



Scenariusz zajęć

Temat:	Przepis na życie bez raka. Szkoła Promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem.
Autorzy:	Marzanna Kostecka-Biskupska, Jadwiga Zapała
Etap edukacyjny:	gimnazjum, szkoła ponadgimnazjalna
Czas trwania zajęć:	45 minut

Cele zajęć:

Cel główny:

Przygotowanie uczniów do świadomego stosowania zaleceń Kodeksu Walki z Rakiem.

Cele szczegółowe

Uczeń:

1. wie, że styl życia wpływa na unikanie nowotworów,
2. zna konsekwencje ryzykownych zachowań zdrowotnych,
3. zna zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem,
4. umie zaplanować swoje zachowania zdrowotne,
5. dostrzega i potrafi określić związek pomiędzy działaniami profilaktycznymi a zachowaniem zdrowia.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny,
- burza mózgów,
- narysuj i napisz,
- uzupełnianie kart pracy.

Środki dydaktyczne:

- komputer,
- tablica multimedialna lub rzutnik multimedialny,
- prezentacja multimedialna,
- karty pracy,



- ulotka dotycząca zaleceń Kodeksu Walki z Rakiem.

Przebieg zajęć:

I. Etap wstępny:

1. Nauczyciel wita uczniów, przedstawia temat i cele lekcji.
2. Nauczyciel informuje o chorobach cywilizacyjnych, do których należą nowotwory (slajd nr 2).

Wymienia choroby cywilizacyjne:

- nowotwory,
- choroby układu krążenia,
- choroby metaboliczne,
- schorzenia układu nerwowego.

Pyta uczniów o to, co może przyczyniać się do istnienia chorób cywilizacyjnych (burza mózgów).

Podsumowaniem wstępnej części lekcji będzie pytanie, czy możemy zapobiegać nowotworom (slajd nr 3).

II. Realizacja

1. Nauczyciel informuje uczniów, że są sposoby, aby zabezpieczyć się przed rakiem – porusza problem zdrowego stylu życia.
2. Uczniowie dostają karty pracy nr 1 z poleceniem, aby narysować to, co robią dla swojego zdrowia. Uzupełnione karty pracy czekają na podsumowanie i omówienie po wykładzie prowadzącego.
3. Nauczyciel kolejno przedstawia zalecenia Kodeksu Walki z Rakiem (w formie wykładu interaktywnego):

1. Nie pal; jeśli palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.

W krajach rozwiniętych 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu.

Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza. Korzyści zdrowotne obserwuje się już po 5 latach od zerwania z nałogiem.

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

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

Dla zmniejszenia skutków palenia tytoniu zasadnicze 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 dymu.

2. Jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub alkohole wysokoprocentowe - ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.

Picie alkoholu zwiększa ryzyko nowotworów górnego odcinka przewodu pokarmowego i układu oddechowego nawet u osób niepalących. Natomiast picie wraz z paleniem tytoniu istotnie zwiększa ryzyko zachorowania na wymienione nowotwory, a każdy z tych czynników potęguje działanie drugiego. Udowodniono, że 10 lat po zaprzestaniu spożywania alkoholu ryzyko zachorowania na raka przełyku zmniejsza się o 60%.

3. Wystrzegaj się otyłości.

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

W ciągu ostatnich lat w większości krajów Europy odsetek ludzi otyłych gwałtownie wzrasta. W Polsce dotyczy aż około 20% społeczeństwa.

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

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

4. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.

Wyniki szeregu badań epidemiologicznych wskazują, że spożywanie dużych ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowań na różne nowotwory, szczególnie przełyku, żołądka, okrężnicy, odbytnicy i trzustki.

Spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych oraz o dużej zawartości błonnika zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i inne nowotwory przewodu pokarmowego.

Niższe współczynniki zachorowalności na różne typy nowotworów złośliwych w

regionach południowej Europy wiązano z dietą śródziemnomorską, która jest uboższa w białka i tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, a bogatsza w ryby, oliwę z oliwek, warzywa, owoce i pełne ziarna zbóż, a także z obecnością umiarkowanej ilości alkoholu. Owoce i warzywa należy spożywać przy każdym posiłku i konsekwentnie zastępować nimi przekąski między posiłkami - zgodnie z zaleceniami WHO

5. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.

Aktywność fizyczna związana z regularnym, umiarkowanym wysiłkiem może być wskazana dla utrzymania odpowiedniej masy ciała, szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia. Zaleca się wykonanie gimnastyki 3 razy w tygodniu po pół godziny. Z punktu widzenia profilaktyki chorób nowotworowych korzystniejsze są jednak częstsze, bardziej forsowne ćwiczenia.

Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości oraz promocja aktywności fizycznej dają najlepsze rezultaty u ludzi młodych. Jednak nawet w późniejszym wieku przejście na zdrowy styl życia przynosi widoczne korzyści.

6. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Stosuj się zawsze do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.

Szacuje się, że na początku lat 90. ubiegłego stulecia około 32 miliony robotników (23% zatrudnionych) w UE było narażonych na działanie czynników rakotwórczych w dawkach przekraczających wartości podstawowe.

Do najczęstszych zagrożeń zawodowych zalicza się: promieniowanie słoneczne, bierne wdychanie dymu tytoniowego, pył zawierający wolną krzemionkę, gazy spalinowe z silników Diesla, produkty rozpadu radonu, pył drzewny, benzen, azbest, formaldehyd, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, związki chromu VI, kadmu i niklu. Badania obejmujące górników zawodowo narażonych na duże stężenia radonu w powietrzu dostarczyły przekonujących dowodów, że radon wywołuje raka płuca

7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.

Na nowotwory złośliwe skóry zapadają głównie ludzie rasy białej o jasnej karnacji, którzy zamieszkują regiony o znacznej ekspozycji na promienie ultrafioletowe (UV).

Mieszkańcom Europy należy zalecać ograniczenie ekspozycji na promieniowanie słoneczne - zmniejszenie łącznej ekspozycji w ciągu całego życia, a w szczególności unikanie epizodów bardzo silnej ekspozycji i oparzeń słonecznych.

Najsilniejszym fenotypowym czynnikiem ryzyka zachorowania na czerniaka są jednak liczne znamiona barwnikowe występujące na skórze.

Przebywając na świeżym powietrzu, należy chronić się przed słońcem w godzinach od 11:00 do 15:00 (są to godziny największego narażenia na promieniowanie UV). 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 korzystanie z tzw. łóżek opalających, gdyż urządzenia te emitują

	<p>promieniowanie zbliżone do tego, które uważa się za odpowiedzialne za zwiększone ryzyko zachorowań na czerniaka skóry.</p>
	<p>8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych, przede wszystkim przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B.</p> <p>Około 18% nowotworów w populacji światowej przypisuje się przewlekłym zakażeniom wirusowym, bakteryjnym i pasożytniczym. W Unii Europejskiej dotyczy to 10% nowotworów, w tym przede wszystkim raka szyjki macicy, wątroby i żołądka oraz niektórych nowotworów układu krwiotwórczego.</p> <p>Obecnie w Polsce prowadzi się szczepienia noworodków, młodzieży w wieku 14 lat, osób należących do grup ryzyka, osób z bliskiego otoczenia chorych zakażonych HBV, a ostatnio również pacjentów z przewlekłą chorobą wątroby (w szczególności zakażonych HCV). Program szczepień ochronnych (w Polsce) nie przewiduje szczepień osób podróżujących w rejony o dużej i pośredniej endemiczności wirusowego zapalenia wątroby typu B.</p>
	<p>9. Bierz udział w badaniach przesiewowych.</p> <p>Zawsze należy obserwować swój organizm oraz brać udział w zalecanych badaniach profilaktycznych. Badania pozwalają wykryć problemy ze zdrowiem dużo wcześniej niż wystąpią ich pierwsze objawy. Prawdopodobieństwo wyleczenia nowotworu wykrytego o jeden stopień zaawansowania wcześniej rośnie o 25%, a usunięcie zmian przedrakowych daje 100% szanse wyleczenia.</p>
	<p>4. Uczniowie otrzymują ulotki prezentujące zalecenia Kodeksu Walki z Rakiem (ulotka nr 1). Ich zadaniem jest odnalezienie odniesień do kodeksu w swoich działaniach (karta pracy nr 3).</p> <p>5. Krótka dyskusja nt. czy i jak realizuję w codziennym życiu zalecenia Kodeksu Walki z Rakiem? (omówienie kart pracy nr 1)</p> <p>6. Co jeszcze mogę dla siebie zrobić? Uczniowie dostają karty pracy nr 2 i wypisują sami sobie receptę, określając które z zaleceń Kodeksu Walki z Rakiem jest możliwe do wykonania przez nich w ciągu 2 tygodni od daty zakończenia lekcji. Każdy uczeń w „rundce” podaje jeden przykład aktywności z recepty. Na koniec lekcji nauczyciel podpisuje uczniom recepty. Karty pracy zabierają do domu</p>
	<p><u>III. Etap podsumowujący:</u></p> <p>1. Ewaluacja – Uczniowie wychodząc z zajęć zostawiają przyklejone do plakatu „bużki” – było świetnie, nie wciągnęła mnie ta lekcja, stracony czas.</p>

Literatura pomocnicza:

Szkoła Promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem

<http://www.kodekswalkizrakiem.pl>

http://www.nfz-szczecin.pl/11_zasad_europejskiego_kodeksu_walki_z_rakiem.htm