

Készségfejlesztő iskola 12. évfolyam

04.17. OSZTÁLYFŐNÖKI ÓRA

Készítette: Csincsák Zoltánné gyógypedagógus

Téma: Egészségkárosító szokások

Fejlesztendő terület: szociális és személyes kompetenciák, egészségtudatosság

Bevezetés, ráhangolás:

Az egészségünk nagy kincs. Sokat beszélgettünk már korábban is arról, hogy milyen dolgok károsíthatják az egészségünket... Ezeket úgy neveztük: KÁROS SZOKÁSOK

1. FELADAT:

- Mondj/nevezz meg néhány olyan dolgot, ami szerinted káros szokás! ☹
- Van-e a családban, a környezetben olyan személy, akinek káros szokása van?
- Keress a Google böngészőjében képeket, esetleg videókat erről! (FIGYELEM: ehhez szülői segítség is kellhet, tehát differenciált feladat, képességektől függően)

2. FELADAT:

- Nézd meg jól a képeket! Némelyikük, sajnos ijesztő látvány lehet.
- Melyiken, mit láatsz? Ha tudod, mondd el a saját szavaiddal.

Képi anyag: (forrás: www.google.com)






3. FELADAT:

A SZENVEDÉLYBETEGSÉG fogalmának egyszerű magyarázata:

Gyermekeknek

9 dolog, amit érdemes mindig szem előtt tartanod

1. A szenvedélybetegség **BETEGSÉG**.
2. **NEM** te vagyok az oka.
3. **NEM** tudod meggyógyítani.
4. **NEM** tudod kontrollálni.
5. **DE** képes vagy jobban vigyázni magadra.
6. **DE** kimondhatod az érzéseidet.
7. **DE** egészséges döntéseket hozhatsz magaddal kapcsolatban.
8. **DE** büszke lehetsz magadra, és szeretheted magad.
9. **ÉS** szabad élvezned az életet.



Bevezetés:

A szenvedélybetegséget ennél a filmnél hatásosabban még senki sem foglalta össze. Még soha, senki nem mutatta be így azt, amit szenvedélybetegségnek hívunk. A videóban szereplő „káros szenvedély” gyakorlatilag bármivel behelyettesíthető: lehet az a kávé, a stresszoldó cigi, a túlzott evés, az internetfüggőség, az alkohol, a drog, sőt, a szerencsejáték is.

Ezek fontos tanulságok...Figyelj!

Megtekinthető: <https://24.hu/elet-stilus/2014/11/20/egy-video-a-fuggosegrol-amit-mindenkinek-latnia-kell/>

Egy videó a függőségről, amit mindenkinek látnia kell | 24.hu

<https://24.hu> > [egy-video-a-fuggosegrol-amit-mindenkinek-latnia-kell](https://24.hu/elet-stilus/2014/11/20/egy-video-a-fuggosegrol-amit-mindenkinek-latnia-kell/)



NE FELEDD!

A káros szenvedélyek nagyon ártalmasak! Remélem, hogy te mindig vigyázni fogsz magadra!

MINDIG VAN SEGÍTSÉG!

