

Egészségtan az iskolában

VÖLGYINÉ SEBIK JUDIT

EGÉSZSÉGTAN AZ ISKOLÁBAN

*Óravázlat javaslatok
az egészségtan tanításához*



Berzsenyi Dániel
Főiskola

Szombathely

2006.

Sorozatszerkesztő:
Kiss Judit

Szerkesztette:
Völgyiné Sebik Judit

Technikai szerkesztő:
Baráthné N. Anikó

Kiadja
a
Berzsenyi Dániel Főiskola
Testnevelési és Művészeti Főiskolai Kar
Egészségtudományi Tanszéke

Felelős kiadó: Prof. Dr. Gadányi Károly rektor

TARTALOM

<i>Reider Szilvia: Fogászati prevenció</i>	1
<i>Anduska Katalin: Testünk ápolása, a bőr egészsége</i>	5
<i>Kovács Tímea: Amit a felnőtteknek sem szabad: káros szenvedélyek</i>	10
<i>Szentgyörgyi Krisztina: Az étrend</i>	18
<i>Víghné Keresztúri Nikolett: A helyes táplálkozás: „Ne csak együnk, táplálkozzunk!”</i>	24
<i>Giczi Zsuzsanna Mária: Nemiség és szerelem</i>	30
<i>Herczeg Anita: A nikotin, az alkohol, a kábítószer és ezek hatása a szervezetre</i>	35
<i>Nyaras Noémi: Az alkohol hatása a szervezetre</i>	39
<i>Suplitz Imréné: Az érzékelés</i>	43
<i>Tóthné Koller Mária: Csábító veszélyek</i>	50

*„Az egészség védelme nem csak orvosi, de pedagógiai feladat is:
ha többet nevelünk, kevesebbet kell gyógyítanunk.”*

(Fodor József)

A szombathelyi Berzsenyi Dániel Főiskolán 2002 szeptemberében indult egészség-tantanár képzés hallgatói 2006 nyarán - ezen szakon elsőként - vehették át oklevelüket.

Az egészség, mint érték a felnövekvő generáció egészségtudatos magatartásának megalapozásában kiemelt fontosságú. Ezért lényeges, hogy a ma iskolája milyen tartalommal tölti meg az egészség fogalmát, és ezek kialakításához, formálásához, befolyásolásához milyen oktatási és nevelési módszert, eszköztárat használ fel.

Kiadványunkkal segítséget kívánunk nyújtani azon kollégáknak, akik munkájuk során hozzá szeretnének járulni a felnövekvő nemzedék egészségtudatos magatartásának kialakításához, életminőségének javításához.

A végzős hallgatók zárótanítási vázlataiból készült válogatás bemutatja, hogy az egészségtantanárok oktató-nevelő munkájuk során a tanulókat olyan ismeretekkel vértetik fel, melyek gyakorlati alkalmazásával képessé válnak egészségük megőrzésére, javítására, fejlesztésére.

Bízom abban, hogy e módszertani kiadvány segítséget nyújt munkájukhoz.

Völgyiné Sebik Judit

Fogászati prevenció



Készítette:

Reider Szilvia

TANTÁRGY: *Egészségtan*
OSZTÁLYFOK: *5. osztály*
TÉMAKÖR: *Tisztálkodás*
AZ ÓRA TÍPUSA: *Új anyag feldolgozása*
AZ ÓRA ANYAGA: *Fogászati prevenció*

OKTATÁSI-KÉPZÉSI FELADAT

A száj higiéniéhez szükséges eszközök megismerése.
A pontos fogmosási technika elsajátítása.
Ismeretszerzés a fogszabályozás fajtáiról.

NEVELÉSI FELADAT

Tudatos egészség magatartásra nevelés.
Fegyelmezett, önálló munkára nevelés.
Logikus gondolkodásra nevelés.
Önellenőrzésre nevelés.

SZEMLÉLTETÉS

Fogkefék, fogkrémek, kivehető fogszabályozó készülék, tisztító doboz, alapvető fogászati műszerek.

AZ ÓRA MENETE

ÓRA ELEJI SZERVEZÉSI FELADATOK

Bemutakozás

ISMÉTLÉS

Szóbeli kérdések:

- Milyen tevékenységek tartoznak a tisztálkodáshoz?
Fürdés, kézmosás, tusolás, hajmosás, fogmosás, köröm vágás
- Mit tisztítunk meg magunkon?
Test, haj, körmök, fogazat
- Milyen gyakorisággal?
-fürdés hetente egyszer
-tusolás naponta egyszer
-kézmosás szükség szerint
-fogmosás naponta háromszor, a főétkezések után

- Mivel tisztálkodunk?
-szappan, tusfürdő, sampon, fogkrém stb.
-törölköző, szivacs, körömkefe, fésű, fogkefe
- Milyen fogkeféket ismerünk?
-hagyományos, elektromos
- Milyen fogkrémet használjunk?
Fogkrém: fluor gazdag, fogíny probléma esetén gyógynövényes

ÚJ ANYAG FELDOLGOZÁS

1. Fogkrém fajták ismertetése.

Hogyan mosunk fogat?

Vizes fogkefére, borsónyi fogkrémet rakunk, 2-3 percig tisztítjuk fogazatunkat. A fogselyem használata.

A tanulók a bemutatott technikát a füzetbe rögzítik.

2. Fogmosási technika bemutatása és ismertetése hagyományos és elektromos fogkefével a bemutató artikulátoron.

a) Hagományos fogkefével:

- alsó állcsont: belső felszín- fel, le
rágó felszín- kis kör alakban
- felső állcsont. belső felszín-fel, le
rágó felszín-kis kör alakban
- együtt összecsuva- nagy kör alakban
- nyelv mosás-5-6 seprő mozdulat
- öblítés

A bemutatott eszközökről rajz készítése a füzetbe.

/Válaszadás, jelentkezés, jegyzetelés a füzetbe./

b) Elektromos fogkefével:

Alsó állcsont:

- belső felszín
- rágó felszín
- külső felszín

Felső állcsont:

- ua., mint előbbi

3. Fogászati ellenőrzés szükségessége, gyakorisága:

- félévente kontroll, fogkő eltávolítás

Fogászati eszközök:

- tükör, szonda csipesz

Caries /fogszuvasodás/:

- savas környezetben alakul ki

4. Milyen hasznos és „haszontalan” étel fajtákat ismertek?

- hasznos: zöldség, gyümölcs, tej termékek ► amit rágni kell - öntisztulás, fogat tartó izmok erősítése
- haszontalan: keksz /ragad- legkárosabb/, cukor /nyalóka/, csoki /a legjobb/
- rágó, mentolos szájízesítő ► beszélgetés

5. Fogszabályozás fajtái:

- beragasztott /1/
 - kivehető /2/
 - mindkettő a nyomás elvén alapul
 - ki, melyiket, mennyi ideig viseli ► orvos határozza meg
- Fogszabályozó tisztítása:
- orthodonticai, interdentális fogkefe
 - minden evés után
 - drót alatt is!
 - super floss fogtisztító
 - használat előtt: normál fogkefével az ínyt és a fogakat is
 - használat után: ua., mint előbb; 3 hetente 2x 15 percig tisztító tablettával (doboz)
 - használata: éjszaka, + nappal /du./ nyugalmi állapotban ► több órán át legyen szájban, mint azon kívül

ÓRAVÉGI ÖSSZEFOGLALÁS

Egy tanuló elmondja, hogyan mos fogat odahaza.

Mikor kell felkeresni a fogászati szakrendelést?

Milyen, fogászati szempontból hasznos ételeket ismerünk?

Milyen, fogászati szempontból káros ételeket ismerünk?

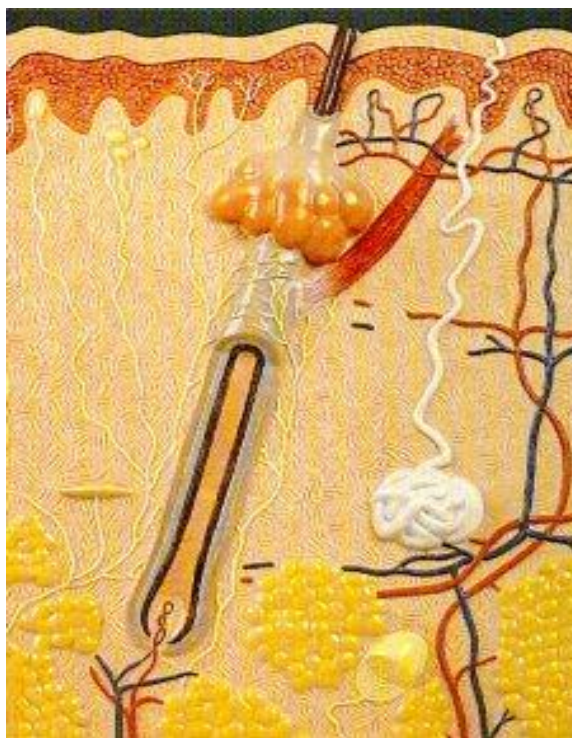
Mikor van szükség a fogak szabályozására?

Egy-két tanuló bemutatja a helyes fogmosási technikát.

AZ OSZTÁLY MUNKÁJÁNAK ÉRTÉKELÉSE

Ki mennyire volt aktív, ki segítette az órát, kinek kell még többet foglalkoznia a témával.

Testünk ápolása, a bőr egészsége



Készítette:

Anduska Katalin

TANTÁRGY: *Egészségtan*
OSZTÁLYFOK: *6. osztály*
TÉMAKÖR: *Kültakarónk egészségének védelme*
AZ ÓRA TÍPUSA: *Új anyag feldolgozása*
AZ ÓRA ANYAGA: *Testápolás*

OKTATÁSI-KÉPZÉSI FELADAT

Alapvető tisztálkodási szokások kialakítása, ismerete.
Helyes szokások rögzítése.
Bőr és a test tisztán tartásának fontossága.
A korosztályt érintő problémák előtérbe helyezése.
Mindennapi tevékenységek számbavétele.
Szóbeli szövegalkotás fejlesztése.
Kommunikációs eszközök megfelelő használata.
Önálló véleménynyilvánításra való törekvés.
Kreativitás.
Mozgásra ösztönzés.
Szerepjáték.

NEVELÉSI FELADAT

Egészségtudatos magatartás kialakítása.
Odafigyelés önmagunkra.
Igényességre, ápoltságra nevelés.

SZEMLÉLTETÉS

Fólia, írásvetítő, tábla, kréta, szavak és szószerkezetek lapokon, szótagkártyák, fénymásolatok feladatokkal, filctoll a fóliához, zsák és benne a tisztálkodási eszközök, könyv /Astrid Winter: A Biblia gyógynövényei/

AZ ÓRA MENETE

ÚJ ANYAG FELDOLGOZÁS

Motiváció

- Szótagkártyák összerakásából a mottó kirakása: A tisztaság fél egészség! Szavak, szószerkezetek eljátszása némán, mozdulatokkal.
- Felmutatott szótagkártyák: fésülködik, kezet mos, tusol, fogat mos, körmöt vág, öltözködik.

A játék menete: egy diák kiáll az osztálynak háttal. A pedagógus felmutatja az osztálynak a szókértét úgy, hogy a tanuló ne lássa. Majd megkéri a gyerekeket, hogy játszószék el a megforduló társuknak csak metakommunikációs eszközökkel a szót vagy szó szerkezetet. Megszólalni nem szabad!

1. Gyűjtőmunka számonkérése.

Te mit teszel a bőröd egészségéért?

2. Fürdés, tusolás, bőrápolás:

- Meleg szappanos vízzel történő tusolás mindennap.
- Hideg-meleg vizes váltófürdő /betegségekkel szemben ellenállóbbá tesz, az ereket rugalmasabbá teszi, az anyagcserét élénkíti/.
- Reggel langyos vízzel frissítő mosdás.
- Tisztasági fürdő hetente.
- Izzadás fokozódása kamaszkorban, dezodor használata a kellemetlen szag elkerülése miatt /verejtékmirigyek fokozott működése/.
- Pattanások kialakulása /faggyú eltömíti a pórusokat, így a baktériumok könnyen megtelepednek/ meleg vizes arcmosás kénes, kamillás szappannal, de ne túl sokszor a kiszáradás miatt. Kerülni kell a zsíros, nehezen emészthető, sós, füstölt ételeket, édességeket. Helyettük zöldséget, gyümölcsöt, korpadús ételeket kell fogyasztani. Nyomkodni tilos! Súlyosabb esetben bőrgyógyász, kozmetikus segíthet.
- Feladat: Rakd a helyes sorrendbe a szókértákat nemi szervek, láb, arc, hónalj /táblán/
- Testékszerek, tetoválás /allergia, emberekkel való kapcsolat, előítélet, fertőzésveszély/
- Fürdés eszközei

Füzet: Mindennapos mosakodás, zuhanyozás, kozmetikumok használata.

3. Kézmosás

- Mikor kell végezni? (beszennyeződik a kezünk, WC használat után, étkezések előtt)
- Makacsabb szennyeződések körömkefével való eltávolítása
- Eszközei

Füzet: Kézmosás étkezések előtt és WC használat után.

4. Körömvágás

- Nem körömrágás! /egymás közötti kapcsolatra való hatása, okai/
- Körömápolás kézen és lábon,
- Eszközei

Füzet: Körömápolás hetente.

5. Hajápolás

- Fésülködés naponta
- Hajtípusok /zsíros és száraz haj/
- Mosás gyakorisága

- Vágás, fodrászat gyakorisága
- Eszközei

Füzet: Hajápolás: mosás, vágás.

6. Öltözködés

- Felsőruházat
- Alsóruházat, fehérnemű cseréje /pamut anyag használata/
- Feladat /fénymásolatok kiosztása/: Húzd alá grafittal a frizurádra és ruházatomra vonatkozó mondatokból azt, ami neked a legfontosabb! Aztán pirossal húzd alá, ami az egészség megőrzését szolgálja! /fólia/ A frizurám: az egyéniségemhez illő legyen, az aktuális divatot kövesse, tiszta és ápolt legyen. A ruházatom: ápolt, tiszta és vasalt legyen, jó legyen az illata, a legújabb divatú legyen, márkás legyen, illeszkedjen az egyéniségemhez:

Füzet: Öltözködés: naponta ruhacsere.

7. Fogápolás

- Hányszor?
- Hány percig?
- Fogkefecsere
- Fogak ellenőriztetése

Füzet: Fogápolás: naponta legalább kétszer.

ÓRAVÉGI ÖSSZEFOGLALÁS

Feladat: napi tennivalók aláhúzása pirossal /fólia/:

Hajmosás.
Zokni, fehérnemű cseréje.
Arc-, hónalj-, haj-, kéz- és lábápolás.
Körömápolás.
Tisztító mosdás este.
Tisztasági fürdő.
Kézmosás.

Zsákban tárgyak /fogkrém, körömrészelő, zokni, szappan, sampon, mosakodó-szivacs/: Mesélj róluk az órán tanultak alapján!

Gyógynövények szerepe a testápolásban /könyvajánló: Astrid Winter: A bibliai gyógynövényei. Bioenergetic Kft., 2000./: hajápolásnál a kamilla és a zsálya forrázata szép fényessé teszi a haját, korpásodásra a rozmaring, kakukkfű és levendula főzete ajánlott. Pattanásos arcbőrre jók a következők: kakukkfű, levendula, papsajtlevél, fehérmályva, martilapu keveréke. A zsíros bőrt jól tisztítja a petrezselyem méz keveréke.

Tisztálkodással kapcsolatos reklámszöveg írása /egy termék népszerűsítése/

AZ OSZTÁLY MUNKÁJÁNAK ÉRTÉKELÉSE

Az osztály munkájának rövid szóbeli értékelése. Jutalompontok adása a legtöbbet tevékenykedő tanulóknak.

Házi feladat

Táplálkozással kapcsolatban /következő óra anyaga/: Szerintetek melyek azok az élelmiszerek, amelyekből mindennap kell fogyasztanunk? Indokolj is!

*Amit a felnőtteknek sem szabad:
káros szenvedélyek*



Készítette:

Kovács Tímea

TANTÁRGY: *Egészségtan*

OSZTÁLYFOK: *6. osztály*

TÉMAKÖR: *Káros szenvedélyek*

AZ ÓRA TÍPUSA: *Új anyag feldolgozása*

AZ ÓRA ANYAGA: *Amit a felnőtteknek sem szabad: káros szenvedélyek*

Az egészségre ártalmas szenvedélyek: alkohol, dohányzás, kábítószeres, AIDS, élnékítőszeres, nyugtatószereket okozta veszélyes és egészségkárosodások megismertetése.

OKTATÁSI-KÉPZÉSI FELADAT

A tanulók értsék meg, hogy az őket körülvevő világban milyen veszélyes leelkednek rájuk. Ismerjék fel, ha ezzel a hétköznapijaik során találkoznak. Lásák meg azokat az összefüggéseket, hogy a káros szenvedélyek miként befolyásolják az egyén egészségét, életét, munkáját, családi és baráti kapcsolatait. Tudják azt, hogy az egészségre ártalmas szerek, mely szerveket és szervrendszereket támadják meg és betegítik meg.

NEVELÉSI FELADAT

A káros szenvedélyektől mentes életmódra nevelés, tudat- és értékformálás. A tanulók a témakör anyagának elsajátítása után képesek legyenek a mindennapi életükben a helyes döntések meghozatalára, különbséget tenni jó és rossz, helyes és helytelen között. Olyan szokásokat és életformát kialakítani, amely testi-lelki-szellemi egészségük védelmét és megtartását szolgálják.

SZEMLÉLTETÉS

Írásvetítő, fólia, Egészségtan Modul Tankönyv, 6. osztály, Mozaik Kiadó Szeged, 2004., és munkafüzet, tábla, tesztek.

AZ ÓRA MENETE

ÓRA ELEJI SZERVEZÉSI FELADATOK

Az órához szükséges jegyzetek, anyagok, eszközök előkészítése. Jelentés az osztálylétszámról. Az írásvetítő ellenőrzése, beállítása.

Az órán használt kérdőívek, tesztek kiosztása.

ISMÉTLÉS, GYAKORLÁS

1. feladat:

Egy kiválasztott tanuló elmondja, hogy miért fontos a védőoltás és milyen betegségek ellen védi meg szervezetünket?

Válasz: A gyermekek szervezete még nem olyan erős, hogy legyőzze a súlyos betegségeket, ez ellen nyújt védelmet a védőoltás.

Májgyulladás, agyhártyagyulladás, tetanusz, mumpsz, kanyaró stb.

2. feladat:

Egy kiválasztott tanuló elmondja a legjellemzőbb gyerekkori légzőszervi betegségeket, tüneteiket és azt, hogy miként kerülhetjük el ezeket a betegségeket?

Válasz: Influenza, megfázás. Tünete: köhögés, mandulagyulladás, nátha, láz. Elkerülhető: hőmérsékletnek megfelelő öltözködés, hideg italok kerülése, vitamindús táplálkozás, C-vitaminban gazdag ételek fogyasztása, hidegben orron át lélegzés kapcsán.

3. feladat:

Egy kiválasztott tanuló felsorolja a legjellemzőbb gyerekkori emésztőszervi betegségeket, és részletesen beszámol a fogszuvasodás kialakulását előidéző okokról?

Válasz: Fogszuvasodás, gyomorrontás, hasmenés, székrekedés.

Fogszuvasodás kialakulásának okai: helytelen táplálkozás, nem megfelelő fogápolás.

4. feladat:

Egy kiválasztott tanuló felsorolja a gerincferdülés kialakulásáért felelős okokat?

Válasz: Helytelen testtartás, mozgásszegény életmód, túl puha ágy.

ÚJ ANYAG FELDOLGOZÁS

Célkitűzés, motiváció:

A káros szenvedélyektől mentes élet kialakítása. Feltételeinek és előnyeinek a hangsúlyozása. Ismeretek nyújtása a káros szerek szervezetre gyakorolt hatásáról. Megismertetni őket a szerek használata során fellépő súlyos betegségekkel és tüneteikkel. Motiválni őket, mind a legális, mind az illegális drogok kerülésére, az egészséges élet fontosságára, a helyes és megfelelő életforma kialakítására.

AMIT A FELNŐTTEKNEK SE SZABAD: KÁROS SZENVEDÉLYEK

Módszer:

Az ismeret szóbeli átadás, szemléltetés, magyarázat, osztállyal közös munka elősegítése.

Eszköz:

Írásvetítő, fólia, tankönyv, munkafüzet, tesztek.

Káros szenvedélyek csoportjába tartozó szerek felsorolása.

Kérdés: Tudjátok-e mik tartoznak a káros szenvedélyek közé?

Tudjátok-e melyek az illegális és legális drogok, melyek tartoznak közéjük?

Vázlat:

Alkohol, kábítószer, dohányzás milyen betegségek kialakulását eredményezi?
Táblázatban megjelenítve a füzetben.

1. Részcélkitűzés:

A tanulók ismerjék meg az alkohol szervezetre gyakorolt káros hatásait, tanuljanak meg és tudjanak nemet mondani, ha mindennapjaik során találkoznak vele, tisztában legyenek az alkoholfüggőség fogalmával. Tk. 194. old.

Alkohol

Függőség, veszélyek, társadalmi szerep.

2. Részcélkitűzés:

A tanulók ismerjék meg a dohányzás szervezetre gyakorolt káros hatásait, mérjék fel a dohányzással járó veszélyek jelentőségét.

”Miért nem dohányzom” szórólap kitöltése

Azon képességek elsajátítása, mely révén nemet tudnak mondani és ami motiválja őket arra, hogy ne váljanak dohányossá.

Dohányzás okozta betegségek megismertetése, a táblázat megfelelő rovatának kitöltése.

Tankönyv 195. old

Statisztikák ismertetése a dohányzással kapcsolatban.

A leszokáshoz vezető út és eredményei.

Dohányteszt kitöltése és értékelése.

Dohányzás:

Története, miért dohányzik valaki, nikotinmérgezés, függőség, dohányzás rövid és hosszú távú hatásai, passzív dohányzás, alapvető illemszabályok a dohányzással kapcsolatban.

3. Részcélkitűzés:

ZÉRO TOLERANCIA ELVE !!!

Bűnözéshez vezető út közös megbeszélése.

Egyéni tapasztalatok, vélemények, hozzászólások, kérdések tisztázása.

Kábítószer:

Az 1. sz. melléklet ismételt bemutatása, mely illusztrálja a kábítószeres szélés palettáját. Egy olyan biztos tudás megalapozása, mely segítséget nyújt a kábítószeres felismerésében.

Tilos: Terjesztés és fogyasztás! Illegális drog! Deviáns magatartásformák felismerése saját környezetükben, baráti társaságaikban. Tk.: 195.old.

4. Részcélkitűzés:

Legyenek tisztában a lappangási idő fogalmával és e gyógyíthatatlan betegség szervezetükre gyakorolt hatásával.

AIDS:

A betegséget előidéző okok tisztázása, betegség, fertőzés fogalmának értelmezése.

5. Részcélkitűzés:

Olyan alternatívák megismertetése, melyek révén nem válik életszerűvé a mindennapjaink során ezen szerek fogyasztása.

Gyógyteák, illóolajok, egészségre ártalmatlan, természetes nyugtató és élénkítő eljárások és technikák megismertetése.

Élénkítő-és nyugtatószerek:

Mely szereket sorolunk ebbe a csoportba?

Melyeket fogyasztanak a mindennapjaink során?

Mit gondolnak ezen szerek hatásáról?

Egyéni vélemények, hozzászólások megbeszélése, értékelése.

ÓRAVÉGI ÖSSZEFOGLALÁS

Foglaljuk össze tehát, melyek a legveszélyesebb káros szenvedélyeink, azok alapján, amit a mai órán megbeszéltünk!

Húzzuk alá a tankönyvben e szenvedélyeink legjellemzőbb tulajdonságait!

AZ OSZTÁLY MUNKÁJÁNAK AZ ÉRTÉKELÉSE

Az osztály aktivitása, feladatértése.

Az óra menete, esetleges változtatások szükségessége.

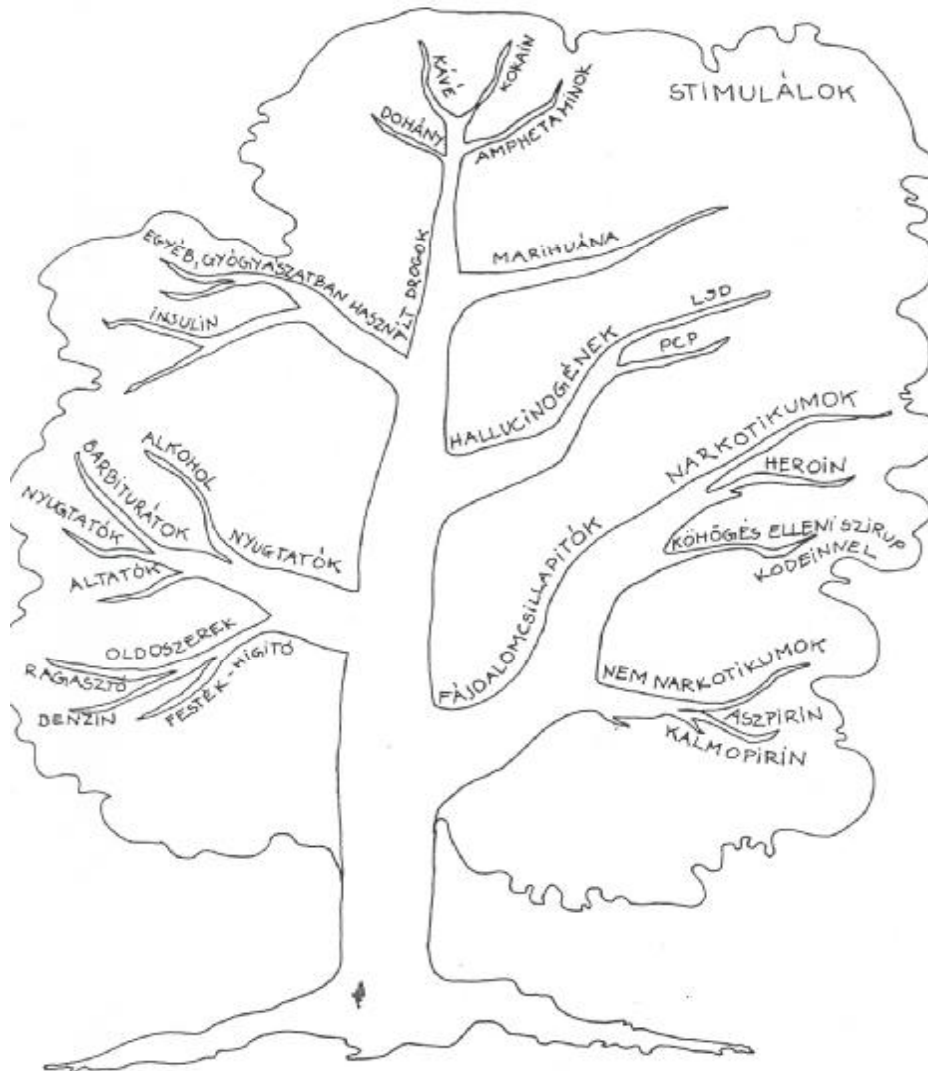
Az osztály magatartásának értékelése.

Házi feladat

- Az órai anyag megtanulása. Tk.: 194-196. oldalán található.
- A munkafüzet 144. oldalán az 1., 2., 3., feladat kitöltése.
- Tankönyv 196. oldalán lévő „Kérdések” című részre otthon szóban válaszolni.
- Órán kiosztott dohányteszt otthoni kitöltése házi feladat.

MELLÉKLETEK

DROG CSALÁDFA



DOHÁNY TESZT

1. Véleményed szerint a drogok közé sorolható a dohány?

- IGEN
- NEM
- NEM TUDOM

A dohány fő hatóanyagai közül válaszd ki (karikázd be) melyikre igazak az alábbi állítások!

2. Erős mérég, 0,8 mg-ja testsúly kilogrammonként halálos adag.

- NIKOTIN
- SZÉNMONOXID
- KÁTRÁNY

3. A függőség kialakulásáért felelős összetevő.

- NIKOTIN
- SZÉNMONOXID
- KÁTRÁNY

4. Rontja a szervek oxigénellátottságát, mivel jobban kötődik az O₂-t szállító vörösvértestek festékanyagához.

- NIKOTIN
- SZÉNMONOXID
- KÁTRÁNY

5. Lerakódik a légutakba és a tüdőben, növeli, a cigarettázók körében a tüdőrák kialakulásának esélyét.

- NIKOTIN
- SZÉNMONOXID
- KÁTRÁNY

6. Sorolj fel a dohányzás rövidtávú hatásai közül legalább 3-at!

7. Sorolj fel a tüdőrákon kívül, 3 olyan megbetegedést, elváltozást, mely előfordulása a rendszeres dohányzás következtében megnő.

8. Az alábbi állítások közül karikázd be a véleményed szerint igaz állításokat!

A dohányzás testi- lelki függőséget okoz.

A dohány nyugtató hatású.

Hazánkban évente 28000 embert veszítünk el, akinek a halála összefüggésbe hozható a dohányzással.

A passzív dohányzás nem káros az egészségre.

A dohányzás meddőséghez vezethet.

A dohányzás növeli az önbizalmat és az elismertséget.

A dohányzás rontja a fizikai és szellemi teljesítőképességet.

Megoldó kulcs:

1. igen; 2. nikotin; 3. nikotin; 4. CO; 5. kátrány; 6-7.(elmélet); 8. igazak: 1,3,5,7,

Az étrend



Készítette:

Szentgyörgyi Krisztina

TANTÁRGY: *Egészségtan*

OSZTÁLYFOK: *6. osztály*

TÉMAKÖR: *Táplálkozás*

AZ ÓRA TÍPUSA: *Új anyag feldolgozása*

AZ ÓRA ANYAGA: *Az étrend*

Mi határozza meg az étrendünket? /anatómiai, élettani adottságok, életkori specialitások, kalóriaigény, tápanyagcsoportok, vitaminok, egészséges étrend/

OKTATÁSI-KÉPZÉSI FELADAT

Az egészségtan tanításának célja, hogy a tanulók korszerű ismeretekkel és azok gyakorlásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek az egészségük védelme érdekében. Ismerjék fel azt, hogy milyen összefüggés van az életmód, a viselkedés és az egészségi állapot között.

NEVELÉSI FELADAT

Nyújtson segítséget abban, hogy a tanulók helyesen értelmezzék azt a tényt, hogy az egészség megőrzése egyéni tetteken, választásokon, személyi kapcsolataik minőségén múlik.

Ismertesse meg a tanulókkal az egészségi állapot szempontjából fontos viselkedésmódok, szokások kialakulását, feltételeit, valamint az ezeket befolyásoló tényezőket. Adjon támpontokat, értelmezési kereteket az életmódbeli döntések meghozatalához, ezzel is segítve, hogy az egészséget támogató magatartásformák, megoldási módok alternatívaként jelenjenek meg mindennapi életükben.

SZEMLÉLTETÉS

Írásvetítő fólia, a csoportmunkához elkészített csomagok.

Felhasznált tankönyv: Egészségtan Modul Tankönyv, 6. osztály, Testi és lelki egészségünk, Mozaik Kiadó, Szeged, 2004.

Nagyné Horváth Emília: Egészségtan 6. osztály; Apáczay Kiadó, Celldömölk, 2004.

AZ ÓRA MENETE

ÚJ ANYAG FELDOLGOZÁS

1. Milyen szerepe lehet a táplálkozásnak az egészségünk megőrzésében?

A tanulók tudásának felmérése az adott témakörben, kötetlen beszélgetés.

Élelmiszer, étel, tápanyag fogalmak tisztázása

Tápcsatorna részei, azok feladata /fólia/

2. A táplálék minősége, mennyisége
Tápanyag csoportok és szerepük /fólia/
Vitaminok
Kalóriaszükségletek, étkezések száma, aránya
3. Csoportfeladat
 - a) Napi étrend összeállítása kalóriaszámolással-hétköznapra
 - b) Napi étrend összeállítása kalóriaszámolással-hétfővégre
 - c) A különböző táplálékok közül csoportosítsák a zsírt, fehérjét, szénhidrátot, illetve rostanyagot tartalmazót.
 - d) A különböző táplálékok közül válasszák ki, amelyik C vitamint tartalmaz. Soroljanak még fel további C vitamint tartalmazó táplálékokat.

A csoportok munkájának értékelése.

ÓRAVÉGI ÖSSZEFOGLALÁS

Összefoglalás, kérdések megválaszolása.

MELLÉKLETEK

A TÁPCSATORNA RÉSZEI

1. SZÁJÜREG

-benne: fogak, szerepük az étel felaprításában van

2. NYELŐCSŐ

-szerepe: a táplálék továbbítása

3. GYOMOR

-táplálék emésztése, továbbítása a belek felé

4. VÉKONYBELEK

-itt történik a tápanyagok felszívódása

5. VASTAGBELEK

-víz felszívása, a salakanyagok székletté formálása

6. VÉGBÉL

-széklet eltávolítása

TÁPANYAGOK CSOPORTOSÍTÁSA

FEHÉRJÉK:

Növényi és állati eredetű.

Szerepe: a szervezet „építőanyagai”.

Megtalálható: tejben, tejtermékekben, húskban, tojásban.

ZSÍROK:

Szerepe: a szervezet energiaforrásai.

Megtalálható: elsősorban a húsfélékben.

SZÉNHIDRÁTOK:

Szerepe: a szervezet energiaforrásai.

Megtalálható: édességekben, süteményekben, tésztákban.

ROSTANYAGOK:

Szerepe: serkentik a bélműködést.

Megtalálható: növényekben, elsősorban friss gyümölcsökben, zöldségekben.

VITAMINOK

KÉT CSOPORT:

Zsírban oldódó: A, D, E, K vitamin

Vízben oldódó: B, C vitamin.

A-VITAMIN:

A bőr és a szem egészséges működéséhez szükséges.

Megtalálható: sárgarépa, paradicsom, brokkoli, sütőtök.

D-VITAMIN:

A kalcium csontokba való beépülését segíti.

80 %-a a bőrünkben képződik napfény hatására.

E-VITAMIN:

A májműködést és a nemi érést segíti.

Megtalálható: napraforgó olaj, alma, búzacsíra.

K-VITAMIN:

A véralvadáshoz szükséges.

Megtalálható: káposzta-félék, karalábé.

B-VITAMIN:

Az idegrendszer megfelelő működéséhez és a vérképzéshez szükséges.

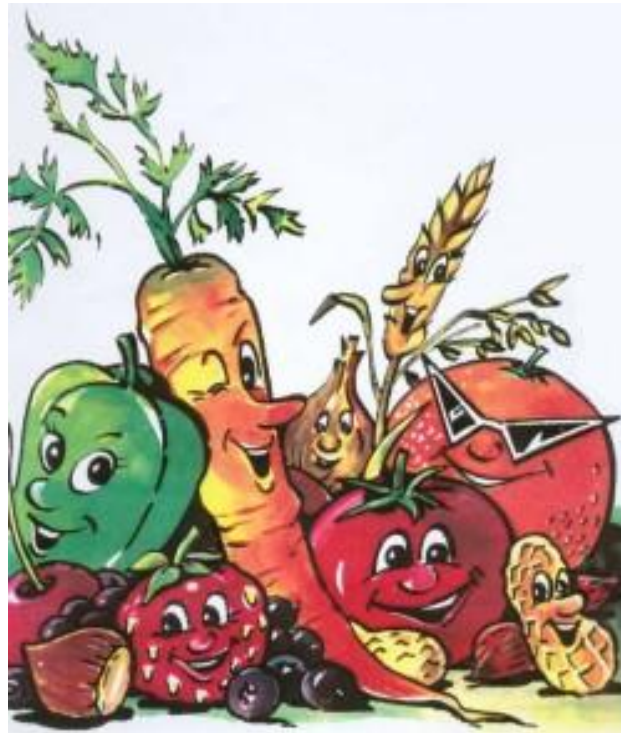
Megtalálható: bab, borsó, szója, gabonamagvak, gomba.

C-VITAMIN:

A betegségek kivédésében segít, az immunrendszert erősíti.

Megtalálható: csipkebogyó, zöldpaprika, zöldhagyma, savanyú káposzta, citrom.

***A helyes táplálkozás:
„Ne csak együnk, táplálkozzunk!”***



Készítette:

Víghné Keresztúri Nikolett

TANTÁRGY: *Biológia/Egészségtan*

OSZTÁLYFOK: *6. osztály*

TÉMAKÖR: *Testi-lelki egészségünk*

AZ ÓRA TÍPUSA: *Új anyag feldolgozása*

AZ ÓRA ANYAGA: *A helyes táplálkozás*

Mottó: Ne csak együnk, táplálkozzunk!

OKTATÁSI-KÉPZÉSI FELADAT

A szervezet számára fontos tápanyagok, vitaminok szerepe az egészség megőrzésében, a táplálkozási alapelvek ismertetése.

Kialakítandó fogalmak: szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok.

Megfigyelőképesség, összehasonlító képesség, lényeglátás fejlesztése.

NEVELÉSI FELADAT

Az egészség védelme, a betegségek megelőzése a táplálkozás terén is tudjanak a tanulók különbséget tenni az egészséges és egészségtelen táplálkozási szokások között

SZEMLÉLTETÉS

Fólia, szóképek, rejtvény, képek, plakát, élelmiszercímkék

Csoportmunkához elkészített csomagok.

Felhasznált tankönyv: Egészségtan Modul Tankönyv, Testi és lelki egészségünk 6. osztály; Mozaik Kiadó, 2004.

Nagyné Horváth Emília: Egészségtan 6. osztály; Apáczay Kiadó, Celldömölk, 2004.

AZ ÓRA MENETE

ÓRA ELEJI SZERVEZÉSI FELADATOK

Tablók felrakása, írásvetítő beállítása, élelmiszercímkék, taneszközök előkészítése, jelentés.

ISMÉTLÉS, GYAKORLÁS

- Milyen témakörben dolgozunk? /egészség /
- Egészségünk megőrzésének mely területeivel foglalkoztunk már? /bőrápolás, mozgás/

Táblán, füzetben: Címnek hely kihagyása, melyet később írunk fel.

Táblakép:

<u>TÁPANYAGOK</u>					
Alap			Kiegészítő		
<u>szénhidrátok</u>	<u>fehérjék</u>	<u>zsírok</u>	<u>vitaminok</u>	<u>ásványi anyagok</u>	<u>víz</u>
energiát ad	testépítő	füttőanyag	- vízben oldódó	testépítés	
rizs	tej	olaj	B, C		
tészta	hal	vaj	- zsírban oldódó		
cukor	sajt	szalonna	A, D, E, K		
burgonya	szója	tepertő			
kenyér					

Melyik tápanyag mire való?

Miért van rájuk szükség?

Mely élelmiszercsoportokban található meg?

Folyadékok, víz szerepe – mit célszerű inni?

2. *Feladat:* szókétyák kiosztása:

/élelmiszerek neve /- egy-egy gyereknek / egyéni feladat /

Tegyétek a szókétyákat a táblára a megfelelő alaptápanyag neve alá!

/olaj, rizs, tészta, tej, hal, cukor, burgonya, sajt, kenyér, szója, vaj, szalonna, tepertő/

Szója: magyarázat, magas fehérje tartalmú húspótló készítmény.

Két példa leírása a füzetbe is.

Értékelés- a gyerekek segítségével, megbeszéléssel.

3. *Helyes táplálkozásnál a tápanyagok arányaira is figyelni kell.*

Ezeket az arányokat legjobban a **táplálékpíramis** szemlélteti.

Plakát: a táplálékpíramis tablója, élelmiszerek képeivel szemléltetve

Szénhidrátok 40% - vitaminok 30% - fehérjék 20 % - zsírok 10%

4. *Mit tehetünk a helyes táplálkozásért?*

– vélemények meghallgatása, utána rendszerezés

Írásvetítőn: Táplálkozási alapelvek – füzetbe leírni

TÁPLÁLKOZÁSI ALAPELVEK

1. Az étrend legyen változatos!
2. Étkezz naponta ötször!
3. Alaposan rágd meg az ételt!
4. Naponta többször egyél zöldséget és gyümölcsöt!
5. Rendszeresen fogyassz tejet, tejterméket!
6. Kerüld a sok cukrot, sót, zsíros ételt!
7. Gabonafélét, kenyeret mindennap egyél!
8. Szomjoltóként igyál vizet!
9. Mozogj rendszeresen!
10. A tápanyagfelvétel-és felhasználás legyen egyensúlyban!

Nincs egészségtelen étel, csak mértéktelen fogyasztás!

A felsorolt elvek rövid megbeszélése, az utolsó mondat kiemelése.

Táplálkozási ritmus: napi 5-ször, ebédre meleg étel, főétkezések /reggeli, ebéd, vacsora/, kiegészítő étkezések /tízórai, uzsonna/, a reggeli fontosságára felhívni a figyelmet!

Kultúrált étkezés szabályai: evés előtt kézmosás, ízléses terítés, nyugalom, elegendő idő, alapos rágás, ebéd utáni fogmosás

5. *Mi a különbség az evés és a táplálkozás között? /tudatosság/
Cím felírása a táblára, füzetbe, mely a mai óra mottója is*

Ne csak együnk, táplálkozzunk!

6. *Mit okozhat a helytelen táplálkozás?*

Vélemények – rendszerezés az írásvetítő fólián

Táplálkozással összefüggő betegségek:

- elhízás
- cukorbetegség
- szív-és érrendszeri betegségek
- daganatos betegségek
- fogszuvasodás
- hiánybetegségek
- magas vérnyomás
- csontritkulás
- ízületi betegségek
- epekövesség
- étkezési zavarok /anorexia – bulimia/ - magyarázat

Megelőzés lehetőségei gyermekkorban.

7. *Hozott élelmiszercímkék vizsgálata:*

Mi található rajta? Összetétel, hány kalóriát tartalmaz?

Mire kell figyelni? Adalékanyagok?

Az egészséges táplálkozás a vásárlással kezdődik.

8. *Mi a véleményetek a gyorséttermi, pl. a Mc. Donald's-os ételekről?*
Vélemények, indokok meghallgatása, tanári helyesbítés, tényközlés
/zsíros, adalékanyagok/.

ÓRAVÉGI ÖSSZEFOGLALÁS

- Milyen tápanyagokról tanultunk?
- Melyek a legfontosabb táplálkozási alapelvek?

Házi feladat

A füzetbe írjátok le a véleményeteket az iskolai büféről!

Szükség van-e rá? Miért?

Mit vásároltok/vásárolnátok a büfében?

AZ OSZTÁLY MUNKÁJÁNAK ÉRTÉKELÉSE

Az aktívan részt vevő gyermekek dicsérete, az osztály összességének munkája,
a gyengébben szereplő gyermekek biztatása.

Nemiség és szerelem



Készítette:

Giczi Zsuzsanna Mária

TANTÁRGY: *Egészségtan*
OSZTÁLYFOK: *8. osztály*
TÉMAKÖR: *Az emberi szexualitás*
AZ ÓRA TÍPUSA: *Új anyag feldolgozása*
AZ ÓRA ANYAGA: *Nemiség és szerelem*

OKTATÁSI-KÉPZÉSI FELADAT

Tanulók ismerjék meg a serdüléssel járó testi és lelki változásokat, a gyakoribb szexuális úton terjedő betegségeket, egészségügyi problémákat.
Tudjanak a természetestől eltérő nemi magatartásformákról.
Legyenek képesek a nemiséggel kapcsolatos veszélyhelyzetek felismerésére, elkerülésére.

NEVELÉSI FELADAT

Igyekezzenek felkészülni a genetikailag meghatározott nemi szerepükre.
Tudjanak különbséget tenni szerelem és szexualitás között.
Kezeljék toleránsan a másságot.
Tartsák be a szexuális higiéniát.

SZEMLÉLTETÉS

Írásvetítő transzparenszek, diaképek, falitáblák az ember szaporító szerveiről, hangkazetták, könyvek

AZ ÓRA MENETE

ÚJ ANYAG FELDOLGOZÁS

Motiváció

Szerelemről, nemiségről szóló hangkazetták meghallgatása:

- Delhusa Gjon: Rómeó és Júlia
- Piramis együttes: Nincs többé álom

Miről szólnak a zeneszámok ?

Mi a különbség a két zeneszám mondanivalója között ?

Delhusa G: a szerelem mindent elsöprő érzésének megjelenítéséről szól.

Piramis: a testiségen, a múltó és újra éledő nemi vágyon van a hangsúly.

Beszélgetés a szerelemről:

Irodalmi példák, képzőművészeti, filmművészeti alkotások a szerelem témaköréből /Juhász Gyula: Annához szóló versei, Rodin: A csók, Kék lagúna c. film/ stb.

1. Test és lélek:

Hogyan függ össze a test és a lélek a szerelemben ? Csúnya külsejű embert is lehet-e szerelemmel szeretni ? –Voltál-e már igazán szerelmes ? –Milyen változásokat észleltél magadon ? –Van-e szerelem első látásra ? –Számodra mit jelent az, hogy igazi, létezik ilyen ? –Lehetünk-e többször is szerelmesek életünkben ?

Közben könyvajánló: - Bill Jones és Barry St. Clair könyvei –Szerelemtől – szeretelig.

Fiatalok szerelmi élete.

2. Biológiai ismeretek felidézése:

Az ember szaporító szervrendszere

Férfi és női nemi szervek /külső és belső nemi szervek/ - falitáblán való szemléltetés

3. Nemiség, szexualitás:

Mikortól mondhatod azt, hogy alkalmas vagy a nemi életre ?

- A kapcsolatoknak nem a száma, hanem a minősége a fontos. A csókolózás árthatatlan dolog, míg a szeretkezés felelősségteljes megfontolást kíván!
 - Az ember testi, érzelmi és szellemi életében érvényesülnie kell az egyensúlynak, és a megfelelő rangsornak. A normális értékrend felborul, ha az ösztön uralkodik az értelem felett, ha a szenvedélyek veszik át az irányítást a gyenge akarat felett.
 - Szexuális érdeklődés egyenlő-e a szerelemmel ? /Nem ! A szerelem mély, és igazi érzelmekből táplálkozik, a szerelmesek számára a szexuális kapcsolat egyenlő a feltétlen odaadással és felelősségérzettel. A szexualitás pedig csak a pillanatnyi vágyon alapszik.

Nemi életre csak a felnőtt, egészséges szervezet alkalmas igazán.

A serdülők szervezete biológiai szempontból még nem tekinthető teljesen érettnek, tehát ebben az életkorban a szexuális tevékenység – már csak ezért is – nagyon megfontolandó!

A lányok szervezete ilyenkor nincs még felkészülve a terhességre és a szülésre. Ez azt jelenti, hogy – mivel szervezetükben petesejtek érnek – már teherbe eshetnek, de a magzat kihordása és megszülése szervezetüket még túlságosan megterhelné.

Fiúk esetében más a helyzet: az ő szervezetük a közülésre már ugyanúgy alkalmas, mint a lányoké, viszont az esetleges terhesség testileg nem őket érinti, így könnyebben belemennek egy kalandba.

Biológiai érést: lányok esetében a menstruáció, fiúk esetében: az éjszakai magömlés jelzi.

A mély érzelmi alapok nélküli, futó kapcsolatokon alapuló szexuális élet minden nemű fiatal számára az igénytelenségbe süllyedés veszélyét hordozza. A túl korán megkezdett szexualitás tehát a fiúk számára lelkileg, de a lányok számára testileg és lelkileg is veszélyes!

4. Szexuális úton terjedő betegségek:

A nemi betegségeket olyan kórokozók okozzák melyek közösüléskor – a nemi szervek érzékeny nyálkahártyáján keresztül- jutnak egyik emberből a másikba. Ti milyen szexuális úton terjedő betegségekről hallottatok ?

- **Szifilisz,**
- **AIDS,**
- **gombás fertőzések**

Minden nemi betegség terjedésében döntő szerepe van a szexuális partnerek változtatásának.

Aki nem él stabil párkapcsolatban, annak elengedhetetlenül fontos az óvszer használata!

Fontos, hogy odafigyeljete a külső nemi szervek környékének tisztántartására, e testtájékon ugyanis igen sok –négyzetcentiméterenként 35-40 faggyúmirigy van, melyek sok fehérjetartalmú, zsíros váladékot termelnek.

5. Higiénés teendők:

Naponta langyos vízzel meg kell mosni: - nemi szervek, és a végbél környékét

- **Fiúk** estében a hímvessző feji részét /makkot/ borító bőrrödöt a fitymát,
- **Lányok:** menstruáció idején nemcsak szabad, hanem kell is mosakodniuk a nemi szervek környékén, de nem kád vízben ülve, mert a méhszáj kicsit nyitva van, s könnyebben bejutatnak a baktériumok a belső nemi szervekbe. –Székletürítés után előlről – hátrafelé törlés.

6. Mit értünk másság alatt?

Homoszexualitás, ami azonos neműek egymás iránti vonzalmát jelenti. Homoszexuális az a személy, akinek szexuális érzései, vágyai tartósan és kizárólagosan az azonos neműek felé irányulnak. Szerintetek elítélhetünk-e egy embert ezért, rányomja-e e bélyegét ez élete más területeire ? Vélemények – közös megbeszélés.

ÓRAVÉGI ÖSSZEFOGLALÁS

Milyen „alapokra” épülhet a szerelem ?

Mit értünk az alatt, hogy serdülőkorban a szexuális élet elkezdése megfontolandó ?

A szexuális vonzódás egyenlő-e a szerelemmel ?

Milyen nemi úton terjedő betegségeket ismertek ?

Higiénés alapszabályok a nemi szervek tisztántartását illetően

Elítélendő-e a másság ?

Az órán elhangzottak tanulsága röviden – egy tanuló piros krétával írja fel a táblára:

Egy szexuális kapcsolatot csak úgy szabad elkezdni, ha arra a fiatal nemcsak testileg, hanem érzelmileg is „megérett” !

AZ OSZTÁLY MUNKÁJÁNAK ÉRTÉKELÉSE

Az órai anyag kapcsán az osztály és egyéni szintű megnyilvánulások értékelése.

***A nikotin, az alkohol, a kábítószer
és ezek hatása a szervezetre***



Készítette:

Herczeg Anita

TANTÁRGY: *Egészségtan*

OSZTÁLYFOK: *8. osztály*

TÉMAKÖR: *A szenvedélybetegségek*

AZ ÓRA TÍPUSA: *Új anyag feldolgozása*

AZ ÓRA ANYAGA: *A nikotin, az alkohol, a kábítószer és a szervezetre gyakorolt hatása*

OKTATÁSI-KÉPZÉSI FELADAT

Fogalmak → dohányzás, alkoholfüggőség, narkománia

Összefüggések → nikotin, alkohol, drogok hatása- a szervezet károsodása- környezet veszélyeztetettsége

Ismerjék meg a tanulók a szenvedélybetegséget előidéző anyagok szervezetre gyakorolt hatását.

NEVELÉSI FELADAT

Egészséges életmódra nevelés, a káros élvezeti szerek és a drogok elutasítása.

SZEMLÉLTETÉS

Egészségtan Modul Tankönyv 8. osztály, Mozaik Kiadó, Szeged, 2004., munkafüzet, falikép, cigarettás dobozok.

AZ ÓRA MENETE

ÓRA ELEJI SZERVEZÉSI FELADATOK

A tanulók jelentést tesznek az osztálylétszámról. Itt kerül sor a felszerelés ellenőrzésére. A tanulók jelezhetik felszerelésük hiányát, illetve ha valami oknál fogva nem tudtak készülni az adott órára.

Társas forma: egyéni és csoportmunka

ÚJ ANYAG FELDOLGOZÁS

A mai órán a szenvedélybetegségek kialakulását előidéző anyagokról /nikotin, alkohol, drog/ és ezek szervezetre gyakorolt hatásáról fogok beszélni.

Mielőtt elkezdenénk az anyagot, szeretnék egy idézetet felolvasni Platón görög filozófustól: „*Az egészségre ügyelni az élet legnagyobb nehézsége.*”

Vagyis az egészség örök emberi érték, ugyanúgy mint a tudás és a becsület, ezért fontos, hogy egész életünkön át törekedjünk a védelmére.

A káros anyagokra rászokni sokkal könnyebb, mint leszokni róluk.

A káros szerek kipróbálásáról, mindenki maga dönt, viszont nem szabad megfélemedezni arról, hogy a mai döntéseinknek holnap következményei lehetnek. Ezért fontos, hogy tisztában legyünk a szerek szervezetre gyakorolt hatásával.

Segédanyagok: tankönyv

Társas forma: frontális munka

1. Dohányzás

A dohányzás súlyosan károsítja az egészséget!

Szinte mindennap találkozhatunk ezzel a felszólítással, akár a televízióban, akár a sajtóban, vagy a cigarettás dobozok borítóján.

A dohányosok életkora általában 12 évvel rövidebb a nem dohányzókéénál

Szemléltető eszköz /doboz cigaretta/

A dohányzás okai:

Saját élmény elmondása a tanulók bevonásával.

- kíváncsiság
- társak csábítása
- vagányság
- vágy, hogy felnőttnek látszunk

Dohányzás következményei

A nikotin azonban mérge, amely a szervezetbe jutva:

- szűkíti az ereket
- emeli a vérnyomást
- serkenti a szív működését
- a dohányfüst mérgeanyagai, pedig elpusztítják a légutak belső felszínének sejtjeit, állandó köhögéssel kísérve. Ez okozhat hörgőhurutot, torok-, gége-, vagy tüdőrákot

A rendszeres dohányzásnak, pedig különböző testi tünetei lehetnek pl.:

- keserű szájíz, kellemetlen szagú lehelet

Esztétikai elváltozásokat is okoz

- elszíneződött fogak, ujjvégek

Aktív dohányzás: aki szívja a cigarettát

Passzív dohányzás: aki nem dohányzik, de olyan társaságban van, ahol kénytelen a dohányfüstöt szívni.

2. Az alkohol

Magyarországon kb. egymillió alkoholistá él, s az európai országok között M.o. az első helyen áll az 1 főre jutó alkoholfogyasztás tekintetében.

Az alkohol, a nikotinhoz hasonlóan mérge.

Az alkoholnak milyen hatása van a szervezetre?

A szervezet egészét rongálja.

Emésztőrendszer: gyakori a nyelőcső, gyomor, patkóbél stb. gyulladása. A máj elzsírosodik, megnagyobbodik, a májsejtek elpusztulnak → májzsugorodás alakul ki.

Májkárosodás → felhalmozódik a mérgeanyag → az agyat roncsolja.

Az alkoholbeteg fokozatosan elbutul.

Falikép: Miként hat az alkohol és a dohányzás a szervezetre ?

Diktálás füzetbe.

Alkoholfüggőség

Felsoroljuk a függőség fajtáit: az egyén nem tud a szer nélkül élni.

A függőségnek két fajtája van:

Testi függőség:

Az egyén nem kapja meg a szert, elvonási tünetek jelennek meg, /hányinger, fejfájás, szédülés, remegés, verejtékezés/.

Leleki függőség: folyamatos sóvárgás a megváltozott tudatállapot után

3. Kábítószer

A következő pár percben a kábítószerekről beszélünk.

A kábítószer hatóanyagai rendkívül erősek, melyek felhalmozódva megmérgezik a szervezetet.

Hatásukra:

- csökken a szervezet működésének összhangja
- megváltozik a személyiség
- csökken a fizikai és szellemi teljesítőképeség

A szervezetet könnyebben támadják meg a betegségek.

A kábítószert még kipróbálni sem szabad, mert a következményei beláthatatlanok.

Plakátkészítés:

Szeretném, ha most kisebb csoportokat alkotnátok.

A feladat a következő lenne:

Minden csoportnak készíteni kellene egy figyelemfelkeltő plakátot, amiben az órán elhangzott káros anyagok veszélyeire hívjátok fel a figyelmet.

A plakátoknak figyelemfelkeltőnek, színesnek és egyértelműnek kell lennie.

Összesen 10 percet kaptok a feladat elvégzésére. A legügyesebb csoport jutalomban részesül.

ÓRAVÉGI ÖSSZEFOGLALÁS

A mai órán elhangzottak összefoglalása.

Házi feladat kijelölése: A munkafüzet önálló kitöltése.

Szorgalmi feladat: Gyűjtsetek olyan figyelmeztetéseket, amelyek a cigarettás dobozokon találhatóak!

AZ OSZTÁLY MUNKÁJÁNAK ÉRTÉKELÉSE

A tanulók órai magatartásának és megnyilvánulásának megbeszélése.

Az alkohol hatása a szervezetre



Készítette:

Nyaras Noémi

TANTÁRGY: *Egészségtan*

OSZTÁLYFOK: *8. osztály*

TÉMAKÖR: *Az alkohol nyomában*

AZ ÓRA TÍPUSA: *Új anyag feldolgozása*

AZ ÓRA ANYAGA: *Az alkohol hatása a szervezetre*

OKTATÁSI-KÉPZÉSI FELADAT

Az alkohol fogalmának megtanulása. A tanulók ismerjék meg az alkoholfogyasztás hatásait. Legyenek tisztában az alkoholfüggőség kialakulásával és annak hatásaival. Szerezenek ismereteket az alkohol pozitív tulajdonságairól.

NEVELÉSI FELADAT

Az ítéletalkotás képességének fejlesztése. Problémaérzékeny magatartás kialakítása.

SZEMLÉLTETÉS

Tk. 74. o. /Biológia Modul Tankönyv 8. osztály, Mozaik Kiadó, Szeged, 2004./, munkafüzet, demonstrációs eszközök: szervek /agy, szív, máj, gyomor, hasnyálmirigy/, különböző alkoholtartalmú ital üvegcímkéje.

Egy önkéntes tanuló, akit saját tengelye körül megpörgetünk és beszámol az érzéseiről /a szédülés érzése hasonló az alkohol okozta hatáshoz/.

Médiában látottak, hallottak felidézése. Szituációs feladat.

AZ ÓRA MENETE

ÚJ ANYAG FELDOLGOZÁS

Motiváció

Az óra témájának ismertetése.

A kérdés felvetésének fontossága.

Miért kell foglalkozni ezzel a témával?

1. Az alkohol fogalma

A társadalom által elfogadott élvezeti szer

2. Az alkohol hatásai

a) Rövid távú hatások: az alkoholos befolyásoltság, fokozatai:

- enyhe:
emelkedett hangulat, felszabadulnak a gátlások, magabiztosság érzés, lassulnak a reakciók
- közepes:
bizonytalan mozgás, tántorgó járás, akadozó beszéd, megnehezül a felfogás
- súlyos:
kábultság, felejtés, járásképtelenség

Nemcsak az elfogyasztott mennyiség, hanem az egészségi állapot, a nem, a kor, az egyén tűrőképessége, a terhesség is befolyásolja.

Az sem mindegy, hogy mit iszik az illető: nem mindegy, hogy fél liter sört vagy fél liter pálinkát iszik meg. TK. 75. 3 ábra

b) Hosszú távú hatások:

- az alkohol az egész szervezetre kihat, károsodnak a szervek,
- az agyat:* jellemzői: kézremegés, elbutulás, érzékszervi zavarok,
- a szívet:* magas vérnyomás, szívelégtelenség,
- májat:* először megnagyobbodik, majd zsugorodik, a májsejtek elpusztulnak, kötőszövetek megszaporodnak,
- gyomor és a hasnyálmirigy* gyulladása.

3. Az alkoholfüggőség kialakulása

Függőség fogalma: nem tud az élvezeti szer nélkül élni

rendszeres fogyasztó -> szenvedélyszerű ivás ->

elvonási tünetek kialakulása -> alkoholfüggőség -> betegség

Lelki

- fáradékonyság
- feszültség, ingerlékenység
- szorongás, ill. agresszivitás
- alvászavarok
- alkohol utáni vágy

Testi

- szájszárazság, szomjúság-érzés
- kézremegés, majd az egész test remegése
- lesóványodik
- bevizelés, hányás

4. Felnőttkori alkoholfogyasztás

Társadalmilag teljesen elfogadott a kultúrált, mértéket tartó alkoholfogyasztás, hiszen ez bizonyos mértékig kellemes, sőt a kiváló minőségű italok gasztronómiai élménnyel gazdagíthatják az embert.

Számos alkalom biztosítja a kultúrált alkoholfogyasztást a felnőttek számára:
Társasági összejövetelek, ajándékozás, ünnepek.
Unszolás helyett kínálás, amit szabad udvariasan visszautasítani.
Borfesztiválok, díjnyertes borok. Reklámok.
18 év alatt a törvény tiltja a szeszesital fogyasztást, vásárlást.

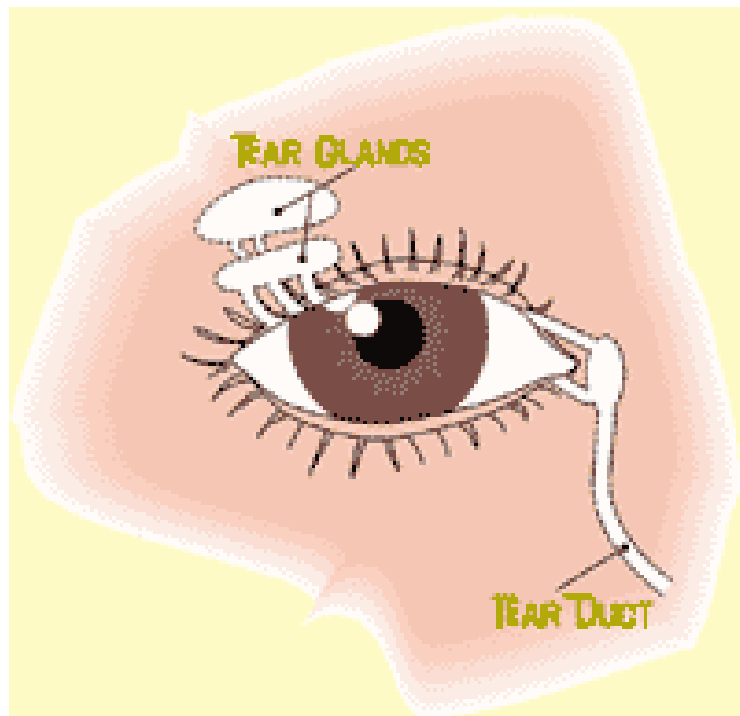
ÓRAVÉGI ÖSSZEFOGLALÁS

Az óra végén egy szituációs feladatot játszik el 5 vállalkozó kedvű tanuló. Az 5 tanuló egyike kap egy üres alkoholos üveget. Szerepe: vegye rá a társait, hogy igyanak az üvegből. A másik 4 tanuló feladata: különbözőképpen utasítsák vissza ill. egyikük fogadja el. Az osztály feladata: figyeljék meg, hogy ki hogyan fogadta, ill. utasította vissza a kínált alkoholt.

Házi feladat:

Munkafüzet kitöltése otthon a tanultak és a tankönyv alapján.

Az érzékelés



Készítette:

Suplitz Imréné

TANTÁRGY: *Biológia*

OSZTÁLYFOK: *8. osztály*

TÉMAKÖR: *Az érzékelés*

AZ ÓRA TÍPUSA: *Gyakorló*

AZ ÓRA ANYAGA: *Az érzékelés, a bőrről tanultak felidézése, a meglévő tudás elmélyítése. Kiemelten a bőr érzékelésben, védelemben betöltött szerepe. Az előző órákon tanultak gyakorlati tapasztalása.*

OKTATÁSI-KÉPZÉSI FELADAT

Ismerje meg testének legnagyobb felületű érzékszervét.

Legyen tisztában a bőr egészséges működésével, de ismerjen meg és fel néhány betegsége utaló jelet is. Tapasztalás útján szerezzen ismereteket, a bőr érzékelésben betöltött szerepéről. Ismerjen meg néhány tudományágat, melyek az érzékelést használják gyógyításaik során /akupresszúra, fül- és test-akupunktúra/.

NEVELÉSI FELADAT

Legyen tisztában érzékszervei egészségének fontosságával.

Legyen gyakorlati ismerete az egészségvédő módszerekről, magatartásról.

SZEMLÉLTETÉS

Biológia Modul Tankönyv, 8. osztály, Mozaik Kiadó, Szeged, 2004., írásvetítő, tesztlap, kísérleti eszközök / melegvíz, jég, sál, különböző formájú műanyag- fa- és fém tárgyak, ízek és illatok felismeréséhez szükséges anyagok./

AZ ÓRA MENETE

ÓRA ELEJI SZERVEZÉSI FELADATOK

Jelentés, csoportok kialakítása, kísérleti eszközök elhelyezése

ISMÉTLÉS, RENDSZEREZÉS

Motiváció

„ Amit tapasztalsz, érzed és tanulsz, évmilliókra lesz tulajdonod.”

/Madách Imre/

Nyitó kérdések:

- Hogyan értelmezték ezt a mondatot?
- Mit üzen számotokra ez az idézet?
- A válaszokat értelmezzük, megbeszéljük.

Ismétlés

Az írásvetítőn egy ábra bemutatása, melyen részletesen látni a bőr felépítését. Ennek alapján frontális munkában jelentkezéssel lehet válaszolni a feltett kérdésekre.

- A fólián látjátok a bőr részeit számokkal ellátva. Akit felszólítok, mondja hangosan, hogy szerinte melyik szám milyen részét jelöli a bőrnek./pl. 1- hám, 2-irha, 6-szörtüsző stb./
- Milyen szerepet tölt be a bőr? / A bőr élő határ mely védi szervezetünket/
- Soroljatok fel olyan fizikai vagy kémiai ingereket, melyek veszélyeztethetik a bőr épségét?

/Túlzott napozás, erős hideg, lúgos tisztálkodó szerek és kozmetikumok túlzott használata/

Cél: Ismerje fel a túlzott szerhasználathoz vezető károsodásokat!

Részösszefoglaló tanári magyarázat következik néhány percen, melynek lényege a bőr szerepének hangsúlyozása és ezzel együtt a védelem fontosságának kiemelése.

Célkitűzés

- Ismerkedjenek meg a tanulók a bőr betegségeivel, ha van előidéző ok ismerjék azt meg, de az esetleges problémák elkerülésére szolgáló teendőkkel is legyenek tisztában. Ezt elősegítendő az írásvetítőn bemutatásra kerül több olyan fólia, melyen különböző bőrbetegségek képe látható. Kiemelten a bőr gombás megbetegedései és a szemölcsök különböző formái. Felhívjuk a gyerekek figyelmét a veszélyforrásokra. /Uszoda, törölköző, cipő, stb./ és nem fertőző bőrbeteg ember testén látható (pikkelysömör) elváltozásra és az azzal kapcsolatos helyes viselkedési módra/mivel nem fertőz ne féljenek ettől, legyenek elfogadók a másággal/.
- Mindenki kap egy-egy fénymásolatot, melyen a kéz és a talp reflex zónái láthatók. Ki volt már ilyen kezeléson? / A kéz és a talp különböző pontjainak nyomásával különböző kórfolyamatok enyhíthetők. /
- Majd egy tünet kapcsán /feszültség, idegesség/ és egy tanuló kezén bemutatásra kerül ennek a problémának az enyhítése.
- A tanulók eltehetik a fénymásolatot és akit érdekel otthon tanulmányozza azt.

Részösszefoglalásként egy diák jelentkezés alapján beszél az elhangzottakról.

Csoportmunka

Az óra elején kialakított csoportok (5 csoport), kapnak egy- egy az érzékelés témakörével kapcsolatos totót (1. melléklet).

A kérdések zömmel ismétlő jellegűek, de található benne a jelen óra elején elhangzó ismeretekre vonatkozó feladat is.

Ezt a totót közösen töltik ki. A rendelkezésre álló idő 4 perc. Az elkészülés sorrendjében választhatnak a tanulók a lehetséges 5 kísérleti mód közül.

A csoportokat kb. négy- négy fő alkotja.

A feladatok sikeres végrehajtásához szükséges tudnivalókat leírás tartalmazza, melyet az a csoport tag kap meg, aki a kitöltött totót bemutatja.

Miután mindenki megkapta a feladatot, csoportonként egy-egy segítővel ki- osztjuk a szükséges kellékeket.

A feladat elvégzésére rendelkezésre álló idő és fontos a pontos és viszonylag csendes munka.

Miközben a gyerekek dolgoznak kijavításra kerül a totó.

ÓRAVÉGI ÖSSZEFOGLALÁS

Az idő letelte után összefoglaljuk és megbeszéljük a tapasztaltakat. Minden csoportból egy tanuló felolvassa a füzetbe írt tapasztalatokat.

Annak a csapatnak a tagjai melyek hiba nélkül, vagy a legkevesebb hibával töltötték ki a totót finom müzli szeletet kapnak jutalmul. A totóban előforduló hibákat megbeszéljük.

Az értékelés után mindenki aszalt gyümölcsöt kóstolhat.

AZ OSZTÁLY MUNKÁJÁNAK ÉRTÉKELÉSE

A kiemelkedően szereplő gyermekek dicsérete, a gyengébbek biztatása.

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet

Totó /érzékelés/

1. Melyik érzékszervünk érzékeny különösen a kémiai ingerekre?

- 1 Orr
- 2 Nyelv
- X Mindkettő

2. Mi van a középfülben?

- 1 Hallóideg
- 2 Hallócsontok
- X Fülkagyló

3. Mi ingerli az egyensúlyozó szervünk receptorát?

- 1 A test súlya
- 2 A folyadék áramlása
- X A csontok rezgése

4. Nyelvünk melyik részén érzékeljük a keserű ízt?

- 1 A hegyén
- 2 Az oldalán
- X A hátsó részén

5. Mi önti váladékát a szőrtüszőbe?

- 1 Faggyúmirigy
- 2 Verejtékmirigy
- X Vérerek

6. Melyik a bőr alkotó eleme?

- 1 Kötőszövet
- 2 Nyálkahártya
- X Érhártya

7. Hol vannak a szemben a receptor sejtek?

- 1 A szivárványhártyában
- 2 Az ideghártyában
- X A pupillában

8. Ha közelre nézünk, milyen alakú a szemlencse?

- 1 Egészen lapos
- 2 Nagyon domború
- X Homorú

9. Mi a receptor?

- 1 Olyan sejt, ami az ingert ingerületté alakítja
- 2 Olyan sejt, ami az ingert a központba szállítja
- X Olyan sejt, amelyben érzet keletkezik

10. Melyik érzékszerv része a sárga folt?

- 1 Fül
- 2 Orr
- X Szem

11. Mi vezeti az ingert a középfülben?

- 1 Folyadék
- 2 Levegő
- X Csont

12. Melyik hormontermelő mirigy?

- 1 Faggyúmirigy
- 1 Pajzsmirigy
- X Nyálmirigy

13 Mi a pupilla?

- 1 A középfül része
- 2 Ízlelő bimbó
- X Szabályozható átmérőjű nyílás neve

13+1 Miért mondjuk, hogy az orrunk a legfáradékonyabb szervünk?

- 1 Mert gyenge izomzatú és hamar elfárad
- 2 Ha egy szaginger folyamatosan hat megszokjuk és egy idő után nem érezzük
- X A kellemetlen szagoktól ellustul.

2. sz. melléklet

/Az öt feladat öt külön lapon szerepel az órai anyagban./

1) feladat: Bőr érzékelés

Rajzolj a kézfejedre egy 2,5cmx2.5cm nagyságú négyzetet. Ezen a területen érintsd hozzá a melegvízből kivett szöveget és jegyezd fel, hogy hányszor érezted azt. Majd ugyan így végezd el a jégből kivett szöggel is a kísérletet !

Mit tapasztalsz? Egyformán érezted-e a hideget és a meleget ? Ha nem melyiket érezted többször ?

Írd le!

Jó tanács: A feladat megkezdése előtt tisztázzátok a szerepeket !

Szükséges egy személy aki a kézfejére rajzolja a négyzetet, egy aki a jégből kivett szöggel érinti a területet, egy aki a melegvízből kivett szöggel vizsgálódik és fontos, hogy legyen aki feljegyzi és majd összefoglalja a tapasztalatokat.

A kapott segédanyagok felhasználásával végezd el a feladatot!

2) feladat: Tapintás

Az asztalon ruhával letakart tárgyak vannak. Bekötött szemmel emeld ki őket és közben próbáld meg kitalálni, hogy mi lehet az. Jegyezd fel, hogy a tíz tárgyból mennyit ismertél fel!

Ki ismert fel többet ? Van-e akinek könnyebb ez a feladat ? Ha igen, miért?

Jó tanács: A feladat megkezdése előtt tisztázzátok a szerepeket!

Szükséges két fő akinek bekötitek a szemét és kiemelnek felváltva egy-egy tárgyat a terítő alól. Kell egy valaki aki ellenőrzi, hogy jól ismerték-e fel a tárgyat és fontos, hogy mindezt feljegyezze és majd összefoglalja valaki.

A kapott segédanyagok felhasználásával végezd el a feladatot !

3) feladat: Ízlelés és szaglás

Az asztalon öt-öt tégelyben különböző élelmiszerek vannak. Bekötött szemmel vagy bekötött orral találd ki, hogy melyik tégelyben mi van !

Kinek volt könnyebb a dolga ? Ha valamelyiküknek könnyebb volt, mit gondoltok miért ?

Jó tanács: A feladat megkezdése előtt tisztázzátok a szerepeket !

Szükséges egy fő, akinek bekötitek a szemét és egy fő akinek a szemét és az orrát is bekötitek. Egyvalaki kóstoltat és fontos, hogy legyen aki feljegyzi és összefoglalja a tapasztalatokat.

A kapott segédanyagok felhasználásával végezd el a feladatot !

4) feladat: Íz érzékelés

Az asztalon négy számozott tégelyt találtok. Vegyétek ki a benne lévő tárgyat és nyelvetek különböző pontjaihoz érintsetek azt! / egy tégelyben 3-3 tárgy van, tehát mindenkinek egy-egy/

Írjátok le mit tapasztaltok ? Melyik ponton, milyen ízt éreztetek először? Volt-e olyan aki az első érintésre nem érzett semmilyen ízt ? Ha igen, mit gondoltok miért? A tégelyek alján szereplő ízfajttal megegyezik-e az általatok érzett íz?

Jó tanács: A feladat megkezdése előtt tisztázzátok a szerepeket !

Szükséges 3 fő aki a tégelyekből 1-1 tárgyat kivesz. Tehát a négy tégelyből mindenkinek jut 1-1 tárgy. Egy valaki figyel és írja a tapasztalatokat.

Egyszerre csak egy ember vegyen részt a kísérletben és egy tárgyat csak egyszer érints a nyelved egy pontjára!

A kapott segédanyagok felhasználásával végezd el a feladatot !

5) feladat: Illat felismerés

Az asztalon tízféle illat mintát találsz. Valaki szagolja végig egytől tízig és próbálja meg kitalálni milyen illatot érez! Majd másvalaki tegye meg ugyan ezt, de tíztől egyig! A nagyobb sorszámú illatokat egyformán érezték-e? Ha nem miért? Mikor volt könnyebb a felismerés, az elején vagy a végén?

Jó tanács: A feladat megkezdése előtt tisztázzátok a szerepeket !

Két személy kell a szagláshoz. Kell aki a mintákat szagoltatja és ügyel a sorszámra és persze kell aki a tapasztalatokat feljegyzi és összefoglalja.

Amikor az első személy szagolja a mintákat, a második személy menjen távolabb, hogy ne befolyásolják egymást. Csak akkor kaptok valódi eredményt!

A kapott segédanyagok felhasználásával végezd el a feladatot !

Csábító veszélyek



Készítette:

Tóthné Koller Mária

TANTÁRGY: *Egészségtan*
OSZTÁLYFOK: *8. osztály*
TÉMAKÖR: *Veszélyes anyagok*
AZ ÓRA TÍPUSA: *Új anyag feldolgozás*
AZ ÓRA ANYAGA: *Csábító veszélyek*

OKTATÁSI-KÉPZÉSI FELADAT

A „legális és „illegális” szerek, függőségi hozzászokás fogalma, törvényi szabályozása. A függőség válfajai, fokozatai, társadalmi megítélésük. Ezen szerek /cigaretta, alkohol, gyógyszerek, kábítószer/ hatása a szervezetre. A „csábító veszélyek” társadalmi megítélése.

Értelmi képességek fejlesztése:

A korábban biológiából tanultak felidézése a légzés, táplálkozás szervrendszerének működéséről. Hasonlóságok és különbségek megfigyelése, felidézése az egészséges és a függőségben élő emberek között.

NEVELÉSI FELADAT

Egészségnevelés:

A függőség romboló hatása az egyénre, kisebb /család/ és nagyobb /társadalom/ közösségre.

Ismerjék meg az indokolatlan gyógyszerfogyasztás romboló hatásait.

SZEMLÉLTETÉS

Modellkísérlet, Verena Corazza: Nagy egészségkönyv, Kossuth Kiadó. Bp. 1996. plakátok, torzó, írásvetítő, táblai rajz. Soros füzetek /1992/ – AIDS, Egészségtan Modul Tankönyv 8. osztály, Mozaik Kiadó Szeged, 2004.

AZ ÓRA MENETE

ÓRA ELEJI SZERVEZÉSI FELADATOK

Jelentés, rendtartó intézkedés, stb.

ISMÉTLÉS

- Frontális osztálymunka:

(a természetes és mesterséges környezet rejtőzködő veszélyei)

1. Gyűjtsük össze a tanult gáznemű káros anyagokat a szűkebb és tágabb környezetünkben! Írjuk fel a tanultak kémiai képletét./Radon, szén-dioxid, nitrogén-oxidok, kén dioxid, stb./

2. Soroljuk fel a táplálkozás során előforduló káros, vagy mérgező anyagokat.
/Adalékanyagok, toxinok, cianidok, oxálsav stb./

ELLENŐRZÉS

/Szóbeli feleltetés/

1. Felelő:

Sorold fel a lakás levegőjében előforduló veszélyes anyagokat és ezek szervezetre gyakorolt hatását.

Jellemezz egy napi étrendet minőségi és mennyiségi szempontból.

2. Felelő:

Ismertesd az élelmiszereinkben előforduló adalékanyagokat és azok káros hatásait.

Ismertesd a nyomorfekély kialakulásának feltételeit, következményeit.

ÚJ ANYAG FELDOLGOZÁS

Motiváció:

Énekeljünk el néhány tanult bordalt!

A drogok veszélyeire felhívó plakátok megtekintése.

Gyűjtőmunka megbeszélése, értékelés

Célkitűzés:

A mai órán a káros szenvedélyekről, legális és illegális drogról tanulunk.

1. Drog, élvezeti és kábítószer fogalmának tisztázása.

Függőség, szenvedélybetegség.

2. Mottó: „ Senki sem lehet szabad, aki a szenvedélyek rabja.” /Püthagorász/

Kislexikon, Nagy egészségkönyv /Élvezeti szerek és drogok 929. o./

3. Alkohol

Láttatok-e már az alkohol különböző befolyásoltsági szintjén lévő embert?
Hogyan éreztetted magadat a környezetében?

Beszélgetés, megbeszélés

Olvasd el a szervezetre gyakorolt hatásait a tankönyvből!

Tankönyvi szövegelemzés

4. A nikotin

Műanyag flakonban vattát helyezünk el. A flakon szájába illesztett cigarettát a flakon pumpálásával végig égetjük. Vizsgáljuk meg a vattán lerakódott anyagokat /nikotin, gázok, kátrány, mérgező/.

Káros hatásait keressétek ki a Nagy egészségkönyvből. /1000 féle kémiai anyag – tüdő, gyomor – és bélpanaszok, rák, stb. /

Kísérlet, megfigyelés, /Nagy egészségkönyv/, csoportmunka.

5. Kábítószer

Csoportosításuk:

a.) nyugtató hatásúak /heroin/

- b) izgató hatásúak /amfetaminok, kokain, CRACK/
- c) hallucinogének /LSD, meszkalin, marihuána, hasis/
- d) doppingszerek

Táblai rögzítés

Gyűjtsétek ki 3 csoportban a nyugtató hatású /1. csop./, az izgató hatású /2. csop./ és a hallucinogén /3. csop./ kábítószerek szervezetre gyakorolt hatásait! A torzón minden csoportból 1-1 tanuló mutassa meg a szóban forgó szerveket!

Csoportmunka, /rögzítés a füzetben/

A feltüntetett szervek:

- Idegrendszer, érzékszervek
- Szív és érrendszer
- Táplálkozás szervrendszere
/májkárosodás/
- Kiválasztás szervrendszere
- Szaporító szervrendszer
/impotencia/
- Mozgás szervrendszere
- Légzés szervrendszere

Táblai rögzítés

Az egész szervezetet fizikailag rombolja, de a személyiséget, a lelket is tönkreteszi.

Keressetek erre példákat a tankönyv szövegéből, esetleges saját tapasztalatoctokból. Bűnözés, agresszivitás, baleseti kockázatok, stb.

Figyeljük meg az „izomkolosszus” fényképét. Milyen előzménye és következménye lehet a testépítésnek? /Lelki motiváció, fizikai károsodások/

Tanári közlés, önálló tankönyvi munka, TK 36. ábra elemzése/

6. Az AIDS

Súlyos fertőzés következménye – előzményei.

A szó magyarázata. Tények az AIDS-ről.

Módszer: Megbeszélés / AIDS füzet. Soros Alapítvány, 1992./

ÓRAVÉGI ÖSSZEFOGLALÁS

Melyik drogokról van szó? Válaszoljatok a kérdésekre a füzetben.

- Gyakran okoz a diszkókban hirtelen előforduló haláleseteket.
- A mák főzetéből állítják elő.
- Fontos szerepe van a drogkereső magatartás kialakulásában.
- Nagyobb mennyiség az egyensúly elvesztéséhez, kettős látáshoz, öntudathasadáshoz vezet.
- Hatóanyagát a szervezet tárolni képes, és a figyelmi teljesítmény gyengülését okozza.

AZ OSZTÁLY MUNKÁJÁNAK ÉRTÉKELÉSE

Az osztálynak az órán mutatott tanulmányi munkájának és magatartásának megbeszélése.

Házi feladat kijelölése.

/Érdeklődőknek az ópium, kokacserje, cannabis őshazája/

Aktuális házi feladat: Milyen balesetvédelmi szabályokat ismersz, amelyeket kémia, technika és testnevelés órákon be kell tartani, testi épséged megóvása érdekében?

