerelem” (crack).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság a crackról” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság a crack kokainról* füzetet.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.

71

## JAVASLAT:

- Amikor átnézi a tanulók fogalmazásait, megkérhet néhány tanulót, hogy olvassák fel a fogalmazásaikat az osztálynak. Ez nem feltétlenül szükséges, de érdemes megtenni, ha az idő engedi, mert értékes dolog, ha a tanulók megismerik a társaik nézőpontját. Ha egy tanuló nem akarja felolvasni a fogalmazását, akkor ne erőltesse.



## AZ IGAZSÁG A CRACK KOKAINRÓL

### 9. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

72

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le az „Elveszett szerelem” (crack) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „Love Lost” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi a véleményük a látottakról, és több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (8 perc): Játssza le „Az igazság a crackról” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (8 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Szerintük miért van az, hogy a crackfogyasztók annyira kétségbeesetté válnak, hogy *bármit* megtennének azért, hogy még több crackhez jussanak?
- D) SZAVAK (8 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:
- véredény:** bármelyik vérér (akár nagy, akár kicsi), amely a vért szállítja a testben.
- tapintási hallucináció:** a *hallucináció* valamilyen látszólag valós érzéklet, amely azonban valójában nincs ott. A *tapintási hallucináció* tehát az, amikor valaki olyan valaminek az *érintését* tapasztalja, ami valójában nincs ott.
- E) FELOLVASÁS (8 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a crack kokainról* füzetből: „Mi a crack kokain?”, „Miért okoz a crack kokain olyan könnyen függőséget?”, „A crack kokain hatásai” és „Testi és szellemi hatások”.
- F) BESZÉLGETÉS (10 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásaikat.

Miben más a crack kokain, mint a kokain?

Honnan kapta a crack a nevét?



Milyen könnyen okoz függőséget a crack kokain?

Mik a crack kokain rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

Mik a crack kokain hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

- G) FELADAT (10 perc): Osszon ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúra nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.
- H) HÁZI FELADAT: Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság a crack kokainról* füzet olvasását.

■ A foglalkozás vége



# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_  
(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---





# AZ IGAZSÁG A KRISTÁLYMETRŐL ÉS A METAMFETAMINOKRÓL

## 10. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

76

### CÉL:

Megtanítani a tanulóknak a tényeket a kristálymetrőről és a metamfetaminokról, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásairól.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „Éjszakázós tanulás” (kristálymet)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság a kristálymetrőről” fejezet
- *Az igazság a kristálymetrőről és a metamfetaminokról* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	8 perc
C) Beszélgetés	5 perc
D) Szavak	4 perc
E) Felolvasás	5 perc
F) Beszélgetés	3 perc
G) Felolvasás	3 perc
H) Beszélgetés	3 perc
I) Felolvasás	2 perc
J) Beszélgetés	4 perc
K) Tevékenység	10 perc
L) Feladat	5 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „Éjszakázós tanulás” (kristálymet).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság a kristálymetről” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság a kristálymetről és a metamfetaminokról* füzetet.
- Másolja le, illetve töltse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.



# AZ IGAZSÁG A KRISTÁLYMETRŐL ÉS A METAMFETAMINOKRÓL

## 10. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

78

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le az „Éjszakázós tanulás” (kristálymet) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „Stay Up and Study” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi a véleményük a látottakról, és több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (8 perc): Játssza le „Az igazság a kristálymetről” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (5 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Szerintük miért van az, hogy a metet használó emberek annak ellenére is folytatják a drog fogyasztását, hogy az pusztítja a testüket?
- D) SZAVAK (4 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:

**elvont:** nem a valósággal, nem tárgyakkal és nem megtörtént dolgokkal kapcsolatos, például egy *elvont gondolat*.

**erővel kapcsolatos tévképzetek:** a saját érték, fontosság, erő vagy vonzerő durva vagy téves túlértékelése.

**származék:** vegyi anyag, amely egy vele rokon anyagtól származik.

**flash:** drog elszívásakor vagy beinjekciósáskor tapasztalt első érzés, amely a drogtól függően változó ideig tarthat.

- E) FELOLVASÁS (5 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a kristálymetről és a metamfetaminokról* füzetből: „Mi a kristálymet?”, „Mi a metamfetamin?” és „Hogy néz ki a metamfetamin?”
- F) BESZÉLGETÉS (3 perc): Mondassa el a tanulókkal a véleményüket a felolvasottakról. Milyen új dolgokat tudtak meg?





- G) FELOLVASÁS (3 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a kristálymetrőről és a metamfetaminokról* füzetből: „Miből készül a met?” és „A függőségi járvány az egész világra kiterjed”.
- H) BESZÉLGETÉS (3 perc): Mondassa el a tanulókkal a véleményüket a felolvasottról. Milyen új dolgokat tudtak meg a kristálymetrőről?
- I) FELOLVASÁS (2 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a kristálymetrőről és a metamfetaminokról* füzetből: „A met gyilkos hatásai” és „A kristálymet gyilkos hatásai”.
- J) BESZÉLGETÉS (4 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásaikat.
- Hogy néz ki a kristálymet?
- Miért veszélyes a metamfetamin?
- Függővé válhat-e valaki a kristálymettől az első használat után?
- Mik a metamfetamin rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.
- Mik a metamfetamin hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.
- K) TEVÉKENYSÉG (10 perc): Adjon a tanulóknak egy-egy A4-es lapot, és mondja meg nekik, hogy a vízszintesen tartott papírlapot osszák kétfelé egy függőleges vonallal. A lap bal oldalára rajzoljanak egy arcot, ami legyen a lehető legszebb vagy legjóképűbb, amit csak rajzolni tudnak. Írják fölé, hogy „A kristálymet fogyasztása előtt”. Ezután a lap jobb felére rajzolják le ugyanezt az arcot, bemutatva, hogy hogyan változtak meg az arcvonások, miután a személy néhány évig kristálymetet fogyasztott. Írják fölé, hogy „A kristálymet fogyasztása után”. Ezután tesse ki a rajzokat a tanulókkal a falra, hogy mindannyian láthassák egymás munkáját.
- L) FELADAT (5 perc): Osszon ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúra nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.
- M) HÁZI FELADAT: Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság a kristálymetrőről és a metamfetaminokról* füzet olvasását.



# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_  
(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---





# AZ IGAZSÁG AZ INHALÁNSOKRÓL

## 11. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

82

### CÉL:

Megtanítani a tanulóknak a tényeket az inhalánsokról, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásaikról.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „Szipuzás” (inhalánsok)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság az inhalánsokról” fejezet
- *Az igazság az inhalánsokról* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	9 perc
C) Beszélgetés	5 perc
D) Szavak	10 perc
E) Felolvasás	5 perc
F) Beszélgetés	4 perc
G) Felolvasás	4 perc
H) Beszélgetés	10 perc
I) Feladat	5 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „Szipuzás” (inhalánsok).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság az inhalánsokról” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság az inhalánsokról* füzetet.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.



# AZ IGAZSÁG AZ INHALÁNSOKRÓL

## 11. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

84

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le a „Szipuzás” (inhalánsok) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „Sniffing” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi a véleményük a látottakról, és több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (9 perc): Játssza le „Az igazság az inhalánsokról” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (5 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Szerintük miért van az, hogy olyan gyerekek, akik látnak maguk körül másokat meghalni az inhalánsok használata miatt, illetve akik saját maguk kis híján belehaltak az inhalánsok használatba, mégis folytatják a szipuzást?
- D) SZAVAK (10 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:

**izomsorvadás:** az izmok fokozatos összezsugorodása amiatt, hogy az izomszövetet (az izmok anyagát) elégeti a test.

**dinitrogén-oxid:** kéjgáz, nevetőgáz. Érzéstelenítőként használt színtelen, kellemes illatú gáz.

**hígító:** festék hígításához használt folyékony anyag.

**propán:** főzéshez és fűtéshez használt színtelen gáz.

**oldószer:** olyan anyag, amelyben más anyagok feloldódnak.

**toluol:** színtelen, oldószerként és üzemanyagként használt folyadék.

- E) FELOLVASÁS (5 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság az inhalánsokról* füzetből: „Mik az inhalánsok?”, „Okoznak-e függőséget az inhalánsok?” és „Az inhalánsok különböző fajtái?”
- F) BESZÉLGETÉS (4 perc): Mondassa el a tanulókkal a véleményüket a felolvasottakról. Milyen új dolgokat tudtak meg az inhalánsokról?



- G) FELOLVASÁS (4 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság az inhalánsokról* füzetből: „Hogyan hatnak az inhalánsok a testre?”, „Rövid távú hatások” és „Hosszú távú hatások”.
- H) BESZÉLGETÉS (10 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásaikat.

Hogyan hatnak az inhalánsok a testre? Sorolj fel néhány módot.

Mi történhet az ember szívverésével, amikor mérgező vegyszereket lélegez be?

Okozhatnak függőséget az inhalánsok?

Mik az inhalánsok rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

Mik az inhalánsok hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

- I) FELADAT (5 perc): Osson ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúvá nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.
- J) HÁZI FELADAT: Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság az inhalánsokról* füzet olvasását.

#### ■ A foglalkozás vége



# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_  
(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---







# AZ IGAZSÁG A HEROINRÓL

## 12. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

88

### CÉL:

Megtanítani a tanulóknak a tényeket a heroinról, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásairól.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „A legjobb lebegés” (heroin)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság a heroinról” fejezet
- *Az igazság a heroinról* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	7 perc
C) Beszélgetés	8 perc
D) Szavak	10 perc
E) Felolvasás	10 perc
F) Beszélgetés	7 perc
G) Feladat	10 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „A legjobb lebegés” (heroin).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság a heroinról” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság a heroinról* füzetet.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.

89

## JAVASLAT:

- Hangsúlyozza a tanulóknak, hogy azt szeretné, ha a kisfilmekből, a dokumentumfilmből és a füzetekből kapott információkat összevetnék a saját tapasztalataikkal, és saját maguk elgondolkodnának ezen.



# AZ IGAZSÁG A HEROINRÓL

## 12. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

90

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le „A legjobb lebegés” (heroin) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „Best High” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi a véleményük a látottakról, és több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (7 perc): Játssza le „Az igazság a heroinról” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (8 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Milyen lenne egy ember élete, ha minden ébren töltött pillanatát az emészténé fel, hogy több heroint szerezzen azért, hogy kielégítse a drog iránti sóvárgását?
- D) SZAVAK (10 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:

**adalékanyag:** valami máshoz abból a célból hozzáadott anyag, hogy megváltoztassák vagy javítsák a tulajdonságait, például egy élelmiszer színét vagy állagát.

**AIDS:** az *Acquired Immune Deficiency Syndrome* (szerzett immunhiányos tünetegyüttes) kifejezés rövidítése; olyan betegség, amely tönkretesz a test betegségekkel szembeni természetes védekezési képességét.

**elzáródott vénák:** amiatt bekövetkező károsodás, hogy sokszor szúrnak injekciós tűt a vénákba (a karokon vagy más testrészeken).

**szívbillentyű:** a szívben a vér egyirányú áramlását biztosító kis lemez a szívben és a szív ereiben.

**impotencia:** férfiak szeretkezésre, nemzésre való tartós képtelensége.

**morfium:** a kerti mákból származó drog, amely hosszan tartó használat esetén függőséget okozhat. Súlyos fájdalmak enyhítésére használják.

**fekély:** a bőr helyi elhalásából keletkező seb.



**tuberkulózis:** gümőkór, fertőző betegség, amely a tüdőt és más szerveket támadja meg.

- E) **FELOLVASÁS** (10 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a heroinról* füzetből: „Mi a heroin?”, „A heroin eredete”, „Hogy néz ki a heroin?”, „Azonnali ártalmak”, „Rövid távú hatások”, „Hosszú távú hatások” és „Csak egyszer próbálom ki”.
- F) **BESZÉLGETÉS** (7 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásaikat.

Hogyan használják a heroint?

Azokon a veszélyeken felül, amelyet a drog a használójának okozhat, milyen más problémák adódhatnak még a heroin használatából?

Mik a heroin rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

Mik a heroin hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

- G) **FELADAT** (10 perc): Osszon ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúra nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.
- H) **HÁZI FELADAT:** Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság a heroinról* füzet olvasását.

## ■ A foglalkozás vége



# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_

(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---





# AZ IGAZSÁG AZ LSD-RŐL

## 13. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

94

### CÉL:

Megtanítani a tanulóknak a tényeket az LSD-ről, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt testi és szellemi hatásáról.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „Utazás” (LSD)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság az LSD-ről” fejezet
- *Az igazság az LSD-ről* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	9 perc
C) Beszélgetés	7 perc
D) Szavak	5 perc
E) Felolvasás	6 perc
F) Beszélgetés	5 perc
G) Felolvasás	3 perc
H) Beszélgetés	12 perc
I) Feladat	5 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>





## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „Utazás” (LSD).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság az LSD-ről” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság az LSD-ről* füzetet.
- Másolja le, illetve töltse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.



# AZ IGAZSÁG AZ LSD-RŐL

## 13. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

96

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le az „Utazás” (LSD) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „Tripping” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi a véleményük a látottakról, és több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (9 perc): Játssza le „Az igazság az LSD-ről” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (7 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Mi az igazság: az LSD kitágítja a tudatot, vagy igazából oly módon torzítja el a valóság érzékelését, ami maradandó károsodást okozhat a fogyasztónak?
- D) SZAVAK (5 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:
- anyarozs:** a búza, a rozs és más gabonák kalászában gyakori, feketés színű élősködő gomba, amely a fertőzött gabonát elfogyasztó emberekre és állatokra nézve ártalmas mérgeket termel.
- trip:** LSD vagy hasonló szer szedésekor tapasztalt hatás. A trip szó jelentése „utazás”.
- E) FELOLVASÁS (6 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság az LSD-ről* füzetből: „Mi az LSD?” és „Milyen veszélyei vannak az LSD-nek?”
- F) BESZÉLGETÉS (5 perc): Mondassa el a tanulókkal a véleményüket a felolvasottakról. Milyen új dolgokat tudtak meg az LSD-ről?
- G) FELOLVASÁS (3 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részt *Az igazság az LSD-ről* füzetből: „Az LSD káros hatásai.”



H) BESZÉLGETÉS (12 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásait.

Miből készül az LSD?

Mennyi ideig tartanak az LSD hatásai?

Milyen formákban kapható az LSD?

Milyen testi hatásai vannak az LSD-nek? Sorolj fel néhányat.

Milyen szellemi hatásai vannak az LSD-nek? Sorolj fel néhányat.

- További megbeszélendő témaként felolvashatja a következő kivonatot a füzet „Milyen veszélyei vannak az LSD-nek?” című részéből: „Ha már egyszer elkezdődött, gyakran lehetetlen megálljt parancsolni a »rossz utazásnak«, amely akár 12 órán keresztül is folytatódhat. Sőt, néhányan soha nem épülnek fel az LSD okozta pszichózisból. ...Az LSD-t használók közül sokan tapasztalnak flashbacket, azaz az LSD-utazás ÚJBÓLI megjelenését, amely gyakran váratlanul, hosszú idővel az LSD beszédése után jelentkezik.”
- Kérdezze meg a tanulókat, hogy szerintük ez mit jelent.
- Hogyan cselekedne egy olyan személy, aki az „LSD okozta pszichózis” állapotába került?
- Beszéljék meg, hogy milyen kockázatai vannak az LSD fogyasztásának.

I) FELADAT (5 perc): Osszon ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúra nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.

J) HÁZI FELADAT: Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság az LSD-ről* füzet olvasását.

## ■ A foglalkozás vége



# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_  
(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorold fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---





# AZ IGAZSÁG A VÉNYKÖTELES SZEREKKEL VALÓ VISSZAÉLÉSRŐL

## 14. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

100

### CÉL:

Megtanítani a tanulóknak a tényeket a vényköteles szerekkel való visszaélésről, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásairól.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „Összpontosítás” (Ritalin)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság a vényköteles szerekkel való visszaélésről” fejezet
- *Az igazság a vényköteles szerekkel való visszaélésről* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	10 perc
C) Beszélgetés	5 perc
D) Szavak	3 perc
E) Felolvasás	7 perc
F) Beszélgetés	5 perc
G) Felolvasás	10 perc
H) Beszélgetés	7 perc
I) Feladat	5 perc
<b>Összidő:</b>	<b>55 perc</b>



## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „Összpontosítás” (Ritalin).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság a vényköteles szerekkel való visszaélésről” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság a vényköteles szerekkel való visszaélésről* füzetet.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.



# AZ IGAZSÁG A VÉNYKÖTELES SZEREKKEL VALÓ VISSZAÉLÉSRŐL

## 14. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

102

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le az „Összpontosítás” (Ritalin) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „Focus” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi a véleményük a látottakról, és több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (10 perc): Játssza le „Az igazság a vényköteles szerekről” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (5 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. Úgy gondolják, hogy a vényköteles szerek biztonságosabbak az utcai drogoknál amiatt, mert orvosok írják fel őket?
- D) SZAVAK (3 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:

**test kémiaja:** a testet alkotó bármelyik vagy összes elem, továbbá ezek különféle reakciói.

**hidegrázás:** hirtelen fázás, reszketés.

**cukorbetegség:** krónikus betegség, amelynek jellemző tünetei a vér túl magas cukortartalma, a túlzott szomjúság, éhség és vizelet, illetve a gyengeség. Ha nem kezelik, a cukorbetegség kómát és halált okozhat.

- E) FELOLVASÁS (7 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a vényköteles szerekekkel való visszaélésről* füzetből: „A vényköteles szerekekkel való visszaélés egy komoly probléma”, „Vényköteles szerek, és amit nem tudsz róluk” és „A visszaélésre használt vényköteles szerek típusai”.
- F) BESZÉLGETÉS (5 perc): Mondassa el a tanulókkal a véleményüket a felolvasottakról. Milyen új dolgokat tudtak meg a vényköteles szerekről?
- G) FELOLVASÁS (10 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a vényköteles szerekekkel való visszaélésről* füzetből: „Depresszánsok”, „A depresszánsok rövid távú hatásai”, „A depresszánsok hosszú távú hatásai”.





„Ópium- és morfiumszármazékok”, „Az opiátok és a morfiumszármazékok rövid távú hatásai”, „Az ópium- és morfiumszármazékok hosszú távú hatásai”, „Élénkítőszer”, „Az élénkítőszer rövid távú hatásai”, „Az élénkítőszer hosszú távú hatásai” és „Antidepresszánsok”.

- H) BESZÉLGETÉS (7 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásaikat.

Milyen vényköteles szerekkel élnek vissza az emberek? Sorolj fel néhányat.

Okozhatnak a vényköteles szerek függőséget?

Mik a vényköteles szerekkel való visszaélés rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

Mik a vényköteles szerekkel való visszaélés hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

- I) FELADAT (5 perc): Osszon ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúvá nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.
- J) HÁZI FELADAT: Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság a vényköteles szerekkel való visszaélésről* füzet olvasását.

■ **A foglalkozás vége**



# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_  
(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorold fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---





# AZ IGAZSÁG A FÁJDALOMCSILLAPÍTÓKRÓL

## 15. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

106

### CÉL:

Megtanítani a tanulóknak a tényeket a fájdalomcsillapítókról, valamint az ember egészségére és jóllétére gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásairól.

### SEGÉDANYAGOK:

- Társadalmi célú hirdetés: „Gyógyszeres szekrény” (fájdalomcsillapítók)
- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Az igazság a fájdalomcsillapítókról” fejezet
- *Az igazság a fájdalomcsillapítókról* füzet
- „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlap példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Kisfilm	3 perc
B) Dokumentumfilm fejezetének vetítése	8 perc
C) Beszélgetés	5 perc
D) Szavak	2 perc
E) Felolvasás	8 perc
F) Beszélgetés	5 perc
G) Felolvasás	6 perc
H) Beszélgetés	13 perc
I) Feladat	5 perc

**Összesen: 55 perc**



## TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg ezt a társadalmi célú hirdetést: „Gyógyszeres szekrény” (fájdalomcsillapítók).
- Nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Az igazság a fájdalomcsillapítókról” című fejezetét.
- Olvassa el *Az igazság a fájdalomcsillapítókról* füzetet.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapot (tanulónként egy példányban).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.



# AZ IGAZSÁG A FÁJDALOMCSILLAPÍTÓKRÓL

## 15. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

108

- A) KISFILM (3 perc): Játssza le a „Gyógyszeres szekrény” (fájdalomcsillapítók) című társadalmi célú hirdetést (angol címe „Medicine Chest” a DVD-menüben). Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi a véleményük a látottakról, és több tanulóval is mondassa el az osztály többi részének, hogy mit tanultak a filmből.
- B) DOKUMENTUMFILM (8 perc): Játssza le „Az igazság a fájdalomcsillapítókról” című fejezetet.
- C) BESZÉLGETÉS (5 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről. A fájdalomcsillapítók biztonságosabbak és kevésbé okoznak függőséget, mint a heroin, csak azért, mert ezeket laboratóriumban állítják elő, és orvosok írják fel őket törvényes úton a fájdalom enyhítésére?
- D) SZAVAK (2 perc): Az alábbi meghatározások használatával segítsen az osztálynak világosan megérteni az egyes szavak jelentését:

**Appalache-hegység:** Az USA északkeleti részén délnyugat–északkeleti irányban húzódó hegységrendszer.

**ópiumháborúk:** két, kereskedelmi okokból folytatott háború (1839–1842, 1856–1860) Nagy-Britannia és Kína között; mindkettő az ópiumkereskedelem miatti nézeteltérés miatt kezdődött.

- E) FELOLVASÁS (10 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a fájdalomcsillapítókról* füzetből: „Visszaélés a vénnyköteles fájdalomcsillapítókkal”, „Mik a fájdalomcsillapítók?” és „Miért okoznak a fájdalomcsillapítók olyan könnyen függőséget?”
- F) BESZÉLGETÉS (5 perc): Mondassa el a tanulókkal a véleményüket a felolvasottakról. Milyen új dolgokat tudtak meg a fájdalomcsillapítókról?



- G) FELOLVASÁS (6 perc): Felváltva olvastassa fel a tanulókkal a következő részeket *Az igazság a fájdalomcsillapítókról* füzetből: „A fájdalomcsillapítók testi és szellemi hatásai” és „A vénköteles fájdalomcsillapítóktól való függés figyelmeztető jelei”.
- H) BESZÉLGETÉS (13 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy válaszolják meg a következő kérdéseket egy papírlapon. Ezután beszéljék meg, hogy mik a helyes válaszok, majd a tanulók javítsák ki a saját írásait.
- Milyen fájdalomcsillapítókkal élnek vissza? Sorolj fel néhányat.
- Hogyan válnak az emberek függővé a fájdalomcsillapítóktól?
- Mik a fájdalomcsillapítók rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.
- Milyen figyelmeztető jelei vannak annak, hogy valaki függővé vált a vénköteles fájdalomcsillapítóktól?
- I) FELADAT (5 perc): Osszon ki minden tanulónak egy példányt a „Mit értettél meg a drogokról?” feladatlapból. A lap tetején lévő vonalra írassa fel velük a mai foglalkozáson tanult drog nevét, ezután írják le, mit tudtak meg róla, majd adják be a lapokat. Megjegyzés: Ha a foglalkozás túl hosszúvá nyúlik, akkor ezt a tantermi feladatot feladhatja házi feladatnak is.
- J) HÁZI FELADAT: Mondja meg a tanulóknak, hogy otthon fejezzék be *Az igazság a fájdalomcsillapítókról* füzet olvasását.

## ■ A foglalkozás vége



# „MIT ÉRTETTÉL MEG A DROGOKRÓL?” FELADATLAP

A FOGLALKOZÁS TÉMÁJA: \_\_\_\_\_  
(a drog neve)

Válaszd meg az alábbi kérdéseket. Szükség esetén használj plusz lapot.

1. Írd le, hogy mi ez a drog, hogy néz ki, valamint hogy milyen formában árulják és fogyasztják.

---

---

---

---

2. Milyen rövid távú hatásokat tapasztalhat valaki, ha ezt a drogot fogyasztja? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hosszú távú hatásokat okoz ez a drog, és hogyan hathat az ember egészségére a fogyasztása?

---

---

---

---







# ZÁRSZÓ

## 16. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

112

### CÉL:

Megtanítani a tanulóknak, hogy a drogokkal kapcsolatos igazság ismeretének birtokában hogyan hozhatnak tájékozottan döntéseket.

### SEGÉDANYAGOK:

- *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm: „Zárszó” fejezet
- Az 5–16. foglalkozáshoz tartozó házi feladat-lapok példányai minden tanuló számára

### IDŐ:

A) Dokumentumfilm	5 perc
B) Beszélgetés	30 perc
<b>Összidő:</b>	<b>35 perc</b>

### TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- A foglalkozás előtt nézze meg *Az igazság a drogokról* dokumentumfilm „Zárszó” című fejezetét.
- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki az 5–16. foglalkozáshoz tartozó házi feladat-lapot (tanulónként egyet).
- Készítsen elő egy DVD-lejátszót tévével, egy projektort vetítővászonnal, vagy egy olyan számítógépet, ami tud DVD-t lejátszani.



# ZÁRSZÓ

## 16. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

- A) DOKUMENTUMFILM (5 perc): Játssza le a „Zárszó” című fejezetet.
- B) BESZÉLGETÉS (30 perc): Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak az iménti filmről, valamint az egész *Az igazság a drogokról* dokumentumfilmről.

113

Tudja meg, hogy mit tanultak a „Zárszó” fejezetből.

Meséltesse el velük, hogy a dokumentumfilm mely pillanatai voltak számukra a legemlékezetesebbek.

Hogyan befolyásolta a „Zárszó” és/vagy az egész dokumentumfilm a drogokról alkotott véleményüket?

Kérdezze meg a tanulókat, hogyan tudják a tanultakat arra használni, hogy ne legyenek drogfogyasztók, illetve hogy segítsenek egy ismerősüknek, aki drogozik vagy gondolkozik a drogozáson.

- C) HÁZI FELADAT: Ossa ki az 5–16. foglalkozáshoz tartozó, „A leggyakrabban fogyasztott drogok” című házi feladat-lapot, és mondja meg a tanulóknak, hogy csinálják meg.

■ A foglalkozás vége



# A LEGGYAKRABBAN FOGYASZTOTT DROGOK

## 5–16. FOGLALKOZÁS: HÁZI FELADAT

Találd meg a válaszokat ezekre a kérdésekre *Az igazság a drogokról* füzetben, az adott drogról szóló részben.

### MARIHUÁNA

1. A marihuána egy növényből készül. Igaz vagy hamis?

---

2. Melyik az a vegyület a cannabisban, amely az elmére hat, és károsítja az immunrendszert?

---

3. Vezethet a marihuána használata keményebb drogok fogyasztásához?

---

---

---

4. Mik a marihuána rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

5. Mik a marihuána hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---



## ALKOHOL

1. Az alkohol nagyobb hatással van a tizenévesekre, mint a felnőttekre? Miért?

---

---

---

---

2. Mi történhet egy terhes nővel, aki alkoholt iszik?

---

---

---

---

3. Mi történhet, amikor az alkohol mellett más drogokat is fogyaszt valaki?

---

---

---

---

4. Mik az alkohol rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

5. Mik az alkohol hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---



## ECSTASY

1. Magyarázd el, hogy milyen veszély származik az ecstasy előállítási módjából.

---

---

---

---

2. Milyen más drogo(ka)t tartalmaz gyakran az ecstasy, amik egy félelmetes múltbeli eseménybe sodorhatják a személyt?

---

---

---

---

3. Mi lehet az eredménye annak, ha az ecstasy serkentő hatásához hozzáadódik az a hőség és zsúfoltság, amely a rave-partik gyakori velejárója?

---

---

---

---

4. Mik az ecstasy rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

5. Mik az ecstasy hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---



## KOKAIN ÉS CRACK KOKAIN

1. Mennyire okoz függőséget a kokain és a crack kokain?

---

---

---

---

2. Miből készítik a kokaint?

---

---

3. Mi történik a személlyel, amikor múlni kezd a kokain által kiváltott kellemes hatás?

---

---

4. Mik a kokain rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

5. Mik a kokain hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---



## A KRISTÁLYMET ÉS A METAMFETAMIN

1. Hogy néz ki a kristálymet?

---

---

---

2. Miért veszélyes a metamfetamin?

---

---

---

---

3. Függővé válhat-e valaki a kristálymettől az első használat után?

---

---

4. Mik a kristálymet és a metamfetamin rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

---

5. Mik a kristálymet és a metamfetamin hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

---





## INHALÁNSOK

1. Hogyan hatnak az inhalánsok a testre? Sorolj fel néhány módot.

---

---

---

---

2. Mi történhet az ember szívverésével, amikor veszélyes vegyszereket lélegez be?

---

---

---

---

3. Mit okoznak ezek az inhalánsok az agyban?

---

---

---

---

4. Mik az inhalánsok rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

5. Mik az inhalánsok hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---



## HEROIN

1. Hogyan használják a heroint?

---

---

---

---

2. Mit okoz a heroin, amikor bejut az agyba?

---

---

---

---

3. Azokon a veszélyeken felül, amelyeknek a fogyasztó a drog miatt van kitéve, milyen más problémák adódhatnak még a heroin használatából?

---

---

---

---

4. Mik a heroin rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

5. Mik a heroin hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---



## LSD

1. Miből készül az LSD?

---

---

---

---

2. Mennyi ideig tartanak az LSD hatásai?

---

---

---

---

3. Milyen formákban kapható az LSD?

---

---

---

---

4. Mik az LSD rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

5. Mik az LSD hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---



## VÉNYKÖTELES SZEREKKEL VALÓ VISSZAÉLÉS

1. Melyik az a másik drog, amelyikhez az OxyContin nevű fájdalomcsillapító hasonlít, és amely ugyanúgy hat a testre?

---

---

---

---

2. Milyen hatásaik vannak a fájdalomcsillapítóknak? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

3. Milyen hatásaik vannak a depresszánsoknak? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

4. Milyen hatásaik vannak a stimulánsoknak? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---

5. Milyen hatásaik vannak az antidepresszánsoknak? Sorolj fel néhányat.

---

---

---

---



# A LEGGYAKRABBAN FOGYASZTOTT DROGOK

## 5–16. FOGLALKOZÁS: HÁZIFELADAT-VÁLASZOK

### MARIHUÁNA

**1. A marihuána egy növényből készül. Igaz vagy hamis?**

Igaz. A marihuána az indiai vadkenderből készül.

123

**2. Melyik az a vegyület a cannabisban, amely az elmére hat, és károsítja az immunrendszert?**

A THC. A kábítószer erejét a kenderben található THC mennyisége határozza meg. A THC heteken vagy akár hónapokon át is a szervezetben marad, a használat hosszától és intenzitásától függően.

**3. Vezethet a marihuána használata keményebb drogok fogyasztásához?**

Mivel a test elkezd toleranciát kifejleszteni a droggal szemben, a marihuána arra készítheti a fogyasztókat, hogy ugyanannak a kellemes érzésnek a megtapasztalásához erősebb kábítószereket kezdjenek szedni. Mikor a hatások kezdenek elmúlni, az illető lehet, hogy keményebb kábítószerre fordul, hogy megszabaduljon azokról a nemkívánatos állapotokról, amelyek a marihuána fogyasztására sarkallták. A marihuána önmagában nem vezet ahhoz, hogy a személy más drogokat is szedni kezd: az emberek azért szednek drogokat, hogy megszabaduljanak a nemkívánatos problémáktól és érzésektől. A drog (a marihuána) egy időre elfedi a problémát (amíg a fogyasztója „lebeg”). Amikor a „lebegés” elmúlik, a probléma, illetve a nemkívánatos állapot a korábnál intenzívebben tér vissza. A fogyasztó ezután lehet, hogy keményebb kábítószerre fordul, mivel a marihuána „már nem működik”.

**4. Mik a marihuána rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

Mozgáskoordinációs zavarok; torzult időérzés, látás és hallás; aluszékonyság; a szemek kivörösödése; nagyobb étvágy és petyhüdt izmok. A pulzusszám megemelkedhet, sőt, a marihuána használatának első órájában ötszörösére nőhet annak valószínűsége, hogy a fogyasztó szívrohamot kap. Az iskolai teljesítmény romlik a rosszabb emlékezet és a gyengébb problémamegoldó képesség miatt.



**5. Mik a marihuána hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

A hosszú távú használat a pszichózis tüneteit okozhatja. Károsíthatja még a tüdőt és a szívet is, súlyosbíthatja a hörghurut tüneteit, valamint köhögést és nehéz légzést okozhat. Csökkentheti a test tüdőbetegségekkel és tüdőfertőzésekkel szembeni ellenálló képességét.

## ALKOHOL

**1. Az alkohol nagyobb hatással van a tizenévesekre, mint a felnőttekre? Miért?**

A tizenévesek szervezete még növésben van, és ezért az alkohol károsabb a fiatalok testi és szellemi egészségére, mint az idősebbekére.

**2. Mi történhet egy terhes nővel, aki alkoholt iszik?**

Azok a terhes nők, akik alkoholt isznak, olyan gyermekeknek adhatnak életet, akiknek károsodott a szíve, az agya és egyéb fontos szervei.

**3. Mi történhet, amikor az alkohol mellett más drogokat is fogyaszt valaki?**

Az alkoholt gyógyszerekkel vagy utcai drogokkal együtt fogyasztani különösen veszélyes, és akár halálos kimenetelű is lehet.

**4. Mik az alkohol rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

Melegség érzése, kipirult bőr, rosszabb ítélőképesség, mozgáskoordinációs zavarok, érthetetlen beszéd, emlékezetkihagyás és lassú felfogás. Ha valaki egyszerre sokat iszik, annak eredménye általában „másnaposság”, fejfájás, hányinger, idegesség, gyengeség, remegés és esetenként hányás.

**5. Mik az alkohol hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

A személy ellenálló képessége megnő az alkohol számos kellemetlen hatásával szemben, és ennek eredményeként még több alkoholt fog tudni fogyasztani. Ez egyre rosszabb testi állapothoz vezet (melynek része lehet a máj károsodása), valamint fokozza a szívbetegségek kockázatát. Terhes nők olyan gyermekeknek adhatnak életet, akiknek károsodott a szíve, az agya és egyéb fontos szervei. A személy alkoholfüggővé válhat. Ha valaki hirtelen hagyja abba az ivást, akkor elvonási tünetek jelentkezhetnek nála. Ezek a tünetek az idegességtől, álmatlanságtól, izzadáستól és étvágytalanságtól a görcsökig és esetenként a halálig terjednek. Az alkoholfogyasztás erőszakhoz és konfliktusokhoz vezethet az illető személyes kapcsolataiban.



## ECSTASY

### 1. Magyarázd el, hogy milyen veszély származik az ecstasy előállítási módjából.

Az ecstasy egy laboratóriumban, mesterségesen előállított kábítószer. Az előállítói bármit hozzáadhatnak a droghoz, amit csak akarnak, például koffeint, amfetamint, sőt kokaint is.

### 2. Milyen más drogo(ka)t tartalmaz gyakran az ecstasy, amik egy félelmetes múltbeli eseménybe sodorhatják a személyt?

Az ecstasy gyakran hallucinogéneket is tartalmaz, azaz olyan drogokat, amelyek az emberek elméjére hatnak, és olyan dolgokat láttatnak vagy éreztetnek velük, amelyek valójában nincsenek is ott. A hallucinogének egy félelmetes vagy szomorú múltbeli eseménybe sodorhatják a személyt, amelybe belesodródhat anélkül, hogy ezt észrevenné.

### 3. Mi lehet az eredménye annak, ha az ecstasy serkentő hatásához hozzáadódik az a hőség és zsúfoltság, amely a rave-partik gyakori velejárója?

Szélsőséges kiszáradáshoz és szív- vagy veseelégtelenséghez vezethet.

### 4. Mik az ecstasy rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

- rossz ítélőképesség
- a szeretet hamis érzése
- zavarodottság
- depresszió
- alvászavarok
- súlyos szorongás
- paranoia
- ellenállhatatlan sóvárgás a drog iránt
- izommerevség
- önkéntelen fogcsikorgatás
- émelygés
- homályos látás
- gyengeség
- hidegrázás vagy izzadás



**5. Mik az ecstasy hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

A hosszú távú használat hosszan tartó, esetenként maradandó agykárosodást okoz, ami befolyásolja a személy ítélőképességét és gondolkodását.

## KOKAIN ÉS CRACK KOKAIN

**1. Mennyire okoz függőséget a kokain és a crack kokain?**

A metamfetamin után az összes drog közül a kokain okozza a legerősebb pszichés függőséget.

**2. Miből készítik a kokaint?**

A kokacserjéből.

**3. Mi történik a személlyel, amikor múlni kezd a kokain által kiváltott kellemes hatás?**

A drog hatásának csökkenése súlyos depressziót okoz, amely egyre mélyebb és mélyebb lesz minden egyes használat után. Ez olyan súlyossá is válhat, hogy a személy szinte mindenre képes lesz, hogy hozzájusson a droghoz – még gyilkosságot is elkövethet. Ha pedig a fogyasztó nem tud kokainhoz jutni, akkor a depresszió olyan erőssé is válhat, hogy az illető öngyilkosságot követ el.

**4. Mik a kokain rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

A kokain rövid ideig tartó feldobottságot okoz, amelyet azonnal az ellenkezője követ – súlyos depresszió, idegesség és a még több kokain utáni vágy. Használói gyakran nem esznek vagy alszanak megfelelően. Magas pulzusszám, izomgörcsök és izomrángások fordulhatnak elő náluk. A drog paranoiát, dühöt, ellenségességet és idegességet okozhat még akkor is, amikor a személy nem áll a közvetlen hatása alatt.

**5. Mik a kokain hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

Az eddig említetteken kívül a kokain még ingerlékenységet, hangulatingadozásokat, nyugtalanságot, paranoiát és hallási érzékszálódásokat is okozhat. A szervezet toleranciát alakít ki a droggal szemben, ami azt eredményezi, hogy egyre többre lesz szükség belőle ugyanannak a kellemes érzésnek az eléréséhez.

## A KRISTÁLYMET ÉS A METAMFETAMIN

**1. Hogy néz ki a kristálymet?**

A kristálymet a metamfetamin egy formája, amely kis üvegszilánkokra vagy fényes, kékesfehér kavicsokra hasonlít.





## **2. Miért veszélyes a metamfetamin?**

Nagyon erős, függőséget okozó, mesterségesen előállított stimuláns, amely agressziót és erőszakos vagy pszichotikus viselkedést vált ki.

## **3. Függővé válhat-e valaki a kristálymegtől az első használat után?**

Sok fogyasztó arról számolt be, hogy már az első használat után rászokott. Azon drogok közé tartozik, amelyekről a legnehezebb leszokni.

## **4. Mik a kristálymet és a metamfetamin rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

Negatív hatásai közé tartoznak az alvászavarok, a hiperaktivitás, az émelygés, az erővel kapcsolatos tévképzetek, a fokozott agresszivitás és ingerlékenység. Okozhat étvágycsökkenést és súlyvesztést is. Nagyobb adag nagyobb „flasht” okoz, amelyet fokozott izgatottság és esetenként erőszakosság követ. További hatásai között lehetnek: álmatlanság, zavarodottság, hallucinációk, idegesség és paranoia. Okozhat még rángógörcsöket is, amelyek akár halálos kimenetelűek is lehetnek.

## **5. Mik a kristálymet és a metamfetamin hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

Magasabb pulzusszám és vérnyomás, illetve az agyi vérerek károsodása, ami agyvérzéshez, szabálytalan szívveréshez, a keringés összeomlásához vagy halálhoz vezethet. A drog okozhat máj-, vese- és tüdőkárosodást is. A fogyasztók agykárosodást szenvedhetnek, aminek következtében romolhat az emlékezetük, és előfordulhat, hogy egyre kevésbé lesznek képesek elvont gondolatokat felfogni. Azok, akik felépülnek az agykárosodásból, általában emlékezetkiesést és szélsőséges hangulatingadozást tapasztalnak.

127

## **INHALÁNSOK**

### **1. Hogyan hatnak az inhalánsok a testre? Sorolj fel néhány módot.**

Az inhalánsok az agyra hatnak. Amikor az emberek orron vagy szájon át lélegeznek be gőzöket vagy vegyi anyagokat, azok maradandó testi és szellemi károsodást okozhatnak. Oxigénhiányt hoznak létre a testben, a szívet pedig rendszertelen és gyorsabb dobogásra készítetik. Az inhalánsok használói elveszíthetik a szaglóérzőküket, hányingertől és orrvérzéstől szenvedhetnek, valamint máj-, tüdő- és veseproblémák alakulhatnak ki náluk. A tartós használat izomsorvadáshoz, valamint az izmok tónusának gyengüléséhez és erejük csökkenéséhez vezethet. Az inhalánsok azt okozhatják, hogy az ember képtelen lesz normálisan járni, beszélni és gondolkodni. Ha a mérgező gőzöket közvetlenül az orrüregbe szívják fel, akkor a károsodás legnagyobb része az agyszövetet éri.



**2. Mi történhet az ember szívverésével, amikor veszélyes vegyszereket lélegez be?**

Az inhalánsok oxigénhiányt hoznak létre a testben, a szívet pedig rendszertelen és gyorsabb dobogásra készítetik.

**3. Mit okoznak ezek az inhalánsok az agyban?**

Az inhalánsok az agyra hatnak. Amikor az emberek orron vagy szájon át lélegeznek be gőzöket vagy vegyi anyagokat, azok maradandó testi és szellemi károsodást okozhatnak.

**4. Mik az inhalánsok rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

A fentiekén kívül az inhalánsok szívroham vagy fulladás következtében meg is ölhetik a személyt, mivel a belélegzett gőzök elfoglalják az oxigén helyét a tüdőben és a központi idegrendszerben. Az inhalánsok hatása alatt álló személy minden átmenet nélkül rendkívüli erőszakkal is reagálhat.

**5. Mik az inhalánsok hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

Izomsorvadáshoz, valamint az izmok tónusának gyengüléséhez és erejük csökkenéséhez vezethetnek. Maradandó károsodást okozhatnak a testben és az agyban.

## HEROIN

**1. Hogyan használják a heroint?**

A heroint általában intravénásan adják be, felszippantják vagy cigarettában szívják el.

**2. Mit okoz a heroin, amikor bejut az agyba?**

A heroin gyorsan bejut az agyba, és azt okozza, hogy a fogyasztók lassabban gondolkodnak és reagálnak, valamint kevésbé képesek döntéseket hozni, és nehezebben emlékeznek dolgokra.

**3. Azokon a veszélyeken felül, amelyeknek a fogyasztó a drog miatt van kitéve, milyen más problémák adódhatnak még a heroin használatából?**

A drog intravénás használata növeli a fertőzött tűk által okozott AIDS, hepatitis (májgyulladás) és más betegségek kockázatát. Ezeket az egészségügyi problémákat a fogyasztók a szexuális partnereknek és az újszülötteknek is továbbadhatják.

**4. Mik a heroin rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.**

A használók zavaros elmeállapotot, émelygést és hányást tapasztalnak. A fájdalom-érzékelés eltompulhat. Terhes nőknél spontán vetélést válthat ki. A szív működés és a légzés is súlyosan lelassul, esetenként egészen a halál beálltáig.



### 5. Mik a heroin hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

Sebekkel teli és/vagy elzáródott vénák; bakteriális fertőzések a vérerekben; szív-illentyű-betegségek; tályogok és a test kötőszöveteinek fertőzései; máj- vagy vesebetegségek. Légzési zavarok léphetnek fel. Az injekciós tűk vagy folyadékok közös használata hepatitis (májgyulladás), HIV és egyéb, vérrel terjedő vírusfertőzéseket eredményezhet.

## LSD

### 1. Miből készül az LSD?

Az LSD-t a rendkívül mérgező anyarozs nevű gombából nyerik, amely a rozson és más gabonaféléken terem.

### 2. Mennyi ideig tartanak az LSD hatásai?

Az LSD hatásai megjósolhatatlanok. Egy kis mennyiség is 12 óráig vagy még hosszabb ideig tartó hatást válthat ki.

### 3. Milyen formákban kapható az LSD?

Az LSD-t tablettá, kapszula és folyadék formájában árulják. Gyakran itatóspapírra viszik fel, majd kisméretű, mintás négyzetekre vágják. Egy négyzet egy adagnak felel meg.

### 4. Mik az LSD rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

Kitágult pupillák, magasabb testhőmérséklet, magasabb pulzusszám és vérnyomás, izzadás, étvágytalanság, álmatlanság, szájszárazság és remegés. Az LSD használói a következőket tapasztalhatják: rémisztő gondolatok és érzések; kétségbeesés; a kontroll elvesztésétől való félelem; félelem az elmebetegségtől és a haláltól.

### 5. Mik az LSD hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

Flashback, azaz egy LSD trip (élmény) visszatérése fordulhat elő még hosszú idővel azután is, hogy a drogot bevették és a hatása látszólag már elmúlt. Maga az LSD-utazás (trip) általában kb. 12 óra múlva kezd véget érni, de vannak olyan használók, akiknél hosszan tartó pszichózis jelentkezik.

## VÉNYKÖTELES SZEREKKEL VALÓ VISSZAÉLÉS

### 1. Melyik az a másik drog, amelyikhez az OxyContin nevű fájdalomcsillapító hasonlít, és amely ugyanúgy hat a testre?

Az OxyContin nevű fájdalomcsillapító olyan erős, mint a heroin, és ugyanúgy hat a testre.



**2. Milyen hatásai vannak a fájdalomcsillapítóknak? Sorolj fel néhányat.**

Hatásaik között lehetnek a lelassult légzés, hányinger és eszméletvesztés. Az ezekkel a szerekkel való visszaélés függőséghez vezethet.

**3. Milyen hatásai vannak a depresszánsoknak? Sorolj fel néhányat.**

Hatásaik között lehetnek a szívproblémák, a hízás, a kimerültség és az összefolyó beszéd. Hosszan tartó használatuk függőséghez vezethet.

**4. Milyen hatásai vannak a stimulánsoknak? Sorolj fel néhányat.**

Hatásaik között van a magasabb vérnyomás és gyorsabb szívverés, az ellenségesség és a paranoia.

130

**5. Milyen hatásai vannak az antidepresszánsoknak? Sorolj fel néhányat.**

Hatásaik között lehetnek: szabálytalan szívverés, paranoiás reakciók, erőszakos vagy öngyilkos gondolatok, hallucinációk. Hosszan tartó használatuk függőséghez vezethet.



# A DROGOKKAL KAPCSOLATOS IGAZSÁG HASZNÁLATA

## 17. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

### CÉL:

131

Biztossá tenni a tanulókat abban, hogy képesek ellenállni annak a nyomásnak, amit a kortársaik gyakorolnak rájuk a drogfogyasztással kapcsolatban, valamint abban, hogy képesek másoknak is segíteni, hogy ők is ellen tudjanak állni.

### SEGÉDANYAGOK:

- *Az igazság a drogokról* füzet
- A6-os kartonpapír kártyák (20 kártya minden tanuló párnak)

### IDŐ:

A) Feladatellenőrzés	55 perc
B) Bevezetés	5 perc
C) Tevékenység	50 perc
D) Jelenetek	55 perc
<b>Összidő:</b>	<b>165 perc (négy tanítási óra)</b>

### TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- Másolja le, illetve töltsse le és nyomtassa ki „A drogokkal kapcsolatos igazság használata” feladatlapot.



# A DROGOKKAL KAPCSOLATOS IGAZSÁG HASZNÁLATA

## 17. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

132

- A) FELADATELLENŐRZÉS (55 perc): Miután megbizonyosodott arról, hogy a tanulók megcsinálták az előző foglalkozáson feladott házi feladatot, állítsa őket párba, és hasonlítsák össze az egyes kérdéscsoportokra adott válaszaikat. Hagyja, hogy módosítsák a válaszaikat az összehasonlítás alapján, ha akarják, majd szedje be a munkájukat.
- B) BEVEZETÉS (5 perc): Jelentse be a tanulóknak, hogy a mai foglalkozás tárgya „A drogokkal kapcsolatos igazság használata”. Magyarázza el nekik, hogy a foglalkozás arra fog koncentrálni, hogy képesek legyenek használni a tudásukat arra, hogy ellenálljanak mások azon próbálkozásainak, hogy a drogokkal kapcsolatos hamis információkkal megpróbálják rávenni őket vagy a barátaikat a drogfogyasztásra.
- C) TEVÉKENYSÉG (50 perc): E tevékenység során a tanulók párban fognak dolgozni, hogy képesek legyenek használni a tudásukat arra, hogy ellenálljanak mások azon próbálkozásainak, hogy hamis információkkal megpróbálják rávenni őket a drogfogyasztásra.
- Állítsa párba a tanulókat.
  - Minden tanulópárnak adjon 20 darab A6-os kartonpapír kártyát és „A drogokkal kapcsolatos igazság használata” feladatlapokat, amelyeken szerepel a „Hazugságok a drogokról” című rész.
  - Készíttessen a tanulókkal Az igazság a drogokról kártyákat a feladatlapon leírtak szerint.
  - Nézze át minden pár kártyáit, hogy valóban a feladatban leírtak szerint készítették-e el őket.
  - Gyakoroltassa a párokat a kártyáikkal a feladatlapon leírtak szerint, amíg a tanulók képessé nem válnak arra, hogy a kártyák használata nélkül is hatékonyan válaszoljanak az igazsággal a hazugságokra.



D) JELENETEK (55 perc):

- Alakítson a tanulókból négyfős csoportokat. Minden csoport írjon és adjon elő egy rövid jelenetet, amely bemutatja, hogyan tudja egy személy felhasználni az igazságot a drogokról annak megakadályozására, hogy valaki más rávegye a személy egy barátját a drogfogyasztásra. A jeleneteknek körülbelül 5 perc hosszúnak kell lenniük, és be kell mutatniuk, hogy az adott csoportban lévő tanulók mit tanultak a drogokról a foglalkozások során.
- Adjon a csoportoknak 35 percet a jelenetük forgatókönyvének megírására. Nézze át a forgatókönyveket, hogy biztosan összhangban legyenek a foglalkozás és a tevékenység céljával.
- Ezután minden csoport adja elő a jelenetét az osztálynak. (Megjegyzés: A jelenet szövegét arra is használhatja, hogy felmérje a tanulók megértésének szintjét.)

■ A foglalkozás vége



# A DROGOKKAL KAPCSOLATOS IGAZSÁG HASZNÁLATA

## 17. FOGLALKOZÁS: FELADATLAP

Az alábbi állítások mind hazugságok a drogokról. Gyakran használják ezeket arra, hogy rávegyék a fiatalokat, hogy elkezdjék vagy folytassák az illegális utcai drogok használatát, illetve hogy visszaéljenek vényköteles gyógyszerekkel.

### HAZUGSÁGOK A DROGOKRÓL:

A drogoktól jobban érzed magad.

A drogok kreatívabbá tesznek.

A marihuána igazából jobb neked, mint a dohány.

A drogoktól szórakoztatóbb lesz veled lenni/szórakoztatóbb leszel.

A drogok hatása elmúlik, és nem okoznak semmilyen tartós károsodást a testben.

A drogok energiát adnak.

A vényköteles gyógyszerektől nem lesz bajod.

Akkor hagyod abba a drogok szedését, amikor csak akarod.

Az alkohol igazából nem is drog.

A drogok szedése személyes döntés. Senki másra nem lesznek hatással, csak rád, szóval ez a dolog igazából csak rád tartozik, másra nem.

### 1. LÉPÉS:

- Egy párral dolgozva írd le a tíz hazugság egyikét egy A6-os kartonpapír kártyára. A kártya másik oldalára írd három igazságot a drogokról, amiket arra használhatnátok, hogy ellentmondjatok a hazugságnak. Ismételjétek ezt meg mind a tíz felsorolt hazugsággal – írjatok egy hazugságot minden kártya egyik oldalára, három igazságot pedig a másik oldalára.





- Használhatjátok *Az igazság a drogokról* füzeteket, hogy megtaláljátok a hazugságoknak ellentmondó igazságokat.
- Egy „igazság” állítást csak egyszer használjátok. Mivel ezen a listán tíz hazugság van, harminc különböző igaz állítást kell majd a kártyákra írnotok.

## 2. LÉPÉS:

- Az elkészített kártyákat használva gyakoroljátok azt, hogy ellentmondtok a drogokkal kapcsolatos hazugságoknak.
- A társad felolvassa a hazugságot és felemel egy kártyát. Mondj két olyan igazságot, ami ellentmond a hazugságnak – ha szükséges, megnézheted a kártya „igazság” oldalát.
- Addig gyakoroljátok ezt, amíg már képesek vagytok a kártyák használata nélkül is igazsággal ellentmondani a hazugságoknak, és magabiztosak vagytok azzal kapcsolatban, hogy tudjátok csinálni.
- Lehet, hogy jobban megy majd úgy, hogy a gyakorlat közben többször is szerepet cseréltek a társaddal – először ő olvassa a hazugságokat néhány percig, és te mondod az igazságokat, azután pedig te olvasod a hazugságokat néhány percig, és a társad mondja az igazságokat, majd megint a társad olvassa a hazugságokat, stb. amíg mindketten végeztek ezzel a lépéssel.



# AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL

## 1–17. FOGLALKOZÁS: VIZSGAFELADATOK

136

**A tanárnak:** Ezzel a vizsgálóval, ha úgy kívánja, végső, hivatalos felmérést végezhet arról, hogy a tanulók mennyire értették meg Az igazság a drogokról program tartalmát. Oktatási eszközként is alkalmazható: a tanulók használhatják a saját tudásuk felbecslésére és az anyag áttekintésére.



# AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL

## 1–17. FOGLALKOZÁS: VIZSGAFELADATOK

1. Magyarázd el az alábbi szavak jelentését, és mindegyikhez írd egy-egy példát, amely mutatja, hogy érted a jelentésüket:

**drogkultúra**

---

---

---

---

---

---

**drogfogyasztás**

---

---

---

---

---

---

**stimuláns**

---

---

---

---

---

---



**nyugtató**

---

---

---

---

**függőség**

---

---

---

---

**sóvárgás**

---

---

---

---

**pszichózis**

---

---

---

---

**tolerancia**

---

---

---



2. Most hat hazugság következik a drogokról. Válassz ki közülük négyet, és a négy közül mindegyikhez írd legalább két olyan igaz állítást a drogokkal kapcsolatban, amelyek ellentétesek az eredeti kijelentéssel.
- A marihuána igazából jobb neked, mint a dohány.
  - A drogok hatása elmúlik, és nem okoznak semmilyen tartós károsodást a testben.
  - A vényköteles gyógyszerektől nem lesz bajod.
  - Az alkohol igazából nem is drog.
  - A drogoktól jobban érzed magad.
  - A drogok kreatívabbá tesznek.

**Állítás:**

---

**Ellentétes állítás:**

---

---

---

---

---

**Állítás:**

---

**Ellentétes állítás:**

---

---

---

---



**Állítás:**

\_\_\_\_\_

**Ellentétes állítás:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

140

**Állítás:**

\_\_\_\_\_

**Ellentétes állítás:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Iskola/csoport neve:** \_\_\_\_\_

**Osztály:** \_\_\_\_\_

**Tanuló neve:** \_\_\_\_\_

**Dátum:** \_\_\_\_\_



# AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL

## 1–17. FOGLALKOZÁS: VIZSGAFELADATOK MEGOLDÁSAI

### 1. Magyarázd el az alábbi szavak jelentését, és mindegyikhez írd egy-egy példát, amely mutatja, hogy érted a jelentésüket:

141

**drogkultúra:** ez a szó nem csak a drogfogyasztók életstílusára és a különböző drogok fogyasztóinak szokásos öltözködési és viselkedési módjára utal, hanem arra is, hogy a drogok mennyire elárasztották a társadalom számos részét, és milyen nagy hatást gyakoroltak a kultúránkra.

**drogfogyasztás:** szerekkel való visszaélés, amelybe beletartozik az illegális drogok használata és a gyógyszerek nem rendeltetésszerű használata is.

**stimuláns:** olyan drog, amely rövid távon megnöveli az energiaszintet és az éberséget, de magasabb vérnyomást, gyorsabb szívverést és szaporább légzést is okoz.

**nyugtató:** olyan gyógyszer vagy drog, amely lenyugtatja vagy elaltatja az embert.

**függőség:** testi vagy lelki „kényszer” drogok vagy más anyagok rendszeres fogyasztására, azok várható káros hatása ellenére.

**sóvárgás:** erős vágyakozás valami iránt.

**pszichózis:** olyan állapot, amelyben a személynek *téveszméi* (téves elképzelés saját magáról vagy arról a helyzetről, amelyben van) vannak, *hallucinál* (olyan dolgokat lát vagy hall, amelyek valójában nincsenek ott), összefüggéstelenül beszél, valamint torzán érzékeli a valóságot.

**tolerancia:** természetes vagy kialakult képesség arra, hogy valaki ellenálljon azoknak a hatásoknak, amelyeket egy adott drog hosszan tartó vagy egyre nagyobb mértékű használata okoz. Ha valaki hosszabb időn át használ egy drogot vagy egyéb szert, akkor azt mondjuk, hogy *toleranciát* épít ki a drog hatásaival szemben, ami azt jelenti, hogy a drog szokásos hatása fokozatosan csökken.



**2. Most hat hazugság következik a drogokról. Válassz ki közülük négyet, és a négy közül mindegyikhez írd legalább két olyan igaz állítást a drogokkal kapcsolatban, amelyek ellentétesek az eredeti kijelentéssel.**

**Hazugság:** A marihuána igazából jobb neked, mint a dohány.

**Igaz állítások:**

- A cannabis 16%-kal a harmadik helyet foglalja el azon öt drog között, amelyek miatt az emberek a leggyakrabban kerülnek drogelvonó létesítményekbe az USA-ban.
- Az olyan gyerekek esetében, akik gyakran fogyasztanak marihuánát, legalább négyszer nagyobb a valószínűsége annak, hogy erőszakos cselekményeket vagy rongálást követnek el.
- A marihuánát használók ötször hajlamosabbak a lopásra, mint azok, akik nem használják a drogot.
- Mivel a jelenkori marihuána erősebb, ugrásszerűen megnőtt az olyan fiatal fűvezők száma, akik marihuána fogyasztásával összefüggő baleset miatt kerültek kórházba.

**Hazugság:** A drogok hatása elmúlik, és nem okoznak semmilyen tartós károsodást a testben.

**Igaz állítások:**

- A marihuána tartós használata károsíthatja a tüdőt és a szívet.
- A hosszú távú alkoholfogyasztás egyre rosszabb testi állapothoz vezet (melynek része lehet a máj károsodása), valamint fokozza a szívbetegségek kockázatát.
- Az Ecstasy hosszan tartó használata tartós és esetenként maradandó agykárosodást okoz.
- A heroin hosszan tartó használata máj- és/vagy vesebetegséget okozhat.
- A kristálymet károsítja az agy vérereit, ami agyvérzéshez vezethet; illetve szabálytalan szívverést okozhat, ami a keringés összeomlásához vagy halálhoz vezethet.

**Hazugság:** A vénköteles gyógyszerektől nem lesz bajod.

**Igaz állítások:**

- Az olyan depresszánsok, mint például a Xanax és a Zyprexa, szívproblémákat, hízást és függőséget okozhatnak.





- A fájdalomcsillapítók használata függőséghez vezethet.
- Az olyan antidepresszánsok, mint például a Prozac, a Paxil vagy a Zoloft, paranoiát, erőszakos vagy öngyilkos gondolatokat és hallucinációkat okozhatnak.
- A Ritalinhoz hasonló stimuláns drogok magasabb vérnyomást, gyorsabb szívverést, ellenségességet és paranoiát okozhatnak.

**Hazugság:** Az alkohol igazából nem is drog.

**Igaz állítások:**

- Az alkohol elnyomja a központi idegrendszert és gyengíti az ítélőképességet, lassítja a reflexeket, torzítja a látást, rontja a mozgáskoordinációt, valamint emlékezetkiesést és eszméletvesztést okoz.
- Ha valaki egyszerre sok alkoholt iszik, az kómához vagy akár halálhoz is vezethet.
- A személy alkoholfüggővé válhat.
- Az alkoholfogyasztás erőszakhoz és konfliktusokhoz vezethet az illető személyes kapcsolataiban.

143

**Hazugság:** A drogoktól jobban érzed magad.

**Igaz állítások:**

- A drogok minden érzetet meggátolnak, a kellemeseket és a kellemetleneket egyaránt.
- Bár rövid távon a drogok értékesek lehetnek a fájdalom csillapításában, viszont csökkentik a személy képességeit és éberségét, valamint zavarossá teszik a gondolkodását.
- A drogok hatására a személy lassúnak vagy ostobának érzi magát, és kudarcok érik az életben. Ahogy egyre inkább kudarcot vall, és az élet egyre nehezebbé válik a számára, egyre több drogot akar majd, hogy az segítsen neki a probléma leküzdésében.
- A kokain rövid ideig tartó feldobottságot okoz, amelyet azonnal az ellenkezője követ – súlyos depresszió, idegesség és a még több kokain utáni vágy.

**Hazugság:** A drogok kreatívabbá tesznek.

**Igaz állítások:**

- Ha valaki szomorú, lehet, hogy azért nyúl drogokhoz, hogy boldogságot érezzen, de ez nem megoldás.



- A drogok ugyan képesek hamis vidámságot okozni, ám amikor a drog hatása elmúlik, a személy még mélyebbre zuhan annál, mint ahol korábban volt. Ez az érzelmi zuhanórepülés minden egyes alkalommal egyre mélyebbre vezet. Végül a drogok teljesen tönkreteszik a személy kreativitását.
- Bár az alkohol csökkenti a gátlásosságot, ezzel együtt gyengíti az ítélőképességet, rontja a mozgáskoordinációt, és eltorzítja a látást. Ebből következik, hogy egy személy kreatív képességei egyáltalán nem javulnak a drogok hatása alatt. Ellenkezőleg – romlanak.



# PROGRAMZÁRÓ FOGLALKOZÁS ÉS OKLEVÉLÁTADÓ

## 18. FOGLALKOZÁS: TANÁRI ÚTMUTATÓ

### CÉL:

145

Ennek a foglalkozásnak az a célja, hogy átvegye az előző foglalkozásokat az osztályllyal, és tájékoztassa őket arról, hogy hogyan bővíthetik tovább a tudásukat, és hogyan segíthetnek másoknak. Egyben ez az osztály „diplomaosztója”, amikor is megkapják az okleveleiket és aláírják a „Fiatalok fogadalma a drogmentes viláért” egy példányát.

### SEGÉDANYAGOK:

- A Sikerbeszámoló-lap példányai minden tanuló számára
- A Program utáni tanulói kérdőív példányai minden tanuló számára
- A Program utáni felmérés példányai minden tanuló számára
- A További tevékenységek tájékoztatólap példányai
- Egy oklevél minden tanulónak, rajta a nevével
- A „Fiatalok fogadalma a drogmentes viláért” nagyméretű változata, hogy az osztály minden tanulója aláírhatta

### IDŐ:

A) Bevezetés	5 perc
B) Tevékenység	45 perc
C) Beszélgetés	10 perc
D) Tájékoztató a további tevékenységekről	10 perc
<b>Összidő:</b>	<b>70 perc</b>



### TANÁRI ELŐKÉSZÜLET:

- Másolja le, illetve tölts le és nyomtassa ki a fenti anyagok mindegyikét elegendő példányban ahhoz, hogy minden tanulónak jusson.
- Amint ezzel megvan, írja be a megfelelő helyre a tanulók nevét, majd írja alá az összes oklevelet.
- Nyomtasson egy nagyméretű példányt a „Fiatalok fogadalma a drogmentes viláért” lapból.
- Ismerkedjen meg a kézikönyv További tevékenységek című részével. A cél az, hogy képessé váljon beszélgetni a részről a tanulóival, és arra biztatni őket, hogy az iskolában vagy a közösségben tegyenek további lépéseket a drogmentes élet hirdetése érdekében.



# PROGRAMZÁRÓ FOGLALKOZÁS ÉS OKLEVÉLÁTADÓ

## 18. FOGLALKOZÁS: ÓRAVÁZLAT

- A) BEVEZETÉS (5 perc): Jelentse be az osztálynak, hogy lezárták Az igazság a drogokról programot. Kérje meg őket, hogy töltsék ki a Program utáni tanulói kérdőívet és a Program utáni felmérést. Mondja meg nekik, hogy kapnak majd Öntől egy sikerbeszámoló-lapot is, hogy leírassák, mit tudtak meg a foglalkozásokból, és hogyan segített nekik a program. Azt is mondja meg nekik, hogy tájékoztatni fogja őket olyan tevékenységekről, amelyeket az órákon kívül végezhetnek azért, hogy segítsenek másoknak távol maradni a drogoktól.
- B) TEVÉKENYSÉG (45 perc):
- Ossa ki a kérdőívet és a felmérést minden tanulónak, és töltesse ki őket.
  - Amint a tanulók végeztek a kérdőívvel és a felméréssel, adja oda nekik a sikerbeszámoló-lapot, és kérje meg őket, hogy írjanak le minden olyan sikert, amit szeretnének megosztani az osztállyal. Értesse meg velük, hogy ez nem kötelező, hanem önkéntesen vállalhatják.
  - Tartson oklevélátadót az osztálynak. Szólítson ki minden tanulót, hogy vegye át az oklevelét.
  - Mutassa meg a tanulóknak a F fiatalok fogadalma a drogmentes világért Ön által kinyomtatott nagyméretű változatát. Kérje meg az egyik tanulót, hogy olvassa fel a fogadalmat, a többiek pedig közben kövessék a szöveget. Ezután biztasson mindenkit arra, hogy írja alá a fogadalmat.
  - Ossa ki nekik a További tevékenységek című tájékoztatólapot, és biztassa az osztályt arra, hogy hirdessék a drogmentes életet.
- C) BESZÉLGETÉS (10 perc): Kérdezze meg az osztályt, hogy van-e bármi, amit mondani szeretnének a programról, valamint arról, hogy mit tudtak meg a foglalkozásokból. Szólítsa fel a jelentkezőket, hogy mondják el, amit szeretnének, majd köszönje meg nekik a hozzászólásukat.



D) TÁJÉKOZTATÓ A TOVÁBBI TEVÉKENYSÉGEKRŐL (10 perc):

- A 163. oldalon, a További tevékenységek című részben leírtak alapján menjen végig az osztállyal azokon a különböző tevékenységeken, amelyeket végezhetnek, ideértve a drogmentes klub indítását is. Ossa ki a További tevékenységek lapot. Mondja meg nekik, hogy meglátogathatják a **drugfreeworld.org** internetoldalt, vagy küldhetnek e-mailt a Drogmentes Világért Alapítványnak (**info@drugfreeworld.org**), ha további információkra van szükségük, illetve ha segítséget szeretnének kapni különböző tevékenységek elindításához. Mondja meg nekik, hogy kérhetik az Ön segítségét is.
- Köszönje meg nekik a munkájukat és a programon való részvételüket, majd fejezze be az órát.



# PROGRAM UTÁNI TANULÓI KÉRDŐÍV

ÚTMUTATÁS: Ez ugyanaz a kérdőív, mint amit a program elején is kitöltöttél. Most válaszold meg újra a kérdéseket, hogy láthassuk, mennyit tanultál.

1. Mi a drog?

---

---

---

---

2. Veszélyesek a drogok?

Igen

Nem

3. Ha a válaszod „igen” volt a fenti kérdésre, akkor írd le, hogy miért gondoldod így:

---

---

---

---

4. Hatással van az egészségedre az, ha drogot fogyasztasz? Ha igen, hogyan?

---

---

---

---



5. Hatással van a tanulási képességre az, ha drogot fogyasztasz? Ha igen, hogyan?

---

---

---

6. Mit jelent az, hogy „drogfüggőség”?

---

---

---

7. Hogyan válik valaki függővé egy drogtól?

---

---

---

8. Ha valaki függővé válik egy drogtól, hogyan befolyásolja ez az életét?

---

---

---

9. Hogyan segítené neked az, ha ismernéd a tényeket a drogokról és arról, hogy milyen hatást fejtenek ki rád?

---

---

---

---

**Iskola/csoport neve:** \_\_\_\_\_

**Osztály:** \_\_\_\_\_

**Tanuló neve:** \_\_\_\_\_

**Dátum:** \_\_\_\_\_





## ÚTMUTATÓ A PROGRAM UTÁNI FELMÉRÉSHEZ

**A** mint végeztek az összes foglalkozással, minden tanulóval töltesse ki a következő felmérést. Ezzel lemérhető a program hatása és sikere, és a segítségével képet tudunk kapni az eredményességéről.

151

Kíváncsiak vagyunk az Ön és a tanulói véleményére. A foglalkozások hatékonyságával kapcsolatos visszajelzése is fontos a számunkra.

Kérjük, hogy küldjön egy példányt a program utáni felmérésekből a Drogmentes Világért Alapítványnak a kézikönyv végén található címre.



## PROGRAM UTÁNI FELMÉRÉS

**M**ost, hogy végére értetek a foglalkozásoknak, a Drogmentes Világért Alapítvány nagyon kíváncsi arra, hogy mit gondolsz a drogokról és a drogfogyasztásról. Szeretnénk megtudni, hogy mit tanultál a programból. Kérjük, hogy a lehető legalapossabban válaszold meg az alábbi kérdéseket. Ha szükséges, használj plusz lapokat.

1. Segített neked ez a drogfelvilágosító program jobban megérteni, hogy mik a drogok, és mik a hatásaik? Írj erről bővebben.

---

---

---

---

2. Mi volt a véleményed a drogokról a program elkezdése előtt?

---

---

---

---

3. Mi a véleményed a drogokról most?

---

---

---

---



4. Írd le, hogy a programon tanultak eredményeképpen mit gondolsz most a drogmentes életről.

---

---

---

---

5. Szerinted fontos másoknak is elmondani az igazságot a drogokról? Miért?

---

---

---

---

6. Szeretnél olyan tevékenységekben részt venni, amelyek segítenek abban, hogy más emberek is megismerjék az igazságot a drogokról? Ha igen, akkor milyen dolgokat szeretnél csinálni?

---

---

---

7. Van bármi más, amit le szeretnél írni Az igazság a drogokról foglalkozásokról?

---

---

---

Köszönjük szépen, hogy kitöltötted ezt a kérdőívet.

**Iskola/csoport neve:** \_\_\_\_\_

**Osztály:** \_\_\_\_\_

**Tanuló neve:** \_\_\_\_\_

**Dátum:** \_\_\_\_\_



## PROGRAM UTÁNI TANÁRI KÉRDŐÍV

**A** Drogmentes Világért Alapítvány szeretné megtudni a véleményét ennek a *Tanári kézikönyvnek* a használatáról. Kérjük, hogy az igazság a drogokról program befejezése után töltsse ki az alábbi kérdőívet, és küldje el a Drogmentes Világért Alapítványnak (a címet a kézikönyv végén találhatja).

**Név:** \_\_\_\_\_

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Iskola címe:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Iskola telefonszáma:** ( ) \_\_\_\_\_

**Otthoni telefonszám:** ( ) \_\_\_\_\_

**Hány éveseket tanít:** \_\_\_\_\_

**Milyen tárgyakat tanít:** \_\_\_\_\_

1. Kérjük, hogy adjon meg néhány adatot az iskoláról, ahol dolgozik:

**Körülbelül hány tanuló van:** \_\_\_\_\_

**Hány éveseket tanítanak az iskolában:** \_\_\_\_\_

Milyen környéken található az iskola (karikázza be a választ):

városi

külvárosi

vidéki

Az iskola környékén élők jövedelemszintje átlagosan (karikázza be a választ):

alacsony

közepes

magas



2. Hogyan értékelné Az igazság a drogokról program drogfelvilágosító oktatását?  
gyenge     átlagos     jó     kiváló

Kérjük, írja le a megjegyzéseit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Hogyan használta leginkább Az igazság a drogokról program anyagait?

- Használtam a tanulóimnál *Az igazság a drogokról* füzeteket.
- Használtam a társadalmi célú hirdetéseket.
- Használtam az órán *Az igazság a drogokról* dokumentumfilmet.
- Használtam az órán *Az igazság a drogokról* óravázlatokat.
- Használtam az egész programot.

Egyéb (kérjük, írja le): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Az Ön számára mi volt a leghasznosabb *Az igazság a drogokról tanári kézikönyvben*?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Melyek voltak a legjobb eredmények, amelyeket *Az igazság a drogokról* program használatával elért? (Ha szükséges, használjon plusz lapokat.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



6. Osztályozza alább a tanulóknál történt javulást (1-től 10-ig terjedő skálán) minden kategóriában:

	előtte	utána
i) Megértés a drogról	___	___
ii) Vélemény a drogról	___	___
iii) Az osztály részvétele	___	___
iv) Viselkedés a drogokkal kapcsolatban	___	___
v) Tanulói részvétel drogmentes tevékenységekben	___	___
vi) Tanulmányi eredmények	___	___
vii) Egyéb (kérjük, részletezze):	___	___

---

---

Kérjük, hogy csatoljon bármilyen információt, amelyet meg szeretne osztani a fenti pontokkal kapcsolatban.

7. Szüksége van további példányokra *Az igazság a drogról* füzetekből vagy más anyagokból?

---

---

8. Szüksége van bármilyen további segítségre?

---

---

9. Ajánlotta *Az igazság a drogról* programot más tanároknak?

Igen  Nem

10. Kérjük, jelezze, hogy megjelentethetjük-e az eredményeit és a véleményét a *Drogmentes Világért Alapítvány* kiadványaiban (úgy, hogy csak a monogramját, a foglalkozását és az országát tüntetjük fel)?

Igen  Nem

11. Megjegyzések: \_\_\_\_\_

---

Kérjük, hogy küldje vissza ezt a kérdőívet. Köszönjük!

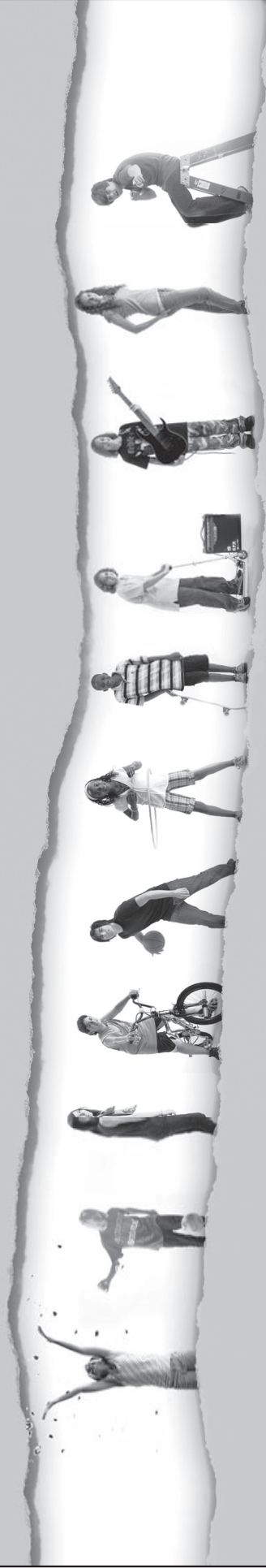
 **AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL**  
**OKLEVÉL**

\_\_\_\_\_

részére, amiért sikeresen befejezte „Az igazság a drogokról” programot.

Kelt \_\_\_\_\_ év \_\_\_\_\_ hónapjának \_\_\_\_\_ napján.

\_\_\_\_\_













## A SZÜLŐK FELVÉRTEZÉSE A DROGFELVILÁGOSÍTÁS ESZKÖZEIVEL

**A** szülők fontos szerepet töltenek be a drogfelvilágosításban. A felmérések szerint a gyerekek számára a szüleik jelentik az elsődleges információforrást a drogok témájával kapcsolatban.

161

Most, hogy Ön hatékony drogfelvilágosítást végez az óráin, valószínűleg szeretné, ha a szülők is partnerek lennének ebben, és együtt dolgoznának Önnel azon, hogy felvilágosítsák a gyermekeiket erről a témáról.

A legtöbb szülő természetesen aggódik amiatt, hogy a gyermeke esetleg kipróbálja a drogokat, de sokuknak elképzelése sincs arról, hogy hogyan beszéljen a gyerekekkel a drogokról, mert nem rendelkeznek azzal az információval, amelynek segítségével elmagyarázhatnák, hogy miért károsak a drogok.

A szülők esetében is ugyanaz a megoldás, mint a gyermekeiknél: eljuttatni hozzájuk az igazságot a drogokról.

Ennek az a legjobb módja, ha gondoskodik arról, hogy a szülők ugyanazokat az eszközöket használják, mint amiket Ön is használt az órákon. Ily módon a szülők is megismerhetik az igazságot a drogokról, és képessé válhatnak arra, hogy a gyermekeiket hatékonyan felvilágosítva segítsenek nekik abban, hogy drogmentesek maradjanak.

Tájékoztassa a szülőket arról, hogy a Drogmentes Világért Alapítványtól ingyenesen juthatnak hozzá füzetekhez és egyéb eszközökhöz. A gyermekek drogfelvilágosítása nem ér véget akkor, amikor Ön befejezi az órát – most már a szülők is tudják folytatni, amit Ön elkezdett.









## TOVÁBBI TEVÉKENYSÉGEK

**A** mikor a fiatalok megtudják az igazságot a drogokról és veszélyeikről, és felismerik, hogy milyen fontosak ezek az információk, természetesen másokkal is meg akarják osztani ezt a tudást. Sok kreatív ötletük támad, amivel népszerűsíteni lehet a drogmentes közösség ügyét.

165

Az egyik ausztrál csoport Adelaide városában önkormányzati képviselőknek beszélt a programról, és engedélyt szerzett arra, hogy a helyi vasútállomás falaira fessenek. Egy másik városban egy csoport házi olimpiát szervezett, amelyen 300 gyerek vett részt váltóversenyeken, egy hőlégballonversenyen, és közösen festettek egy hatalmas drogellenes transzparenst. Más csoportok ünnepi felvonulásokhoz csatlakoztak, és nagy „Az igazság a drogokról” transzparenseket hordoztak. Egy másik csoport Nagy-Britanniában egy drogmentes rockkoncert-sorozatot támogatott, és készített egy drogfelvilágosító kifestőkönyvet, amelyet iskolás gyerekeknek osztott szét.

Az Ön saját „Az igazság a drogokról” tevékenységének elindítása azzal a döntéssel kezdődik, hogy szeretné, ha a barátai, a családtagjai, a tanulói vagy a közösségének tagjai drogmentesek lennének.

Az alábbiakban összefoglaltuk a drogmentesség üzenetének terjesztésében folytatott legnépszerűbb tevékenységeket, amelyeket bárki végezhet.

- Olvassa el *Az igazság a drogokról* füzetet és az ebbe a sorozatba tartozó önálló drogfelvilágosító füzeteket.
- Adjon a füzetekből másoknak is, és érje el, hogy hajlandók legyenek együtt dolgozni Önnel egy tevékenységben.
- Használja fel az e füzetben vázolt vagy egyéb tevékenységeket a drogmentes élet népszerűsítésére. Kezdje azzal, hogy felállít egy drogmentes információs standot, vagy a drogmentes fogadalom aláíratása céljából rendezvényt szervez iskolákban, vásárokon vagy a közösségben.



- Legyen kreatív. Akármire is vállalkozott, a legtöbb ember körében támogatásra fog találni a drogmegelőző tevékenységeivel – polgármesterek, rendőrök, tanárok, cégtulajdonosok boldogan segítenek majd a rendezvényszervezésben és a csoporttevékenységekben.
- Dokumentálja tevékenységeit jó minőségű fényképekkel és videofelvételekkel. Ezek lehetővé teszik majd, hogy bemutatókat tartson az eredményekről, és támogatást szerezzen további tevékenységeihez.

## INFORMÁCIÓS STANDOK FELÁLLÍTÁSA

Állítson fel egy „Az igazság a drogokról” információs standot, ahol az emberek kérdéseket tehetnek fel, és megismerhetik a drogokkal kapcsolatos tényeket. Válasszon egy helyi parkot, bevásárlóközpontot, sétálóutcát, iskolát – bármilyen helyet, ahol sok ember van. Szerezze be a szükséges engedélyeket, és állítson fel egy bódét vagy asztalt egy „Az igazság a drogokról” transzparenssal, ahonnan kioszthatja a füzeteket és a szórólapokat. Játssza le az „Azt mondták... Hazudtak” (angol címe „They Said/They Lied” a DVD-menüben) társadalmi célú hirdetéseket egy hordozható audiovizuális rendszeren.

Az ilyen információs standoknál dolgozó fiatal önkéntesek megválaszolhatják ezeket a kérdéseket a drogfelvilágosító füzetekből szerzett tudásukkal. Meghívhatnak volt drogfogyasztókat is, hogy jöjjenek el, és mondják el a történetüket. Ezek az első kézből származó beszámolók arról, hogy hogyan tehetik tönkre a drogok valakinek az életét, nagy érzelmi hatást tudnak gyakorolni az emberekre.

## A PROGRAM ANYAGAINAK TERJESZTÉSE

A drogokra vonatkozó igazság ismertté tételének fontos része *Az igazság a drogokról* füzetek terjesztése. Osszák ki ezeket forgalmas helyeken, vagy házról házra járva, és hívják el az embereket az információs standhoz, vagy vegyék rá, hogy vegyenek részt drogfelvilágosító rendezvényeken. Az önkéntesek gyakran felkeresik a helyi boltokat, és megkérlik őket a drogmentes üzenet támogatására. Engedélyt kérnek arra, hogy plakátokat tehessenek a kirakatokba, vagy füzeteket tehessenek a vevők számára könnyen elérhető helyre. A legtöbb bolt örömmel segít ezen a módon. Díjmentes füzeteket igényelhet a [drugfreeworld.org](http://drugfreeworld.org) honlapon.

## TARTSON RENDEZVÉNYEKET A DROGMENTES VILÁGÉRT FOGADALOM ALÁÍRATÁSÁNAK CÉLJÁBÓL

A Drogmentes világért fogadalmat már több millióan aláírták – emberek az élet minden területéről. Ígéretet tettek, hogy drogmentesen fognak élni, és népszerűsítik a drogmentes életet. Tegyen ki egy nagy, plakát méretű (vagy még nagyobb) fogadalmat „Az igazság a drogokról” információs standhoz, hogy az emberek alá tudják írni. Ez nagyon szokott tetszeni az embereknek. A több száz vagy több ezer aláírást tartalmazó





fogadalmakat aztán nyilvános rendezvények keretében adja át a helyi vezetőknek, hogy növelje a nagyközönség tudatosságát a drogokkal kapcsolatban, vagy hogy elnyerje a város támogatását a drogfelvilágosító tevékenységeihez, rendezvényeihez, koncertekhez stb. Azt is megszervezheti, hogy egy iskolásokból álló csoport vagy egy küldöttség híres sportolókat, szórakoztatóművészeket, politikusokat vagy tisztviselőket látogasson meg, hogy aláírassák velük a drogmentes fogadalmat. Örökítse meg ezeket az eseményeket fényképekkel és videofelvétellel, és kérje, hogy a helyi sajtó/televízió is tudósítson erről.

Íme néhány ötlet arra, hogy hogyan tudja felhasználni a fogadalmakat a drogmentesség üzenetének terjesztésére:

**Írassa alá a fogadalmat sportolókkal:** A hivatásos sportolók mindig boldogan támogatják a drogmegelőző tevékenységeket. Egyszerűen írják alá nyilvánosan a Felnőttek fogadalmát – a média, tanulók, tisztviselők vagy a csapattársaik jelenlétében. Egy ilyen rendezvény megszervezéséhez vegye fel a kapcsolatot egy sportolóval vagy egy sportklubbal, beszéljen meg velük egy találkozót, és mutassa be a kampányt a sportolónak vagy a klub képviselőjének. Szervezzen egy fogadalm-aláíratási rendezvényt, amelyen egy fiatalokból álló küldöttség átadja a fogadalmat. Dokumentálja az eseményt fényképekkel és videofelvételekkel, amelyeket aztán fel lehet használni promóciós akciókban vagy elküldhetők a helyi sajtónak, hogy beszámoljanak a drogokkal kapcsolatos tudatosságnövelő és felvilágosító tevékenységekről.

**Írassa alá a fogadalmat tisztviselőkkel és a közösség kiemelkedő személyiségeivel:** A polgármesterek, a városi tanács tagjai és más tisztviselők többnyire szívesen fogadnak fiatalokból álló csoportokat, ha megfelelő indok van rá – és Az igazság a drogokról program bemutatása és a Felnőttek fogadalmának aláírása is ilyen indok. Az önkormányzatok tisztviselői és hivatali gárdája általában nagyon segítőkész az ilyen találkozók előkészítésénél.

A fogadalm két változata (egy a fiataloknak, egy pedig a felnőtteknek, megtalálható ebben az útmutatóban). Ezekről készíthet fénymásolatokat, vagy letöltheti őket fájlként a [drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators) internetcímről, és kinyomtathatja őket.



# FOGADALOM

## FIATALOK FOGADALMA A DROGMENTES VILÁGÉRT

Fogadom, hogy jó példával járok a társaim előtt a következőkben:

- Drogmentes életet élek.
- Megmutatom barátaimnak, hogy az élet drogok nélkül vidámabb.
- Többet tanulok arról, hogyan ártanak a drogok az embereknek valójában.
- Elmondom az igazságot az embereknek a drogok káros hatásairól.
- Segítek a családomnak és a barátaimnak drogok nélkül élni.
- Együttműködök másokkal az igazság terjesztésében a drogokkal kapcsolatban, hogy együtt drogmentessé tegyük

\_\_\_\_\_ -t.

(iskola vagy közösség neve)



AZ  
IGAZSÁG  
A  
**DROGOKRÓL**





# FOGADALOM

## FELNÖTTEK FOGADALMA A DROGMENTES VILÁGÉRT

Mi, akik aláírjuk ezt a fogadalmat, kijelentjük, hogy szívünkön viseljük a \_\_\_\_\_ (helység vagy ország) fiatalsága körében terjedő drogproblémát, és megfogadjuk, hogy támogatni fogjuk a programot, és nyíltan felszólalunk, amikor csak lehet, hogy arra biztassuk a fiatalokat, hogy ismerjék meg az igazságot a drogokról, és hozzanak döntést, hogy drogmentesek legyenek.

Ezenkívül kérjük a választott tisztviselőket és más, befolyásos pozícióban lévőket, hogy csatlakozzanak hozzánk, és támogassák a hatékony drogfelvilágosítást, amely megismerteti a fiatalokat a drogokra vonatkozó tényekkel.



AZ  
IGAZSÁG  
A  
**DROGOKRÓL**













## SZÓJEGYZÉK

**adalékanyag:** valami máshoz abból a célból hozzáadott anyag, hogy megváltoztassák vagy javítsák a tulajdonságait, például egy élelmiszer színét vagy állagát.

175

**aeroszolos:** valamely folyékony anyagot finom szemcsék, apró cseppek formájában gáz nyomása alatt kispriccelő (flakon). A görög *aero-* = „levegő, légi” és *szol* = „oldat” elemekből.

**agresszió:** erőszakosság.

**agresszivitás:** erőszakos, támadó magatartás.

**agyvérzés:** az agynak valamely ér megrepedése miatt keletkező, bénulással, beszédzavarral járó bevérzése.

**AIDS:** az Acquired Immune Deficiency Syndrome (szerzett immunhiányos tünetegyüttes) kifejezés rövidítése; olyan betegség, amely tönkreteszi a test betegségekkel szembeni természetes védekezési képességét.

**akkumulátorsav:** az akkumulátor egy kémiai úton elektromos energiát előállító áramforrás, a sav pedig egy maró hatású, folyékony vegyi anyag.

**alkoholizálás:** rendszeres ivás, részegeskedés.

**álmatlanság:** képtelenség az elalvásra vagy a kipihentségérzethez elegendően hosszú alvásra, különösen olyan esetben, amikor ez a probléma hosszú időn át folytatódik.

**alvásminta:** az alvási szokások összessége.

**Alzheimer-kór:** egy időseket megtámadó betegség, amely emlékezetvesztéssel jár.

**ambulancia:** járóbeteg-rendelés (helyisége).

**amfetamin:** a központi idegrendszerre (az agyra és a gerincvelőre) ható erős stimuláns, amelyet gyakran „speed”-nek (angol szó, amelynek jelentése „sebesség”) hívnak.



Növeli a pulzusszámot és a vérnyomást, valamint csökkenti a kimerültséget. Amikor az amfetamin hatása elmúlik, fáradtság és lehangoltság alakul ki. Ismételt használata súlyos gondolkodási zavarokhoz vezethet.

**amil-nitrit:** halványsárga, értágításra vagy erek szabaddá tételére használt folyadék, amellyel esetenként inhalánsként visszaélnek.

**ammónium-hidroxid:** ammóniás víz. Az ammónia mérgező vegyi anyag.

**amnézia:** az emlékezet átmeneti vagy tartós kiesése, többnyire (agyi) sérülés miatt.

**Andok (hegység):** Dél-Amerika legnagyobb hegysége.

**antidepresszáns:** a depresszió megakadályozására vagy kezelésére szánt bármilyen szer antidepresszánsnak minősül. Ezek a szerek csak átmenetileg hatnak a tünetekre anélkül, hogy az okot kezelnék.

**anyarozs:** a búza, a rozs és más gabonák kalászában gyakori, feketés színű élősködő gomba, amely a fertőzött gabonát elfogyasztó emberekre és állatokra nézve ártalmas mérgeket termel.

**apátia:** az érdeklődés, az érzelmek hiánya; fásultság, közöny, érzéketlenség.

**Appalache-hegység:** az USA északkeleti részén délnyugat–északkeleti irányban húzódó hegységrendszer.

**B<sub>1</sub>-vitamin-hiány:** a B<sub>1</sub>-vitamin hiányát jelzi a túlzott izgatottság és idegesség, a depresszió, álmatlanság, a fáradtság, különféle izomfájdalmak, és a szív körüli szorító fájdalom is.

**befecskendez:** fecskendőtűvel valamibe bejuttat valamit.

**benzodiazepin:** nyugtató, amely ellazítja az izmokat, és csillapítja a mentális izgatottságot.

**biokémia:** az élő szervezetekben zajló vegyi folyamatokkal foglalkozó tudományág. A bio- jelentése „élet; élő dolgokkal kapcsolatos”. A görög *biosz* = „élet” és a kémia = „vegyi anyagokkal foglalkozó tudomány” szavakból.

**bizarr:** különös, furcsa.

**bódult:** tompán zsibbadt, kábulatszerű állapotban lévő.

**bután:** kőolajból nyert gáz, amelyet tüzelőanyagként használnak.

**cannabis:** azon különböző drogok bármelyike, amelyek az indiai vadkenderből származnak, többek között a marihuána (a megszártott növény virágjából, magjából és leveléből készül) és a hasis (a gyantájából készül). Nem orvosi felhasználása számos országban törvényellenes.



- civilizáció:** a társadalom fejlődésének a vadságot és a barbárságot követő korszaka.
- cukorbetegség:** krónikus betegség, amelynek jellemző tünetei a vér túl magas cukortartalma, a túlzott szomjúság, éhség és vizelet, illetve a gyengeség. Ha nem kezelik, a cukorbetegség kómát és halált okozhat.
- csatornatisztító:** tisztítószer lefolyócsatornák stb. dugulásainak megszüntetésére.
- deformálódik:** formáját, alakját elveszíti.
- delírium:** fokozott nyugtalanság, zavarodottság és néha hallucinációk által jellemzett állapot, amelyet láz, mérgezés vagy agykárosodás okoz.
- delirium tremens:** (DT, „remegő önkívület”) súlyos alkoholistáknál elvonási tünetként jellemző, állandó reszketéssel, súlyos érzékcsalódásokkal és téveszmékkel járó állapot.
- depresszáns:** nyugtató; olyan gyógyszer vagy egyéb hatóanyag, amely a szervezet működését lassítja.
- depresszió:** olyan tünetekkel járó állapot, mint a tartós reménytelenségérzés, a gyenge koncentrációképesség, az energiahiány és az alvásra való képtelenség.
- depresszánsok:** agyműködést lassító szerek. Közéjük tartoznak a nyugtatók.
- detox:** detoxikáló intézet; olyan hely, ahol az alkohol- vagy kábítószerfüggőket kijózanítják és leszoktatják.
- dezodor:** izzadás, testszag elleni szer.
- díler:** üzletkötő; kábítószer(eke)t árusító, terjesztő személy, ügynök.
- dinitrogén-oxid:** kéjgáz, nevetőgáz. Érzéstelenítőként használt szintelen, kellemes illatú gáz.
- diszkódrog:** általában diszkókban (zenés, táncos ifjúsági szórakozóhelyeken) használt drog.
- disszociatív érzéstelenítő:** olyan szer, amely torzíja a látást és a hallást, és a környezettől és önmagától való elkülönültség (disszociáció) érzését kelti a személyben.
- dizájner drog:** olyan drog, amelyet vegyszeti eljárással módosítottak, hogy erősebbé tegyék, vagy kijátsszák vele a bizonyos anyagokat tiltó törvényi előírásokat.
- dózis:** adag, különösen gyógyszerekből.
- drog:** bármely ételtől, illetve tápláléktól különböző anyag, amely elfogyasztva megváltoztatja a test működését és a személy gondolkodását, illetve érzelmeit.
- drogdíler:** drogárus.



**drogoktél:** többféle kábítószer keveréke.

**drogkultúra:** nemcsak a drogokkal élők életmódjára és a különböző szereket használók közös öltözködési és viselkedési szokásaira utal, hanem arra is, hogy a drogok sok szempontból nagymértékben elárasztották a társadalmunkat, és nagyban befolyásolták a kultúránkat.

**drogokkal való visszaélés:** illegális drogok használata vagy gyógyszerek nem rendeltetészerű használata.

**Drogrendészeti Hivatal (DEA):** 1973-ban alapított kormányhivatal az USA-ban. Elsődleges feladata az USA-n belül előállított és az USA-ba külföldről beérkező illegális drogok mennyiségének csökkentése.

178

**Élelmiszer- és Gyógyszerellenőrző Hatóság (FDA):** az USA kormányának hivatala, amely annak biztosításáért felelős, hogy az élelmiszerek tiszták és egészségesek legyenek, és megfelelő körülmények között állítsák elő őket; hogy az orvosok által használt szerek és gépek biztonságosak és hatékonyak legyenek; hogy a kozmetikai cikkek biztonságosak legyenek, megfelelő alapanyagokból készüljenek, és ne legyenek károsak; és hogy a termékek címkéi és csomagolása az igazságot tükrözze, megfelelő tájékoztatást adjon, és ne legyen félrevezető.

**élesztőgombák:** alkoholos erjedést előidéző egysejtű gombák.

**életfunkció:** élő szerv(ezet) működése.

**elhatárolódik (valamitől):** megszünteti a kapcsolatot, szakít valamivel; nem foglalkozik többé valamivel.

**elixír:** varázs- vagy gyógyhatású oldat.

**ellenőrzött anyag:** a viselkedésmódosító vagy függőséget okozó szerek (mint például a heroin vagy a kokain) bármely kategóriája, amelynek birtoklását és használatát tiltja a törvény.

**elme:** az elme nem egyenlő az aggyal. Az elme az egyén gondolatainak, következtetéseinek, döntéseinek, megfigyeléseinek és érzéleteinek azokból a feljegyzéseiből áll, melyeket a teljes létezése során felhalmozott.

**elvonási tünetek:** azok a kellemetlen fizikai és érzelmi hatások, amelyeket a személy a drogról történő leszokás során átél – ez a drogtól függően az enyhe kényelmetlenségérezéstől az intenzív fájdalomig és görcsökig terjedhet. Ennek a fájdalomnak az elkerülése az egyik olyan ok, amiért a függők nem tudnak leszokni a drogokról, még ha szándékukban is áll.

**elvont:** nem a valósággal, nem tárgyakkal és nem megtörtént dolgokkal kapcsolatos, például egy elvont gondolat.



**elzáródott vénák:** amiatt bekövetkező károsodás, hogy sokszor szűrnak injekciós tűt a vénákba (a karokon vagy más testrészeken).

**energikus:** energiával teli (személy), tettekre kész, cselekvő.

**energizáló:** energiával ellátó, feltöltő.

**ENSZ:** az Egyesült Nemzetek Szervezete, amelyet a világbéke és a nemzetközi együttműködés elősegítésére hoztak létre a II. világháború után 1945-ben. Az ENSZ támogatja az országok közötti jó viszonyt, és az együttműködést a világ problémáinak megoldására és bátorítja az emberi jogok tiszteletben tartását. Az ENSZ egyik szervezete, az 1948-ban megalakított Egészségügyi Világszervezet (WHO) világszerte egészségvédelmi programok megszervezéséről és finanszírozásáról gondoskodik.

**ENSZ Kábítószer- és Bűnügyi Hivatala:** az ENSZ Kábítószer- és Bűnügyi Hivatala segíti az országokat az illegális drogok, a bűnözés és a terrorizmus elleni küzdelemben.

179

**epilepszia:** időnként görcsös rohamokban, tudat- és érzékszavarokban megnyilvánuló idegrendszeri betegség.

**erővel kapcsolatos tévképzetek:** a saját érték, fontosság, erő vagy vonzerő durva vagy téves túlértékelése.

**érzékelés:** az érzékszervek használatának folyamata, hogy információkat szerezzünk a környezetünkről.

**éter:** fertőtlenítőül, altatószerül stb. használt színtelen, szúrós szagú folyadék.

**etil-alkohol (etanol):** színtelen, a víznél könnyebb, égető ízű folyadék; alkohol.

**eufória:** alkohol, kábítószer okozta jókedv, fokozottan jó közérzet, felfokozott érzelmi állapot.

**extrovertált:** érdeklődésével kifelé forduló, tevékeny.

**fagyálló folyadék:** olyan folyadék, amely nem fagy meg.

**fekély:** a bőr helyi elhalásából keletkező seb.

**feketepiac:** a hivatalos rendelkezéseket kijátszva; szabálytalanul folytatott adásvétel.

**feldobottság:** alkohol vagy drog fogyasztásakor jelentkező átmeneti hamis boldogságérzés, amelyet a test és a gondolkodás irányítására való képesség csökkenése kísér.

**felszipant:** orrlyukon keresztül belélegez.

**félutas ház:** leszoktató létesítményből távozóknak számára működtetett intézmény, amelynek célja segíteni a személynek újra beilleszkedni a társadalomba, és elkerülni a visszaesést.



**féregtelenítő szer:** vegyi anyag, amelyet arra használnak, hogy eltávolítsák a kutya beleiben és más szöveteiben élő férgeket és élősködőket.

**flash:** drog elszívásakor vagy beinjekciózásakor tapasztalt első érzés, amely a drogtól függően változó ideig tarthat.

**flashback:** hallucinogén drog, például LSD hatásainak újra megtapasztalása hosszú idővel a drog használatának abbahagyása után.

**fulladás:** a belélegezhető levegő hiánya miatt bekövetkező állapot.

**függőség:** testi vagy lelki „kényszer” drogok vagy más anyagok rendszeres fogyasztására, azok várható káros hatása ellenére.

**gátlás:** olyan gondolat, amely megakadályozza a személyt abban, hogy megtegyen valamit.

**gátlástalan:** akiben nincs olyan érzék, amely az erkölcsileg káros cselekvéseket akadályozná.

**generáció:** nemzedék, egy korban élő és kb. azonos korú emberek összessége.

**genetikus elváltozások:** olyan változások a testben, amelyeket a gének rendellenessége okoz. A gének a sejteknek azok a részei, amelyek meghatározzák, hogy hogyan növekedjen a sejt, mit csináljon, hogyan viselkedjen.

**gin:** borókapálinka. A boróka egy örökzöld, a fenyőhöz hasonló növény.

**görcs:** az izmok hirtelen és akaratlan (fájdalmas) összehúzódása.

**gyanta:** puha anyag, amely bizonyos növények és fák nedvéből származik. Lakkokban, festékekben, ragasztókban, tintákban és gyógyszerekben használják.

**gyomorfekély:** a gyomor nyálkahártyájának körülhatárolt elhalása, sejtjeinek elpusztulása.

**hajléktalan:** akinek nincs hajléka, nyugalmat, menedéket adó lakóhelye.

**hallucináció:** olyan személyek vagy dolgok érzékelése (gyakran bizonyos drogok hatására), amelyek valójában nincsenek ott.

**hallucinál:** tévesen érzékel valóságos dolgokat, vagy olyan dolgokat érzékel, amelyek valójában nem léteznek.

**hallucinogén:** olyan anyag, különösen drog, mint például az LSD, amely hallucinációkat okoz.

**hangulatingadozás:** a személy érzelmi életének zavarai. Ezek közé tartozhat a szomorúság, reménytelenség és érdemtelenség érzése, testi fájdalmak, illetve hullámzó étvágy, alvási szokások és energiaszint.



**hangulatmódosító:** az elmére ható drogok vagy anyagok, amelyek megváltoztatják a személy gondolkodását vagy érzelmeit.

**hasis:** indiai kender virágzatának gyantájából készített kábítószer.

**hepatitis:** vírus vagy mérgeanyag által okozott májgyulladás, amely lázzal, sárgás bőrszínnel, erős gyomorfájással és gyengeséggel jár, és gyakran nemi úton vagy injekciós tűvel terjed.

**hidegrázás:** hirtelen fázás, reszketés.

**hígító:** festék hígításához használt folyékony anyag.

**hiperaktivitás:** olyan állapot, amikor a személy túlzottan tevékeny vagy nyugtalan, és egy kis időre sem képes koncentrálni.

**HIV:** az a vírus, amely az AIDS-et okozza (betegség, amely tönkreteszi a test betegségekkel szembeni természetes védekezési képességét).

**hosszú távú hatás:** hosszú ideig folytatódó vagy huzamosabb droghasználat után kialakuló hatás.

**hőguta:** magas hőmérsékleten való túl hosszú tartózkodás által okozott állapot, amely magas lázat, fejfájást, forró száraz bőrt, testi kimerültséget és néha eszméletvesztést és kómát okoz.

**hörghurut:** a hörgők (a légcsőnek két, majd több ágra váló részei) gyulladása (érzékenység, duzzanattal járó fájdalmas állapot).

**idegrendszer:** a test összes idege az aggyal és a gerincvelővel együtt.

**idegsejt:** az idegrendszert alkotó sejt, amely üzeneteket közvetít az agyból és az agyba.

**idegvégződés:** a test felületén és a testen belül található több millió pont egyike, amelyek üzeneteket küldenek az agyba, és általuk érzékelünk olyan dolgokat, mint a meleg, a hideg vagy a fájdalom.

**illegális:** nem törvényes.

**illegális kábítószer/drog:** olyan szer (gyógyszer vagy kábítószer), amelynek a használatát, birtoklását, vásárlását, illetve eladását a törvény tiltja.

**immunrendszer:** az immunrendszer mindazokból a szervekből és a testben lejátszódó folyamatokból áll, amelyek megvédik a személyt a betegségektől és a fertőzésektől.

**impotencia:** férfiak szeretkezésre, nemzésre való tartós képtelensége.

**impulzusok:** lökésszerű, nagyon rövid ideig tartó elektromos jelek.



**inhalál:** gázt vagy folyadék gőzét orron vagy szájon át belélegzi a tüdőbe.

**inhaláns:** bármilyen belélegezhető, gáz vagy pára formájú anyag, amelyet serkentő hatása miatt droként használnak. Majdnem minden inhaláns a fájdalomcsillapítókhoz hasonló hatást fejt ki, tehát lelassítja a test működését. A használó először kellemesen érzi magát tőle, és megszabadul a gátlásoktól, majd pedig bódultságot, szédülést és nyugtalanságot tapasztal.

**injektál:** befecskendez (orvosságot).

**intenzitás:** valamely hatás erőssége.

**intravénás:** közvetlenül egy fő érbe adott (injekció).

**irracionális:** az értelem számára felfoghatatlan, (logikusan) kikövetkeztethetetlen.

**irritálhatóság:** ingerelhetőség, bosszanthatóság.

**ítélőképesség:** a dolgok helyes megítélésének képessége.

**izomsorvadás:** az izmok fokozatos összezsugorodása amiatt, hogy az izomszövetet (az izmok anyagát) elégeti a test.

**izomtónus:** az izmok feszességének mértéke.

**józan:** a szélsőségektől tartózkodó, higgadt, megfontolt. A szeszes italok élvezetében mértékletes.

**kamikaze:** 1944–1945-ben olyan önkéntes(en halált vállaló) japán pilóta, aki az ellenséges célpontra (robbanóanyaggal megrakott) gépével zuhant rá; valamilyen cél érdekében öngyilkos akciót is vállaló személy.

**kapcsolótábla:** beépített kapcsolókkal, biztosítékokkal, jelzőberendezésekkel felszerelt, irányításra használt tábla.

**kapudrog:** olyan drog, amelynek használata erősebb függőséget eredményező anyagok használatához vezethet.

**kartell:** vállalatoknak a piac felosztása, a piaci verseny korlátozása végett létrejött megállapodása, csoportosulása.

**kerti mák:** a pipaccsal rokon növény, amelynek szürkészöld levelei vannak, és ópium-tartalma miatt termesztik.

**kiszáradás:** a testben bekövetkező súlyos vízhiány az elégtelen folyadékfelvétel vagy a túlzott folyadékvesztés (például izzadás, hányás, hasmenés) következtében.

**kloroform:** klór és alkohol egymásra hatásakor keletkező édeskés szagú, régen műtéti altatáskor is használt klórtartalmú folyadék.





**koffein:** kávéban, teában és az üdítőitalok készítésénél használt kóladióban megtalálható stimuláns. Széles körben használják gyógyszerekben és fájdalomcsillapítóknban.

**koktél:** több drogból összeállított ital vagy folyadék.

**kóma:** hosszú öntudatlan időszak, amelyből a személyt nem lehet felébreszteni.

**koncentrált:** amit összpontosítottak, egyesítettek vagy egyetlen dologra irányítottak.

**központi idegrendszer:** az idegrendszernek az agyból és a gerincvelőből álló része.

**kulcsszó:** egy egész témakör megértéséhez fontos szó.

**kultúra:** valamely csoport tagjainak közös meggyőződése és tevékenységei. A kultúrába beletartoznak az emberek gondolatai a művészetről, a vallásról, a családról, a kormányzásról, arról, hogy mi a fontos vagy értékes, illetve az, hogy hogyan kell viselkedniük az embereknek, és hogy milyen szórakozást és élvezeteket kedvelnek.

**laboratórium:** tudományos vizsgálatok céljára berendezett helyiség, munkahely.

**lázad:** megtagadja a társadalom szokásos viselkedési szabályainak betartását.

**légzési elégtelenség:** a tüdő testi, szellemi lelassulást okozó csökkent működése.

**lepárlás:** Folyadék alkotórészeinek különválasztása légneművé alakítással és újra való cseppfolyósítással.

**leukémia:** csontvelőrák, fehérvérűség; a kórosan elszaporodó fehérvérsejtek nem képesek leküzdeni a szervezetbe jutó kórokozókat, ezért a testben fertőzés és láz léphet fel.

**logó:** tárgyakon, árukon stb. elhelyezett azonosító, hitelesítő vagy minősítő jel, jelkép, védjegy.

**LSD „trip”:** hallucinogén szer (esetünkben LSD) szedésekor tapasztalt hatás.

**magas vérnyomás:** a vérnyomás a testben keringő vér áramlásának erőssége. Amikor valakinek magas vérnyomása van, az azt jelenti, hogy a szívnek erősebben kell dolgoznia, hogy átpumpálja a vért az ereken. Ha ez az állapot tartós, az valószínűvé teszi a szív és az erek károsodását.

**magzat:** az anyaméhben az embrióból a megszületésig fejlődő utód.

**máj:** a has jobb oldalán levő, az anyagcserében fontos szerepű barnászvörös, nagy, mirigy-szerv.

**májelégtelenség:** a máj csökkent működése, amely a test mérgeanyagokkal való telítődéséhez vezet.

**mámoros:** kellemes bódulat, (enyhe) ittasság. Lelkesült, elragadtatott boldogság.



**mánia:** túlzott mozgékonyágban, ingerlékenységben, izgalmi állapotban, gondolatok csapongásában megnyilvánuló elmezavar.

**marketing:** a piac igényeinek felmérése, elemzése és a termelésben, értékesítésben ehhez igazodó tevékenység.

**másnaposság:** előző nap fogyasztott túl sok alkohol miatti fejfájás, hányinger, szomjúság, rosszullét stb.

**MDMA:** a metilén-dioxi-metamfetamin rövidítése, az ecstasy hatóanyaga.

**média:** a tömegtájékoztató eszközöknek, a nyomtatott és elektronikus sajtónak az összessége.

**megkockáztat:** kockázatot vállalva megtesz valamit.

**méhlepény:** a magzatnak az anyaméhben való anyagcseréjét biztosító szerv.

**menstruációs ciklus:** nem terhes nőknél a méhből származó vér és egyéb anyagok távozásának havonta ismétlődő folyamata. Más néven havivérzés.

**mentális:** az elmével kapcsolatos, értelmi, észbeli.

**méreg:** a testbe kerülő vagy a testben keletkező, betegséget, sérülést vagy halált okozó anyag.

**mértékletességi mozgalom:** az élvezetekben, evésben, ivásban mértéket tartó, ilyenre jellemző, társadalmi méretű szervezett tevékenység.

**metabolizáció:** anyagcsere; az élő szervezetben végbemenő legfőbb fizikai és vegyi folyamatok összessége.

**metamfetamin:** erős függőséget okozó, a központi idegrendszerre (az agyra és a gerincvelőre) ható stimuláns; illegális szintetikus drog, amely ugyanabba a kategóriába tartozik, mint a kokain és más erős utcai drogok.

**morfium:** a kerti mákból származó drog, amely hosszan tartó használat esetén függőséget okozhat. Súlyos fájdalmak enyhítésére használják.

**mozgáskoordináció:** a test mozdulatainak összehangolásában mutatott ügyesség és könnyedség.

**multimilliárd:** multi- = többszörös, sokszoros, sokszínű; milliárd = ezer millió. Sokmilliárd.

**narkotikum:** a központi idegrendszerre (az agyra és a gerincvelőre) ható drog, amely szédülést, fokozott jókedvet, emlékezetkiesést, mozgáskoordinációs zavart és öntudatlanságot okozhat. Fájdalomcsillapító-, altató-, illetve kábítószer. Sok narkotikumot a kerti mákból nyernek ki.

**nehéz légzés:** amikor a légzés nagy erőfeszítést igényel.

**nyugtató:** olyan szer vagy drog, amely lenyugtatja vagy elaltatja az embert.

**oldószer:** olyan anyag, amelyben más anyagok feloldódnak.

**opiát:** ópiumtartalmú, a fájdalomérzet kialakulását megakadályozó készítmény.

**opioid:** az opiát szerekhez hasonló hatású, de nem ópiumból származó anyag.

**ópium:** a kerti mákból kinyert barnás, ragacsos anyag, amely fájdalomcsillapítók és drogok alapanyagául szolgál.

**ópiumháborúk:** két, kereskedelmi okokból folytatott háború (1839–1842, 1856–1860) Nagy-Britannia és Kína között; mindkettő az ópiumkereskedelem miatti nézeteltérés miatt kezdődött.

**orrüreg:** az egyik üreg a koponya elülső részén, amelyen keresztül a személy levegőt vesz.

**önkívület:** szinte a tudat elhomályosodásáig felizgatott állapot.

**őshonos:** valahol természeténél fogva élő, onnan származó, oda nem betelepített növény- vagy állat(faj).

**pánikérzés:** fejesztett rémület, illetve ennek nyomán támadt zavarodott érzés.

**pánikroham:** a személy ésszerű viselkedését megakadályozó hirtelen, lehegerlő félelem- vagy szorongásérzés.

**paranoia:** más emberekkel szembeni gyanakvás, bizalmatlanság, illetve más emberektől való félelem.

**paranoiás:** más emberekkel szemben gyanakvó, bizalmatlan, illetve más emberektől féltő.

**parlament:** választott törvényhozó testület; országgyűlés.

**párlat (égetett szesz):** párlással (folyadék alkotórészeinek különválasztása légneművé alakítással és újra való cseppfolyósítással) nyert tiszta folyadék.

**pedagógus:** a nevelés szakembere, tanár, tanító.

**pipa:** az égő dohányt tartó fejből és a füst szívására való szárból álló dohányzási eszköz.

**program:** cselekvési terv.

**propán:** főzéshez és fűtéshez használt szintelen gáz.

**pszichoanalitikus:** lélekelemző.



**pszichológiai hadviselés:** fenyegetések és más lélektani technikák használata az ellenség félrevezetésére, megfélemlítésére, elcsüggesztésére, illetve gondolkodásának vagy viselkedésének megváltoztatására.

**pszichotikus:** pszichózisban szenvedő személy.

**pszichotikus viselkedés:** pszichózisra utaló viselkedés.

**pszichózis:** olyan állapot, amikor valakinek téveszméi (önmagára vagy a saját helyzete vonatkozó tévedései), hallucinációi (olyan dolgok, amelyekről azt hiszi, hogy látja vagy hallja őket, de valójában nincsenek ott) vannak, összefüggéstelenül beszél, és eltorzult módon érzékeli a valóságot.

**pulzus:** a csukló fölött tapintható verőér, illetve annak lüktetése.

**pupilla:** a szivárványhártya (a szem színét meghatározó rész) közepén levő nyílás; szembogár.

**racionális:** értelemmel felfogható, ésszerű.

**rángógörcs:** a test vagy a végtagok heves rázkódása, amelyet önkéntelen izom-összehúzódnások okoznak. Ez lehet a rendellenes agyműködés vagy más betegségek tünete.

**rave:** nagy parti vagy táncos rendezvény, ahol népszerű zenét játszanak, és néha egész éjszaka tart. A rave-partik nagy tömegeket vonzanak, akik a felvételtől lejátszott zenékre őrjöngve táncolnak. A rave-ben részt vevők közül sokan szedik az ecstasy nevű illegális kábítószer.

**reakció:** válaszul adott valamilyen cselekvés, magatartás; visszahatás, ellenhatás.

**reakcióidő:** valamely inger és az arra való válaszadás kezdete közötti idő.

**receptor:** a testbeli változásokat érzékelő idegvégződések.

**reflexek:** azonnali, gondolkodást nem igénylő reakciók valamire.

**rehabilitáció (vagy drogrehabilitáció):** valamilyen vegyi anyagra rászokott személy leszoktatása és normális életvitelének helyreállítása.

**repulse:** a kábítószer által okozott, „lebegő” tudatállapot.

**rosszultápláltság:** az egészséges táplálékok hiánya az étrendből vagy egészségtelen ételek túlzott fogyasztása, ami testi károsodáshoz vezet.

**rövid távú hatás:** csak rövid ideig tartó hatás.

**serkentőszer:** szerv(ezet) életműködését élénkítő szer.

**sikk:** divatos szokás.

**sokkoló:** megdöbentő, megrendítő, elképesztő.



**sóvárgás:** erős vágyakozás valami iránt.

**spontán vetélés:** élettelen vagy fejletlensége miatt életképtelen csecsemő nem tervezett világra hozása.

**statisztika:** a statisztika egy szám vagy mennyiség összevetve ugyanannak a dolognak egy korábbi számával vagy mennyiségével. A statisztikák az elvégzett munka mennyiségére vagy annak pénzbeli értékére utalnak. Statisztika alatt valaminek a számát, dolgok mennyiségét értjük az eltelt idő alapján nézve.

**stimulál:** élénkít, serkent; ösztönöz, ösztökél.

**stimuláns:** olyan szer, amely fokozza az energiaszintet és éberséget, viszont magas vérnyomással, valamint megnövekedett pulzusszámmal és gyorsabb légzéssel jár.

**stressz:** feszült, szorongást okozó lelkiállapot.

**sürgősségi ellátás:** sürgős ellátást igénylő betegekkel (például szívroham, közlekedési baleset) foglalkozó kórházi részleg.

**származék:** vegyi anyag, amely egy vele rokon anyagból származik.

**szerves anyag:** szénet tartalmazó (vegyület). Az elnevezés onnan ered, hogy sokáig azt hitték, csak élő szervezet képes szénvegyületeket előállítani.

**szesz:** (etil-)alkohol, illetve ezt tartalmazó folyadék, különösen szeszes ital.

**szindróma:** tünetegyüttes.

**szintetikus:** vegyi anyagokból mesterségesen előállított, különösen valamilyen természetes anyag utánzására.

**szintetizál:** (drogot) vegyi anyagok felhasználásával előállít.

**szívbillentyű:** a szívben a vér egyirányú áramlását biztosító kis lemez a szívben és a szív ereiben.

**szívinfarktus:** a szívizomnak a vért oda szállító ér elzáródása miatti elhalása.

**szívroham:** a szív rendes működésében bekövetkező hirtelen, súlyos, fájdalmas és néha halálos zavar, különösen a szív vérellátását biztosító ér elzáródása.

**szociális segély:** az állampolgárok anyagi helyzetével, életkörülményeivel, azok javításával kapcsolatos segítség.

**szorongás:** félelem, idegesség vagy bizonytalanság nyomasztó érzése.

**szövetségi:** szövetkezett tagállamokból álló (pl. állam).

**sztrichnin:** rendkívül mérgező színtelen anyag, amelyet féregirtóként (pl. patkányméregben) használnak.



**tályog:** a test szövetében található gennyel telt üreg. Gyakran megduzzad és begyullad. Sokszor baktériumos fertőzés okozza.

**tapintási hallucináció:** a hallucináció valamilyen látszólag valós érzéklet, amely azonban valójában nincs ott. A tapintási hallucináció tehát az, amikor valaki olyan valaminek az érintését tapasztalja, ami valójában nincs ott.

**társadalmi célú hirdetés:** díjmentesen közvetített rádió- vagy tévébejátszás, amely közérdekű programokat, tevékenységeket vagy szolgáltatásokat hirdet (a reklámokhoz hasonló módon).

**techno:** az elektronikus tánczene egyik fajtája, amely az 1980-as évek vége felé alakult ki az egyesült államokbeli Detroitban.

188

**terméketlenség:** annak tulajdonsága, aki, ami szaporodásra képtelen, meddő.

**test kémiaja:** a testet alkotó bármelyik vagy összes elem, továbbá ezek különféle reakciói.

**THC:** a cannabisban található fő vegyi anyag, amely a drogra jellemző reakciót okozza; tetra-hidro-cannabinol.

**tolerancia:** drog vagy más anyag hosszabb ideig tartó fogyasztása miatt kialakult ellenálló képesség a drog által okozott hatásokkal szemben, ami a drog szokásos hatásának fokozatos csökkenését eredményezi.

**toluol:** szintelen, oldószerként és üzemanyagként használt folyadék.

**tonik:** az angol *tonic water* szókapcsolatból, melynek jelentése „erőt adó víz”.

**tonna:** 1000 kilogramm.

**toxikus:** káros, romboló vagy halálos; mérgező.

**tömjén:** egy meleg égővi fa kérgéből kivont, templomi füstölőszerű használt gyanta.

**tragikus:** szerencsétlen, gyászos vagy szomorú.

**trend:** fejlődési irányzat.

**trip:** LSD vagy hasonló szer szedésekor tapasztalt hatás. A *trip* szó jelentése „utazás”.

**tuberkulózis:** gümőkór, fertőző betegség, amely a tüdőt és más szerveket támadja meg.

**tudatmódosító:** ideg- és elmeállapotra ható, azt befolyásoló (izgató vagy nyugtató).

**túladagolás:** valamiből, különösen gyógyszerből a kelleténél többet adagol.

**tünet:** a testben keletkezett betegség vagy más rossz állapot jele; például fájdalom, szédülés vagy viszketés.



**vékonybél:** bélcsatornának a gyomor és a vastagbél közti hosszú, kanyargós szakasza.

**vényköteles:** csak orvosi receptre, rendelvényre kapható.

**véráram:** a vér áramlása az erekben.

**véredény:** bármelyik vérér (akár nagy, akár kicsi), amely a vért szállítja a testben.

**vérszegénység:** a vörös vérszámának elégtelen voltából származó kóros állapot.

**vetélés:** élettelen vagy életképtelen magzatnak idő előtti világra hozása.

**vírus:** apró kórokozó, amely megfertőzheti a testet, és megfázást, illetve más betegségeket okozhat.

**visszaél:** törvénytelenül, helytelenül vagy káros módon használ valamit.

**vízpipa:** dohány vagy marihuána elszívásához való pipa, amelynek része egy víztartály, amelyen keresztül a füstöt szívják és lehűtik.











# KAPCSOLAT A TANTERVI KÖVETELMÉNYEK ÉS AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL FOGLALKOZÁSOK KÖZÖTT

**A Nemzeti alaptanterv következő kivonatát útmutatóként közöljük azon tanárok számára, akik a jelen kézikönyvben található foglalkozásokat a hivatalos tantervvel összhangban szeretnék beépíteni a saját tanmenetükbe.**

193

*Forrás: [www.okm.gov.hu](http://www.okm.gov.hu)*

*Kivonat*

**243/2003. (XII. 17.) Korm. rendelet  
a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról**

*Melléklet a 243/2003. (XII. 17.) Korm. rendelethez  
A NEMZETI ALAPTANTERV*

## **III. RÉSZ AZ ISKOLAI NEVELÉS-OKTATÁS ALAPVETŐ CÉLJAI**

### **A kulcskompetenciák**

#### ***Szociális és állampolgári kompetencia***

Szükséges ismeretek, képességek, attitűdök A személyes és szociális jólét megköveteli, hogy az egyén rendelkezzen saját fizikai és mentális egészségére vonatkozó ismeretekkel, megértse az egészséges életvitelnek ebben játszott meghatározó szerepét. A sikeres kapcsolatok és társadalmi részvétel érdekében elengedhetetlen a normatudat, a viselkedési és az általánosan elfogadott magatartási szabályok megértése.



## A kiemelt fejlesztési feladatok

### *Testi és lelki egészség*

Az iskolára nagy feladat és felelősség hárul a felnövekvő nemzedékek egészséges életmódra nevelésében, minden tevékenységével szolgálnia kell a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését. Személyi és tárgyi környezetével segítse azoknak a *pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak* a kialakulását, amelyek a gyerekek, a fiatalok egészséges életvitellel kapcsolatos szemléletét és magatartását fejlesztik.

194

Az egészséges életmódra nevelés nemcsak a betegségek megelőzésének módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értéként való tiszteletére is nevel. A pedagógusok készítsék fel a gyerekeket, fiatalokat arra, hogy önálló, életükben életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket tudjanak hozni, egészséges életvitelt alakítsanak ki, és a konfliktusokat képesek legyenek megoldani. Fejlesszék a beteg, sérült és fogyatékos emberek iránti elfogadó és segítőkész magatartást. Ismertessék meg a környezet – elsősorban a háztartás, az iskola és a közlekedés, veszélyes anyagok –, egészséget, testi épséget veszélyeztető leggyakoribb tényezőit. Készítsenek fel a veszélyhelyzetek egyéni és közösségi szintű megelőzésére, kezelésére. Az iskola feladata az is, hogy felkészítsen az önálló gyalogos közlekedésre, a tömegközlekedési eszközök használatára, az utasbalesetek elkerülésének módjaira. Figyelmet kell fordítani a veszélyes anyagok, illetve készítmények helyes kezelésére, legfontosabb szabályaira (felismerésére, tárolására). Nyújtsanak támogatást a gyerekeknek – különösen a serdülőknek – a káros függőségekhez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, helytelen táplálkozás) kialakulásának megelőzésében. Az iskola megkerülhetetlen feladata, hogy foglalkozzon a szexuális kultúra és magatartás kérdéseivel, a családi életre, a felelős, örömteli párkapcsolatokra történő felkészítéssel. Az egészséges, harmonikus életvitelt megalapozó szokások a tanulók cselekvő, tevékeny részvételével alakíthatók ki. Fontos, hogy az *iskolai környezet* is biztosítsa az egészséges testi, lelki, szociális fejlődést. Ebben a pedagógusok életvitelének is jelentős szerepe van.

## VI. RÉSZ

### A NAT ÉS A HELYI SZINTŰ SZABÁLYOZÁS

#### Közös szabályok

#### *A személyiség- és közösségfejlesztés feladatai*

Meghatározott feladatok végrehajtása nem oldható meg egy, esetleg néhány évfolyam pedagógiai munkájával, nem köthetik egy műveltségi területhez, egy tantárgyhoz. Olyan készségek fejlesztéséről, olyan ismeretek átadásáról kell sok esetben gondoskodnia az iskolának, amelyeknek meg kell jelenniük szinte minden



pedagógus ismeretközlő tevékenységében, igazodva az éppen adott tanulói csoporthoz, az érintett tanulók életkorához, személyiségéhez, felkészültségéhez. Ezek az ellátandó feladatok az iskola pedagógiai érték közvetítő tevékenységének lényegét adják, amelyek célja elsősorban a személyiségfejlesztés és a közösségfejlesztés.

Ezek közé tartoznak

- az erkölcsi ismeretek,
- a családi és közösségi kapcsolatok elmélyítését támogató fejlesztési feladatok, és azok részét képező ismeretek,
- az előítéletek felismerésére, tudatosítására való képesség,
- a testi és lelki egészség megőrzésére történő felkészítés,
- a bűnmegelőzés,
- a drogprevenció,
- fogyasztóvédelmi nevelés.

E körben minden pedagógusnak van feladata, mindig az adott tanórán, és a tanórán kívül folyó munkájához igazítva a feladat végrehajtását.

195

## VII. RÉSZ A NAT FELÉPÍTÉSE

### II. FEJEZET

#### Ember a természetben

##### *Fejlesztési feladatok*

##### *3. Tájékozódás az élő és az élettelen természetről*

##### *Az ember egészsége*

##### 7–8. évfolyam

Az emberi szervezetet veszélyeztető anyagok illetve tevékenységek szervezetre gyakorolt fontosabb hatásainak megismerése. Az alkohol, a drogok, a gyógyszerek, a dohányzás és a különböző függőségek egészségkárosító hatásainak megismerése. Az öröklődés és az egészség közti kapcsolat felismerése, öröklött kockázatok, betegségek létének tudatosulása, e tudás alkalmazása a jövőkép formálásában (pl. családalapítás, gyermekvállalás).

##### 9–12. évfolyam

Az emberi szervezetet veszélyeztető anyagok illetve tevékenységek szervezetre, személyiségre gyakorolt fontosabb hatásainak megismerése. Az alkohol, a drogok, a gyógyszerek, a dohányzás és a különböző függőségek egészségkárosító hatásainak megismerése. A serdülők körében a helytelen életmód miatt megjelenő táplálkozási és anyagcsere rendellenességek ismerete, összefüggésük a személyiség fejlődésével.



Az egészség személyes és társadalmi érdekként történő értelmezése. Aktív és tudatos egészségvédelem, másokon való segítség.

## ÉLETVITEL ÉS GYAKORLATI ISMERETEK

### *Egészségkultúra*

Egészséges életmód, korszerű táplálkozás, napi testmozgás, öltözködés, baleset-megelőzés, ergonómia, pályaártalmak, káros szenvedélyek, legális és illegális drogok veszélyei.

### *Fejlesztési feladatok*

#### **3. Az alkotás folyamata, a gyakorlati problémafelismerési és problémamegoldó folyamat részei**

##### *3.1 Problémafelismerés*

5–6. évfolyam

A probléma felismerése, az egyéni, a családi és az iskolai környezetben, valamint a munka világában. Különös tekintettel az emberi szervezetet károsító anyagokkal való kapcsolatba kerülés lehetőségére (pl. legális és illegális drogok, alkohol).

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

### *Alapelvek, célok*

A sport és testnevelés észrevétlenül alakítja a környezettudatos magatartást; az óvó tájhasználat, az épített környezet védelme, a takarékos energiahasználat, a káros szenvedélyek elleni küzdelem és a szelektíven szemetelő rutin a felnőttkorra is könnyen transzferálható.



Forrás: [www.okm.gov.hu](http://www.okm.gov.hu)

*Kivonat*

**Az oktatási és kulturális miniszter  
2/2008. (II. 8.) OKM  
rendelete**

**a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről, valamint egyes oktatási  
jogszabályok módosításáról szóló 17/2004. (V. 20.) OM rendelet módosításáról**

3. számú melléklet a 17/2004. (V.20.) OM rendelethez:

**I.  
KERETTANTERV AZ ALAPFOKÚ NEVELÉS-OKTATÁS  
BEVEZETŐ ÉS KEZDŐ SZAKASZÁRA  
(1–4. évfolyam)**

197

**KÖRNYEZETISMERET  
1–4. évfolyam**

***Tájékozódás a természettudományról, a megismerés módszereiről***

Legyen tájékozott arról, hogy mely élelmiszerek fogyasztása szükséges szervezetünk egészséges fejlődéséhez. Tartózkodjék az élvezeti és kábítószeres kipróbálásától.

**EMBERISMERET, ÖNISMERET, HONISMERET  
4. évfolyam**

***Az ember és egészsége***

Helyes és helytelen szokásaink. Az egészséget károsító szokások (*dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószeres*) kialakulása, veszélye, felkészülés az elutasításukra. A reklámok hatása életmódunkra.

***Az egészségnevelés célja***

Nyújtsanak támogatást a gyerekeknek – különösen a serdülőknél – a káros függőségekhez vezető szokások és életmódok (pl. a dohányzás, alkohol- és kábítószer-fogyasztás, káros szenvedélyek (játék, számítógép, Internet, stb.) helytelen táplálkozás, öltözködési szokások) kialakulásának megelőzésében.



**II.**  
**KERETTANTERV AZ ALAPFOKÚ NEVELÉS-OKTATÁS ALAPOZÓ ÉS**  
**FEJLESZTŐ SZAKASZÁRA**  
**(5–8. évfolyam)**

*Testi és lelki egészség*

Nyújtsanak támogatást a gyerekeknek – különösen a serdülőknek – a káros függőségekhez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, rossz táplálkozás) kialakulásának megelőzésében. Segítsék a krízishelyzetbe jutottakat.

**TERMÉSZETISMERET**

5–6. évfolyam

198

*Tájékozottság az anyagról*

Ismerje a környezetében előforduló legfontosabb – különböző szerveződési szintű – anyagok alapvető tulajdonságait, a környezetre és önmagára veszélyes anyagokat, folyamatokat, jelenségeket. Ismeretei tegyék lehetővé az élvezeti és kábítószer (szeszes ital, dohány, kábítószer) elutasítását. Ismerje fel a környezetét szennyező leggyakoribb folyamatokat és anyagokat.

**EGÉSZSÉGTAN**

6. évfolyam

Tudja az egészséget fenyegető veszélyeket elkerülni, különös tekintettel a dohányzás, az alkohol és a kábítószer-fogyasztás veszélyeire. Ismerje az egészséges táplálkozás szabályait.

Ismereteket szereznek a pszichoaktív szerekről s a használatukban rejlő veszélyekről. Felismerik azokat a társadalmi helyzeteket, amelyekben dohánnyal, alkohollal, kábítószerrel kínálhatják őket, és gyakorolják ezek elhárítását. Megértik a hozzászokásból adódó veszélyeket, egészségkárosodást.

Az alkoholfogyasztás és a dohányzás egészségkárosító hatása. A szenvedélybetegségek közös vonásai. A pszichoaktív szerek veszélyei a gyerekek életében.

Legyenek tisztában a dohányzás, az alkohol- és a kábítószer-fogyasztás egészségi, jogi és társadalmi következményeivel.





## ÉLETVITEL, HÁZTARTÁSTAN

7–8. évfolyam

### *A család egészsége*

Személyi higiéné a kamaszkorban, következetes és rendszeres testápolás fontossága. A probléma felismerése az egyéni, a családi és az iskolai környezetben. Különös tekintettel az emberi szervezetet károsító anyagokkal való kapcsolatba kerülés lehetőségére (például: legális és illegális drogok, alkohol, cigaretta).

Tudjanak különbséget tenni a „kockázatos” és „veszélyes” dolgok, tevékenységek között. Ismerjék fel az egészséget veszélyeztető magatartásformákat, valamint azokat az élethelyzeteket, amelyek választások elé állíthatják őket.

Legyenek tisztában a dohányzás, az alkohol- és a kábítószer-fogyasztás egészségi, jogi és társadalmi következményeivel.

199

Balesetvédelmi alapismeretek; felelősség a társnak nyújtott segítségadásban; étkezési, pihenési, drogprevenációs és szexuális testkulturális vonatkozásokról információk átadása, azok feldolgozása.

## KÉMIA

7–8. évfolyam

Minden lehetséges alkalommal fel kell hívni a diákok figyelmét az egészséges életmódra (tápanyagok, kábítószer, kábító hatású oldószerek, permetezőszerek, gyógyszerek, dohányzás). Segíteni kell a helyes szokások kialakulását.

## BIOLÓGIA ÉS EGÉSZSÉGTAN

8. évfolyam

### *Az általános iskolai biológia kerettanterv és a kulcskompetenciák fejlesztése*

Figyelmet kell fordítani a káros függőségekhez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, helytelen táplálkozás) kialakulásának megelőzésére, a szexuális kultúra és magatartás kérdéseire, a családi életre és a felelős, örömteli párkapcsolatokra történő felkészítésre.

## ÉLETVITEL, HÁZTARTÁSTAN

8. évfolyam

### *Élet a családban*

A káros szenvedélyek veszélyei. A dohányzás és az alkohol káros hatásai. Az alkohol útja a szervezetben. A kábítószer-fogyasztás veszélyei: egészségügyi és társadalmi veszélyek. Szabadidő hasznos eltöltése.



Tudja az egészséget fenyegető veszélyeket elkerülni, különös tekintettel a dohányzás, az alkohol és a kábítószer-fogyasztás veszélyeire. Ismerje az egészséges táplálkozás szabályait.

***Az emberi szervezet felépítése és működése***

***Idegi és hormonális szabályozás***

A lelki egészség.

Az idegrendszer működését befolyásoló élvezeti és kábítószerek káros hatása, szenvedélybetegségek.

Kockázatok és veszélyek felismerése és kivédése.

200

**III.  
KERETTANTERV A GIMNÁZIUMOK SZÁMÁRA**

(9–12. évfolyam)

**BIOLÓGIA, EGÉJSZÉGTAN**

9–10. évfolyam

***A gimnáziumi biológia kerettanternv és a kulcskompetenciák fejlesztése***

Figyelmet kell fordítani a káros függőségekhez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, helytelen táplálkozás) kialakulásának megelőzésére, a szexuális kultúra és magatartás kérdéseire, a családi életre és a felelős, örömteli párkapcsolatokra történő felkészítésre.

**KÉMIA**

10. évfolyam

***Célok és feladatok***

A diákok anyagismerete gimnáziumi tanulmányaik során a szervetlen vegyületeken túl kiegészül a háztartás, a közvetlen környezet (környezettudatosságra nevelés), a gazdaság (gazdasági nevelés) és a természet, az élő anyag szempontjából kiemelkedő szerves anyagok tulajdonságaival. Megismerik az egészségkárosító szenvedélybetegségek kulcsvegyületeit (alkohol, nikotin, koffein, drogok) és ezek biológiai, társadalmi hatását (testi-lelki egészségre nevelés).

Az egészségkárosító anyagok közül a nikotin, az alkohol és a tudatállapotot befolyásoló drogok jelentenek közvetlen veszélyt erre a korosztályra. Olyan formát kell találnunk ezen anyagok veszélyeinek, élvezetük személyes és a társadalmat érintő hosszú távú következményeinek bemutatására, hogy ennek hatására elhatárolják magukat ezen anyagok használatától. A diákok ismerjék az őket veszélyeztető anyagok hatásait, utasítsák el ezek fogyasztását. Alakítsuk ki a helyes gyógyszereszedés kultúráját, törekvésüket az aktív és tudatos egészségvédelemre.



### ***Szerves vegyületek a kamrától a laboratóriumig***

#### *Alkohol – alkoholok*

Az alkoholizmus, a metanol, a glicerin, a fenol (egészség és környezetvédelemmel kapcsolatos kooperatív, drámapedagógiai feladatok, projektek alkalmazása). Az alkoholok lebomlásának első terméke a szervezetben: az aldehidek. A formaldehid, formalin, redukciója és oxidációja, előállítása és jelentősége.

#### ***A teától a heroinig***

A szenvedélybetegségekkel kapcsolatos nitrogéntartalmú szerves vegyületek, drog (alkohol, nikotin, tein, koffein, kábítószer), hatásmechanizmus, hozzászokás, függőség, hatásuk az egyén és a társadalom szintjén. Gyógyszerek. A gyógyszerek helyes használata. (Egészség és környezetvédelemmel kapcsolatos kooperatív, drámapedagógiai feladatok, projektek alkalmazása)

201

## **ÉLETVITEL – ÉLETMÓD A MINDENNAPI ÉLET KULTÚRÁJA 9–10. évfolyam**

### ***Egészségkultúra***

Az egészségre hátrányos, káros függőségekhez vezető szokások emberi szervezetet károsító anyagok, például: alkohol, cigaretta, legális és illegális drogok egészséget károsító hatásai.

Készítsenek fel a veszélyhelyzetek egyéni és közösségi szintű megelőzésére, kezelésére.

#### ***Az egészségmegőrzés alapvető szabályainak alkalmazása***

Betegségmegelőző beállítódás erősödése. Az egészségmegőrzés jelenőségének felismerése.

A károsító hatások elutasítása (cigaretta, alkohol, drogok), egészséget károsító hatásai. Balesetvédelmi szokások, minták, készségek és ismeretek elsajátítása.

#### ***Veszélyforrások a közlekedésben***

Veszélyforrások: a szabályok ismeretének hiánya, illetve figyelmen kívül hagyása, agresszivitás, „vagánykodás” a veszélyérzet kialakulatlansága, alkoholfogyasztás, túlzott gyógyszerfogyasztás, legális és illegális drogok használata.



IV.  
KERETTANTERV A SZAKKÖZÉPISKOLÁK 9–12. ÉVFOLYAMA SZÁMÁRA

BIOLÓGIA ÉS EGÉSZSÉGTAN

9–10. évfolyam

*A szakközépisikolai biológia kerettanternv és a kulcskompetenciák fejlesztése*

Figyelmet kell fordítani a káros függőségekhez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, helytelen táplálkozás) kialakulásának megelőzésére, a szexuális kultúra és magatartás kérdéseire, a családi életre és a felelős, örömteli párkapcsolatokra történő felkészítésre.

202

KÉMIA

9–10. évfolyam

A diákok anyagismerete kiegészül a háztartás, a közvetlen környezet, a gazdaság és a természet szempontjából kiemelkedő szerves anyagok tulajdonságaival. Megismerik az egészségkárosító szenvedélybetegségek kulcsvegyületeit (pl. alkohol, nikotin, koffein, drogok) és ezek biológiai, társadalmi hatását.

Az egészségkárosító anyagok közül a nikotin, az alkohol és a tudatállapotot befolyásoló egyéb drogok jelentenek közvetlen veszélyt erre a korosztályra. Olyan formát kell találnunk ezen anyagok veszélyeinek, személyes és társadalmi hosszú távú következményeinek bemutatására, hogy ennek hatására elhatárolják magukat ezen anyagok használatától. A diákoknak ismerniük kell az őket veszélyeztető anyagok hatásait. Beszélünk kell a gyógyszerekről, kozmetikumokról, növényvédőszerokről, a háztartásban használt anyagokról mint vegyszerekről. Alakítanunk kell a helyes gyógyszerfogyasztásról kialakult elképzeléseiket.

*Szerves vegyületek a kamrától a laboratóriumig*

*Alkohol – alkoholok*

Általános szerkezetük. A metanol, az etanol. Az alkoholizmus. Az alkoholok lebontásának termékei a szervezetben az aldehidek. A formaldehid (a fehérjékre gyakorolt káros hatása).



## ÉLETVITEL – ÉLETMÓD A MINDENNAPI ÉLET KULTÚRÁJA 9–10. évfolyam

### *Egészségkultúra*

Az egészségre hátrányos, káros függőségekhez vezető szokások emberi szervezetet károsító anyagok, például: alkohol, cigaretta, legális és illegális drogok egészséget károsító hatásai.

Készítsenek fel a veszélyhelyzetek egyéni és közösségi szintű megelőzésére, kezelésére.

Az egészségkárosító anyagok közül a nikotin, az alkohol és a tudatállapotot befolyásoló egyéb drogok jelentenek közvetlen veszélyt erre a korosztályra. Olyan formát kell találnunk ezen anyagok veszélyeinek, személyes és társadalmi hosszú távú következményeinek bemutatására, hogy ennek hatására elhatárolják magukat ezen anyagok használatától. A diákoknak ismerniük kell az őket veszélyeztető anyagok hatásait. Beszelnünk kell a gyógyszerekről, kozmetikumokról, növényvédőszerokről, a háztartásban használt anyagokról mint vegyszerekről. Alakítanunk kell a helyes gyógyszerfogyasztásról kialakult elképzeléseiket.

203

### *Az egészségmegőrzés alapvető szabályainak alkalmazása*

Betegségmegelőző beállítódás erősödése. Az egészségmegőrzés jelenőségének felismerése.

A károsító hatások elutasítása (cigaretta, alkohol, drogok), egészséget károsító hatásai. Balesetvédelmi szokások, minták, készségek és ismeretek elsajátítása.

### *Veszélyforrások a közlekedésben*

Veszélyforrások: a szabályok ismeretének hiánya, illetve figyelmen kívül hagyása, agresszivitás, „vagánykodás” a veszélyérzet kialakulatlanlansága, alkoholfogyasztás, túlzott gyógyszerfogyasztás, legális és illegális drogok használata.

Nyújtsanak támogatást a gyerekeknek – különösen a serdülőknek – a káros függőségekhez vezető szokások és életmódok (pl. a dohányzás, alkohol- és kábítószer-fogyasztás, káros szenvedélyek (játék, számítógép, Internet, stb.) helytelen táplálkozás, öltözködési szokások) kialakulásának megelőzésében.



## TANÁROK VISSZAJELZÉSEI

204

„A tempójuk gyors, és a bemutatott jelenetek valóságosak – a tartalmuk határozottan a fiatalokhoz szól. A drogfelvilágosító oktatásnál először azt kell elérni, hogy a gyerekek meghallgassanak minket. Ezek a társadalmi célú hirdetések ütősek, és megragadják a figyelmüket. Ha elnyerjük a tanulók érdeklődését, akkor tényleg elkezdnek tanulni, és ezzel kapunk egy tényleges esélyt arra, hogy megmentsük őket a drogok veszélyeitől.”

– R. G., tanár

„Az elmúlt évben segítettem egy helyi középiskolában egy szűrőpróbaszerű kábító-szer-vizsgálati program kivitelezésében. Annyi oktatási anyagot akartam összeszedni, amennyit csak tudtam, hogy segítsem a szülők, tanárok és munkatársak felvilágosítását arról, hogy mi történik a világban a drogokkal való visszaélések tekintetében.

*Az igazság a drogról* füzetek nagyon sokat segítettek, és érdekesek voltak. Felnyitották a szemem, és sok szülőét is, akiknek gyakran fogalmuk sem volt arról, hogy mi történik ebben a kérdésben. A tájékoztatás a döntő, első lépés ahhoz, hogy ezt megváltoztassuk.”

– J. E., egészségügyi szaktanácsadó

„Fiataloknak szóló szemináriumokon használjuk *Az igazság a drogról* füzeteket, hogy vizuális és tényszerű adatokat mutassunk nekik a drogfogyasztás veszélyeiről. A füzeteket oda is szoktuk nekik adni, hogy vigyék őket haza. Sok gyerek megmutatja a füzeteket a szüleinek, így elkezdnek beszélgetni a témáról, és ha a szülők beszélnek a gyerekeikkel, akkor csökken annak a kockázata, hogy a gyerekek kipróbálják a drogokat. A tájékozott gyerekek okos gyerekek.”

– J. H., ápoló

„Nagyon hálásak vagyunk, és nagyon köszönjük a füzeteket. Nagy sikerük van, és a tanulók *olvassák őket!!!* Az Önök tevékenységi kézikönyve alapján plakátokat vittünk a helyi hatóságokhoz, hogy aláírják őket (mindez bekerült a helyi újságokba), és a diákta-



nácscsal azon dolgozom, hogy a diákjaink népszerűsítsék a droghasználat megelőzését, és emeljék a vele kapcsolatos tudatosságot. Nagyon tetszenek az anyagaik.”

– A. G., iskolai tanácsadó

„Középiskolánkban sokféle módon használjuk »Az igazság a drogokról« anyagokat: 1. az egészségtan-tanárunk használja őket a tananyag részeként; 2. a kábítószerügyi tanácsadónk használja őket a diákokkal és szülőkkel; 3. hozzáférhetővé tesszük őket a szülők számára az esti rendezvényeinken, ahonnan elvihetik őket. A diákjaink nagyon fogékonyak voltak a kiadványok iránt. Érdeklődéssel olvassák őket, és azt is láttam, hogy egymásnál is használják őket, amikor azt gyanítják, hogy valamelyik barátjuk drogozik.”

– M. W., iskolai tanácsadó

„»Az igazság a drogokról« anyagok segítenek áthidalni azt a szakadékot, amivel a rendőrök akkor találkoznak, amikor gyerekekkel beszélnek a drogokról. A videók és füzetek hatásosak, és olyan módon vannak elkészítve, hogy valóban *hozzájuk* szóljanak. Ez rendkívüli módon segít a figyelmük felkeltésében, hogy aztán meg tudják érteni a drogokkal kapcsolatos információkat, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy biztonságban legyenek tőlük, és intelligens döntéseket hozzanak.”

– C. L., rendőr

„A drogfelvilágosító készlet *fantasztikus!* Tetszik, hogy mindegyik drogról egy külön füzet szól, és a méretük is megfelelő. Elegendő információt tartalmaznak, de nem olyan sokat, hogy kutakodnunk kellene azután, amit keresünk. Köszönöm ezt a csodálatos anyagot.”

– M. S., védőnő és cserkészvezető







AZ IGAZSÁG A  
**DRÖGÖKRÖL**

## ELÉRHETŐSÉGEK

Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA

Az USA-ban: 888 NO TO DRUGS ([888] 668-6378)

Az USA-n kívül: +1 (818) 952-5260

[drugfreeworld.org](http://drugfreeworld.org)

E-mail: [info@drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org)

