

## Dohányzással kapcsolatos felvilágosító és demonstráló csoportfoglalkozás

### 1. foglalkozás

- Ismerkedés
- A dohány eredete, a dohányzás kultúrtörténete – kiegészítendő feladatlap csoportmunkában
- A dohányfüstben lévő anyagok és hatásuk – szén-monoxid, kátrány, nikotin  
Szókétyűk párosítása az anyagokhoz tartozó információkkal, csoportmunkában
- A dohányfüst egyéb anyagainak megismerése animáció segítségével – önálló tevékenység aktív táblánál

### 2. foglalkozás

- Az 1. foglalkozáson megbeszéltek felelevenítése
- A dohányzó ember teste
- A dohányzás szervezetre gyakorolt hatásainak megismerése „szakértői mozaik” módszerével, majd az elváltozások, betegségek közös megbeszélése kivetített fényképek segítségével – fogszuvasodás, bőrrák, tüdőgyulladás, szürkehályog, ráncosodás, gyomorfekély, méhnyakrák, pikkelysömör, csonttritkulás, hajhullás, eldeformálódott hímvisejtek, gégerák, szívbetegség

### 3. foglalkozás

- Dohányzásellenes videofilm megtekintése, majd a látottak megbeszélése
- A passzív dohányzás fogalma, a mellékfüst összetevői, egészség károsító hatása a fiatal szervezetre és a magzatra
- A nemdohányzók védelme érdekében hozott szabályozások, rendeletek megbeszélése
- Mit tudsz a cigiről? – teszt kitöltése egyénileg, majd közös kiértékelése

### 4. foglalkozás

- A dohányzás egészségkárosító hatásának bemutatása interaktív formában, modellek segítségével – dohányos tüdő, dohányzó modell, dohányos száj

### 5. foglalkozás

- Hogyan mondjunk nemet, hogyan győzzük meg társainkat, családtagjainkat a nemdohányzó életmód előnyeiről? – szituációs játékok
- Érezd jól magad – kötetlen beszélgetés hobbról, sportról, szabadidő eltöltéséről, vágyakról, tervekről, célokról



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg