

SZKOŁA PROMUJĄCA ZALECENIA EUROPEJSKIEGO KODEKSU WALKI Z RAKIEM

PORADNIK METODYCZNY DLA
NAUCZYCIELI SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
I GIMNAZJÓW



SZKOŁA PROMUJĄCA ZALECENIA EUROPEJSKIEGO KODEKSU WALKI Z RAKIEM

PORADNIK METODYCZNY DLA
NAUCZYCIELI SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
I GIMNAZJÓW

SPIS TREŚCI

4 WSTĘP

5 WPROWADZENIE

7 SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ

- 8** 1. Czym jest Europejski kodeks walki z rakiem?
- 11** 2. Papierosy? Nie, dziękuję!
- 13** 3. Wystrzegaj się otyłości
- 17** 4. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne
- 21** 5. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców. Jedz co najmniej pięć porcji dziennie
- 26** 6. Alkohol? Dziękuję, nie piję!
- 29** 7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne
- 31** 8. Szczepienia? Jestem za!

33 SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW GIMNAZJUM

- 34** 1. Papierosy? Nie, dziękuję!
- 39** 2. Wystrzegaj się otyłości
- 41** 3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne
- 45** 4. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców. Jedz co najmniej pięć porcji dziennie
- 47** 5. Zabawa bez wzmacniaczy
- 51** 6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne
- 53** 7. Szczepienia? Jestem za!
- 55** 8. Europejski kodeks walki z rakiem w praktyce

57 DOBRE PRAKTYKI

60 ANEKS

- 60** Instrukcja do ankiety ewaluacyjnej nr 1 sprawdzającej poziom wiedzy uczniów
- 61** Ankieta ewaluacyjna nr 1 sprawdzająca poziom wiedzy uczniów
- 62** Ankieta ewaluacyjna nr 2

63 BIBLIOGRAFIA

WSTĘP

Częstość występowania nowotworów złośliwych wymusiła na początku XXI wieku ponowne określenie priorytetów polityki zdrowotnej. Nowotwory złośliwe stają się pierwszym zabójcą Polaków przed 65. rokiem życia. Zapobieganie zachorowaniom na raka (prewencja pierwotna), wczesna diagnostyka populacyjna (prewencja wtórna) i działania kliniczne w celu wczesnego rozpoznawania i skutecznego leczenia nowotworów to największe i najważniejsze wyzwania zdrowia publicznego w Polsce. Podejmowane dotychczas inicjatywy ukierunkowane na ograniczenie wdychania czynników rakotwórczych dymu tytoniowego (aktywne palenie) przyniosły wymierne rezultaty – spadek zachorowań na raka płuc przede wszystkim u mężczyzn (rocznie w grupie wiekowej od 20 do 64 lat liczba zachorowań zmniejszyła się o ponad 1,2 tysiąca) potwierdza słuszność i skuteczność realizowanych zadań.

Kluczową rolę w zapobieganiu chorobom związanym ze stylem życia lub w zmniejszaniu ich występowania odgrywa budowanie kompetencji (świadomości) zdrowotnej Polaków. Idea zgromadzenia i upowszechnienia metod zapobiegania nowotworom doprowadziła do powstania Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Niezwykle istotne jest jego szerokie rozpropagowanie nie tylko wśród onkologów i lekarzy innych specjalizacji, ale także w społeczeństwie, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

Prowadzone od wielu lat działania edukacyjne w szkołach są realizowane w ramach programu „Szkoła promująca zalece-

nia Europejskiego kodeksu walki z rakiem”, którego celem jest wspieranie rozwoju świadomości zdrowotnej dzieci i młodzieży. Zakres programu obejmuje bardzo zróżnicowane działania. Informacje na ich temat znajdują się w niniejszej publikacji, w rozdziale poświęconym dobrym praktykom. Analiza wyników pracy dotychczasowych realizatorów programu zaowocowała pomysłem wydania poradnika metodycznego, który umożliwi podzielenie się wiedzą, doświadczeniami i praktycznymi wskazówkami. Rezultatem wielu starań, w tym współpracy ekspertów Centrum Onkologii – Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie i Ośrodka Rozwoju Edukacji, jest drugie wydanie prezentowanego poradnika, który stanowi gotowe narzędzie prowadzenia zajęć popularyzujących zalecenia zawarte w Europejskim kodeksie walki z rakiem. Zgodnie z intencją osób przygotowujących niniejszą publikację, gotowe scenariusze zajęć nie tylko będą służyły jako instrukcja prowadzenia zajęć, ale także zainspirują zarówno nauczycieli, jak i uczniów do wielu ciekawych dyskusji i nowych projektów. Wskazówki dotyczące korzystania z poradnika znajdują się we *Wprowadzeniu*.

prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński

kierownik Zakładu Epidemiologii
Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Warszawie

WPROWADZENIE

Celem prezentowanego poradnika metodycznego – powstałego w ramach projektu „Szkoła promująca zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem” – jest wsparcie nauczycieli w realizacji siedmiu pierwszych zaleceń kodeksu i ich upowszechnieniu wśród dzieci i młodzieży. Propozycje scenariuszy zajęć i opisy dobrych praktyk powinny stać się inspiracją i pomocą w prowadzeniu działań edukacyjnych służących propagowaniu zdrowego trybu życia związanego z zapobieganiem nowotworom.

Poradnik jest skierowany do nauczycieli szkół podstawowych (klasy V–VI) i gimnazjów (klasy I–III). Publikacja składa się z trzech części. Część pierwsza obejmuje osiem scenariuszy zajęć dla uczniów szkoły podstawowej, część druga – osiem scenariuszy zajęć dla uczniów gimnazjum. Scenariusze są opracowane z podziałem na jednostki dydaktyczne, aby można je było regularnie prowadzić zarówno podczas lekcji, jak i w czasie zajęć pozalekcyjnych. Treści poszczególnych scenariuszy wzajemnie się uzupełniają, jest więc wskazane, żeby cykl spotkań edukacyjnych na każdym poziomie nauczania był realizowany w ośmiu następujących po sobie terminach. Część trzecia poradnika zawiera opisy dobrych praktyk, między innymi propozycji zajęć, konkursów, przedstawień teatralnych czy wystaw plakatów realizowanych w szkołach podstawowych i gimnazjach w Polsce w ramach działań służących propagowaniu zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Mają one stanowić bazę pomysłów, która umożliwi ciekawą i atrakcyjną edukację w zakresie przeciwdziałania nowotworom złośliwym.

Opracowane materiały metodyczne są zgodne z obowiązującą podstawą programową wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół¹. W dokumencie tym zapisano, że: „Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”.

Cele edukacji zdrowotnej w szkole obejmują między innymi:

- » poznawanie siebie, śledzenie przebiegu swojego rozwoju, identyfikowanie i rozwiązywanie własnych problemów zdrowotnych („uczenie się o sobie”),
- » zrozumienie, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać,
- » rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób,
- » wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,
- » rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych, które sprzyjają dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia,
- » przygotowanie się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.

Osiągnięcie tych celów wymaga podejmowania różnych działań w ramach programu dydaktycznego, programu wychowawczego i szkolnego programu profilaktycznego, w czym może być przydatny niniejszy poradnik. Proponowane scenariusze są uzupełnione o materiały ważne dla nauczyciela i o wykaz źródeł, do których warto się odnieść, szukając odpowiedzi na pojawiające się w trakcie zajęć pytania i wątpliwości.

Zajęcia mogą realizować zainteresowani tematem nauczyciele, ze szczególnym uwzględnieniem nauczycieli biologii, wiedzy o społeczeństwie, przygotowania do życia w rodzinie, wychowania fizycznego, języka polskiego, plastyki i informatyki oraz wychowawców czy pedagogów i psychologów. Liczba nauczycieli z danej szkoły zaangażowanych w projekt może być dowolna.

Celami spotkań edukacyjnych zaproponowanych w niniejszym poradniku są budowanie świadomości onkologicznej i poprawa jakości życia dzieci i młodzieży przez:

¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. z 2012 r., poz. 977 z późn. zm.).

- » zapewnianie warunków i kształtowanie motywacji, wiedzy i umiejętności w zakresie wpływu zdrowego stylu życia na zapobieganie chorobom nowotworowym,
- » kształtowanie świadomości znaczenia aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia.

Scenariusze zajęć odwołują się do siedmiu pierwszych zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem, zawierającego treści merytoryczne potrzebne do realizacji zajęć. Scenariusze obejmują szczegółowy opis przebiegu spotkań i pomocy, jakie są niezbędne do ich przeprowadzenia, wraz z załącznikami i arkuszami pracy. Wszystkie materiały opracowano w sposób umożliwiający ich łatwe powielanie. W scenariuszach znajdują się również propozycje zadań dla uczniów i informacje ważne dla nauczyciela (odsyłacze do interesujących stron internetowych, dodatkowe treści merytoryczne, wskazówki do prowadzenia zajęć). Prowadzenie ewaluacji jest niezbędnym elementem badania skuteczności podejmowanych działań edukacyjnych. Ewaluacja cyklu zajęć dotyczących popularyzacji zaleceń zawartych w Europejskim kodeksie walki z rakiem obejmuje ocenę:

- » wyników (związaną z przyrostem wiedzy na dany temat),
- » procesu (związanego z przebiegiem i formą zajęć).

Celem ewaluacji wyników jest pozyskanie informacji na temat poziomu nabytej przez osoby uczestniczące w zajęciach wiedzy na temat zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem i sposobów zapobiegania nowotworom. Narzędziem oceny wyników

jest test wiedzy – ankieta ewaluacyjna nr 1 sprawdzająca poziom wiedzy uczniów (ankieta znajduje się w *Aneksie* na końcu niniejszej publikacji). Uczniowie powinni wypełnić tę ankietę dwukrotnie: po raz pierwszy przed przystąpieniem do zajęć edukacyjnych, po raz drugi po ich zakończeniu. Taki schemat umożliwi zdiagnozowanie przyrostu wiedzy uczniów objętych działaniami programu.

Ewaluacja procesu ma służyć sprawdzeniu poziomu zadowolenia uczniów z uczestnictwa w cyklu zajęć. Przeprowadzenie tej oceny umożliwi ankieta ewaluacyjna nr 2 (ankieta znajduje się w *Aneksie* na końcu niniejszej publikacji). W zależności od potrzeb ewaluacja przebiegu zajęć może być wykonana przez nauczyciela po zakończeniu całego cyklu spotkań lub w dowolnym momencie realizacji programu. Jej celem jest przede wszystkim pozyskanie przez edukatora informacji pomocnych w bieżącym doskonaleniu swojego warsztatu pracy pod kątem potrzeb uczestników zajęć. Całość procesu ewaluacyjnego ma służyć podniesieniu jakości działań edukacyjnych podejmowanych w ramach programu.

Mamy nadzieję, że praca z poradnikiem ułatwi realizację zajęć służących upowszechnieniu Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Życzymy, aby – przez propagowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci, młodzieży i dorosłych – przyczyniła się w znacznym stopniu do zmniejszenia zachorowalności na nowotwory złośliwe w polskiej populacji.

*Abyś pośród przeszkód wielu
Mógł, kolego, dojść do celu,
By twe życie, chociaż małe,
Mogło stać się doskonałe,
Mych zaleceń dziś przestrzegaj:
Dużo ruszaj się i biegaj,
Jedz owoce i warzywa,
No i, jak to w życiu bywa,
Nie poddawaj się nałogom:
One tylko są przeszkodą.
Papierosy czy też dragi
Nie dodadzą ci odwagi.
Chroń życie, kolego,
A wyjdiesz na zdrowego.*

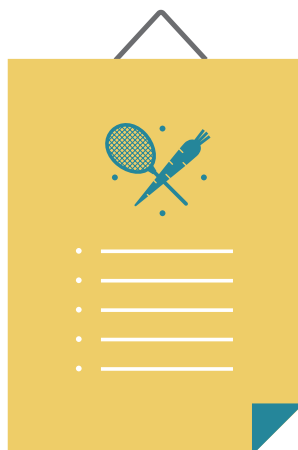
Natalia Bender

(uczennica III klasy Gimnazjum Publicznego
im. Jana Pawła II w Dobrym Mieście,
laureatka konkursu poetyckiego zorganizowanego w ramach akcji
„Rak to nie wyrok. Trzymaj życie w swoich rękach”)

scenariusze zajęć

dla uczniów

szkoły podstawowej



CZYM JEST EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM?

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Przekazanie wiedzy na temat Europejskiego kodeksu walki z rakiem.
- » Zapoznanie z siedmioma pierwszymi zaleceniami kodeksu.
- » Wyjaśnienie pojęcia „zdrowie”.

POMOCE

- » arkusze papieru A3, kredki,
- » wykreślanka (załącznik 1),
- » siedem pierwszych zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem zapisanych na arkuszu papieru B1.

CZAS TRWANIA 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieli, czym jest Europejski kodeks walki z rakiem,
- » znali siedem pierwszych zaleceń kodeksu,
- » rozumieli, co to znaczy, że człowiek jest zdrowy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Powiedz uczniom, że zajęcia, w których będą dziś uczestniczyć, stanowią pierwsze z ośmiu spotkań. W trakcie kolejnych zajęć uczniowie będą mogli się dowiedzieć, co to znaczy być zdrowym, co może zagrażać zdrowiu i co należy robić na co dzień, aby zachować dobre zdrowie. Wyjaśnij, że celem spotkań będzie zapoznanie ich z zaleceniami Europejskiego kodeksu walki z rakiem (powiedz krótko, czym jest kodeks – informacje na temat dokumentu znajdziesz na stronie internetowej www.kodekswalkizrakiem.pl), które mają służyć propagowaniu zdrowego stylu życia.

ĆWICZENIE PIERWSZE 5 MINUT

Poproś uczniów, aby dokończyli zdanie: „Jestem zdrowy, gdy...”

ĆWICZENIE DRUGIE 20 MINUT

Podziel klasę na cztery zespoły. Rozdaj arkusze papieru i kredki. Uczniów z dwóch pierwszych zespołów poproś o narysowanie ludzi zdrowych, uczniów z dwóch kolejnych zespołów poproś o narysowanie ludzi chorych.

Po zakończonej pracy poproś przedstawicieli zespołów o zaprezentowanie rysunków. Zachęć uczniów, aby powiedzieli, po czym można poznać, że człowiek jest zdrowy lub chory. Zapytaj o to, czy jest ważne, żeby być zdrowym. Jeśli tak, to dlaczego? Wyjaśnij, czym jest zdrowie.

ĆWICZENIE TRZECIE 10 MINUT

Dobierz uczniów w trzy- lub czteroosobowe zespoły i rozdaj wykreślankę (załącznik 1). Poproś uczniów o znalezienie wśród liter siedmiu ukrytych słów i ich wykreślenie. Słowa są zapisane w pionie i poziomie, litery poszukiwanych haseł mogą się stykać. Po zakończonej pracy poproś uczniów o odczytanie pojęć i zapisz je na tablicy („papieros”, „alkohol”, „warzywa”, „owoce”, „ruch”, „słońce”, „odżywianie”).

Wyjaśnij, że słowa, które uczniowie odszukali w wykreślanke, odwołują się do siedmiu pierwszych zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Zawieś na tablicy przygotowany wcześniej duży arkusz papieru z zapisanymi zaleceniami kodeksu. Przeczytaj je i wyjaśnij, że stosowanie się do nich pozwala prowadzić zdrowy styl życia i uniknąć wielu bardzo poważnych chorób.

Zapisane zalecenia zawieś w sali w widocznym miejscu, aby w czasie kolejnych spotkań uczniowie mogli je odczytać (możesz poprosić uczniów, żeby na przykład w czasie godziny wychowawczej wspólnie ozdobili plakat rysunkami odpowiadającymi kolejnym zaleceniom).

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, co robią na co dzień, żeby być zdrowymi.

Zapytaj uczniów, czy podobały się im zajęcia.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZycIELA

Europejski kodeks walki z rakiem można znaleźć na stronie internetowej www.kodekswalkizrakiem.pl.

W ramach scenariusza można również wykorzystać komiks *Kodeks zdrowego życia* (scenariusz i rysunki Szarloty Paweł). Materiał znajduje się na stronie internetowej www.kodekswalkizrakiem.pl. O wersję drukowaną komiksu szkoła może wystąpić do lokalnej instytucji (lista placówek znajduje się na stronie internetowej www.kodekswalkizrakiem.pl w zakładce „Instytucje”).

Komiks wypożyczaj kolejnym uczniom do domu i zachęcaj, żeby przeczytali go razem z rodzicami.

WAŻNE DLA NAUCZycIELA

Siedem pierwszych zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem²:

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej formie.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:
 - » jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców,
 - » ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych,
 - » unikaj przetworzonego mięsa, ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.

Prowadząc zdrowszy styl życia, można na wiele sposobów poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych.

Co to jest zdrowie?

„Zdrowie” jest pojęciem bardzo złożonym i wieloznacznym. Najbardziej rozpowszechniona jest definicja Światowej Organizacji Zdrowia, zgodnie z którą zdrowie to **stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub kalectwa i niepełnosprawności**³.

Najnowsze dokumenty podkreślają, że zdrowie jest:

- » **wartością**, dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje i zaspokajać potrzebę satysfakcji oraz zmieniać środowisko i radzić sobie z nim,
- » **zasobem** (bogactwem) dla społeczeństwa, gwarantującym jego rozwój społeczny i ekonomiczny – tylko zdrowe społeczeństwo może tworzyć dobra materialne i kulturalne, rozwijać się, osiągać odpowiedni poziom jakości życia,
- » **środkiem** do codziennego życia (nie zaś jego celem), umożliwiającym lepszą jego jakość⁴.

Z definicji Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że zdrowie jest kategorią pozytywną, wiąże się z dobrą jakością życia, energią życiową i sprawnością fizyczną oznaczającą dobrostan i pełnię możliwości, sprzyjającą dobrej jakości życia i dobremu samopoczuciu, stanowi również odrębną kategorię niż choroba⁵.

² Opracowano na podstawie: *Europejski kodeks walki z rakiem*, Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie, Warszawa 2012, oraz strony internetowej <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/> [dostęp: 16 listopada 2015 roku].

³ *Promocja zdrowia dzieci i młodzieży w Europie. Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla osób prowadzących kształcenie i doskonalenie nauczycieli oraz innych osób pracujących z dziećmi*, red. B. Woynarowska, Polski Zespół do spraw Projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”, Warszawa 1995, s. 9–10.

⁴ *Ibidem*.

⁵ *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, red. B. Woynarowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 30.

ZAŁĄCZNIK 1. WYKREŚLANKA



P	A	W	A	R	Z	Y	W	A	X
A	L	K	O	H	O	L	Ż	Ś	S
P	K	N	W	T	Ó	B	R	W	Ł
I	V	X	O	Q	D	Ż	U	X	O
E	Q	Ę	C	F	V	Q	C	R	Ń
R	Ż	G	E	A	X	Ż	H	P	C
O	D	Ż	Y	W	I	A	N	I	E
S	V	X	M	X	C	Ę	V	Ż	A



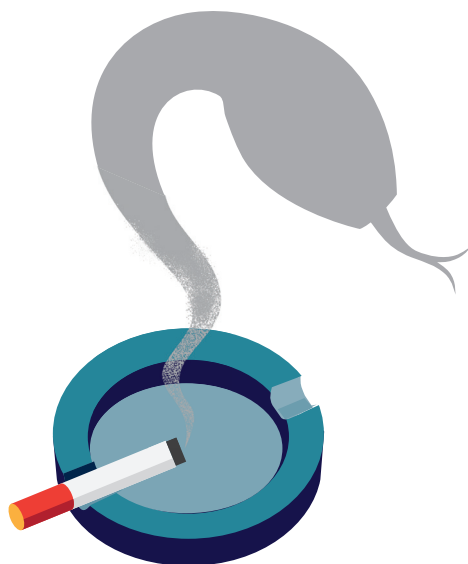
P	A	W	A	R	Z	Y	W	A	X
A	L	K	O	H	O	L	Ż	Ś	S
P	K	N	W	T	Ó	B	R	W	Ł
I	V	X	O	Q	D	Ż	U	X	O
E	Q	Ę	C	F	V	Q	C	R	Ń
R	Ż	G	E	A	X	Ż	H	P	C
O	D	Ż	Y	W	I	A	N	I	E
S	V	X	M	X	C	Ę	V	Ż	A



P	A	W	A	R	Z	Y	W	A	X
A	L	K	O	H	O	L	Ż	Ś	S
P	K	N	W	T	Ó	B	R	W	Ł
I	V	X	O	Q	D	Ż	U	X	O
E	Q	Ę	C	F	V	Q	C	R	Ń
R	Ż	G	E	A	X	Ż	H	P	C
O	D	Ż	Y	W	I	A	N	I	E
S	V	X	M	X	C	Ę	V	Ż	A



P	A	W	A	R	Z	Y	W	A	X
A	L	K	O	H	O	L	Ż	Ś	S
P	K	N	W	T	Ó	B	R	W	Ł
I	V	X	O	Q	D	Ż	U	X	O
E	Q	Ę	C	F	V	Q	C	R	Ń
R	Ż	G	E	A	X	Ż	H	P	C
O	D	Ż	Y	W	I	A	N	I	E
S	V	X	M	X	C	Ę	V	Ż	A



PAPIEROSY? NIE, DZIĘKUJĘ!

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Uświadomienie powodów, dla których młodzi ludzie palą papierosy.
- » Przekazanie wiedzy na temat skutków zdrowotnych palenia tytoniu.

POMOCE

- » arkusze papieru A4,
- » arkusze papieru A3, kredki.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » mieli świadomość, dlaczego młodzi ludzie palą papierosy,
- » rozumieli, na czym polega uzależnienie od tytoniu,
- » wiedzieli, do jakich negatywnych dla zdrowia konsekwencji (bezpośrednich i odległych) może prowadzić palenie tytoniu,
- » rozumieli, dlaczego palenie tytoniu jest szkodliwe dla zdrowia osób palących czynnie i biernie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Zapisz na tablicy dwa niedokończone zdania:

„Gdy jestem w lesie i czuję świeże powietrze, wówczas...”

„Gdy przebywam w pomieszczeniu, w którym jest duszno, wówczas...”

Poproś chętnych uczniów o dokończenie najpierw pierwszego, następnie drugiego zdania.

Nawiązując do odpowiedzi uczniów, wyjaśnij, co będzie tematem zajęć. Podkreśl związek między jakością wdychanego powietrza a samopoczuciem człowieka⁶.

ĆWICZENIE PIERWSZE 8 MINUT

Podziel uczestników na trzy zespoły i rozdaj im arkusze papieru. Poproś o zastanowienie się w grupach, a następnie zapisanie odpowiedzi na pytanie:

- » zespół pierwszy: „Co to znaczy «palenie czynne» i «palenie bierne?»”,
- » zespół drugi: „Jakie są szkody związane z paleniem papierosów?”,
- » zespół trzeci: „Dlaczego młodzi ludzie palą papierosy?”.

Zaproś przedstawicieli zespołów do zaprezentowania wyników pracy grupowej. Omów z uczniami przedstawione odpowiedzi.

⁶ Ćwiczenie opracowane na podstawie: A. Kowalewska, I. Tabak, *Pakiet edukacyjny dla nauczycieli z zakresu profilaktyki palenia tytoniu*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2011, s. 17.

ĆWICZENIE DRUGIE 27 MINUT

Podziel uczniów na trzy zespoły i rozdaj im duże arkusze papieru oraz kredki. Poproś uczniów o narysowanie osób uzależnionych od palenia papierosów:

- » zespół pierwszy rysuje osobę piętnastoletnią,
- » zespół drugi rysuje osobę trzydziestoletnią,
- » zespół trzeci rysuje osobę sześćdziesięcioletnią.

Gdy uczniowie skończą pracę, poproś, aby zapisali przy namalowanych postaciach odpowiedzi na następujące pytania:

- » „Ile papierosów dziennie wypala ta osoba?”,
- » „Kiedy zazwyczaj pali?”,
- » „Z kim pali?”,
- » „Dlaczego pali?”.

Poproś przedstawiciela każdego zespołu o zaprezentowanie rysunku i odczytanie odpowiedzi. Udzielone informacje zapisz w formie tabeli na tablicy (wzór tabeli poniżej).

	ILE?	GDZIE?	Z KIM?	DLACZEGO?
Osoba piętnastoletnia				
Osoba trzydziestoletnia				
Osoba sześćdziesięcioletnia				

Omów zebrane informacje. Zapytaj uczniów, czy dostrzegają między postaciami jakieś podobieństwa lub różnice.

Uświadom uczniom, że narysowane postaci to właściwie ta sama osoba w różnych okresach swojego życia. Jej wygląd zmienia się przez lata. Na rysunkach widać, jak uzależnienie wpłynęło na tę osobę. Wyjaśnij uczniom, na czym polega działanie dymu tytoniowego, podkreśl jego negatywny wpływ na organizm czynnych i biernych palaczy.

Omów z uczniami przebieg uzależnienia i wytłumacz, dlaczego tak trudno jest przestać palić. Wspomnij, że za uzależnienie odpowiada nikotyna, która uzależnia równie mocno, jak narkotyki (heroina, kokaina) czy alkohol⁷. Choć nie jest ona substancją rakotwórczą, może stać się przyczyną chorób układu krwionośnego, na przykład zawału serca lub wylewu krwi do mózgu.

Możesz się również odnieść do e-papierosa, który jest powszechnie uważany za „zdrową” alternatywę dla tradycyjnego palenia, choć przecież jego głównym składnikiem jest właśnie nikotyna.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów o ich refleksje po przeprowadzonych zajęciach.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Więcej informacji na temat palenia tytoniu możesz znaleźć na stronach internetowych:

- » www.jakrzucicpalenie.pl/szkodliwosc,
- » www.jakrzucicpalenie.pl/fakty-i-mity,
- » www.jakrzucicpalenie.pl/korzysci,
- » www.jakrzucicpalenie.pl/mechanizm-uzaleznienia.

Powiedz uczniom, że istnieje specjalna strona internetowa www.jakrzucicpalenie.pl, działa również Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (801 108 108), których celem jest pomoc osobom pragnącym rzucić palenie.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Podziel uczniów na trzy zespoły. Poinformuj, że każdy zespół będzie miał za zadanie przygotować (dowolną techniką, na przykład rysowanie, malowanie, kolaż, zdjęcia) plakat na zadany temat:

- » zespół pierwszy: „Nie pal! Palenie jest przyczyną poważnych chorób i przedwczesnych zgonów”,
- » zespół drugi: „Jeśli palisz, przestań! Nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie”,
- » zespół trzeci: „Nie pal przy niepalących! Dym tytoniowy może być niebezpieczny dla zdrowia osób przebywających w towarzystwie palacza”.

Plakaty mogą być rozwieszone na korytarzach w szkole z okazji obchodów Światowego Dnia bez Tytoniu (31 maja).

WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

Dym tytoniowy – powstający w czasie niecałkowitego spalania tytoniu – jest źródłem około 4 tysięcy związków chemicznych, z których ponad 40 ma działanie rakotwórcze⁸. Dym tytoniowy wprowadzony przez układ oddechowy dostaje się do płuc, następnie zaś wraz z krwią zostaje rozprowadzony po całym organizmie, w tym do mózgu. Choć najbardziej na działanie dymu tytoniowego jest narażony układ oddechowy, to składniki dymu docierają do wszystkich części ludzkiego organizmu⁹. Palenie zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Poszczególne narządy człowieka są w różnym stopniu wrażliwe na składniki dymu papierosowego. Najczęściej nowotwory związane z paleniem tytoniu rozwijają się w układzie oddechowym: płucach, krtani, tchawicy, przełyku, jamie ustnej.

Negatywne skutki palenia tytoniu nie dotyczą tylko palaczy. Osoby niepalące, które wdychają dym tytoniowy (tak zwane **biernie palenie**), również są narażone na negatywne skutki zdrowotne. Dym tytoniowy wdychany bezwolnie z otoczenia zawiera wiele substancji o działaniu rakotwórczym. Ekspozycja na dym tytoniowy u osób niepalących może być przyczyną złego samopoczucia, kłopotów z koncentracją i snem, podrażnienia oczu, błony śluzowej nosa, kaszlu, nawracającego zakażenia układu oddechowego, u dzieci – również problemów z uczeniem się. Dym tytoniowy może być także czynnikiem przyczyniającym się do nieżyty oskrzeli, zapalenia płuc, zapalenia migdałków, zapalenia zatok nosa, astmy oskrzelowej i rozwoju raka płuc¹⁰.

⁷ Por. http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/you_can_quit/nicotine [dostęp: 16 grudnia 2013 roku].

⁸ A. Kowalewska, I. Tabak, *Pakiet edukacyjny dla nauczycieli z zakresu profilaktyki palenia tytoniu*, op. cit., s. 13.

⁹ *Ibidem*, s. 17.

¹⁰ Materiały edukacyjne opracowane przez zespół Zakładu Epidemiologii pod kierunkiem prof. dr. hab. n. med. Witolda Zatońskiego.



WYSTRZĘGAJ SIĘ OTYŁOŚCI

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Uświadomienie przyczyn nadwagi i otyłości.
- » Zwrócenie uwagi na zwyczaje żywieniowe, które utrudniają utrzymanie odpowiedniej masy ciała.

POMOCE

- » arkusze papieru A4,
- » *Jak jeść, aby być zdrowym?* (załącznik 1).

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieli, czym są nadwaga i otyłość,
- » mieli świadomość, jakie nawyki żywieniowe sprzyjają utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, jak się czują i zachowują, gdy są głodni. Następnie poproś, aby powiedzieli, jak się czują i zachowują, kiedy są najedzeni.

Wyjaśnij uczniom, że jedzenie jest niezbędne do zaspokajania głodu, ludzie jednak często jedzą także z innych powodów, na przykład z przyzwyczajenia czy z łakomstwa albo wskutek przeżywanych emocji. Nie wpływa to pozytywnie na zdrowie i może utrudniać utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Wyłumacz, czym są nadwaga i otyłość.

ĆWICZENIE PIERWSZE 15 MINUT

Podziel uczniów na cztery zespoły i rozdaj im arkusze papieru. Wyjaśnij, że nadmierne jedzenie i nieprawidłowe odżywianie się mogą prowadzić do bardzo poważnych problemów zdrowotnych. Poproś, aby uczniowie zastanowili się w zespołach, a następnie zapisali, co można zrobić, żeby utrzymać prawidłową masę ciała.

Gdy uczniowie skończą pracę, poproś przedstawicieli zespołów o przeczytanie odpowiedzi. Zapisz wszystkie propozycje na tablicy i omów je z uczniami.

Podsumuj wypowiedzi uczniów, zwracając uwagę, że utrzymanie prawidłowej masy ciała jest ściśle powiązane z zachowaniem odpowiedniego bilansu energetycznego – znaczenie ma nie tylko to, ile energii spożywamy, na przykład jedząc odpowiednie produkty w odpowiedniej ilości, ale także sposób

i częstotliwość wydatkowania tej energii (na przykład przez ruch, aktywność fizyczną). Można zatem jeść bardzo dużo, ale zachować odpowiednią wagę, jeśli utrzymuje się adekwatną aktywność fizyczną. Można także jeść niewiele i mieć problemy z utrzymaniem prawidłowej wagi, jeśli w ogóle zrezygnuje się z aktywności fizycznej. Znaczenie ma więc nie to, ile jemy, ale to, co jemy. Ważne są odpowiednio zbilansowana dieta i zachowanie aktywności ruchowej.

ĆWICZENIE DRUGIE 20 MINUT

Poproś uczniów, aby pozostali w zespołach, w których pracowali wcześniej. Rozdaj poszczególnym zespołom zestawy wypisanych na karteczkach zachowań i sytuacji (załącznik 1: *Jak jeść, aby być zdrowym?* – załączony materiał należy wcześniej wyciąć). Poproś uczniów o podzielenie zapisanych na kartkach zachowań i sytuacji na dwie grupy:

- » grupa pierwsza: zachowania i sytuacje sprzyjające zdrowemu odżywianiu się,
- » grupa druga: zachowania i sytuacje utrudniające zdrowe odżywianie się.

Podziel tablicę pionową linią na dwie części. Poproś uczniów, aby przeczytali swoje propozycje. Zapisz odpowiedzi (według poprawnego podziału) po dwóch stronach tablicy.

Omów ćwiczenie. Wy tłumacz, czym są nawyki żywieniowe. Powiedz, że zachowanie zdrowia i prawidłowej masy ciała wiąże się między innymi ze zmianą złych nawyków:

- » Przejadanie się nie służy zdrowiu. Należy zaprzestać jedzenia przy lekkim poczuciu niedosytu, gdyż odczucie sytości pojawia się zwykle kilkanaście minut po tym, jak pożywienie trafi do żołądka.
- » Ważne są stałe godziny spożywania posiłków. Śniadanie stanowi bardzo ważny posiłek w ciągu dnia i nie należy o nim zapominać. Je się przy stole, bez pośpiechu.
- » Restrykcyjne diety często prowadzą do wystąpienia niedoborów różnych składników odżywczych, co może niekorzystnie wpłynąć na zdrowie.
- » Potrawy gotowane, duszone i pieczone są znacznie zdrowsze od potraw smażonych.
- » Nieodłącznym elementem zdrowego odżywiania się jest aktywność fizyczna – nie tylko uprawianie sportu, ale także zażywanie ruchu w ciągu dnia (wchodzenie po schodach zamiast wjeżdżania windą, wysiadanie jeden przystanek wcześniej i robienie krótkiego spaceru).
- » Aktywność fizyczna nie powinna być karą, ale ma stanowić przyjemność i dobrą zabawę.
- » Wiele godzin przesiadywania przed komputerem czy telewizorem może sprzyjać nadwadze, podobnie jak niedobór snu¹¹.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, co w nadchodzącym tygodniu mogą zrobić, aby poprawić swój sposób odżywiania się.

Na zakończenie zapytaj uczniów, jak oceniają zajęcia.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Poproś uczniów o przygotowanie fotostory „Zdrowo jem – czuję się zdrowo!”. Wy tłumacz, że ich zadaniem będzie wykonanie prezentacji zawierającej tekst i zdjęcia (uczniowie mogą zrobić zdjęcia, używając aparatów fotograficznych lub telefonów komórkowych). W prezentacji mogą znaleźć się komentarze do zdjęć czy dowcipne opisy. W przygotowaniu prezentacji uczniom może pomóc nauczyciel informatyki.

Najciekawsze prezentacje można nagrodzić i przygotować z nich pokaz podczas obchodów Światowego Dnia Walki z Otyłością (24 października).

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Mówiąc na zajęciach o nadwadze i otyłości, staraj się nie stygmatyzować uczniów mających problemy z zachowaniem prawidłowej masy ciała (w klasie mogą być bowiem uczniowie mający nadwagę lub cierpiący na otyłość). Skup się na pozytywnym przekazie i propagowaniu zachowań sprzyjających zdrowiu.

Interesujące materiały dotyczące zapobiegania nadwadze i otyłości można znaleźć na stronach internetowych:

www.zachowajrownowage.pl i www.izz.waw.pl.

WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

Otyłość to stan patologicznego wzrostu tkanki tłuszczowej w organizmie. Tkanka tłuszczowa – uciskając naczynia i organy wewnętrzne – powoduje zakłócenie ich pracy, co w rezultacie przyczynia się do zaburzeń funkcjonowania całego organizmu. Otyłość powstaje w wyniku działania wielu czynników. Część z nich jest związana z nieprawidłowym funkcjonowaniem organizmu (występuje wtedy **otyłość wtórna**), dotyczy zaś złej gospodarki hormonalnej, głównie z powodu zaburzeń pracy gruczołów dokrewnych (trzustka, tarczyca). Otyłość wtórna występuje rzadziej niż **otyłość prosta**, która pojawia się zwykle z powodu dysproporcji między rzeczywistymi potrzebami pokarmowymi organizmu a dostarczaniem mu produktami. Konsekwencją tego są gromadzenie się tkanki tłuszczowej i wzrost masy ciała¹².

Powstanie otyłości w dzieciństwie, jej utrzymywanie się do wieku dojrзewania i w dalszych latach życia wpływa na zwiększenie liczby powikłań i chorób towarzyszących otyłości. W konsekwencji dochodzi do przedwczesnego rozwoju miażdżycy naczyń krwionośnych¹³, chorób układu krążenia, cukrzycy i nowotworów (między innymi raka nerki, rak jelita grubego, raka odbytnicy, raka trzustki, raka pęcherzyka żółciowego). Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że około 7-14% nowotworów jest spowodowanych nadwadą i otyłością¹⁴.

¹¹ *Wspieranie dziecka z nadwadą i otyłością w społeczności szkolnej*, red. A. Oblacińska, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2013, s. 32-35.

¹² *Jestem aktywny i jem zdrowo – żyję kolorowo. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci w wieku wczesnoszkolnym*, red. M. Bronikowski i in., Wydawnictwo Miejskie Poznań, Poznań 2011, s. 34.

¹³ *Wspieranie dziecka z nadwadą i otyłością w społeczności szkolnej*, op. cit., s. 12.

¹⁴ Materiały edukacyjne opracowane przez zespół Zakładu Epidemiologii pod kierunkiem prof. dr. hab. n. med. Witolda Zatońskiego.

Utrzymanie prawidłowej masy ciała jest proste, jeśli stosuje się do kilku zasad:

- » Należy wybierać produkty o niskiej gęstości energetycznej. Produktami o wysokiej gęstości energetycznej są te, które zawierają dużą ilość kalorii w małej masie. Spożywanie tych produktów w nadmiarze powoduje w konsekwencji zbyt dużą podaż energii i prowadzi do otyłości. Jeden mały batonik może zawierać w sobie tyle energii, ile pół obiadu. Na gęstość energetyczną pożywienia mają wpływ tłuszcze i cukier, dlatego należy wybierać produkty o niskiej zawartości tych składników, za to o dużej zawartości błonnika pokarmowego i wody.
- » Trzeba unikać nadmiaru cukru i tłuszczu, w tym wystrzegać się produktów typu *fast food*.
- » Codziennie należy być aktywnym fizycznie przez co najmniej 30 minut¹⁵.

Dobre nawyki żywieniowe należy kształtować przez¹⁶:

- » spożywanie pierwszego i drugiego śniadania,
- » spożywanie słodczy w ograniczonej ilości,

- » spożywanie warzyw i owoców do każdego posiłku,
- » spożywanie posiłków w regularnych odstępach czasu.

Najczęstsze błędy to¹⁷:

- » nieregularne spożywanie śniadań,
- » nieregularne spożywanie posiłków,
- » zastępowanie posiłków słodczymi i przekąskami typu *fast food*,
- » spożywanie zbyt dużych porcji posiłków,
- » częste spożywanie napojów słodzonych,
- » rzadkie spożywanie warzyw i owoców,
- » nadmierne spożycie cukru,
- » nadmierne spożycie soli.

Należy pamiętać o tym, żeby ograniczyć spożycie słodzonych napojów i soków z dodatkiem środków konserwujących, gdyż produkty te mogą być źródłem znacznej liczby kalorii. Szczególną uwagę należy zwrócić na ilość wypijanych płynów, ważne jest bowiem odpowiednie nawodnienie organizmu. Trzeba ograniczyć spożywanie przez dzieci napojów owocowych, które zawierają dużo cukru, ale mało błonnika. O wiele zdrowiej będzie, jeśli dziecko wypije wodę mineralną, dodatkowo zaś zje owoc¹⁸.

¹⁵ Ibidem.

¹⁶ Jestem aktywny i jem zdrowo – żyję kolorowo. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci w wieku wczesnoszkolnym, op. cit., s. 32–33.

¹⁷ Ibidem.

¹⁸ Ibidem, s. 33.

ZAŁĄCZNIK 1. **JAK JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM?**



Jedzenie przed telewizorem

Większa ilość ruchu w ciągu dnia

Stałe godziny posiłków

Stosowanie restrykcyjnej diety

Jedzenie potraw smażonych zamiast gotowanych

Jedzenie do momentu, aż jest się bardzo sytym

Niejedzenie śniadania

Urozmaicone posiłki

Picie słodzonych i gazowanych napojów

Jedzenie owoców i warzyw



Jedzenie przed telewizorem

Większa ilość ruchu w ciągu dnia

Stałe godziny posiłków

Stosowanie restrykcyjnej diety

Jedzenie potraw smażonych zamiast gotowanych

Jedzenie do momentu, aż jest się bardzo sytym

Niejedzenie śniadania

Urozmaicone posiłki

Picie słodzonych i gazowanych napojów

Jedzenie owoców i warzyw



Jedzenie przed telewizorem

Większa ilość ruchu w ciągu dnia

Stałe godziny posiłków

Stosowanie restrykcyjnej diety

Jedzenie potraw smażonych zamiast gotowanych

Jedzenie do momentu, aż jest się bardzo sytym

Niejedzenie śniadania

Urozmaicone posiłki

Picie słodzonych i gazowanych napojów

Jedzenie owoców i warzyw



BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY RUCHOWO, UPRAWIAJ ĆWICZENIA FIZYCZNE

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Zapoznanie z pojęciem „aktywność fizyczna”.
- » Uświadomienie znaczenia aktywności fizycznej w codziennym życiu i jej wpływu na zdrowie i samopoczucie.
- » Umożliwienie dokonania oceny czasu przeznaczanego na własną aktywność fizyczną i zaplanowania zmian.

POMOCE

- » arkusze papieru A4,
- » *Bilans mojej aktywności fizycznej* (załącznik 1).

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » rozumieć, czym jest aktywność fizyczna,
- » świadomi znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,
- » wiedzieli, jak planować własną aktywność fizyczną.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Zapisz na środku tablicy hasło: „Być aktywnym fizycznie, to znaczy...” Poproś uczniów o dokończenie zdania. Zapisz wszystkie propozycje na tablicy.

ĆWICZENIE PIERWSZE 20 MINUT

Rozdaj uczniom czyste arkusze papieru i poproś, aby odrysowali swoją dłoń. Następnie poproś, aby przy każdym z odrysowanych palców wpisali podejmowane przez siebie w ostatnim tygodniu rodzaje aktywności fizycznej.

Podziel uczniów na pięcio- lub sześciuosobowe zespoły. Poproś o porównanie zapisanych wcześniej form aktywności fizycznej i ich pogrupowanie według ustalonego w zespole kryterium, na przykład „sport”, „czynności codzienne”.

Poproś uczniów o przeczytanie najczęściej pojawiających się rodzajów aktywności. Zainicjuj rozmowę na temat korzyści, jakie przynosi aktywność fizyczna. Zapytaj, jakie mogą być negatywne skutki zbyt małej aktywności fizycznej i co jest przyczyną tego, że zarówno osoby młodsze, jak i osoby starsze są mało aktywne fizycznie.

MINIWYKŁAD 5 MINUT

Wyjaśnij uczniom, że brak aktywności fizycznej, szczególnie spędzanie wielu godzin w pozycji siedzącej, może prowadzić do bardzo poważnych problemów zdrowotnych – nawet do zachorowania na niektóre choroby nowotworowe. Mechanizm

tego zjawiska nie jest jeszcze do końca poznany, ale wyniki badań wskazują przede wszystkim, że zachowanie takie sprzyja nadwadze i otyłości oraz występowaniu zaburzeń przemiany materii. Powiedz, że jedną z form spędzania wolnego czasu, która szczególnie podnosi ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory (na przykład raka jelita grubego), jest spędzanie wielu godzin w ciągu dnia w pozycji siedzącej przy oglądaniu telewizji lub korzystaniu z urządzeń elektronicznych (na przykład komputerów czy tabletów). Także dlatego, że często towarzyszą temu inne niezdrowe nawyki, jak spożywanie niezdrowych przekąsek. Powiedz uczniom, że regularna aktywność fizyczna, o której była mowa na zajęciach, pomaga zmniejszyć ryzyko zachorowania na wiele chorób. Wyjaśnij, że szczególnie skuteczne są umiarkowany i intensywny wysiłek fizyczny (wyłóż różnicę między nimi). Zaprosz uczniów do wykonania ćwiczenia drugiego, w którym będą mogli ocenić swoją aktywność.

ĆWICZENIE DRUGIE 15 MINUT

Rozdaj wszystkim uczniom bilans aktywności (załącznik 1)¹⁹, prosząc o jego wypełnienie według wskazówek. W razie potrzeby udziel dodatkowych informacji.

Kiedy uczniowie skończą pracę, zapytaj ich:

- » Jak oceniają swoją aktywność fizyczną?
- » Jaka jest ich ulubiona aktywność fizyczna?
- » Co mogą zrobić, żeby zwiększyć swoją aktywność fizyczną?
- » Co może im to utrudnić, co zaś może im to ułatwić?

W podsumowaniu ćwiczenia wskaż, które rodzaje aktywności fizycznej wymienione w tabeli 2 załącznika są szczególnie ważne w zapobieganiu chorobom nowotworowym. Poproś uczniów, aby podali przykłady podobnych aktywności o intensywnym wysiłku fizycznym.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, czy podobały im się zajęcia i czy dowiedzieli się czegoś nowego.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Poproś uczniów, aby sporządzili „Dzienniczek aktywności” – żeby zapisywali przez tydzień, jakie aktywności fizyczne podejmują w ciągu dnia szkolnego, jakie zaś podczas weekendu.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZycIELA

Polecana strona internetowa: www.szkolawruchu.men.gov.pl.

WAŻNE DLA NAUCZycIELA

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, dzieci i młodzież powinni być aktywni przez **przynajmniej godzinę ka-**

dego dnia. Powinni także poświęcać przynajmniej trzy dni w tygodniu na ćwiczenia o dużej intensywności. Rekomendacje te dotyczą aktywności w czasie wolnym od nauki lub pracy. Należy również ograniczać pasywne formy spędzania wolnego czasu, szczególnie zbyt długie przebywanie w pozycji siedzącej (na przykład przed komputerem)²⁰.

Codzienna aktywność fizyczna pozwala obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory jelita grubego i piersi. Jest także czynnikiem ochronnym w wypadku innych nowotworów (na przykład raka płuc i raka prostaty)²¹.

Aktywność fizyczna związana z regularnym umiarkowanym wysiłkiem może być wskazana w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała, szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia. Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości oraz propagowanie aktywności fizycznej dają najlepsze rezultaty u ludzi młodych. Nawet jednak w późniejszym wieku zmiana stylu życia na zdrowy przynosi widoczne korzyści²².

Zalecana aktywność fizyczna i rodzaj intensywności wysiłków fizycznych

Zdaniem ekspertów, do utrzymania i poprawy zdrowia zalecany czas kumulujących się w ciągu dnia wysiłków fizycznych powinien wynosić:

- » 60 minut przy **wysiłkach lekkich** – wysiłki o małej intensywności sprawiają, że zaczynamy odczuwać ciepło, nieznacznie przyspieszają oddech i tętno (na przykład spacer, wchodzenie po schodach, lekka praca w ogrodzie, gimnastyka, inny niezbyt intensywny ruch),
- » od 30 do 60 minut przy **wysiłkach umiarkowanych** – wysiłki o umiarkowanej intensywności powodują, że odczuwamy ciepło i przyspiesza oddech (na przykład marsz, wchodzenie po schodach, jazda na rowerze, rolkach lub hulajnodze, pływanie, taniec),
- » od 20 do 30 minut przy **wysiłkach intensywnych** – wysiłki o dużej intensywności sprawiają, że jesteśmy zgrzani, spoceni, mamy zadyszkę (szybki oddech, brak tchu) i wyraźnie przyspieszone tętno (na przykład aerobik, jogging, szybkie pływanie, szybki taniec)²³.

Z wysiłkiem fizycznym wiążą się korzyści zdrowotne, społeczne i psychologiczne. Do najważniejszych należą:

- » zmniejszenie ryzyka otyłości, lepsza kontrola masy ciała,
- » zmniejszenie ryzyka chorób serca,
- » zmniejszenie ryzyka cukrzycy,
- » zmniejszenie ryzyka chorób nowotworowych (umiarkowana i duża aktywność fizyczna zmniejszają ryzyko rozwoju raka jelita grubego, raka płuc i raka piersi),
- » wzmocnienie mięśni, ścięgien,
- » poprawa samopoczucia, które wpływa korzystnie na niektóre sprawności umysłowe (na przykład planowanie, szybkość podejmowania decyzji), ułatwia radzenie sobie ze stresem, poprawia jakość snu, zmniejsza poczucie niepokoju,
- » wydłużenie życia i poprawę jego jakości²⁴.

¹⁹ Opracowano na podstawie: *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, op. cit., s. 317–318.

²⁰ L.H. Kushi, C. Doyle, M. McCullough, C.L. Rock, W. Demark-Wahnefried, E.V. Bandera, S. Gapstur, A.V. Patel, K. Andrews, T. Gansler, American Cancer Society 2010 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee, *American Cancer Society Guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity*, „CA: A Cancer Journal for Clinicians” 2012, t. 62, nr 1, s. 30–67; por. także <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> [dostęp: 17 grudnia 2015 roku].

²¹ Por. <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/physicalactivity> [dostęp: 16 grudnia 2013 roku].

²² *Europejski kodeks walki z rakiem*, op. cit.

²³ *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, op. Cit., s.55–56, 31.

²⁴ Por. <http://www.eufic.org> [dostęp: 16 grudnia 2013 roku].

Siedzący tryb życia a ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe

Wyniki badań naukowych potwierdzają, że spędzanie znacznej ilości czasu w pozycji siedzącej ma niekorzystny wpływ na zdrowie i zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Regularne spędzanie wielu godzin w pozycji siedzącej może przyczynić się do zwiększonego ryzyka zachorowania na raka jelita grubego i nowotwory błony śluzowej macicy. Przeprowadzony w 2014 roku systematyczny przegląd publikacji naukowych, uwzględniający dane z 43 badań epidemiologicznych, obejmujących łącznie blisko 70 tysięcy osób, wykazał, że ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i nowotwory błony śluzowej macicy jest silnie związane zwłaszcza z poświęcaniem dużej ilości wolnego czasu na oglądanie telewizji. Zwiększone ryzyko zachorowania występowało nawet wśród osób, które oprócz poświęcania czasu na oglądanie telewizji były także aktywnie fizyczne. Na tej podstawie naukowcy uznali, że ograniczanie czasu, który spędzamy w pozycji siedzącej (na przykład przed komputerem czy telewiz-

zorem i przy korzystaniu z innych urządzeń elektronicznych) jest równie ważne, jak regularna aktywność fizyczna, i powinno stanowić osobne zalecenie prozdrowotne²⁵.

W literaturze przedmiotu wskazuje się kilka mechanizmów, które mogą odpowiadać za związek między siedzącym trybem życia a chorobami nowotworowymi – przede wszystkim otyłość i zaburzenia metaboliczne. Wielogodzinne siedzenie obniża wydatkowanie energii, przez co organizm człowieka nie jest w stanie spożytkować dostarczanych mu kalorii i zamienia je w tkankę tłuszczową gromadzącą się wewnątrz jamy brzusznej i dookoła niektórych narządów. Ponadto brak ruchu wpływa na pracę układu pokarmowego. Aktywność fizyczna przyspiesza wypróżnienia, dzięki temu substancje zawarte w niestrawionym pokarmie, z których część może inicjować zmiany nowotworowe, szybciej opuszczają jelita. Intensywny ruch ogranicza ilość insuliny, a także niektórych hormonów i substancji stymulujących wzrost, które w wysokich stężeniach stymulują powiększanie się guzów²⁶.

²⁵ D. Schmid, M.F. Leitzmann, *Television Viewing and Time Spent Sedentary in Relation to Cancer Risk: A Meta-Analysis*, „Journal of the National Cancer Institute” 2014, t. 106, nr 7 – <http://jnci.oxfordjournals.org/content/106/7/dju098.full.pdf+html> [dostęp: 16 marca 2015 roku].

²⁶ Por. <http://www.onkologia.org.pl/aktywnosc-fizyczna> [dostęp: 6 października 2015 roku].

ZAŁĄCZNIK 1. BILANS MOJEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

TABELA 1. Jak oceniasz swoją aktywność fizyczną w ostatnim miesiącu? Zaznacz kółkiem wybraną odpowiedź

BARDZO DOBRZE



DOBRE



PRZECIĘTNIE



ŹŁE



TABELA 2. Zastanów się i zapisz, czy wczoraj wykonałeś (wykonałaś) poniższe działania. Na koniec przygotuj podsumowanie

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	TAK/NIE	ZAJĘCIA ZWIĄZANE Z SIEDZENIEM LUB LEŻENIEM	TAK/NIE
lekcje wychowania fizycznego w szkole		nauka w szkole	
inne zajęcia ruchowe w szkole		odrabianie lekcji	
uprawianie sportu poza szkołą		oglądanie telewizji	
bieganie		korzystanie z komputera	
jazda na rowerze, jazda rolkach		siedzenie z innymi osobami	
marsz szybki		inne zajęcia związane z siedzeniem lub leżeniem (bez snu nocnego) – jakie?	
marsz wolny, spacer			
wchodzenie po schodach			
pływanie			
inne zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym – jakie?			

TABELA 3. Postaraj się określić, czy wykonywałaś (wykonywałeś) wczoraj następujące rodzaje wysiłków

INTENSYWNOŚĆ WYSIŁKÓW	TAK/NIE
wysiłki lekkie, przy których zaczynasz odczuwać ciepło, oddech staje się zaś nieznacznie przyspieszony	
wysiłki umiarkowane, przy których odczuwasz ciepło i wyraźnie przyspiesza oddech	
wysiłki intensywne, przy których czujesz się zgrzany i odczuwasz zadyszkę	

Wnioski wynikające z bilansu:

Zapisz, co możesz zrobić, żeby zwiększyć swoją aktywność fizyczną.



SPOŻYWAJ WIĘCEJ RÓŻNYCH WARZEW I OWOCÓW. JEDZ CO NAJMNIEJ PIĘĆ PORCJI DZIENNIE

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia i zasadami zdrowego żywienia.
- » Uświadomienie korzyści wynikających z urozmaiconej diety.
- » Zwrócenie uwagi na korzyści płynące z jedzenia warzyw i owoców pięć razy dziennie.

POMOCE

- » arkusze papieru, flamastry, papier kolorowy, nożyczki, klej, kolorowe gazety,
- » piramida zdrowego żywienia (załącznik 1),
- » „Mój owocowo-warzywny tydzień” (załącznik 2).

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieć, czym jest piramida zdrowego żywienia,
- » znać zasady zdrowego żywienia,
- » rozumieć znaczenie spożywania warzyw i owoców pięć razy dziennie,
- » mieć świadomość korzyści płynących ze stosowania urozmaiconej diety.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 10 MINUT

Zaproś uczniów do zabawy „Warzywa i owoce” – poproś, aby usiedli na krzesłach w kręgu (wcześniej należy zmienić ustawienie ławek i krzeseł w sali), jeden uczeń powinien zaś stanąć w jego wnętrzu. Krzesło powinno być tylko tyle, ile jest siedzących w kręgu uczestników zabawy. Poproś ucznia stojącego w środku kręgu o wymienienie owocu lub warzywa, które lubi jeść. Wszyscy uczniowie, którym również smakuje ten owoc lub to warzywo, muszą wstać i zamienić się z pozostałymi uczestnikami zabawy miejscami, siadając na innym krześle. Osoba stojąca w środku również stara się zająć wolne miejsce. Uczeń, który nie będzie miał gdzie usiąść, pozostaje na środku i wymienia swój ulubiony owoc lub swoje ulubione warzywo.

Wyjaśnij, że osoba stojąca wewnątrz kręgu może również powiedzieć: „warzywa i owoce” – wtedy wszyscy uczniowie wstają i zamieniają się miejscami.

Po kilku minutach zabawy poproś uczniów, żeby usiedli na krzesłach, i zapytaj, dlaczego owoce i warzywa są zdrowe oraz dlaczego powinniśmy je spożywać pięć razy dziennie.

Wyjaśnij, że warzywa i owoce to niezastąpione źródło witamin, składników mineralnych i błonnika. Są ponadto niskokaloryczne, dlatego ich spożywanie ma tak duże znaczenie w utrzymywaniu prawidłowej masy ciała.

ĆWICZENIE PIERWSZE 10 MINUT

Podziel uczniów na pięć zespołów, rozdając im arkusze czystego papieru, gazety i kolorowy papier. Poproś, aby zaproponowali posiłki, które mieliby ochotę zjeść:

- » zespół pierwszy – śniadanie,
- » zespół drugi – drugie śniadanie,
- » zespół trzeci – obiad,
- » zespół czwarty – podwieczorek,
- » zespół piąty – kolację.

Powiedz, aby uczniowie narysowali na arkuszu papieru duży kosz, w nim zaś produkty, których użyją do przygotowania dań. Produkty mogą wyciąć z gazet lub kolorowego papieru i nakleić.

ĆWICZENIE DRUGIE 20 MINUT

Rozdaj wszystkim zespołom piramidę zdrowego żywienia (załącznik 1). Wyjaśnij, czym ona jest, i omów zasady zdrowego żywienia.

Poproś uczniów, aby przyjrzeni się stworzonym przez siebie koszom z jedzeniem i ocenili, czy zaplanowane przez nich posiłki i wybrane produkty są zgodne z założeniami piramidy i z zasadami zdrowego żywienia. Jeśli nie, poproś, aby uzupełnili swoje kosze o brakujące produkty lub usunęli te, które nie powinny się tam znaleźć.

Zapytaj uczniów, co odróżnia pierwszy koszyk od drugiego. Poproś, aby przypomnieli, jakie posiłki zaproponowali na początku i czym różniły się one od potraw uwzględniających zasady zdrowego żywienia.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, czego się dowiedzieli na temat zdrowego odżywiania i jak mogą praktycznie wykorzystać zdobytą wiedzę.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Poproś, aby uczniowie przez kolejny tydzień uzupełnili „Mój owocowo-warzywny tydzień” (załącznik 2), zaznaczając warzywa i owoce, które spożywali w ciągu każdego z siedmiu dni. Zachęć uczniów, aby po tygodniu sprawdzili, czy każdego dnia udało im się zjeść pięć porcji warzyw i owoców.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZycIELA

Zaproponowany scenariusz zajęć – ze względu na formę pierwszego ćwiczenia – wymaga zmiany ustawienia ławek i krzeseł w sali lekcyjnej. Na początku zajęć poproś uczniów o przesunięcie stołów pod ściany i ustawienie krzeseł w krąg. Dalszą część zajęć również poprowadź przy takim ustawieniu.

Jeśli nie ma warunków na wykonanie ćwiczenia „Warzywa i owoce”, możesz rozpocząć zajęcia, pytając uczniów, jakie owoce i warzywa lubią jeść na co dzień.

Kserokopie przedstawiające piramidę zdrowego żywienia i zasady zdrowego żywienia zawieś na ścianie w sali lekcyjnej.

We współpracy z nauczycielami biologii i języka polskiego możesz zorganizować w szkole konkurs kulinarny. Poproś uczniów o opracowanie przepisów na dania, które będą smaczne, proste do przyrządzenia i oparte na założeniach piramidy zdrowego żywienia. Nagrodą dla zwycięzców może być umieszczenie przepisów w stworzonej książce kucharskiej szkoły.

WAŻNE DLA NAUCZycIELA

Warzywa i owoce spożywane co najmniej pięć razy dziennie działają ochronnie na organizm człowieka – mogą przeciwdziałać rozwojowi różnych chorób (nowotworów, chorób układu pokarmowego i układu krążenia), wspomagają leczenie (na przykład nadwagi i otyłości), korzystnie wpływają na wygląd sylwetki, cery i włosów, a także poprawiać samopoczucie.

Zasady zdrowego żywienia

- » Jedz codziennie 4-5 posiłków. Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie. Nie zapominaj go zjeść.
- » Najczęściej spożywaj produkty, które przedstawione są u podstawy piramidy, a najrzadziej te u góry.
- » Jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw
- » i owoców. Produkty roślinne powinny stanowić główne źródło energii w pożywieniu. Warzywa i owoce najlepiej spożywać w minimum pięciu porcjach w ciągu dnia.
- » Unikaj przetworzonego mięsa, czyli w postaci wędlin, kiełbas i in. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego - jedz drób i ryby.
- » Ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych oraz produktów typu „fast food”. Ogranicz spożycie cukru i słodczy.
- » Pamiętaj o piciu niskokalorycznych napojów bez dodatku cukru, najlepiej wody. Unikaj napojów słodzonych.
- » Ogranicz spożycie produktów zawierających sól. Nie dosalaj jedzenia przy stole.
- » Bądź codziennie aktywny fizycznie. Ogranicz czas spędzany na siedząco.

Co to jest porcja?

Porcja to średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko, marchew), kilka sztuk mniejszych warzyw lub owoców (truskawek, czereśni), około połowy szklanki surówki lub sałatki czy szklanka soku. Świeże warzywa i owoce mają największą wartość odżywczą, ale można je spożywać w formie gotowanej i suszonej, a także jako sok. Najważniejsze, aby unikać przetworów z dodatkiem soli i cukru.

Dlaczego pięć porcji dziennie?

Organizm człowieka nie potrafi magazynować niektórych związków zawartych w warzywach i owocach (na przykład witaminy C). W celu utrzymania odpowiedniego poziomu tych substancji – aby organizm mógł cały czas z nich korzystać i chronić się przed chorobami – należy spożywać niewielkie ilości warzyw i owoców wielokrotnie w ciągu dnia²⁷.

²⁷ Materiały edukacyjne opracowane przez zespół Zakładu Epidemiologii pod kierunkiem prof. dr. hab. n. med. Witolda Zatońskiego.

ZAŁĄCZNIK 1. PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

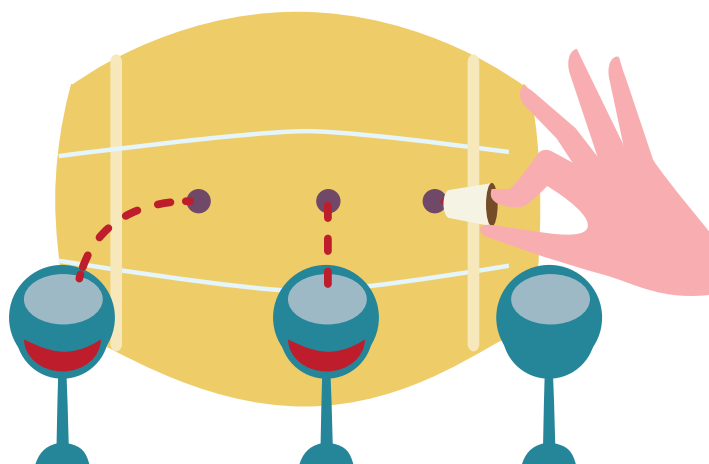


ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

- » Jedz codziennie cztery do pięciu posiłków. Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie. Nie zapominaj je zjeść.
- » Najczęściej spożywaj produkty, które są przedstawione u podstawy piramidy, najrzadziej – te u góry.
- » Jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców. Produkty roślinne powinny stanowić główne źródło energii w żywieniu. Warzywa i owoce najlepiej spożywać w minimum pięciu porcjach w ciągu dnia.
- » Unikaj przetworzonego mięsa, czyli wędlin, kiełbas i in. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego – jedz drób i ryby.
- » Ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych i produktów typu *fast food*. Ogranicz spożycie cukru i słodaczy.
- » Pamiętaj o piciu niskokalorycznych napojów bez dodatku cukru – najlepiej pij wodę. Unikaj napojów słodzonych.
- » Ogranicz spożycie produktów zawierających sól. Nie dosalaj jedzenia przy stole.
- » Bądź codziennie aktywny fizycznie. Ogranicz czas spędzany na siedząco.

ZAŁĄCZNIK 2. „MÓJ OWOCOWO-WARZYWNY TYDZIEŃ”

POSILEK \ DZIEŃ	PIERWSZY DZIEŃ	DRUGI DZIEŃ	TRZECI DZIEŃ	CZWARTY DZIEŃ	PIĄTY DZIEŃ	SZÓSTY DZIEŃ	SIÓDMY DZIEŃ
marchew							
sałata							
szpinak							
ogórek							
pomidor							
rzodkiewka							
papryka							
kapusta (także kiszona)							
burak							
sałatka warzywna, surówka							
sok wielowarzywny							
kiwi							
jabłko							
banan							
gruszka							
owoce cytrusowe							
winogrona							
fasola							
brokuł, kalafior							
kietki							
śliwki							
inne							
Ogółem w ciągu dnia							



ALKOHOL? DZIĘKUJĘ, NIE PIJĘ!

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Przekazanie wiedzy o tym, czym jest alkohol i jakie jest jego działanie.
- » Uwrażliwienie na szkodliwe działanie alkoholu.
- » Poddanie krytycznej ocenie istniejących mitów na temat alkoholu.

POMOCE

- » arkusze papieru A3,
- » taśma klejąca,
- » *Fakty i mity o alkoholu* (załącznik 1).

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieli, czym jest alkohol, w jakich napojach się znajduje i jakie jest jego działanie,
- » rozumieli, dlaczego spożywanie alkoholu w młodym wieku jest szkodliwe,

- » mieli świadomość, do jakich negatywnych konsekwencji może prowadzić picie alkoholu,
- » znali mity i fakty na temat alkoholu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ĆWICZENIE PIERWSZE 20 MINUT

Zapytaj uczniów, co zazwyczaj robią, gdy chcą poprawić sobie samopoczucie. Zapisz wszystkie pomysły uczniów na tablicy. Zwróć uwagę uczniów na to, że ludzie czasem poprawiają sobie samopoczucie, spożywając alkohol lub używając innych środków psychoaktywnych.

Wyjaśnij, że zajęcia będą dotyczyły alkoholu – porozmawiajcie o jego działaniu i o tym, jaki ma on wpływ na zachowanie, samopoczucie i zdrowie osoby, która go pije.

Powiedz, że alkohol to substancja chemiczna – etanol. Jest składnikiem wszystkich napojów alkoholowych, w tym piwa, wina, wódki, szampana, drinków, koniaku, whisky. Każdy napój alkoholowy zawiera więc ten sam składnik, różna jest jedynie jego ilość.

Podczas omawiania poruszonych zagadnień zwróć uwagę, że alkohol jest realnym zagrożeniem dla młodego człowieka. Powtarzające się spożywanie nawet niewielkich ilości alkoholu może prowadzić do zmniejszenia możliwości uczenia się, hamować rozwój uczuciowy i emocjonalny, zmniejszać szansę osiągnięcia życiowych celów, zwiększać ryzyko uzależnienia

się nie tylko od alkoholu, ale także od papierosów czy narkotyków. Upijanie się może z kolei prowadzić do wielu konsekwencji społecznych: konfliktów z prawem, z nauczycielami i rodzicami, problemów w szkole, udziału w bójkach, utraty przyjaciół, stania się ofiarą przestępstw i wykorzystania, wypadków i chorób²⁸.

ĆWICZENIE DRUGIE 15 MINUT

Podziel uczniów na dwuosobowe zespoły i rozdaj im ankietę dotyczącą faktów i mitów o alkoholu (załącznik 1). Poproś o przeczytanie kolejnych stwierdzeń i zaznaczenie przy każdym z nich wybranej odpowiedzi: „prawda” lub „fałsz”.

Poczekaj, aż uczniowie rozwiążą test. Omów z uczniami wszystkie fakty i mity. Przekaż rzetelną wiedzę na temat alkoholu.

ZAKOŃCZENIE 10 MINUT

Zapytaj uczniów, czego się nauczyli podczas zajęć.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Podziel uczniów na dwa zespoły. Pierwszy zespół poproś o przygotowanie wiersza, rymowanki lub piosenki związanych z hasłem: „Dziękuję, nie piję!”. Drugi zespół poproś o przygotowanie scenki rodzajowej, w której uczniowie zaprezentują, jak można dobrze się bawić i ciekawie spędzać czas, nie pijąc alkoholu. To samo zadanie można zadać wszystkim klasom, w których będą prowadzone zajęcia.

Zaplanuj z dyrekcją szkoły organizację Dnia dla Zdrowia pod hasłem: „NIE dla alkoholu”, w czasie którego uczniowie będą mogli zaprezentować na forum szkoły rezultaty swojej pracy.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZycIELA

Zachęć uczniów do odwiedzenia strony internetowej www.niebotak.pl, która została stworzona z myślą o młodzieży przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Informacje dotyczące negatywnych konsekwencji picia alkoholu przez młodzież przedstawiono tam bardzo interesująco, podkreślając także znaczenie zachowań asertywnych.

Możesz podać uczniom numer telefonu i adres strony zaufania dla dzieci i młodzieży:

- » darmowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111,
- » strona internetowa – www.116111.pl.

WAŻNE DLA NAUCZycIELA

Alkohol oddziałuje bezpośrednio na układ pokarmowy. Podrażnia śluzówkę, uszkadzając ją, co w konsekwencji może prowadzić do zapalenia przełyku i zaburzenia pracy jelit – utrudnione jest wtedy wchłanianie niezbędnych dla organizmu witamin i minerałów. Z kolei wątroba, w której jest rozkładana większość alkoholu, reaguje na jego nadmierną ilość stłuszczeniem, zapaleniem i marskością²⁹.

Picie alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca, udaru, zawału serca, wylewu, może również powodować obniżenie odporności. Po długotrwałym nadużywaniu alkoholu dochodzi do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, bezsenność, otępienie alkoholowe, majaczenie alkoholowe czy paranoja alkoholowa. Ludzie przewlekłe nadużywający alkoholu częściej chorują na nowotwory, między innymi języka, krtani, gardła, żołądka, nerek, wątroby³⁰.

Fakty i mity o alkoholu³¹

1. Prowadzenie skutera lub roweru pod wpływem alkoholu jest niezgodne z prawem i może skończyć się wypadkiem.
Prawda. Alkohol wydłuża czas reakcji na bodźce. Nawet niewielka dawka alkoholu obniża zdolność prowadzenia pojazdów.
2. Po alkoholu trudno jest się skoncentrować. Używanie alkoholu prowadzi do problemów z widzeniem i utrudnia naukę.
Prawda. Alkohol pogarsza odbiór wrażeń zmysłowych, różnicowanie bodźców wzrokowych i słuchowych, obniża sprawność intelektualną i zmniejsza krytyczne myślenie.
3. Piwo bezalkoholowe zawiera alkohol.
Prawda. Piwo bezalkoholowe może zawierać około 0,4–0,5% alkoholu.
4. Po wypiciu alkoholu zwiększa się odporność człowieka na niską temperaturę.
Fałsz. Po wypiciu alkoholu następuje rozszerzenie się naczyń skóry i przez to szybsza utrata ciepła, co w konsekwencji prowadzi do szybszego wychłodzenia organizmu w sytuacjach narażenia na niskie temperatury.
5. Czerwone wino można pić podczas ciąży, ponieważ poprawia trawienie i pozwala się rozluźnić.
Fałsz. Wino to alkohol i może działać toksycznie na płód, podobnie jak każdy inny napój alkoholowy.
6. Alkohol zmniejsza refleks i realną ocenę sytuacji, co może prowadzić do bójek, wypadków na drodze, utonięć.
Prawda. Alkohol oszukuje – ludzie pod jego wpływem mają zafałszowany obraz siebie i innych. Mogą być agresywni i wulgarni, a także robić rzeczy, których później się wstydzą lub które narażają ich na duże niebezpieczeństwo.

²⁸ *Alkohol i twoje zdrowie*, Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, Warszawa 2006, s. 12–13.

²⁹ *Ibidem*, s. 8.

³⁰ *Ibidem*, s. 9–10.

³¹ Ćwiczenie opracowane na podstawie materiałów zamieszczonych na stronie internetowej www.nieotak.pl i scenariusza zajęć „Prawdy i mity alkoholowe” w: *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, op. cit., s. 514–516.

ZAŁĄCZNIK 1. **FAKTY I MITY O ALKOHOLU**



FAKTY I MITY O ALKOHOLU	ODPOWIEDZI
Prowadzenie skutera lub roweru pod wpływem alkoholu jest niezgodne z prawem i może skończyć się wypadkiem.	prawda/fałsz
Po alkoholu trudno jest się skoncentrować – używanie alkoholu prowadzi do problemów z widzeniem i utrudnia naukę.	prawda/fałsz
Piwo bezalkoholowe zawiera alkohol.	prawda/fałsz
Po wypiciu alkoholu zwiększa się odporność człowieka na niską temperaturę otoczenia.	prawda/fałsz
Czerwone wino można pić podczas ciąży, ponieważ poprawia trawienie i pozwala się rozluźnić.	prawda/fałsz
Alkohol zmniejsza refleks i realną ocenę sytuacji, co może prowadzić do bójek, wypadków na drodze, utonięć.	prawda/fałsz



FAKTY I MITY O ALKOHOLU	ODPOWIEDZI
Prowadzenie skutera lub roweru pod wpływem alkoholu jest niezgodne z prawem i może skończyć się wypadkiem.	prawda/fałsz
Po alkoholu trudno jest się skoncentrować – używanie alkoholu prowadzi do problemów z widzeniem i utrudnia naukę.	prawda/fałsz
Piwo bezalkoholowe zawiera alkohol.	prawda/fałsz
Po wypiciu alkoholu zwiększa się odporność człowieka na niską temperaturę otoczenia.	prawda/fałsz
Czerwone wino można pić podczas ciąży, ponieważ poprawia trawienie i pozwala się rozluźnić.	prawda/fałsz
Alkohol zmniejsza refleks i realną ocenę sytuacji, co może prowadzić do bójek, wypadków na drodze, utonięć.	prawda/fałsz



UNIKAJ nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne

ZADANIA (cele szczegółowe)

- » Zapoznanie z zasadami bezpiecznego przebywania na słońcu.
- » Uświadomienie negatywnych skutków nadmiernej ekspozycji na słońce.

POMOCE

- » gazety, nożyczki, klej,
- » arkusze papieru A3, flamastry.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieli, jaki wpływ na skórę ma promieniowanie słoneczne,
- » rozumieli, do jakich negatywnych dla zdrowia skutków mogą prowadzić oparzenia słoneczne.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Poproś uczniów, aby odpowiedzieli na pytanie: „Jak spędzacie czas wolny, kiedy świeci słońce i jest ciepło?”.

ĆWICZENIE PIERWSZE 10 MINUT

Zapytaj uczniów, czy zdarzyło się im kiedyś – lub komuś z ich bliskich – tak długo przebywać na słońcu, że z tego powodu źle się czuli. Jakie wtedy mieli dolegliwości?

Wyjaśnij uczniom, jak działają promienie słoneczne na skórę, czym są promienie ultrafioletowe, do czego prowadzi zbyt duża dawka promieni ultrafioletowych (oparzenia słoneczne, opalenizna, piegi, znamiona barwnikowe, nowotwory skóry). Wspomnij również, że długie przebywanie na słońcu może być przyczyną przegrzania i udaru ciepłego.

ĆWICZENIE DRUGIE 25 MINUT

Podziel uczniów na pięcio- lub sześciuosobowe zespoły i rozdaj im gazety, arkusze papieru, nożyczki, flamastry i klej. Poproś, aby – korzystając ze zdjęć w gazetach – przygotowali wyklejanek na temat: „Jak bezpiecznie przebywać na słońcu?”. Dodaj, że jeśli nie znajdą odpowiednich zdjęć czy grafik, mogą dorysować flamastrami brakujące elementy.

Po skończonej pracy poproś przedstawicieli zespołów o zaprezentowanie wyklejanek i wskazanie sposobów na uchronienie się przed negatywnym działaniem promieni słonecznych.

Propozycje uczniów zapisz na tablicy. Dopisz i omów brakujące zasady bezpiecznego przebywania na słońcu. Wspomnij o negatywnym wpływie na skórę promieni emitowanych przez lampy w solariach.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Podsumuj wspólnie z uczniami zajęcia. Podkreśl najważniejsze zasady związane z przebywaniem na słońcu. Zapytaj uczniów, czego dowiedzieli się podczas spotkania.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Poproś uczniów, aby zapytali domowników, w jaki sposób chronią się przed nadmierną ekspozycją na promienie słoneczne podczas wakacji. Zachęć, żeby uczniowie podzielili się z bliskimi wiedzą na temat zasad bezpiecznego korzystania ze słońca. Poproś uczniów o dobranie się w cztero- lub pięcioosobowe zespoły i przygotowanie na dużych arkuszach papieru komiksu zawierającego historyjkę „Bezpiecznie bawię się na słońcu”. Zorganizuj później wystawę prac w szkole.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZycIELA

Na stronie internetowej www.kodekswalkizrakiem.pl znajduje się ulotka *Skóra pod lupą – czyli co musisz wiedzieć o czerniaku i innych nowotworach złośliwych skóry*, która może stanowić materiał uzupełniający do zajęć.

Dane dotyczące zachorowań na nowotwory złośliwe można znaleźć na stronie internetowej Krajowego Rejestru Nowotworów (www.onkologia.org.pl).

WAŻNE DLA NAUCZycIELA

Na skórę człowieka największy wpływ mają **promienie ultrafioletowe**. Wyróżnia się dwa rodzaje promieniowania ultrafioletowego oddziałującego na skórę:

- » **UV-B (krótsze)** – uaktywnia w skórze melanocyty wytwarzające barwnik melaninę, co powoduje opaleniznę, która powstaje wolniej i jest trwalsza,
- » **UV-A (długie)** – pod jego wpływem istniejąca melanina przemieszcza się do naskórka, co powoduje natychmiastową, ale utrzymującą się krótko opaleniznę. Na ekspozycję UV-A są poddane osoby korzystające z solariów.

Zmiany skórne spowodowane zbyt dużą dawką promieni ultrafioletowych:

- » **odczynny ostry** – oparzenia słoneczne, którym towarzyszy napięcie skóry i bolesność (przy dużym oparzeniu – pęcherze i opalenizna, czyli zwiększenie w skórze ilości melaniny pod wpływem ekspozycji na promienie UV-B i UV-A),
- » **odczynny odległy** – mają związek z ostrymi lub przewlekłymi ekspozycjami na promienie słoneczne: piegi u osób z jasną karnacją skóry, znamiona barwnikowe na skórze poddawanej okresowo działaniu słońca, nowotwory skóry, w tym rak skóry i czerniak.

Zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem:

- » Ograniczenie pobytu na słońcu (przebywanie w cieniu) w godzinach od 11.00 do 15.00.
- » Stosowanie zewnętrznych środków chroniących przed światłem słonecznym:
 - noszenie ubrań o gęstym splocie tkaniny i nakrycia głowy,
 - używanie preparatów kosmetycznych z filtrami, określającymi wartościami SPF (*sun protector factor*) – im większa wartość SPF, tym mniejsze niebezpieczeństwo powstania oparzenia słonecznego. Zalecana wartość SPF to ponad 15. Kremu należy użyć 15–20 minut przed ekspozycją na słońce i ponownie po kąpieli lub silnym spoceniu się. Najbardziej narażone na promieniowanie ultrafioletowe części ciała to uszy, twarz i skóra głowy, kark, plecy i dekolty oraz podbicia stóp. Stosowanie preparatów z SPF nie chroni w pełni skóry przed promieniami UV-B.
- » Niekorzystanie z solarium³².

³² Opracowano na podstawie: *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania. Podręcznik akademicki*, red. B. Woynarowska i in., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 226–228.



SZCZEPIONIA? JESTEM ZA!

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Przekazanie wiedzy o tym, że istnieją choroby nowotworowe, które powstają i rozwijają się wskutek zakażenia wirusem lub bakterią.
- » Uwrażliwienie na pozytywne skutki stosowania szczepień ochronnych i dbania o higienę.
- » Umocnienie przekonania o odpowiedzialności za zdrowie i życie.

POMOCE

- » arkusze papieru A3,
- » taśma klejąca.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieli, że istnieją nowotwory, które powstają w wyniku zakażenia wirusem lub bakterią
- » wiedzieli, co można zrobić, aby zapobiegać niektórym chorobom nowotworowym,
- » rozumieli, dlaczego szczepienia ochronne są niezbędne.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, o co – ich zdaniem – ludzie zabiegają w życiu (co jest dla nich ważne). Uzyskane wypowiedzi zapisz na tablicy. Wśród propozycji zgłaszanych przez uczniów mogą się znaleźć na przykład rodzina, miłość, przyjaźń, samochód, ubrania, sprzęty (komputer lub telefon), wakacje, hobby, własne mieszkanie, dom z ogrodem, pies, praca, biznes, pieniądze. Ważne, aby na stworzonej przez uczniów liście pojawiły się także **życie** i **zdrowie**. Jeśli uczniowie sami nie zgłoszą tych dwóch propozycji, zapytaj, czy zgadzają się dodać do listy te wartości.

MINIWKŁAD 5 MINUT

Powiedz uczniom, że zajęcia będą poświęcone zapobieganiu chorobom nowotworowym. Wyjaśnij, że znacznej części nowotworów jesteśmy w stanie zapobiec, zmieniając styl życia oraz podejmując odpowiednie wybory i zachowania. Żyjąc zdrowo, możemy w dużym stopniu chronić się przed nowotworami. Poinformuj także uczniów, że w wypadku niektórych nowotworów – podobnie jak w wypadku wielu innych chorób – można się chronić za pomocą szczepień. Znaczenie ma również świadomość istnienia zagrożenia i przestrzeganie zasad higieny.

ĆWICZENIE PIERWSZE 10 MINUT

Zapytaj uczniów, z czym kojarzy im się słowo „szczepienie”. Zapisz wszystkie pomysły na tablicy.

W podsumowaniu ćwiczenia zwróć uwagę uczniów, że szczepienia chronią nie tylko przed chorobami zakaźnymi, jak odra czy różyczka, ale także przed niektórymi chorobami nowotworowymi wywołanymi przez infekcje wirusowe. Takimi chorobami są na przykład nowotwory wywołane przez wirusy brodawczaka ludzkiego i wirusa zapalenia wątroby typu B. Wyjaśnij krótko, że wirusy te mogą powodować raka szyjki macicy i raka wątroby. W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, stosuje się szczepienia chroniące przed tymi chorobami.

Wyjaśnij, że istnieją także nowotwory wywołane zakażeniem bakteriami, na przykład bakterią *Helicobacter pylori*, która może prowadzić do powstawania raka żołądka. Niestety, do tej pory nie opracowano szczepionki przeciwko tej bakterii, ale – podobnie jak w wypadku wirusa zapalenia wątroby typu B – można ochronić się przed zakażeniem, jeśli ma się świadomość zagrożenia i zachowuje się ostrożność, między innymi przestrzegając zasad higieny. Świadomość zagrożenia i unikanie sytuacji, w których może dojść do zakażenia (na przykład przez przypadkowy kontakt z krwią osoby zakażonej), chroni także przed zakażeniem wirusem zapalenia wątroby typu C, przeciwko któremu nie opracowano jeszcze szczepionki, a który także może się przyczyniać do rozwoju chorób nowotworowych w wypadku zakażenia.

Na tym etapie edukacyjnym wystarczy podać uczniom jedynie krótkie informacje (jak wskazane wyżej) na temat omawianych chorób, bez wnikania w szczegóły.

ĆWICZENIE DRUGIE 15 MINUT

Podziel klasę na zespoły, prosząc, żeby każdy z nich przygotował hasła kampanii dotyczącej szczepień ochronnych z uwzględnieniem profilaktyki wirusa brodawczaka ludzkiego i wirusowego zapalenia wątroby typu B. Wszystkie zespoły otrzymują to samo polecenie: „Przygotuj kampanię reklamową, poinformuj innych o tym, czym są szczepienia ochronne, co to jest szczepionka i jak działa. Zachęć do korzystania ze szczepień”.

Wyjaśnij uczniom, że mogą przygotować projekty plakatów i ulotek lub plany kampanii.

PREZENTACJA PRAC 5 MINUT

Poproś przedstawicieli zespołów o zaprezentowanie przygotowanych prac. Zawieś plakaty na tablicy. W podsumowaniu ćwiczenia podkreśl, że mamy ogromny wpływ na ochronę własnego zdrowia. W zapobieganiu chorobom, w tym nowotworom, ogromne znaczenie ma zdrowy styl życia.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów o ich refleksje na temat zajęć – co było dla nich najważniejsze, co zaś okazało się najciekawsze.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Poproś uczniów, aby zapisali na kartce, w jaki sposób dbają na co dzień o swoje zdrowie.

WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

Wirusowe zapalenie wątroby typu B to zakażenie wątroby spowodowane przez wirus zapalenia wątroby (HBV). Wyróżnia się trzy drogi zakażenia: przez krew, przez kontakty seksualne i drogą okołoporodową. Najczęściej do zakażenia dochodzi przez bezpośredni kontakt krwi osoby zakażonej z błonami śluzowymi lub uszkodzoną skórą zdrowej osoby. Wirus może być przeniesiony podczas takich zabiegów, jak przetaczanie krwi lub preparatów krwiopochodnych zakażonych wirusem HBV, wykonywanie tatuażu, akupunktury lub zabiegów kosmetycznych, podczas kontaktu z zakażonymi igłami i (lub) strzykawkami. Jeśli kobieta w ciąży jest zakażona wirusem HBV, to dziecko może być zakażone podczas porodu i – w wyjątkowych sytuacjach – w czasie ciąży. Rozwój choroby może być ostry lub przewlekły. Przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby typu B może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, jak rak wątroby lub marskość wątroby³³. Do rozwoju tych schorzeń może prowadzić także zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV) – do zakażenia nim dochodzi w takich samych okolicznościach, jak w wypadku wirusa HBV, nie opracowano jednak jeszcze skutecznej szczepionki przeciwko HCV³⁴.

HPV – wirus brodawczaka ludzkiego – jest przenoszony głównie w trakcie kontaktów seksualnych (również analnych i oralnych). Większość infekcji spowodowanych wirusem HPV przebiega łagodnie lub nawet bezobjawowo. U niektórych osób może on jednak powodować poważne problemy zdrowotne, stając się przyczyną nowotworów szyjki macicy, pochwy, prącia lub odbytu. Może również powodować raka tylnej części gardła, w tym podstawy języka i migdałków. Rozwój choroby nowotworowej wywołanej przez HPV często trwa wiele lat, a nawet dekad od momentu zakażenia³⁵.

Helicobacter pylori to bakteria, która może prowadzić do występowania wielu chorób górnego odcinka przewodu pokarmowego, w tym choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, a także raka żołądka. Objawami zakażenia są najczęściej dolegliwości bólowe, nudności, wymioty i utrata apetytu oraz krwawienie z przewodu pokarmowego. Zakażenie bakterią *Helicobacter pylori* następuje najprawdopodobniej drogą pokarmową, na przykład w wyniku kontaktu ze śliną zakażonej osoby (przez jedzenie ze wspólnych naczyń czy picie z tej samej butelki) lub przez jedzenie zanieczyszczonymi rękoma. Wskazuje się także możliwość zakażenia przez picie wody z zanieczyszczonego źródła³⁶. Najczęściej do zakażenia dochodzi w okresie wczesnego dzieciństwa, ryzyko jest zaś największe wśród dzieci żyjących w złych warunkach sanitarnych. Obniżyć ryzyko zakażenia można dzięki przestrzeganiu podstawowych zasad higieny – w tym myciu rąk przed jedzeniem i przy korzystaniu z sanitariatów³⁷.

³³ Opracowano na podstawie: <http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv> [dostęp: 7 października 2015 roku].

³⁴ Por.: <http://www.kodekswalkizrakiem.pl/bierz-udzial-w-programach-szczepien-ochronnych-przeciwko-wirusowemu-zapaleniu-watroby-typu-b> [dostęp: 7 października 2015 roku]; <http://www.hcv.pzh.gov.pl/Page/o-hcv> [dostęp: 27 października 2015 roku].

³⁵ Opracowano na podstawie: <http://www.cdc.gov/std/hpv/hpv-factsheet-march-2014.pdf> [dostęp: 7 października 2015 roku].

³⁶ Opracowano na podstawie: <http://www.cdc.gov/ulcer/files/hpfacts.PDF> [dostęp: 7 października 2015 roku].

³⁷ Opracowano na podstawie: <http://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/infectious-agents/h-pylori-fact-sheet> [dostęp: 27 października 2015 roku].

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

DLA UCZNIÓW

GIMNAZJUM



PAPIEROSY? NIE, DZIĘKUJĘ!

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Przekazanie wiedzy dotyczącej skutków zdrowotnych palenia tytoniu.
- » Uświadomienie przyczyn, dla których młodzi ludzie palą papierosy.
- » Przekazanie informacji na temat składników dymu tytoniowego.
- » Wyjaśnienie pojęcia „bierne palenie” i uświadomienie konsekwencji zdrowotnych, jakie niesie bierne palenie.

POMOCE

- » arkusze papieru A4, kredki, nożyczki,
- » układanka (załącznik 1),
- » historyjki (załącznik 2).

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 90 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieli, do jakich negatywnych dla zdrowia konsekwencji (bezpośrednich i odległych) może prowadzić palenie tytoniu,

- » rozumieli, dlaczego palenie tytoniu jest szkodliwe dla zdrowia osób palących zarówno czynnie, jak i biernie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Powiedz uczniom, że zajęcia, w których będą uczestniczyć, to pierwsze z cyklu ośmiu spotkań. W trakcie kolejnych zajęć będą mogli się dowiedzieć, co to znaczy być zdrowym, co może zagrażać zdrowiu i co należy robić na co dzień, aby zachować dobre zdrowie. Wyjaśnij, że celem spotkań będzie zapoznanie uczniów z zaleceniami Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Powiedz krótko, czym jest kodeks (informacje na jego temat można znaleźć na stronie internetowej www.kodekswalkizrakiem.pl), który ma służyć propagowaniu zdrowego stylu życia.

Przedstaw temat i cele dzisiejszych zajęć.

ĆWICZENIE PIERWSZE 15 MINUT

Wyjaśnij uczniom pojęcia „dym tytoniowy” i „uzależnienie od nikotyny”.

Podziel klasę na cztero- lub pięcioosobowe zespoły i rozdaj im arkusze papieru i kredki. Poproś o narysowanie osoby palącej papierosy i zapisanie (narysowanie) przy poszczególnych częściach jej ciała, jakie skutki krótko- i długotrwałe dla wyglądu i zdrowia może mieć palenie tytoniu.

Poproś zespoły o zaprezentowanie swoich propozycji. Jeśli będzie taka potrzeba, uzupełnij pomysły uczniów. Przy omówieniu zwróć uwagę, że dym tytoniowy dociera nie tylko do płuc, ale także rozchodzi się po całym ciele. Wskaż objawy dolegliwości związanych z paleniem tytoniu.

ĆWICZENIE DRUGIE 20 MINUT

Poproś uczniów o pozostanie w zespołach, w których pracowali w trakcie poprzedniego ćwiczenia. Wyjaśnij, że podczas palenia papierosa następuje spalanie tytoniu – proces chemiczny prowadzący do powstawania wielu groźnych trucizn. Dym tytoniowy składa się z 4 tysięcy związków chemicznych, z których ponad 40 to substancje rakotwórcze. Wszystkie te substancje podczas palenia papierosa są wprowadzane do organizmu palacza i do organizmu osób przebywających w jego otoczeniu.

Rozdaj wyciętą wcześniej układankę³⁸ (załącznik 1). Poproś uczniów, aby spróbowali połączyć nazwę substancji z informacją na jej temat. Zadanie jest trudne, pomóż więc uczniom je wykonać.

Poproś, aby przedstawiciele każdego zespołu wymienili jedną wybraną substancję i przeczytali jej opis. Uzupełnij informacje na temat szkodliwości palenia papierosów. Możesz odnieść się również do ryzyka związanego z paleniem papierosów mentolowych (cienkich) i e-papierosów, które są powszechnie uważane za „zdrową” alternatywę dla tradycyjnych papierosów. Zaprosz uczniów do podzielenia się refleksjami i wnioskami po tym ćwiczeniu.

ĆWICZENIE TRZECIE 15 MINUT

Przeczytaj uczniom trzy historyjki (załącznik 2), a następnie poproś, aby powiedzieli, dlaczego opisane osoby zdecydowały się zapalić papierosa.

Po zapisaniu odpowiedzi uczniów na tablicy zapytaj, z jakich jeszcze powodów młodzież pali papierosy. Pomysły dopisz do pozostałych propozycji. Omów z uczniami wszystkie wymienione motywy sięgania po papierosa. Wyłumacz, na czym polega mechanizm uzależnienia, z jakiego powodu osoby, które palą rzadko i mało, również są narażone na uzależnienie od nikotyny i dlaczego tak trudno jest przestać palić.

ĆWICZENIE CZWARTE 10 MINUT

Narysuj na tablicy znaczek zakazu palenia. Zapytaj uczniów, w jakich miejscach można taki znaczek zobaczyć. Powiedz, że w Polsce obowiązuje zakaz palenia w miejscach publicznych. Zapytaj uczniów, dlaczego taki zakaz został wprowadzony. Wyjaśnij, czym jest bierne palenie.

ĆWICZENIE PIĄTE 20 MINUT

Zapytaj uczniów, czy zdarzyły im się sytuacje, w których byli narażeni na bierne palenie. Jak się wtedy czuli?

Poproś uczniów o dobranie się w pięcio- lub sześcioposobowe zespoły. Wyjaśnij, że ich zadaniem będzie odegranie scenek, w których osoby palą papierosy w towarzystwie niepalących. Osoby niepalące mają zareagować na narażenie ich na bierne palenie.

Po odegraniu wszystkich scenek zapytaj uczniów, dlaczego osoby niepalące powinny unikać biernego palenia.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Podsumuj wspólnie z uczniami najważniejsze kwestie poruszane podczas zajęć.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZycIELA

Przygotuj duży arkusz papieru z zapisanymi siedmioma pierwszymi zaleceniami kodeksu. Zawieś plakat w sali, w której będą prowadzone spotkania, aby w czasie kolejnych zajęć uczniowie mogli je odczytać (możesz poprosić uczniów, żeby na przykład w czasie godziny wychowawczej wspólnie ozdobili plakat rysunkami odpowiadającymi kolejnym zaleceniom).

Dodatkowe informacje na temat palenia tytoniu możesz znaleźć na stronach internetowych:

- » www.jakrzucicpalenie.pl/szkodliwosc,
- » www.jakrzucicpalenie.pl/fakty-i-mity,
- » www.jakrzucicpalenie.pl/korzysci,
- » www.jakrzucicpalenie.pl/mechanizm-uzaleznienia.

Możesz przekazać uczniom informację, że istnieją strona internetowa (www.jakrzucicpalenie.pl) i Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (801 108 108), których celem jest pomoc osobom pragnącym rzucić palenie.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Możesz poprosić uczniów, żeby przygotowali krótkie filmy (nagrane na przykład telefonem komórkowym), których tematem będzie hasło: „Papieros twój wróg”. Filmy mogą stanowić uzupełnienie obchodów Światowego Dnia bez Tytoniu (31 maja) organizowanych w szkole. Rada pedagogiczna i samorząd uczniowski mogą nagrodzić trzy najlepsze pomysły.

WAŻNE DLA NAUCZycIELA

W krajach rozwiniętych 25–30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu. Najsilniej przyczynowo związane z paleniem tytoniu są nowotwory płuc, przełyku, gardła, jamy ustnej, trzustki i pęcherza moczowego, nieco słabiej – nowotwory szyjki macicy, nerki i żołądka czy białaczka.

Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza.

Dym tytoniowy wydychany przez palaczy wymusza bierne palenie na osobach z otoczenia.

Palenie papierosów przez kobiety w ciąży zwiększa prawdopodobieństwo poronienia, przedwczesnego porodu, obumarcia płodu lub późniejszego upośledzenia fizycznego i psychicznego rozwoju dziecka.

Dla ograniczenia skutków palenia tytoniu podstawowe znaczenie ma polityka antytytoniowa, w której zakres wchodzi takie działania, jak podnoszenie opodatkowania wyrobów tytoniowych, zakaz reklamy papierosów, tworzenie w miejscach publicznych stref wolnych od dymu, zwiększenie świadomości społecznej na temat mocy uzależniającej dymu³⁹.

³⁸ Materiały edukacyjne opracowane przez zespół Zakładu Epidemiologii pod kierunkiem prof. dr. hab. n. med. Witolda Zatońskiego.

³⁹ Europejski kodeks walki z rakiem, op. cit.

Korzyści z zaprzestania palenia są zauważalne natychmiast po zaprzestaniu palenia, na przykład już 20 minut po wypaleniu ostatniego papierosa tętno się obniży, ciśnienie krwi powróci zaś do normy, w ciągu ośmiu godzin zwiększy się stężenie tlenu we krwi, z kolei stężenie tlenku węgla spadnie do zera, w ciągu 1-9 miesięcy zwiększy się wydolność układu oddechowego, ustąpią duszność, kaszel, zmęczenie, po roku ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejszy się o połowę⁴⁰.

Bierne palenie

Wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia, gdyż boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 5-15 razy więcej tlenku węgla i 2-20 razy więcej nikoty-

ny niż dym wdychany przez palaczy. Wdychanie dymu tytoniowego zwiększa u osób niepalących ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca (na przykład choroby niedokrwiennej serca). Dym ten zawiera także wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia i w konsekwencji astmę. Dodatkowo kontakt osób niepalących z dymem tytoniowym osłabia ich zdolność do pracy, zmniejsza wydajność, demobilizuje i pogarsza samopoczucie⁴¹.

Więcej informacji na temat skutków biernego palenia można znaleźć w publikacji *Bierne palenie. Pytania i odpowiedzi* wydanej przez Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. Broszura dostępna jest na stronie internetowej: <http://www.kodekswalkizlakiem.pl/download/pdf/bierne.pdf>.

⁴⁰ Materiały edukacyjne opracowane przez zespół Zakładu Epidemiologii pod kierunkiem prof. dr. hab. n. med. Witolda Zatońskiego.

⁴¹ Podręcznik dla funkcjonariuszy Państwowej Inspekcji Sanitarnej w zakresie stosowania ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych, Główny Inspektorat Sanitarny, Warszawa 2012.

ZAŁĄCZNIK 1. UKŁADANKA



SUBSTANCJA - AMONIAK	silny rozpuszczalnik, składnik zmywaczy do paznokci, farb
SUBSTANCJA - TLENEK WĘGLA	czad – główna przyczyna zatruc podczas pożaru
SUBSTANCJA - CHLOREK WINYLU	stosowany w produkcji plastiku
SUBSTANCJA - CYJANOWODÓR	wykorzystywany jako gaz bojowy
SUBSTANCJA - BUTAN	gaz używany do wyrobu benzyny
SUBSTANCJA - NIKOTYNA	stosuje się ją między innymi w mieszankach z innymi związkami jako środek owadobójczy



SUBSTANCJA - AMONIAK	silny rozpuszczalnik, składnik zmywaczy do paznokci, farb
SUBSTANCJA - TLENEK WĘGLA	czad – główna przyczyna zatruc podczas pożaru
SUBSTANCJA - CHLOREK WINYLU	stosowany w produkcji plastiku
SUBSTANCJA - CYJANOWODÓR	wykorzystywany jako gaz bojowy
SUBSTANCJA - BUTAN	gaz używany do wyrobu benzyny
SUBSTANCJA - NIKOTYNA	stosuje się ją między innymi w mieszankach z innymi związkami jako środek owadobójczy



SUBSTANCJA - AMONIAK	silny rozpuszczalnik, składnik zmywaczy do paznokci, farb
SUBSTANCJA - TLENEK WĘGLA	czad – główna przyczyna zatruc podczas pożaru
SUBSTANCJA - CHLOREK WINYLU	stosowany w produkcji plastiku
SUBSTANCJA - CYJANOWODÓR	wykorzystywany jako gaz bojowy
SUBSTANCJA - BUTAN	gaz używany do wyrobu benzyny
SUBSTANCJA - NIKOTYNA	stosuje się ją między innymi w mieszankach z innymi związkami jako środek owadobójczy

PIERWSZA HISTORYJKA

Trzynastoletnia Basia została zaproszona przez przyjaciółkę Zosię na urodziny. Podczas imprezy rodzice Zosi wyszli do sąsiadów. Młodzież tańczyła, śmiała się i dobrze bawiła. W czasie zabawy Jacek wyjął paczkę papierosów i zaczął nimi częstować kolegów. Kilka osób chętnie wzięło i zapaliło papierosy, ale Kuba odmówił. Stwierdził, że nie będzie się truć. Jacek i pozostali palący zaczęli namawiać Kubę, żeby spróbował, ponieważ nie wie, co traci. Kuba ponownie odmówił, koledzy zaczęli się więc z niego śmiać i go wyzywać. Basia, widząc, jak potraktowano Kubę, również poczęstowała się papierosem, mimo że nigdy wcześniej nie paliła i nie miała ochoty tego robić.

DRUGA HISTORYJKA

Dwunastoletnie Jola i Ania to najlepsze przyjaciółki. Znają się od trzech lat, siedzą razem w ławce. Ostatnio Ania poznała kilka koleżanek ze starszej klasy i zaczęła spędzać z nimi dużo czasu. Dziewczyny podczas długiej przerwy spotykają się za blokiem sąsiadującym ze szkołą, rozmawiają i palą papierosy. Jola początkowo z nimi nie chodziła. Zależało jej jednak na przyjaźni z Anią i bardzo chciała, żeby nowe koleżanki polubiły także ją. Od kilku tygodni Jola również wychodzi z dziewczynami podczas przerw i pali papierosy.

TRZECIA HISTORYJKA

Trzynastoletni Antek ma dwóch dorosłych braci. Bardzo go denerwuje, że wciąż traktują go jak dziecko – nazywają małym i nie pozwalają na wiele rzeczy, twierdząc, że jest za młody. Jeden z braci Antka pali papierosy. Antek czasem mu je podkrada i pali, kiedy jest sam w domu.



WYSTRZĘGAJ SIĘ OTYŁOŚCI

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Uświadomienie znaczenia zdrowego odżywiania się i utrzymywania prawidłowej masy ciała.
- » Przekazanie wiedzy o nawykach żywieniowych.

POMOCE

- » arkusze papieru A4, kolorowe gazety, nożyczki, klej

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » rozumieć znaczenie zdrowego odżywiania się i utrzymywania prawidłowej masy ciała,
- » wiedzieć, czym są nawyki żywieniowe.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, co – ich zdaniem – oznacza zdrowo się odżywiać.

ĆWICZENIE PIERWSZE 20 MINUT

Podziel uczniów na pięć zespołów i rozdaj im arkusze papieru, kolorowe gazety, nożyczki i klej. Poproś, aby stworzyli ulotkę, która zachęci młodych ludzi do zdrowego odżywiania się i utrzymywania prawidłowej masy ciała.

Po zakończonej pracy poproś przedstawicieli zespołów o zaprezentowanie ulotek (po zajęciach zawieś prace w sali).

Zapytaj uczniów, dlaczego ważne jest utrzymywanie prawidłowej masy ciała.

ĆWICZENIE DRUGIE 15 MINUT

Zachęć uczniów do dyskusji o głównych przyczynach problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała przez młodzież. Zapytaj, co może być przyczyną nadwagi i otyłości. Propozycje zapisz hasłowo na tablicy. Wyłumacz, czym są nawyki żywieniowe (skorzystaj z informacji zawartych w scenariuszu trzecim zajęć dla uczniów szkół podstawowych na temat otyłości).

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, co w nadchodzącym tygodniu mogą zrobić, aby poprawić swój sposób odżywiania się.

Na zakończenie podsumuj wspólnie z uczniami zajęcia.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZycIELA

Interesujące materiały dotyczące zapobiegania nadwadze i otyłości można znaleźć na stronach internetowych:

www.zachowajrownowage.pl oraz www.izz.waw.pl.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Poproś uczniów o przygotowanie fotostory „Zdrowo jem – czuję się zdrowo!”. Wytlumacz, że ich zadaniem będzie wykonanie prezentacji zawierającej tekst i zdjęcia (uczniowie mogą zrobić zdjęcia, używając aparatów fotograficznych lub telefonów komórkowych). W prezentacji mogą znaleźć się komentarze do zdjęć czy dowcipne opisy. W przygotowaniu prezentacji uczniom może pomóc nauczyciel informatyki.

Najciekawsze prezentacje można nagrodzić i przygotować z nich pokaz podczas obchodów Światowego Dnia Walki z Otyłością (24 października).

WAŻNE DLA NAUCZycIELA

W krajach zachodnich otyłość stanowi drugi po paleniu tytoniu czynnik ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, zwłaszcza cukrzycy, chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych.

W ostatnich latach w większości państw Europy odsetek osób otyłych gwałtownie wzrasta. W Polsce problem ten dotyczy aż około 20% społeczeństwa.

Przekonujące dane naukowe wskazują związek otyłości z zachorowaniami na raka okrężnicy, piersi (po menopauzie), trzonu macicy, nerki i gruczolaka przełyku.

Jak się szacuje, w Europie Zachodniej nadwaga i otyłość stała się przyczyną rozwoju około 11% nowotworów okrężnicy, 9% nowotworów piersi, 39% nowotworów trzonu macicy, 37% gruczolaków przełyku, 25% nowotworów nerki i 24% nowotworów pęcherzyka żółciowego.



BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY RUCHOWO, UPRAWIAJ ĆWICZENIA FIZYCZNE

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Uświadomienie znaczenia aktywności fizycznej w codziennym życiu i jej wpływu na zdrowie i samopoczucie.
- » Umożliwienie dokonania oceny czasu przeznaczanego na własną aktywność fizyczną i zaplanowania zmian.

POMOCE

- » *Moja tygodniowa aktywność* (załącznik 1).

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » rozumieli znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,
- » wiedzieli, jak planować własną aktywność fizyczną.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

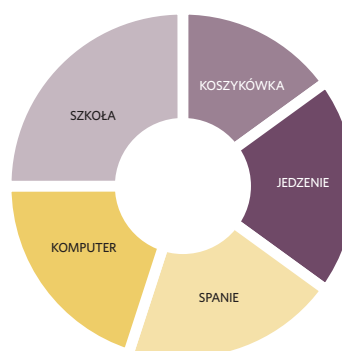
WPROWADZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, czym jest aktywność fizyczna.

ĆWICZENIE PIERWSZE 20 MINUT

Rozdaj uczniom ankiety dotyczące ich tygodniowej aktywności (załącznik 1). Poproś, aby każdy uczeń wypisał rodzaje aktywności, które zazwyczaj podejmuje w ciągu tygodnia, na przykład spanie, chodzenie do szkoły, gra w piłkę, jedzenie, następnie zaś dopisał przy poszczególnych rodzajach aktywności, ile godzin tygodniowo poświęca na każdy z nich, i zsumował wyniki.

Poproś uczniów, aby na podstawie swoich wyników spróbowali graficznie przedstawić tygodniowy rozkład zajęć (przykład poniżej).



Zapytaj uczniów, co zajmuje im najwięcej, co zaś najmniej czasu i czy patrząc na swoje diagramy, są zaskoczeni ich rozkładem.

ĆWICZENIE DRUGIE 10 MINUT

Zapytaj uczniów, ile czasu dziennie poświęcają na aktywność fizyczną i jakiego jest ona rodzaju.

Zainicjuj rozmowę na temat korzyści, jakie przynosi aktywność fizyczna. Zachęć uczniów do podzielenia się swoimi opiniami. Zapytaj, jakie mogą być negatywne skutki ograniczonej aktywności fizycznej i co jest przyczyną tego, że zarówno osoby młodsze, jak i osoby starsze są mało aktywne fizycznie.

MINIWYKŁAD 5 MINUT

Wyjaśnij uczniom, że brak aktywności fizycznej, szczególnie spędzanie wielu godzin w pozycji siedzącej, może prowadzić do bardzo poważnych problemów zdrowotnych – nawet do zachorowania na niektóre choroby nowotworowe. Mechanizm tego zjawiska nie jest jeszcze do końca poznany, wyniki badań wskazują jednak niezbicie, że zachowanie takie sprzyja rozwojowi nadwagi i otyłości oraz wystąpieniu zaburzeń przemiany materii.

Wielogodzinne spędzanie czasu w pozycji siedzącej obniża wydatkowanie energii, przez co organizm człowieka nie jest w stanie spożytkować dostarczanych mu kalorii i zamienia je w tkankę tłuszczową, która gromadzi się w jamie brzusznej i wokół różnych narządów. Brak aktywności fizycznej w czasie wolnym, zwłaszcza gdy dodatkowo dużą część dnia codziennego spędza się w pozycji siedzącej (na przykład w szkole lub w pracy), wpływa na funkcjonowanie organizmu, głównie na regulację pracy układu pokarmowego (czyli między innymi wydalanie z organizmu zawartych w niestrawionych resztkach pokarmu substancji, które mogą inicjować rozwój komórek nowotworowych) i gospodarkę hormonalną (ruch ogranicza między innymi ilość substancji stymulujących wzrost komórek, także nowotworowych).

Podkreśl, że jedną z form wykorzystywania wolnego czasu, która szczególnie podnosi ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory (na przykład raka jelita grubego), jest spędzanie wielu godzin w ciągu dnia w pozycji siedzącej – przy oglądaniu telewizji lub korzystaniu z urządzeń elektronicznych (na przykład komputerów czy tabletów). Także dlatego, że często towarzyszą temu inne niezdrowe nawyki, jak spożywanie niezdrowych przekąsek.

Powiedz uczniom, że regularna aktywność fizyczna, o której mówiliśmy na zajęciach, pomaga zmniejszyć ryzyko zachorowania na wiele chorób. Wyjaśnij, że szczególnie skuteczne są umiarkowany i intensywny wysiłek fizyczny (wyłóż różnicę między nimi).

Poproś uczniów o podanie przykładów aktywności fizycznej o umiarkowanym i intensywnym wysiłku.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, co mogą zrobić na co dzień, żeby zwiększyć swoją aktywność fizyczną (na przykład pójść po schodach zamiast korzystać z windy, pojechać rowerem do szkoły).

Zapytaj uczniów, jakie informacje zdobyli na zajęciach – co było dla nich ważne, co stanowiło nowość.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Polecana strona internetowa: www.szkolawruchu.men.gov.pl.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

- » Zachęć uczniów do nagrania telefonami komórkowymi filmów na temat „Aktywność fizyczna jest fajna!”. Filmy mają przedstawiać, w jaki sposób można (samemu, razem z rówieśnikami lub z rodziną) ciekawie i zdrowo wykorzystać czas wolny. Prezentacja filmów może się odbyć podczas godziny wychowawczej. Trzy najciekawsze propozycje mogą być nagrodzone (na przykład piłką, rakietskami do badmintonu).
- » Poproś uczniów, aby sporządzili „Dzienniczek aktywności” – zapisywali przez tydzień, jakie aktywności fizyczne podejmują w ciągu dnia szkolnego, jakie zaś podczas weekendu.

WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, dzieci i młodzież powinni być aktywni przez **przynajmniej godzinę każdego dnia**. Powinni także poświęcać przynajmniej trzy dni w tygodniu na ćwiczenia o dużej intensywności. Rekomendacje te dotyczą aktywności w czasie wolnym od nauki lub pracy. Należy również ograniczać pasywne formy spędzania wolnego czasu, szczególnie zbyt długie przebywanie w pozycji siedzącej (na przykład przed komputerem)⁴².

Codzienna aktywność fizyczna pozwala obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory jelita grubego i piersi. Jest także czynnikiem ochronnym w wypadku innych nowotworów (na przykład raka płuc i raka prostaty)⁴³.

Aktywność fizyczna związana z regularnym umiarkowanym wysiłkiem może być wskazana w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała, szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia. Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości oraz propagowanie aktywności fizycznej dają najlepsze rezultaty u ludzi młodych. Nawet jednak w późniejszym wieku zmiana stylu życia na zdrowy przynosi widoczne korzyści⁴⁴.

Siedzący tryb życia a ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe

Wyniki badań naukowych potwierdzają, że spędzanie znacznej ilości czasu w pozycji siedzącej ma niekorzystny wpływ na zdrowie i zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Regularne spędzanie wielu godzin w pozycji siedzącej może przyczynić się do zwiększonego ryzyka zachorowania na raka jelita grubego i nowotwory błony śluzowej macicy. Przeprowadzony w 2014 roku systematyczny przegląd publikacji naukowych, uwzględniający dane z 43 badań epidemiologicznych, obejmu-

⁴² L.H. Kushi, C. Doyle, M. McCullough, C.L. Rock, W. Demark-Wahnefried, E.V. Bandera, S. Gapstur, A.V. Patel, K. Andrews, T. Gansler, American Cancer Society 2010 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee, *American Cancer Society Guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity*, op. cit., s. 30-67; por. także <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> [dostęp: 17 grudnia 2015 roku].

⁴³ Por. <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/physicalactivity> [dostęp: 16 grudnia 2013 roku].

⁴⁴ Europejski kodeks walki z rakiem, op. cit.

jących łącznie blisko 70 tysięcy osób, wykazał, że ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i nowotwory błony śluzowej macicy jest silnie związane zwłaszcza z poświęcaniem dużej ilości wolnego czasu na oglądanie telewizji. Zwiększone ryzyko zachorowania występowało nawet wśród osób, które oprócz poświęcania czasu na oglądanie telewizji były także aktywnie fizyczne. Na tej podstawie naukowcy uznali, że ograniczanie czasu, który spędzamy w pozycji siedzącej (na przykład przed komputerem czy telewizorem i przy korzystaniu z innych urządzeń elektronicznych) jest równie ważne, jak regularna aktywność fizyczna, i powinno stanowić osobne zalecenie prozdrowotne⁴⁵. W literaturze przedmiotu wskazuje się kilka mechanizmów, które mogą odpowiadać za związek między siedzącym trybem

życia a chorobami nowotworowymi – przede wszystkim otyłość i zaburzenia metaboliczne. Wielogodzinne siedzenie obniża wydatkowanie energii, przez co organizm człowieka nie jest w stanie spożytkować dostarczanych mu kalorii i zamienia je w tkankę tłuszczową gromadzącą się wewnątrz jamy brzusznej i dookoła niektórych narządów. Ponadto brak ruchu wpływa na pracę układu pokarmowego. Aktywność fizyczna przyspiesza wypróżnienia, dzięki temu substancje zawarte w niestrawionym pokarmie, z których część może inicjować zmiany nowotworowe, szybciej opuszczają jelita. Intensywny ruch ogranicza ilość insuliny, a także niektórych hormonów i substancji stymulujących wzrost, które w wysokich stężeniach stymulują powiększanie się guzów⁴⁶.

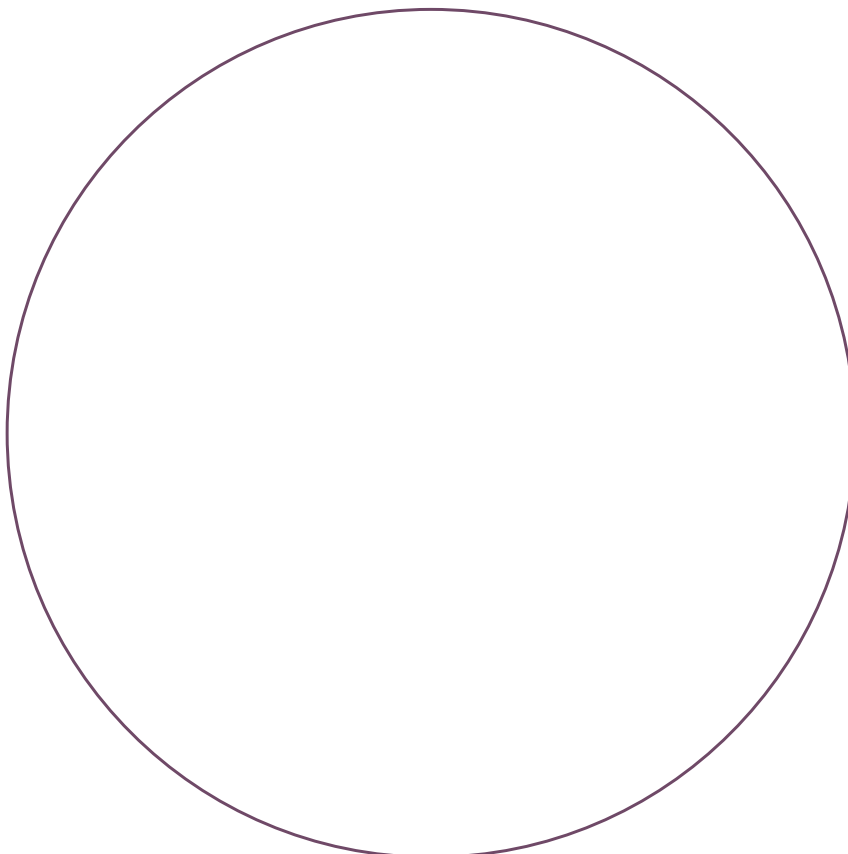
⁴⁵ D. Schmid, M.F. Leitzmann, *Television Viewing and Time Spent Sedentary in Relation to Cancer Risk: A Meta-Analysis*, op. cit.

⁴⁶ Por. <http://www.onkologia.org.pl/aktywnosc-fizyczna> [dostęp: 6 października 2015 roku].

ZAŁĄCZNIK 1. MOJA TYGODNIOWA AKTYWNOŚĆ

AKTYWNOŚĆ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	ŁĄCZNIE LICZBA GODZIN
spanie								
jedzenie								
chodzenie do szkoły								

MÓJ TYDZIEŃ





SPOŻYWAJ WIĘCEJ RÓŻNYCH WARZEW I OWOCÓW. JEDZ CO NAJMNIEJ PIĘĆ PORCJI DZIENNIE

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia i zasadami zdrowego żywienia.
- » Uświadomienie korzyści wynikających z urozmaiconej diety.
- » Zwrócenie uwagi na korzyści płynące z jedzenia warzyw i owoców pięć razy dziennie.

POMOCE

- » arkusze papieru A3,
- » nożyczki, taśma klejąca.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieć, czym jest piramida zdrowego żywienia,
- » znać zasady zdrowego żywienia,
- » rozumieć znaczenie spożywania warzyw i owoców pięć razy dziennie,
- » mieć świadomość korzyści płynących ze stosowania urozmaiconej diety.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, jakie jest ich ulubione danie.

ĆWICZENIE PIERWSZE 20 MINUT

Podziel klasę na cztery zespoły i rozdaj im duże arkusze papieru. Poproś uczniów o opracowanie całodziennego menu:

- » zespoły pierwszy i drugi – w menu uwzględnijcie wszystko (bez względu na kalorie, ilość i jakość żywności), co nastolatkom by chciały zjeść i co uważają za najsmaczniejsze,
- » zespoły trzeci i czwarty – w menu uwzględnijcie produkty i dania, które nastolatkom powinni jeść, żeby zdrowo się odżywiać.

Poproś przedstawicieli zespołów o zaprezentowanie przygotowanych propozycji posiłków.

Opracowane materiały naklej na tablicy. Zapytaj uczniów, czym różnią się propozycje poszczególnych zespołów i z czego te różnice wynikają.

ĆWICZENIE DRUGIE 15 MINUT

Poproś uczniów, aby się zastanowili, czy istnieje możliwość stworzenia takiego menu, które byłoby zdrowe, jednocześnie zaś zaspokajałoby potrzeby i spełniało oczekiwania młodzieży (na przykład zamiast kupować w restauracji hamburgera, można go samemu zrobić ze świeżych i zdrowych składników).

Wyjaśnij uczniom, czym jest piramida zdrowego żywienia, i przedstaw zasady zdrowego żywienia (skorzystaj z informacji

zawartych w scenariuszu piątym zajęć dla uczniów szkół podstawowych na temat spożywania owoców i warzyw).

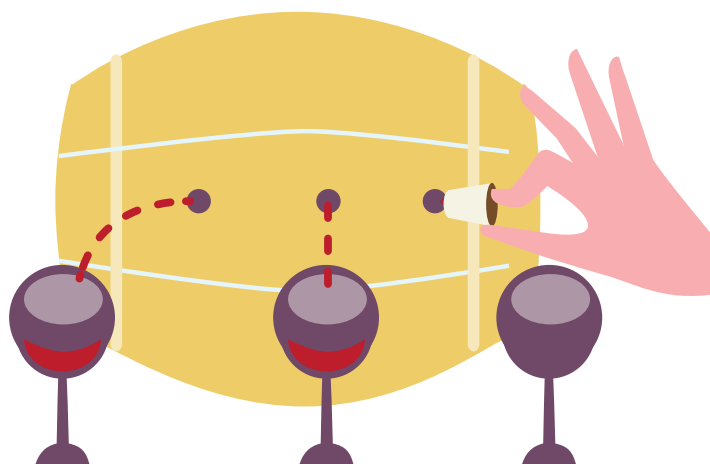
ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, co mogą i co chcieliby zmienić w swoim menu, aby na co dzień zdrowo się odżywiać.

Zadanie dla uczniów

Zorganizuj w szkole konkurs na najsmaczniejszy, najzdrowszy, najtańszy i najłatwiejszy do wykonania posiłek. Przygotowując dania, należy pamiętać o uwzględnieniu założeń piramidy zdrowego żywienia. Rozstrzygnięcie konkursu może być połączone z pokazami i degustacją zdrowej żywności.

Uczniowie mogą również opracować przepisy kulinarne, samodzielnie wykonać potrawy i je sfotografować. Z przygotowanych materiałów można stworzyć szkolną książkę kucharską.



ZABAWA BEZ WZMACNIACZY

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Zapoznanie z faktami i mitami dotyczącymi spożywania alkoholu.
- » Uświadomienie negatywnych skutków picia alkoholu.
- » Przekazanie wiedzy dotyczącej mechanizmu uzależnienia od alkoholu.

POMOCE

- » nożyczki,
- » *Alkoholowy tunel* (załącznik 1).

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 90 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » znać konsekwencje związane z piciem alkoholu,
- » mieć świadomość, jaki wpływ może mieć alkohol na zachowanie człowieka,
- » rozumieć, na czym polega mechanizm uzależnienia od alkoholu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 10 MINUT

Zapytaj uczniów, jakie słyszeli stwierdzenia dotyczące działania i skutków używania alkoholu (na przykład „alkohol rozgrzewa”, „piwo jest dobre na nerki”).

Zapisz podane propozycje na tablicy. Zapytaj uczniów, które z tych stwierdzeń – ich zdaniem – są prawdziwe, które zaś są fałszywe.

ĆWICZENIE PIERWSZE 20 MINUT⁴⁷

Podziel klasę na sześciuosobowe zespoły. Rozdaj im wcześniej porozcinane karteczki (*Alkoholowy tunel* – załącznik 1) z opisami różnych sytuacji, w jakich może znaleźć się człowiek, który wpada w mechanizm uzależnienia od alkoholu. Wyłutacz, że osoba, która początkowo pije alkohol jedynie towarzysko, może w pewnym momencie (zupełnie nieświadomie) wpaść w sidła uzależnienia. Poproś uczniów o uporządkowanie podanych sytuacji tak, żeby pokazać, jak może wyglądać droga życiowa osoby uzależnionej od alkoholu.

Gdy uczniowie skończą, zapytaj ich, jakie mają spostrzeżenia i refleksje dotyczące tego, co dzieje się z człowiekiem, który staje się uzależniony od alkoholu.

Omów z uczniami ułożone przez nich „tunele”. Zapytaj, czy łatwo jest się „cofnąć”, kiedy pije się coraz więcej. Jeśli tak, to z którego punktu „tunelu” można to zrobić i co lub kto może w tym pomóc.

⁴⁷ Opracowano na podstawie pomysłu scenariusza zamieszczonego na stronie internetowej: <http://www.profesor.pl/publikacja,9249> [dostęp: 16 grudnia 2013 roku].

Zwróć uwagę, że w życiu osoby uzależnionej od alkoholu wszystko ogniskuje się wokół uzależnienia, które nie zostawia miejsca na realizację planów i marzeń. Podkreśl, że właśnie dlatego się mówi, że uzależnienie zabiera życie.

ĆWICZENIE DRUGIE 15 MINUT

Omów poszczególne fazy uzależnienia:

- » **Faza wstępna** – na tym etapie odczuwa się dużo „pozytywnych” bodźców związanych z piciem alkoholu. Zapytaj uczniów, dlaczego ludzie piją alkohol (skup się głównie na ludziach młodych). Pomysły zapisz na tablicy.
- » **Faza ostrzegawcza** – zapytaj uczniów, jakie zachowania mogą wskazywać, że człowiek znajduje się w tej fazie, co powinno zwrócić uwagę lub zaniepokoić. Czy osobie pijącej łatwo jest zaobserwować u siebie samej „sygnały ostrzegawcze”?
- » **Uzależnienie** – zwróć uwagę, że wiele konsekwencji picia alkoholu jest odczuwanych przez osobę uzależnioną dopiero w tej fazie. Podziel konsekwencje na osobiste, rodzinne, psychologiczne, zdrowotne.

ĆWICZENIE TRZECIE 40 MINUT

Zaproś uczniów do udziału w ćwiczeniu i podziel ich na zespoły. Rozdaj uczniom opis różnych sytuacji i poproś o napisanie dialogów do każdej z nich:

- » Wyprawiasz urodziny. Wśród zaproszonych na nie gości jest Krzysztof, który zadeklarował, że przyniesie wino. Starasz się wytłumaczyć Krzysztofowi, że to będzie impreza bez alkoholu. Krzysztof upiera się jednak, że bez alkoholu nie ma zabawy.
- » Twoi koledzy chcą przejechać się samochodem, który ma prowadzić ich starszy znajomy. Niestety, widziałeś, że przed chwilą osoba ta piła alkohol. Postaraj się ich od tego odwieść.
- » Starszy kolega zaprosił cię na imprezę do swoich znajomych. Na imprezie co chwila ktoś cię zaczepia i częstuje alkoholem. Postaraj się odmówić.

Zaproś przedstawicieli zespołów do odczytania przygotowanych propozycji. Po zaprezentowaniu prac zainicjuj wśród uczniów dyskusję na temat przedstawionych sytuacji. Zapytaj, które z zaprezentowanych argumentów były dobre, jakich zaś brakowało. Zachęć uczniów do dyskusji na temat innych możliwości wyjścia z tego typu sytuacji.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, czego dowiedzieli się w trakcie zajęć i czy któreś z poruszonych zagadnień było dla nich szczególnie ważne.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZycIELA

Skontaktuj się z działającą w okolicy placówką zajmującą się rozwiązywaniem problemów alkoholowych. Zorganizuj spotkanie uczniów z terapeutą uzależnień, który na co dzień pracuje z młodzieżą mającą problem alkoholowy. Jeśli to możliwe, spotkanie powinno odbyć się w siedzibie lokalnej instytucji. Interesujące informacje dotyczące uzależnienia od alkoholu i jego szkodliwego wpływu znajdziesz na stronie internetowej www.parpa.pl.

Możesz podać uczniom telefon i adres strony zaufania dla dzieci i młodzieży:

- » darmowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111,
- » strona internetowa: www.116111.pl.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Zachęć uczniów do odwiedzenia strony internetowej www.niebotak.pl, która została stworzona z myślą o młodzieży przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. W ciekawej formie zamieszczono na niej informacje dotyczące negatywnych skutków picia alkoholu przez młodzież i podkreślono znaczenie zachowań asertywnych.

WAŻNE DLA NAUCZycIELA

Alkohol oddziałuje bezpośrednio na układ pokarmowy. Podrażnia śluzówkę, uszkadzając ją, co w konsekwencji może prowadzić do zapalenia przełyku i zaburzenia pracy jelit – utrudnione jest wtedy wchłanianie niezbędnych dla organizmu witamin i minerałów. Z kolei wątroba, w której jest rozkładana większość alkoholu, reaguje na jego nadmierną ilość stłuszczeniem, zapaleniem i marskością⁴⁸.

Picie alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca, udaru, zawału serca, wylewu, może również powodować obniżenie odporności. Po długotrwałym nadużywaniu alkoholu dochodzi do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, bezsenność, otępienie alkoholowe, majaczenie alkoholowe czy paranoja alkoholowa. Ludzie przewlekłe nadużywający alkoholu częściej chorują na nowotwory między innymi języka, krtani, gardła, żołądka, nerek, wątroby⁴⁹.

Picie alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów górnego odcinka przewodu pokarmowego i układu oddechowego nawet u osób niepalących. Z kolei picie alkoholu wraz z paleniem tytoniu istotnie zwiększa ryzyko zachorowania na wymienione nowotwory – oba te czynniki wzajemnie potęgują swoje działanie.

Udowodniono, że dziesięć lat po zaprzestaniu spożywania alkoholu ryzyko zachorowania na raka przełyku zmniejsza się o 60%⁵⁰.

Uzależnienie od alkoholu⁵¹

Zgodnie z kryteriami zawartymi w dziesiątej edycji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD 10), zespół uzależnienia od alkoholu należy definiować jako wystąpienie przynajmniej trzech z następujących objawów w okresie przynajmniej jednego miesiąca lub w ciągu ostatniego roku w kilkukrotnych okresach krótszych niż miesiąc:

- » Silne pragnienie lub poczucie przymusu picia („głód alkoholowy”).
- » Upośledzenie zdolności kontrolowania zachowań związanych z piciem (upośledzenie zdolności powstrzymywania się od picia, trudności w zakończeniu picia, trudności w ograniczeniu ilości wypijanego alkoholu).

⁴⁸ Alkohol i twoje zdrowie, op. cit., s. 8.

⁴⁹ Ibidem, s. 9–10.

⁵⁰ Europejski kodeks walki z rakiem, op. cit.

⁵¹ <http://www.parpa.pl>

- » Fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego w sytuacji ograniczenia lub przerywania picia (drżenie, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunka, bezsenność, niepokój, w krańcowej formie – majaczenie drżenne) lub używanie alkoholu w celu uwolnienia się od objawów abstynencyjnych.
- » Zmieniona (najczęściej zwiększona) tolerancja alkoholu, potrzeba spożywania zwiększonych dawek w celu osiągnięcia oczekiwanego skutku.
- » Koncentracja życia wokół picia kosztem zainteresowań i obowiązków.
- » Uporczywe picie alkoholu mimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw picia.

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą chroniczną, postępującą i potencjalnie śmiertelną. Nie jest możliwe całkowite jej wyleczenie, jedynie zaś zahamowanie narastania objawów i szkód zdrowotnych związanych z chorobą.

W świetle nowoczesnej wiedzy uzależnienie od alkoholu jest chorobą wieloczynnikową biopsychospołeczną – uszkadzającą funkcjonowanie człowieka w sferze somatycznej, psychologicznej, społecznej i duchowej. Model leczenia tego schorzenia musi być dostosowany do takiego sposobu postrzegania tej choroby.

ZAŁĄCZNIK 1. **ALKOHOLOWY TUNEL**



Poznaję osoby, które piją.	Pierwszy raz piję alkohol.	Dobrze się bawię na imprezach i prawie zawsze piję.	Prowadziłem samochód „pod wpływem” i spowodowałem wypadek.
Jestem w szpitalu na oddziale detoksykacji.	Pijany przewróciłem się i złamałem nogę.	Bez alkoholu nie mogę zasnąć i czuję niepokój.	Pijany nie jestem w stanie dotrzeć do domu, śpię na dworcu.
Piję, aż urwie mi się film.	Zawaliłem egzamin, ponieważ źle się czułem.	Staję się bardzo zazdrosny, wydaje mi się, że moja dziewczyna mnie zdradza, i robię jej awanturę.	Za kradzież zostałem zatrzymany i przebywam w areszcie.
Zaczynam pić, kiedy jest mi źle, również wtedy, kiedy jestem sam.	Mam poważne problemy z koncentracją i ciągle myślę o tym, kiedy będzie można się napić.	Pożyczam pieniądze, ponieważ brakuje mi na alkohol.	Nie przedłużyli mi umowy o pracę.
Rano drżą mi ręce, dopóki się nie napiję.	Planuję swój dzień tak, żeby mieć dostęp do alkoholu.	Znajomi przestają zapraszać mnie na imprezy.	Obudziłem się w nieznanym, obcym mi miejscu.



Poznaję osoby, które piją.	Pierwszy raz piję alkohol.	Dobrze się bawię na imprezach i prawie zawsze piję.	Prowadziłem samochód „pod wpływem” i spowodowałem wypadek.
Jestem w szpitalu na oddziale detoksykacji.	Pijany przewróciłem się i złamałem nogę.	Bez alkoholu nie mogę zasnąć i czuję niepokój.	Pijany nie jestem w stanie dotrzeć do domu, śpię na dworcu.
Piję, aż urwie mi się film.	Zawaliłem egzamin, ponieważ źle się czułem.	Staję się bardzo zazdrosny, wydaje mi się, że moja dziewczyna mnie zdradza, i robię jej awanturę.	Za kradzież zostałem zatrzymany i przebywam w areszcie.
Zaczynam pić, kiedy jest mi źle, również wtedy, kiedy jestem sam.	Mam poważne problemy z koncentracją i ciągle myślę o tym, kiedy będzie można się napić.	Pożyczam pieniądze, ponieważ brakuje mi na alkohol.	Nie przedłużyli mi umowy o pracę.
Rano drżą mi ręce, dopóki się nie napiję.	Planuję swój dzień tak, żeby mieć dostęp do alkoholu.	Znajomi przestają zapraszać mnie na imprezy.	Obudziłem się w nieznanym, obcym mi miejscu.



UNIKAJ nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne

ZADANIA (cele szczegółowe)

- » Przekazanie wiedzy na temat skutków nadmiernej ekspozycji na słońce.
- » Uświadomienie zasad bezpiecznego przebywania na słońcu.

POMOCE

- » arkusz papieru A4,
- » arkusze papieru A3, flamastry.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieli, jakie są skutki nadmiernej ekspozycji na słońce,
- » znali zasady bezpiecznego przebywania na słońcu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, jak wygląda urlop przeciętnego Polaka, gdy spędza go nad morzem – ile czasu przebywa na plaży i w jakich godzinach. Odpowiedzi zapisz na tablicy.

ĆWICZENIE PIERWSZE 10 MINUT

Podziel uczniów na trzy zespoły. Każdemu zespołowi daj arkusz papieru. Poproś uczniów o zapisanie odpowiedzi na postawione pytania:

- » zespół pierwszy: W jaki sposób ludzie zabezpieczają się przed promieniami ultrafioletowymi? Jeśli nie stosują żadnej ochrony – dlaczego tak robią?
- » zespół drugi: Jakie są podstawowe zasady bezpiecznej ekspozycji na słońce?
- » zespół trzeci: Jakie są negatywne skutki korzystania z solarium? Poproś przedstawicieli zespołów o prezentację odpowiedzi. Omów z uczniami poruszone zagadnienia.

ĆWICZENIE DRUGIE 25 MINUT

Podziel uczniów na cztery zespoły. Poproś, żeby każdy z nich przygotował plakat skierowany do młodych ludzi, który zachęcałby do bezpiecznego korzystania ze słońca. Plakat ten miałby w przyszłości wisieć w ośrodkach wczasowych.

Poproś każdy zespół o zaprezentowanie gotowego plakatu. Zaproponuj uczniom, aby spośród przygotowanych prac wybrali tę, która – ich zdaniem – jest najbardziej przekonująca i skutecznie zachęca do bezpiecznego przebywania na słońcu.

Najciekawsze prace mogą być umieszczone na szkolnych korytarzach i na stronie internetowej szkoły.

Można również zorganizować szkolny konkurs na najciekawszy plakat.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Poproś uczniów o refleksje związane z odpowiedzią na pytanie: „W jaki sposób wy sami możecie chronić się przed nadmierną ekspozycją na słońce?”.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZycIELA

Na stronie internetowej www.kodekswalkizrakiem.pl znajduje się ulotka *Skóra pod lupą – czyli co musisz wiedzieć o czerniaku i innych nowotworach złośliwych skóry*, która może stanowić materiał uzupełniający do zajęć.

Dane dotyczące zachorowań na nowotwory złośliwe można znaleźć na stronie internetowej Krajowego Rejestru Nowotworów (www.onkologia.org.pl).

WAŻNE DLA NAUCZycIELA

Przebywając na świeżym powietrzu, należy chronić się przed słońcem w godzinach od 11.00 do 15.00 (są to godziny największego narażenia na promieniowanie ultrafioletowe). Zaleca się przebywanie w cieniu, noszenie okularów przeciwsłonecznych i odpowiedniego, chroniącego przed słońcem ubrania. Dobre zabezpieczenie przed słońcem stanowi gęsto tkana bawełna. Należy stosować kosmetyki zawierające filtry przeciwsłoneczne. Odradza się korzystania z tak zwanych łóżek opalających, gdyż urządzenia te emitują promieniowanie zbliżone do tego, które uważa się za odpowiedzialne za zwiększone ryzyko zachorowań na czerniaka skóry.

Zagrożenia wynikające z korzystania z solarium

Promieniowanie ultrafioletowe w solariach jest 10–15 razy silniejsze niż UVR w południe w słoneczny dzień. Korzystający z solariów otrzymują roczną dawkę UV-A większą o 1,2–4,7 razy od osób niekorzystających z solariów. Obrazowo można powiedzieć, że dla osób często korzystających z solariów dawka UVR jest **dwunastokrotnie większa** niż uzyskana przez nich w wyniku działania promieniowania słonecznego w ciągu roku.

Chociaż czerniaki skóry u osób poniżej 20 lat dotyczą tylko 1,3% wszystkich zachorowań, to stanowią one aż 7% nowotworów w grupie wiekowej od 15 do 19 lat.

U osób korzystających z solarium po raz pierwszy przed ukończeniem 30. roku życia ryzyko zachorowania na czerniaka zwiększa się o **75%**. Kobiety korzystające z solarium częściej niż raz w miesiącu zwiększają o 55% ryzyko powstania czerniaka⁵².

⁵² Europejski kodeks walki z rakiem, op. cit.



SZCZEPIONIA? JESTEM ZA!

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Przekazanie wiedzy o tym, że istnieją choroby nowotworowe, które powstają wskutek zakażenia wirusem lub bakterią.
- » Uwrażliwienie na pozytywne skutki stosowania szczepień ochronnych i dbania o higienę.
- » Umocnienie przekonania o odpowiedzialności za zdrowie i życie.

POMOCE

- » arkusze papieru A3,
- » taśma klejąca.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieli, że istnieją nowotwory, które powstają w wyniku zakażenia wirusem lub bakterią,
- » wiedzieli, co można zrobić, aby zapobiegać niektórym chorobom nowotworowym,
- » rozumieli, dlaczego szczepienia ochronne są niezbędne.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów, o co – ich zdaniem – ludzie zabiegają w życiu (co jest dla nich ważne). Uzyskane wypowiedzi zapisz na tablicy. Wśród propozycji zgłaszanych przez uczniów mogą się znaleźć na przykład rodzina, miłość, przyjaźń, samochód, ubrania, sprzęty (komputer lub telefon), wakacje, hobby, własne mieszkanie, dom z ogrodem, pies, praca, biznes, pieniądze. Ważne, aby na stworzonej przez uczniów liście pojawiły się także **życie i zdrowie**. Jeśli uczniowie sami nie zgłoszą tych dwóch propozycji, zapytaj, czy zgadzają się dodać do listy te wartości.

MINIWYKŁAD 5 MINUT

Powiedz uczniom, że zajęcia będą poświęcone zapobieganiu chorobom nowotworowym. Wyjaśnij, że znacznej części nowotworów jesteśmy w stanie zapobiec, zmieniając styl życia oraz podejmując odpowiednie wybory i zachowania. Żyjąc zdrowo, możemy w dużym stopniu chronić się przed nowotworami. Poinformuj także uczniów, że w wypadku niektórych nowotworów – podobnie jak w wypadku wielu innych chorób – można się chronić za pomocą szczepień.

ĆWICZENIE PIERWSZE 10 MINUT

Poproś uczniów o udzielenie odpowiedzi na pytania: „Co wiesz o szczepieniu?”, „Czym jest szczepionka?”, „Czemu służy?”. Odpowiedzi uczniów zapisz na tablicy lub na planszy umiesz-

czonej w widocznym miejscu, aby można było je wykorzystać w następnym ćwiczeniu.

W podsumowaniu ćwiczenia zwróć uwagę uczniów, że szczepienia chronią nie tylko przed chorobami zakaźnymi, jak odra czy różyczka, ale także przed niektórymi chorobami nowotworowymi wywołanymi przez infekcje wirusowe. Takimi chorobami są na przykład nowotwory wywołane przez wirusa brodawczaka ludzkiego (*Human papillomavirus*, HPV) oraz wirusa zapalenia wątroby typu B i C. Wyjaśnij krótko, że wirusy te mogą powodować odpowiednio raka szyjki macicy i raka wątroby. W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, są dostępne szczepienia ochronne przeciwko wirusowi HPV i wirusowi zapalenia wątroby typu B (przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu C nie opracowano jeszcze szczepionki). Wyjaśnij, że istnieją także nowotwory wywołane zakażeniem bakteriami, na przykład bakterią *Helicobacter pylori*, która może prowadzić do powstawania raka żołądka. Niestety, do tej pory nie opracowano szczepionki przeciwko tej bakterii, ale – podobnie jak w wypadku wirusa zapalenia wątroby typu B – można chronić się przed zakażeniem, jeśli ma się świadomość zagrożenia i zachowuje się ostrożność, między innymi przestrzegając zasad higieny. Świadomość zagrożenia i unikanie sytuacji, w których może dojść do zakażenia (na przykład przez przypadkowy kontakt z krwią osoby zakażonej) chroni również przed zakażeniem wirusem zapalenia wątroby typu C, przeciwko któremu nie opracowano jeszcze szczepionki, a który także może się przyczyniać do rozwoju chorób nowotworowych w wypadku zakażenia.

ĆWICZENIE DRUGIE 15 MINUT

Podziel klasę na zespoły, prosząc, żeby każdy z nich przygotował plakat dotyczący szczepień ochronnych z uwzględnieniem profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego lub wirusowego zapalenia wątroby typu B. Każdy zespół opracowuje materiały dla różnych grup odbiorców:

- zespół pierwszy – dla rówieśników (dziewcząt i chłopców),
- zespół drugi – dla rodziców,
- zespół trzeci – dla nauczycieli.

Przypomnij uczniom, że mogą korzystać z listy pomysłów stworzonych w ćwiczeniu pierwszym.

PREZENTACJA PRAC 5 MINUT

Poproś przedstawicieli zespołów o prezentację prac. Zawieś wraz z uczniami plakaty na tablicy i zastanówcie się wspólnie nad ogłoszeniem szkolnego konkursu na najcelniejsze hasło dotyczące szczepień ochronnych zapobiegających zachorowaniom na choroby nowotworowe.

W podsumowaniu ćwiczenia podkreśl, że mamy ogromny wpływ na ochronę własnego zdrowia. W zapobieganiu chorobom, w tym także nowotworom, ogromne znaczenie ma zdrowy styl życia. Przypomnij uczniom, że decyzję o szczepieniu mogą podjąć tylko w porozumieniu z rodzicami, którzy mają decydujący głos w planowaniu szczepień dzieci, które nie ukończyły 18 lat.

ZAKOŃCZENIE 5 MINUT

Zapytaj uczniów o ich refleksje na temat zajęć – co było dla nich najważniejsze i najciekawsze.

ZADANIE DLA UCZNIÓW

Poproś uczniów, aby zapisali na kartce, w jaki sposób dbają na co dzień o swoje zdrowie.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Wirusowe zapalenie wątroby typu B to zakażenie wątroby spowodowane przez wirus zapalenia wątroby (HBV). Wyróżnia się trzy drogi zakażenia: przez krew, przez kontakty seksualne i drogą okołoporodową. Najczęściej do zakażenia dochodzi przez bezpośredni kontakt krwi osoby zakażonej z błonami śluzowymi lub uszkodzoną skórą zdrowej osoby. Wirus może być przeniesiony podczas takich zabiegów, jak przetaczanie krwi lub preparatów krwiopochodnych zakażonych wirusem HBV, wykonywanie tatuażu, akupunktury lub zabiegów kosmetycznych, podczas kontaktu z zakażonymi igłami i (lub) strzykawkami. Jeśli kobieta w ciąży jest zakażona wirusem HBV, to dziecko może być zakażone podczas porodu i – w wyjątkowych sytuacjach – w czasie ciąży. Rozwój choroby może być ostry lub przewlekły. Przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby typu B może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, jak rak wątroby lub marskość wątroby⁵³. Do rozwoju tych schorzeń może prowadzić także zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV) – do zakażenia nim dochodzi w takich samych okolicznościach, jak w wypadku wirusa HBV, nie opracowano jednak jeszcze skutecznej szczepionki przeciwko HCV⁵⁴.

HPV – wirus brodawczaka ludzkiego – jest przenoszony głównie w trakcie kontaktów seksualnych (również analnych i oralnych). Większość infekcji spowodowanych wirusem HPV przebiega łagodnie lub nawet bezobjawowo. U niektórych osób może on jednak powodować poważne problemy zdrowotne, stając się przyczyną nowotworów szyjki macicy, pochwy, prącia lub odbytu. Może również powodować raka tylnej części gardła, w tym podstawy języka i migdałków. Rozwój choroby nowotworowej wywołanej przez HPV często trwa wiele lat, a nawet dekad od momentu zakażenia⁵⁵.

Helicobacter pylori to bakteria, która może prowadzić do występowania wielu chorób górnego odcinka przewodu pokarmowego, w tym choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, a także raka żołądka. Objawami zakażenia są najczęściej dolegliwości bólowe, nudności, wymioty i utrata apetytu oraz krwawienie z przewodu pokarmowego. Zakażenie bakterią *Helicobacter pylori* następuje najprawdopodobniej drogą pokarmową, na przykład w wyniku kontaktu ze śliną zakażonej osoby (przez jedzenie ze wspólnych naczyń czy picie z tej samej butelki) lub przez jedzenie zanieczyszczonymi rękoma. Wskazuje się także możliwość zakażenia przez picie wody z zanieczyszczonego źródła. Najczęściej do zakażenia dochodzi w okresie wczesnego dzieciństwa, ryzyko jest zaś największe wśród dzieci żyjących w złych warunkach sanitarnych. Obniżyć ryzyko zakażenia można dzięki przestrzeganiu podstawowych zasad higieny – w tym myciu rąk przed jedzeniem i przy korzystaniu z sanitariatów⁵⁶.

⁵³ Opracowano na podstawie: <http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv> [dostęp: 7 października 2015 roku].

⁵⁴ Por. <http://www.kodekswalkizlakiem.pl/bierz-udzial-w-programach-szczepien-ochronnych-przeciwko-wirusowemu-zapaleniu-watroby-typu-b> [dostęp: 7 października 2015 roku]; <http://www.hcv.pzh.gov.pl/Page/o-hcv> [dostęp: 27 października 2015 roku].

⁵⁵ Opracowano na podstawie: <http://www.cdc.gov/std/hpv/hpv-factsheet-march-2014.pdf> [dostęp: 7 października 2015 roku].

⁵⁶ Opracowano na podstawie: <http://www.cdc.gov/ulcer/files/hpfacts.PDF> [dostęp: 7 października 2015 roku]; <http://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/infectious-agents/h-pylori-fact-sheet> [dostęp: 27 października 2015 roku].



EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM W PRAKTYCE

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- » Przekazanie wiedzy o tym, czym jest Europejski kodeks walki z rakiem.
- » Zapoznanie z siedmioma zaleceniami kodeksu poznanymi na zajęciach.
- » Uświadomienie znaczenia zdrowego stylu życia w zapobieganiu nowotworom złośliwym.

POMOCE

- » arkusze papieru A4,
- » kredki.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- » wiedzieli, czym jest Europejski kodeks walki z rakiem,
- » znali siedem zaleceń kodeksu przedstawionych na zajęciach,
- » rozumieli znaczenie zdrowego stylu życia w zapobieganiu nowotworom złośliwym.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE 5 MINUT

Poproś uczniów, aby przypomnieli głośno siedem poznanych na zajęciach zasad Europejskiego kodeksu walki z rakiem. W tym celu niech wymienią tematy wcześniejszych zajęć. Zapisz je na tablicy.

ĆWICZENIE PIERWSZE 20 MINUT

Podziel klasę na dwa zespoły i rozdaj im arkusze papieru oraz kredki. Oba zespoły poproś o narysowanie czterdziestoletniej osoby:

- » zespół pierwszy rysuje człowieka, który stosował się do zaleceń kodeksu,
- » zespół drugi rysuje człowieka, który nie przestrzegał zaleceń kodeksu.

Poproś, aby tworzący plakat uczniowie uwzględnili na nim, co ich postać robi w wolnym czasie, w jaki sposób się relaksuje, co najczęściej je, jaki rodzaj aktywności fizycznej podejmuje i jak często, z kim się spotyka i czy na coś choruje (jeśli tak, poproś uczniów, aby wypisali te choroby).

Gdy uczniowie skończą pracę, poproś przedstawicieli zespołów o zaprezentowanie i omówienie plakatów.

ĆWICZENIE DRUGIE 10 MINUT

Zachęć uczniów do dyskusji nad tym, czy osoba, która dotychczas nie przestrzegała zaleceń kodeksu, ma możliwość zmiany swojego stylu życia na zdrowszy i w jaki sposób może to uczynić.

ZAKOŃCZENIE 10 MINUT

Poproś uczniów o podzielenie się spostrzeżeniami, którą z zasad kodeksu będzie im przestrzegać najłatwiej, którą zaś najtrudniej – i dlaczego.

DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZycIELA

Podsumowaniem przeprowadzonego cyklu zajęć może być zorganizowanie wystawy prac plastycznych (w formie kolażu)

prezentujących siedem poznanych na zajęciach zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem.

W ramach scenariusza możesz również wykorzystać komiks *Kodeks zdrowego życia* (scenariusz i rysunki Rafał Bąkiewicz, Michał Lebioda), który znajduje się na stronie internetowej www.kodekswalkizrakiem.pl. O wersję drukowaną komiksu szkoła może wystąpić do lokalnej instytucji (lista placówek znajduje się na stronie internetowej www.kodekswalkizrakiem.pl w zakładce „Instytucje”).

Komiks wypożyczaj uczniom do domu i zachęcaj, żeby przeczytali go razem z rodzicami.

DOBRE PRAKTYKI

Wiele ośrodków, instytucji i szkół propagujących zalecenia zawarte w Europejskim kodeksie walki z rakiem podejmuje w tym celu nieszablony i innowacyjne działania. W tej części poradnika znajdują się przykłady tak zwanych dobrych praktyk, które mogą się przyczynić do popularyzacji zdrowego trybu życia zarówno wśród uczniów, jak i wśród ich rodziców i nauczycieli. Wiele przykładów dobrych praktyk pochodzi z województwa małopolskiego, w którym za realizację programu prewencji pierwotnej nowotworów odpowiadają prof. dr hab. n. med. Leszek Kołodziejki ze Szpitala Wojewódzkiego im. św. Łukasza w Tarnowie i mgr Urszula Blicharz z Kuratorium Oświaty w Krakowie. Wprowadzili oni w życie wiele autorskich projektów, a dzięki ich zaangażowaniu z założeniami programu „Szkoła promująca zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem” zapoznano się 90% placówek edukacyjnych w tym regionie. Znakomita większość szkół z województwa małopolskiego przyłączyła się do programu, organizując akcje edukacyjne dotyczące szkodliwości dymu tytoniowego i alkoholu, wzbogacania codziennej diety w warzywa i owoce, a także liczne działania upowszechniające aktywność fizyczną i unikanie nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

- » Najważniejsze działania związane z propagowaniem życia wolnego od dymu tytoniowego powinny skupiać się wokół dwóch ważnych dat. Każdego roku 31 maja jest obchodzony Światowy Dzień bez Tytoniu, a w każdy trzeci czwartek listopada – Światowy Dzień Rzucania Palenia. Zalecenia dotyczące szkodliwości palenia tytoniu należy upowszechniać przez cały rok, ale przy okazji dwóch wspomnianych dat media intensywniej podejmują tę problematykę, tematem palenia tytoniu szerzej zaś zajmują się różne instytucje. Warto wykorzystać tę sytuację, aby wzmocnić przekaz i zasięg organizowanych działań.

- » Warto łączyć niektóre zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem i propagować je w ramach jednego działania. Na przykład akcje upowszechniające aktywność fizyczną mogą być łączone z działaniami zachęcającymi do spożywania warzyw i owoców – po szkolnych zawodach sportowych można zorganizować degustację zdrowych posiłków przygotowanych przez rodziców.
- » Bardzo ważne jest włączanie do działań jak najszerszego grona osób – nie tylko uczniów, ale także ich rodziców, przedstawicieli władz lokalnych, miejscowych osobistości. Warto organizować jak najwięcej akcji plenerowych, w których mogą uczestniczyć całe rodziny. Pomocny może się także okazać udział na przykład znanych sportowców lub aktorów.

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK Z OSTATNICH LAT

WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE

Dolnośląskie Centrum Onkologii od kilku lat organizuje we Wrocławiu program „W nowym tysiącleciu bez papierosów”, w ramach którego są prowadzone szkolenia dla nauczycieli, szkoły uczestniczą zaś w konkursach na plakat i stronę internetową propagującą modę na niepalenie wśród młodzieży. Rozstrzygnięcie konkursu odbywa się w listopadzie podczas obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia. Co roku gala finałowa akcji jest organizowana w sali kinowej, w której są wręczane nagrody dla autorów trzech najlepszych prac w obu kategoriach. W ramach podziękowania dla uczniów i nauczycieli odbywa się projekcja filmowa, przed którą są prezentowane nagrodzone i wyróżnione strony internetowe. Dodatkowo przed salą kinową jest organizowana wystawa nagrodzonych i wyróżnionych prac w konkursie na plakat.

WOJEWÓDZTWO KUJAWSKO-POMORSKIE

Centrum Onkologii w Bydgoszczy wspólnie z lokalnym oddziałem Telewizji Polskiej prowadzi cykl programów telewizyjnych

dotyczących profilaktyki onkologicznej. W ramach audycji zaproszeni goście (młodzież szkolna, przedstawiciele różnych grup zawodowych) odpowiadają na zadawane przez prowadzącego pytania, uczestniczą w zadaniach praktycznych, dyskutują na tematy dotyczące zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Małgorzata Rogatty otrzymała pierwszą nagrodę w konkursie zorganizowanym przez Ogólnopolskie Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia za składający się z trzech odcinków cykl *Spór o profilaktykę*.

WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE

W Terespolu uczniowie przeszli ulicami, sprawdzając respektowanie przepisów Ustawy o zakazie palenia w miejscach publicznych.

WOJEWÓDZTWO LUBUSKIE

Każdego roku przy okazji obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia uczniowie szkół z Gorzowa Wielkopolskiego mają możliwość podyskutowania na temat zdrowia ze specjalistami różnych dziedzin. W 2013 roku hasłem dyskusji było „Uwaga młodzi, tytoń szkodzi”. Przy okazji spotkania zorganizowano punkt informacyjno-edukacyjny Europejskiego kodeksu walki z rakiem, w którym udzielano porad dotyczących zdrowego stylu życia. Można się było także przekonać o szkodliwości palenia podczas demonstracji fantomu palącego papierosa. W 2014 roku w trakcie festiwalu Przystanek Woodstock – w ramach działań związanych z prewencją pierwotną nowotworów – zorganizowano stoisko profilaktyczne.

WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE

Zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem są każdego roku upowszechniane w ramach cyklicznej imprezy „Dzień dla Zdrowia”, w trakcie której całe rodziny mogą skorzystać między innymi z darmowych badań profilaktycznych i wziąć udział w pokazie udzielania pierwszej pomocy. Dodatkowo dla dzieci i młodzieży są organizowane konkursy o tematyce prozdrowotnej.

WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE

W województwie małopolskim około 3 tysięcy szkół zaangażowało się w organizację konkursów i happeningów poświęconych ograniczeniu palenia papierosów przez młodzież oraz zmniejszeniu ekspozycji dzieci i młodzieży na dym tytoniowy. W Małopolsce odbył się także konkurs na tak zwane lepiej propagujące zdrowie. „Lepiej” to krótki, jednozdaniowy, często groteskowy wierszyk, standardowo składający się z dwóch wersów (wynalezienie tej formy literackiej przypisuje się Władysławie Szymborskiej, nazwę „lepiej” wymyślił sekretarz noblistki Michał Rusinek). W jednej ze szkół odbył się Festyn Zdrowia, w trakcie którego uczniowie zaprezentowali przedstawienie *Papieros jest złem – to trucizna!* i piosenki o szkodliwości palenia.

WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE

Wieloletnią praktyką było organizowanie na terenie województwa podczas Światowego Dnia bez Tytoniu pikników i festynów edukacyjnych oraz marszu z udziałem uczniów i studentów, którego trasa przebiegała ulicami warszawskiego Śródmieścia. Osoby odwiedzające mogły skorzystać z porad dotyczących rzucania palenia, zmierzyć pojemność płuc, wykonać pomiary ciśnienia tętniczego, poziomu cukru i cholesterolu oraz tlenu w wydechym powietrzu. Podobne ak-

cje były organizowane w ramach obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia. Mieszkańcy Warszawy często mieli możliwość przejażdżki zabytkowym tramwajem „tylko dla osób chcących rzucić palenie”, w którym eksperci udzielali porad o tym, jak zerwać z nałogiem.

WOJEWÓDZTWO OPOLSKIE

Od kilku lat w czerwcu jest organizowana impreza plenerowa „Piknik dla Zdrowia – Chodzę, biegam, więc jestem”. Jej uczestnicy mają za zadanie pokonać dystans 1 kilometra w dowolny sposób i bez obliczania czasu. W ramach imprezy są także prowadzone rodzinne gry i konkursy, treningi tańca i aerobiku, a dla wszystkich uczestników są dostępne przekąski owocowo-warzywne.

WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

W województwie podkarpackim przedstawiono inscenizację sztuki *Sąd nad papierosem*, w której uczniowie grali różne role: sędziego, prokuratora, adwokata, palacza, lekarza, chemika. Wyrokiem sądu papieros został skazany na „wieczne potępienie”.

WOJEWÓDZTWO PODLASKIE

Każdego roku w związku z obchodami Światowego Dnia Rzucania Palenia jest organizowana specjalna konferencja dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych i studentów. W ramach konferencji odbywają się wykłady ekspertów na temat skutków palenia i konkurs na hasło dotyczące szkodliwości palenia. Sześć najlepszych propozycji jest nagradzanych i umieszczanych w autobusach komunikacji miejskiej w formie plakatu.

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Z okazji obchodów Światowego Dnia bez Tytoniu i Dnia Dziecka we współpracy z Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną jest organizowany piknik w oliwskim ogrodzie zoologicznym. W ramach akcji prowadzi się podstawowe pomiary: glukozy we krwi, tlenu węgla w wydychanym powietrzu i ciśnienia tętniczego krwi. W trakcie innych cyklicznych imprez odbywających się w regionie – Biegu Europejskiego (maj), Biegu Świętojańskiego (czerwiec) i Biegu dla Serca (wrzesień) – są organizowane stoiska informacyjno-edukacyjne, na których można wykonać powyższe badania i uzyskać informacje dotyczące zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem.

WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE

Z okazji obchodów Światowego Dnia bez Tytoniu zorganizowano cykl wykładów dotyczących zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Celem akcji, która odbyła się w Gliwicach, było przekazanie młodzieży, zwłaszcza dziewczętom, informacji na temat czynników ryzyka nowotworowego oraz aspektów prawnych, zdrowotnych i społecznych związanych z problemem palenia tytoniu.

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

W województwie świętokrzyskim zorganizowano imprezę prozdrowotną pod hasłem „Chodzę, biegam, więc jestem”, towarzyszącą rajdowi pieszemu „Kielce znane i nieznane”. Tuż po rajdzie na stadionie sportowym odbyły się zajęcia *nordic walkingu* prowadzone przez instruktora, na sąsiedniej polanie zaś – czterdziestopięciominutowe zajęcia z zumby (taneczna forma ćwiczeń). W poprzedniej edycji akcji „Chodzę, biegam, więc

jestem” dzieci z klubów młodzieżowych spacerowały z kijkami (*nordic walking*), brały udział w biegach sztafetowych i turnieju gry w dwa ognie. Odbył się również konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia.

WOJEWÓDZTWO WARMIŃSKO-MAZURSKIE

W wybranych miastach była organizowana akcja „Rak to nie wyrok. Trzymaj życie w swoich rękach”, w ramach której w placówkach edukacyjnych organizowano spotkania z udziałem ekspertów i dziennikarzy. W dniu akcji bezpłatnie wykonywano badania profilaktyczne, w lokalnych mediach transmitowano zaś na żywo rozmowy z mieszkańcami, przedstawicielami władz i lekarzami. Odbły się również między innymi konkursy fotograficzne dla studentów i uczniów szkół ponadgimnazjalnych dotyczące zdrowotnych i ekonomicznych aspektów palenia tytoniu oraz turniej szachowy w strefie wolnej od dymu tytoniowego (warunkiem uczestnictwa było niepalenie papierosów lub podpisanie deklaracji o chęci zaprzestania palenia). Zorganizowano również konkurs poetycki „Chronię życie – żyję zdrowo” (wybrane wiersze opublikowano w specjalnym tomiku). W jednej ze szkół wyprodukowano trzydziestominutowy film z udziałem uczniów klasy gastronomicznej. Film kończy się ogłoszeniem konkursu na miniksiążkę kucharską *Przepis na zdrowie młodzieży Warmii i Mazur*.

WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE

W wielu szkołach są prowadzone prelekcje i konkursy związane z prewencją nowotworów złośliwych. W 2012 roku zrealizowano między innymi akcję „Żyję zdrowo i kolorowo”, której odbiorcami byli uczniowie i nauczyciele klas Szkoły Podstawowej nr 20 w Poznaniu. W jej ramach odbył się konkurs plastyczny związany ze zdrowym stylem życia. Nagrodzone prace wystawiono w Wielkopolskim Centrum Onkologii.

WOJEWÓDZTWO ZACHODNIOPOMORSKIE

W województwie zachodniopomorskim zorganizowano przejazd zabytkowym tramwajem oznakowanym banerem z hasłem „Tylko dla palaczy, którzy chcą rzucić palenie”. Na przystankach informowano o idei akcji i rozdawano ulotki. Odbył się również konkurs fotograficzno-plastyczny dla studentów Akademii Sztuki w Szczecinie.

Dziękujemy za podzielenie się swoimi pomysłami i sukcesami. Zachęcamy do twórczego działania i wzajemnego przekazywania informacji o wszystkich nietuzinkowych inicjatywach dotyczących propagowania zdrowego trybu życia i popularyzowania zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem.

Prosimy o przesyłanie wszystkich pomysłów, uwag i sugestii na adres: prewencjapierwotna@coi.pl.

ANEKS

INSTRUKCJA DO ANKIETY NR 1 SPRAWDZAJĄCEJ POZIOMĄ WIEDZĘ UCZNIÓW

Głównym celem ankiety ewaluacyjnej nr 1 jest pozyskanie informacji na temat poziomu wiedzy nabytej przez uczniów uczestniczących w zajęciach dotyczących zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem i sposobów zapobiegania nowotworom.

Ankieta zawiera 14 pytań. Jest anonimowa i przeznaczona do samodzielnego wypełnienia przez uczniów. Uczniowie powinni wypełnić ankietę dwukrotnie: po raz pierwszy przed przystąpieniem do cyklu zajęć edukacyjnych, po raz drugi po jego zakończeniu. Taki schemat umożliwi zdiagnozowanie przyrostu wiedzy uczniów objętych działaniami edukacyjnymi. Za rozdanie i zebranie ankiet oraz zapewnienie odpowiedniego przebiegu ewaluacji wyników odpowiada nauczyciel prowadzący zajęcia.

Przed rozdaniem ankiet omów krótko cel badania i jego przebieg. Podkreśl, że ankieta jest w pełni anonimowa i należy ją wypełniać samodzielnie. Wyjaśnij, że uzyskane wyniki nie będą miały znaczenia dla ocen z innych przedmiotów. Zaznacz, że bardzo ważne jest udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania, nawet wówczas, gdy uczeń nie jest pewien, która z możliwości jest poprawna. Poproś uczniów, aby czytali pytania uważnie, zwracając uwagę na ich treść. Poinformuj, że w wypadku każdego pytania tylko jedna odpowiedź jest poprawna.

Poprawne odpowiedzi na pytania zamknięte w ankiecie ewaluacyjnej nr 1 sprawdzającej poziom wiedzy uczniów:

1.*; 2. c); 3. b); 4. b); 5. b); 6. c); 7. c); 8. b); 9. a); 10. a); 11. c); 12. b); 13. c); 14. a).

* Pytanie pierwsze dotyczy subiektywnej opinii ucznia, żadna odpowiedź nie może więc być uznana za niepoprawną. Oczywiście jest pożądane, aby uczniowie po przeprowadzeniu zajęć częściej wskazywali, że – ich zdaniem – mają wpływ na to, czy w przyszłości zachorują na raka.

ANKIETA EWALUACYJNA NR 1 SPRAWDZAJĄCA POZIOM WIEDZY UCZNIÓW

Wypełnij anonimową ankietę sprawdzającą twoją wiedzę na temat nowotworów złośliwych. Jej wyniki posłużą do podsumowania działań edukacyjnych wynikających z zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem. W każdym pytaniu wybierz **TYLKO JEDNĄ** poprawną odpowiedź. Jeśli nie jesteś pewien odpowiedzi, zaznacz tę, która wydaje ci się najbardziej prawdopodobna.

1. Zaznacz zdanie, z którym się zgadzasz.

- a) Uważam, że mam wpływ na to, czy zachoruję na raka.
- b) Uważam, że nie mam wpływu na to, czy zachoruję na raka.
- c) W ogóle nie myślę o chorobach nowotworowych.

2. Czynniki środowiskowe, jak styl życia, dieta, aktywność fizyczna, miejsce zamieszkania, są przyczyną:

- a) 45–50% zachorowań na nowotwory złośliwe,
- b) 60–75% zachorowań na nowotwory złośliwe,
- c) 80–90% zachorowań na nowotwory złośliwe.

3. Jaka jest najważniejsza przyczyna zachorowań na raka w Polsce i na świecie?

- a) siedzący tryb życia,
- b) palenie tytoniu,
- c) nadwaga i otyłość.

4. Z powodu jakiego nowotworu Polacy umierają najczęściej?

- a) raka żołądka,
- b) raka płuca,
- c) raka nerki.

5. Ile miesięcy życia zabiera jeden rok palenia papierosów?

- a) 1 miesiąc,
- b) 3 miesiące,
- c) 12 miesięcy.

6. Komu szkodzi dym papierosowy?

- a) tylko osobie palącej,
- b) tylko osobom przebywającym w pobliżu osoby palącej,
- c) osobie palącej i wszystkim osobom przebywającym w jej pobliżu.

7. Dlaczego papierosy są groźne dla zdrowia?

- a) Ponieważ dym tytoniowy zawiera 4 tysiące związków chemicznych, z których ponad 40 ma działanie rakotwórcze.
- b) Ponieważ zawierają nikotynę, która jest silnie uzależniającą substancją.
- c) Obie powyższe odpowiedzi są poprawne.

8. Zaznacz **PRAWDZIWE** zdanie.

- a) Picie alkoholu jest rakotwórcze wyłącznie w połączeniu z paleniem tytoniu.
- b) Spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, wątroby i piersi.
- c) Spożywanie alkoholu nie zwiększa ryzyka zachorowania na raka.

9. Czy nadwaga i otyłość mogą zwiększać ryzyko zachorowania na raka?

- a) Tak – u obu płci.
- b) Tak, ale wyłącznie wśród mężczyzn.
- c) Nie.

10. Jak często powinniśmy ćwiczyć i uprawiać sport, aby uchronić się przed rakiem?

- a) codziennie,
- b) raz w tygodniu,
- c) co najmniej trzy razy w tygodniu.

11. Co należy jeść, aby uchronić się przed rakiem?

- a) codziennie mięso i ryby,
- b) wyłącznie warzywa i owoce,
- c) codziennie warzywa i owoce – razem z innymi posiłkami i jako przekąski.

12. W jaki sposób możemy uchronić się przed nowotworami skóry (na przykład czerniakiem złośliwym)?

- a) Dbając o higienę.
- b) Stosując kremy z filtrem słonecznym i unikając przebywania na słońcu.
- c) Nie paląc papierosów.

13. W jakich godzinach szczególnie powinniśmy chronić się przed słońcem?

- a) 9.00–12.00,
- b) 10.00–16.00,
- c) 11.00–15.00.

14. Czy można zachorować na raka wskutek zakażenia, na przykład wirusem lub bakterią?

- a) tak,
- b) nie.

Na koniec prosimy o podanie kilku podstawowych informacji o sobie.

Ile masz lat?

- a) 11 lat lub mniej,
- b) 12 lat,
- c) 13 lat,
- d) 14 lat,
- e) 15 lat lub więcej.

Podaj swoją płeć:

- a) chłopiec,
- b) dziewczyna.

Jakie jest twoje miejsce zamieszkania?

- a) wieś,
- b) miasto.

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

ANKIETA EWALUACYJNA NR 2

Ankieta jest anonimowa. Oceń cykl zajęć dotyczących Europejskiego kodeksu walki z rakiem, w których wzięłaś (wziąłeś) udział. Zaznacz wybraną odpowiedź (wstawiając znak „x”) w skali od 1 do 4 (1 – tak, 2 – raczej tak, 3 – raczej nie, 4 – nie).

	1. TAK	2. RACZEJ TAK	3. RACZEJ NIE	4. NIE
podobały mi się zagadnienia poruszane na zajęciach	1	2	3	4
atmosfera w czasie zajęć była dobra	1	2	3	4
uważam, że poruszane treści są przydatne dla mnie	1	2	3	4
uczestniczyłam (uczestniczyłem) aktywnie w zajęciach	1	2	3	4
jestem zadowolona (zadowolony) z zajęć	1	2	3	4

1. Podczas zajęć podobało mi się

2. W czasie zajęć dowiedziałam się (dowiedziałem się)

3. Najbardziej interesujące dla mnie było

4. Zajęcia mogłyby być lepsze, gdyby

5. Chciałabym (chciałbym) dowiedzieć się więcej o

6. Uwagi

BIBLIOGRAFIA

ŹRÓDŁA DRUKOWANE

- Alkohol i twoje zdrowie*, Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, Warszawa 2006.
- Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania. Podręcznik akademicki*, red. B. Woynarowska i in., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, red. B. Woynarowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Europejski kodeks walki z rakiem*, Centrum Onkologii – Instytut Marii Skłodowskiej-Curie, Warszawa 2012.
- Global recommendations on physical activity for health*, World Health Organization, Geneva 2010.
- Jestem aktywny i jem zdrowo – żyję kolorowo. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci w wieku wczesnoszkolnym*, red. M. Bronikowski i in., Wydawnictwo Miejskie Poznań, Poznań 2011.
- Kowalewska A., Tabak I., *Pakiet edukacyjny dla nauczycieli z zakresu profilaktyki palenia tytoniu*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2011.
- Kushi L.H., Doyle C., McCullough M., Rock C.L., Demark-Wahnefried W., Bandera E.V., Gapstur S., Patel A.V., Andrews K., Gansler T., American Cancer Society 2010 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee, *American Cancer Society Guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity*, „CA: A Cancer Journal for Clinicians” 2012, t. 62, nr 1.
- Podręcznik dla funkcjonariuszy Państwowej Inspekcji Sanitarnej w zakresie stosowania ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych*, Główny Inspektorat Sanitarny, Warszawa 2012.
- Promocja zdrowia dzieci i młodzieży w Europie. Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla osób prowadzących kształcenie i doskonalenie nauczycieli oraz innych osób pracujących z dziećmi*, red. B. Woynarowska, Polski Zespół do spraw Projektu Szkoła Promująca Zdrowie, Warszawa 1995.

Schmid D., Leitzmann M.F., *Television Viewing and Time Spent Sedentary in Relation to Cancer Risk: A Meta-Analysis*, „Journal of the National Cancer Institute” 2014, t. 106, nr 7.

Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej, red. A. Oblacińska, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2013.

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/physicalactivity
www.cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/
www.cdc.gov/hepatitis/hbv
www.cdc.gov/std/hpv/hpv-factsheet-march-2014.pdf
www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/you_can_quit/nicotine www.cdc.gov/ulcer/files/hpfacts.PDF
www.eufic.org www.hcv.pzh.gov.pl/Page/o-hcv
www.onkologia.org.pl/aktywnosc-fizyczna
www.parpa.pl
www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/

POLECANE STRONY INTERNETOWE

www.izz.waw.pl
www.jakrzucicpalenie.pl
www.kodekswalkizrakiem.pl
www.niebotak.pl
www.onkologia.org.pl
www.parpa.pl
www.szkoław ruchu.men.gov.pl
www.zachowajrownowage.pl
www.116111.pl

Autorzy:

dr n. społ. Magdalena Ankiersztejn-Bartczak
mgr Agnieszka Górecka
mgr Małgorzata Cwener

Konsultacja i nadzór merytoryczny:

prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński
dr n. med. Marta Mańczuk
mgr Jakub Łobaszewski
mgr inż. Kinga Janik-Konieczna
mgr Irena Przepiórka
mgr Magdalena Cedzyńska
dr n. med. Andrzej Nowakowski

Konsultacja metodyczna:

mgr Izabela Podsiadło-Dacewicz
mgr Anna Borkowska
mgr Valentina Todorovska-Sokołowska

Opracowanie redakcyjne, korekta, projekt graficzny i skład:

RZECZYOBRAZKOWE.PL

© Copyright by Centrum Onkologii
– Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie, Warszawa 2015

Wydanie drugie, rozszerzone

Materiał zrealizowany w ramach zadania Narodowego
programu zwalczania chorób nowotworowych
„Prewencja pierwotna nowotworów”.

Realizatorem zadania w latach 2006–2015 był
Zakład Epidemiologii w Centrum Onkologii
– Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane
przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu
zwalczania chorób nowotworowych.

ISBN 978-83-88681-06-0



EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM:

WYBRANE ZALECENIA

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:
 - jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców,
 - ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych,
 - unikaj przetworzonego mięsa, ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.