

LEKCJA 8

Temat: „Żyjmy zdrowo” – zasady zdrowego trybu życia.

Formy realizacji:

- ścieżka międzyprzedmiotowa – lekcja biologii.

Cele szczegółowe:

- uświadomienie uczniom istnienia zagrożeń biologicznych,
- prezentacja klasyfikacji tych zagrożeń (choroby „brudnych rąk”, choroby odzwierzęce, zatrucia pokarmowe, zagrożenia ekologiczne itd.),
- omówienie zasad higieny osobistej, higienicznego trybu życia, racjonalnego odżywiania,
- omówienie znaczenia prewencji w chorobach (wybranych), szczepień ochronnych oraz aktywności osobistej.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- zna pojęcie zdrowia, zdrowego stylu życia,
- potrafi odróżnić czynniki korzystne i niekorzystne dla zdrowia,
- zna podstawowe zasady higieny osobistej i psychicznej,
- zna znaczenie prawidłowo zaplanowanego dnia pracy i odpoczynku,
- rozumie celowość uprawiania sportów i aktywności fizycznej,
- zna określenie „zdrowe żywienie”,
- podaje przykłady produktów szkodliwych dla zdrowia,
- umie wytłumaczyć pojęcie uzależnienia i wskazać substancje uzależniające,
- zna objawy i skutki uzależnień.

Metody nauczania:

- metoda projektów

Pomoce dydaktyczne:

- przygotowane przez uczniów prezentacje, gazetki, ulotki, fotografie, filmy, itp.
- foliogramy nr 25-30.

Formy aktywizacji uczniów:

- praca w grupach.

Spis foliogramów

Nr	Tytuł
25.	Choroby cywilizacyjne.
26.	Choroby społeczne.
27.	Choroby zawodowe.
28.	Sześć podstawowych zasad zdrowego trybu życia.
29.	Zdrowie psychiczne.
30.	Nadużywanie leków.

PLAN ZAJĘĆ ZE WSKAZÓWKAMI METODYCZNYMI

L.p.	Czynności	Czas
1.	Czynności organizacyjne	3 min.
2.	Wprowadzenie Pogadanka – prezentacja foliogramów nr 25 - 30 wraz z komentarzem nauczyciela.	15-20 min.
3.	Podział uczniów na grupy (metodą losowania – numery od 1 do 9 w zależności od liczby grup)	2 min.
4.	Przekazanie grupom materiałów – zapoznanie grupy z treścią zadania Nauczyciel: <ul style="list-style-type: none"> · wyjaśnia uczniom, na czym polega metoda projektów, · jakich prac będzie od nich oczekiwał, · w jaki sposób mają podzielić się zadaniami (uczniowie muszą wybrać lidera – kierownika projektu), · wyjaśnia, w jaki sposób opracować plan pracy, · ustala czas trwania prezentacji, · ustala ostateczny termin przygotowania prezentacji, · ustala terminy pośrednie – kontroli bieżącej pracy uczniów, · wyjaśnia, w jaki sposób będzie oceniał ich prace. Uczniowie zapoznają się: <ul style="list-style-type: none"> · z treścią zadania, · z kryteriami oceny (Załącznik nr 1), · z instrukcją dla ucznia (Załącznik nr 1). 	10-15 min.
5.	Praca w grupach – uczniowie dzielą się zadaniami, przygotowują plan pracy i terminy realizacji zadań Nauczyciel powinien kontrolować pracę uczniów, w przypadkach konfliktowych decydujący głos powinien należeć do niego. Uczniowie wypisują na kartkach: 1. Temat zadania. 2. Termin realizacji. 3. Skład grup (lider grupy – jako pierwszy na liście). 4. Termin pierwszej konsultacji grupy z nauczycielem. 5. Wypełniają kartę zadania (Załącznik nr 2).	5-8 min.
6.	Podsumowanie lekcji	1 min.

Prezentacja projektów przygotowanych przez uczniów.

Prezentacje uczniowskie nie muszą być prezentowane w czasie 45 minutowej lekcji, ponieważ uczniowie sami wybierają formę swojej prezentacji. Może to być:

- plakat z komentarzem autorskim,
- prezentacja multimedialna,
- gazetka,
- inscenizacja,
- ...

Nauczyciel obserwując powstające projekty powinien sam zdecydować, w jaki sposób je podsumować. Może to zrobić na własnej lekcji przedmiotowej, może, w porozumieniu z wychowawcą, podsumować projekt i obejrzeć prezentacje wspólnie z wychowawcą na godzinie wychowawczej, może także przygotować specjalny pokaz dla rodziców, dyrekcji, nauczycieli i uczniów innych klas.

WSKAZÓWKI METODYCZNE DLA NAUCZYCIELA

Projekt edukacyjny jest zadaniem długoterminowym, polegającym na samodzielnym zbadaniu przez ucznia lub grupę uczniów zjawiska związanego z dowolną dziedziną wiedzy lub życiem codziennym. Zadanie powinno być międzyprzedmiotowe i dotyczyć problemów praktycznych. Uczeń może wtedy odkrywać pewne zależności i wykorzystywać wiedzę w nowych sytuacjach.

Realizacja projektu wymusza także dokładne zaplanowanie pracy przez uczniów, zdobycie informacji z możliwie różnych źródeł, wyciąganie wniosków i stawianie nowych pytań.

Umiejętności rozwijane metodą projektów:

- planowanie pracy długoterminowej,
- wybór optymalnej metody rozwiązania problemu,
- podział pracy w grupie,
- rozwijanie współodpowiedzialności za projekt,
- korzystanie z różnorodnych źródeł informacji,
- stawianie i testowanie hipotez,
- wyciąganie wniosków,
- prezentacja wyników badań, obserwacji, doświadczeń.

Przygotowanie do pracy metodą projektów:

1. Opracowanie tematów.
2. Wybór formy realizacji (indywidualnie, grupowo).
3. Przygotowanie planu realizacji projektu:
 - a) jakie informacje podać uczniom?
 - b) jakie informacje uczeń musi zdobyć sam i gdzie ma ich szukać?
 - c) jakie obserwacje, pomiary i doświadczenia uczeń powinien wykonać?
 - d) jak uczeń powinien opracować zebrane informacje i wyniki prac doświadczalnych lub pomiarowych?
 - e) jaki powinien być ostateczny wynik realizacji projektu?
4. Opracowanie instrukcji.
5. Zapewnienie pomocy innym nauczycielom lub osobom mogących służyć uczniom pomocą w realizacji projektu.
6. Ustalenie zasad pracy w grupie i końcowej oceny projektu.

Zadania nauczyciela:

1. Omówić z uczniami przebieg projektu, ustalić harmonogram działań i podział zadań.
2. Dyskretnie nadzorować przebieg prac, udzielać porad, wskazówek, ułatwiać dostęp do potrzebnych informacji.
3. Umożliwienie pełnej prezentacji zrealizowanego projektu - uczniowie powinni mieć świadomość, że ich praca nie była niepotrzebna. Najlepiej na lekcję poświęconą prezentacji projektów zaprosić dyrektora szkoły, innych nauczycieli, rodziców.
4. Rzetelna ocena projektu.

Tematy proponowane do realizacji:

- A) Choroby cywilizacyjne – przyczyny, objawy, zapobieganie.
- B) Choroby społeczne – przyczyny, objawy, zapobieganie.
- C) Choroby zawodowe – przyczyny, objawy i zapobieganie.
- D) Zmiany w środowisku wywołane postępem i ich wpływ na zdrowie człowieka.
- E) Użytki i uzależnienia – charakterystyka używek, objawy uzależnień, profilaktyka i sposoby leczenia.
- F) Racjonalny tryb życia – czy sposób, w jaki żyjemy wpływa na nasze zdrowie? Analiza trybu życia kilku osób z Waszego otoczenia.
- G) Racjonalny sposób żywienia – co i jak jeść, aby żyć dłużej.
- H) Higiena psychiczna we współczesnym świecie – choroby i zaburzenia, objawy i profilaktyka.
- I) Niewłaściwe używanie leków.

Załącznik nr 1

Ocena projektu

Ponieważ uczniowie będą pracować w grupach, najbardziej sprawiedliwym wydaje się podzielenie końcowej oceny w sposób następujący:

- 50% oceny końcowej to ocena nauczyciela,
- 30% oceny końcowej to oceny wystawione w sposób tajny przez członków grupy,
- 20% oceny końcowej to samoocena ucznia.

Nauczyciel swoją ocenę powinien wystawiać opierając się na następujących kryteriach:

- 10% – zrozumienie problemu,
- 10% – zaplanowanie pracy,
- 20% – realizacja badań, obserwacji, pomiarów, doświadczeń,
- 20% – zastosowana i zdobyta wiedza,
- 20% – stopień wyczerpania tematu,
- 20% – sposób prezentacji projektu.

Instrukcja dla ucznia/uczniów:

1. Przed rozpoczęciem pracy uważnie przeczytaj instrukcję.
2. Zaplanuj pracę nad projektem. Podziel się pracą z kolegami.
3. Zapoznaj się z kryteriami oceny projektu. Jeżeli czegoś nie rozumiałeś, poproś nauczyciela o wyjaśnienie.
4. Pomyśl, jakie informacje będą Ci potrzebne i gdzie możesz je zdobyć. Załóż teczkę, w której będziesz przechowywać wszystkie zgromadzone materiały.
5. Zgromadź potrzebną literaturę.
6. Postaraj się wyjaśnić pojęcia, których nie rozumiesz. Pytaj kolegów, rodziców, nauczycieli...
7. Opracuj wszystkie informacje tak, aby każdy mógł je zrozumieć.
8. Na podstawie zgromadzonych materiałów i własnych przemyśleń wyciągnij wnioski.
9. Starannie dokumentuj swoją pracę, rób notatki, rysunki, zdjęcia, opisy.
10. Nie musisz robić wszystkiego, co jest w Instrukcji. Masz własne pomysły – zrealizuj je.

Załącznik nr 2

KARTA ZADANIA		
Grupa nr		
Zadanie:		
Termin realizacji:		
Skład grupy:	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
Termin pierwszej konsultacji z nauczycielem:		<i>Podpis – potwierdzenie nauczyciela</i>
Termin drugiej konsultacji z nauczycielem:		<i>Podpis – potwierdzenie nauczyciela</i>
Termin trzeciej konsultacji z nauczycielem:		<i>Podpis – potwierdzenie nauczyciela</i>
Podpisy członków grupy:		

A. Choroby cywilizacyjne – przyczyny, objawy, zapobieganie

Pod pojęciem **chorób cywilizacyjnych** rozumie się choroby występujące u ludzi żyjących w wielkich skupiskach (miastach). Są to schorzenia związane z ujemnymi skutkami życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji.

Najczęstsze przyczyny tych chorób to:

- stres psychiczny,
- mała aktywność ruchowa,
- brak odpoczynku,
- nieodpowiednie odżywianie,
- nadmierne zanieczyszczenie środowiska.

Do chorób cywilizacyjnych zaliczamy:

- choroby układu krążenia (np. nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa),
- choroby układu oddechowego (np. alergie),
- choroby układu pokarmowego (wrzód żołądka, dwunastnicy, nadkwasota),
- choroby nowotworowe,
- próchnica zębów,
- alkoholizm,
- nikotynizm,
- choroby będące skutkiem wypadków i urazów,
- zatrucia,
- otyłość,
- zaburzenia psychiczne.

Do najważniejszych **chorób układu krążenia** zalicza się: miażdżycę naczyń, chorobę nadciśnieniową, chorobę wieńcową i zawał mięśnia sercowego. Czynniki, które przyczyniają się do występowania tych chorób to najczęściej: wysoki poziom cholesterolu we krwi, wysokie ciśnienie krwi, palenie papierosów, nadwaga (otyłość), brak aktywności ruchowej, stresy psychiczne, uwarunkowania dziedziczne.

Zapobieganie chorobom układu krążenia powinno polegać na efektywnym dążeniu do zwalczania otyłości, palenia tytoniu, alkoholizmu, na propagowaniu zasad prawidłowego żywienia, aktywnego trybu życia, higieny psychicznej itp.

Ostre i przewlekłe **choroby układu oddechowego** występują coraz częściej wśród ludności krajów uprzemysłowionych i szybko rozwijających się, w związku z coraz większym zanieczyszczeniem atmosfery, zwłaszcza pyłami i gazami. Do nich zalicza się: przewlekły nieżyt oskrzeli, rozedmę płuc oraz choroby zakaźne, jak grypa, zapalenie płuc i inne. Niektóre z wymienionych chorób stanowią poważny problem, ponieważ mają podłoże uczuleniowe (alergiczne), np. dychawica oskrzelowa (astma), zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Istnieją również poglądy, że przewlekły nieżyt oskrzeli ma również podłoże alergiczne. Ostatnio obserwuje się powolny, ale stały wzrost chorób uczuleniowych. Wskazania profilaktyczne dotyczą przestrzegania podstawowych zasad higieny, jak np. częste wietrzenie pomieszczeń w pracy i w domu (przynajmniej raz na godzinę), unikania przegrzewania ciała, przemoczenia ubrania itp. Zalecane jest hartowanie organizmu, aktywność ruchowa, prawidłowe odżywianie się itd. Należy unikać kontaktów z osobami chorymi na choroby zakaźne.

Nowotwory to przemiana komórek prawidłowych (na skutek różnych przyczyn) w komórki kierujące się w rozwoju innymi prawami niż prawidłowe komórki organizmu. Liczba zachorowań na nowotwory jest dość wysoka, zwłaszcza wśród osób starszych, i stale wzrasta. Związane jest to z pojawieniem się coraz to nowych czynników rakotwórczych w środowisku (m.in. pochodnych smoły pogazowej, spalin, sadzy, dymów). Udowodniono również, że powstawanie nowotworów ma związek z paleniem papierosów. Inne teorie nie są w pełni uzasadnione. Najczęstszym umiejscowieniem nowotworów jest układ pokarmowy, układ moczowo-płciowy i układ oddechowy.

W każdym przypadku stwierdzenia nieprawidłowego powiększenia się tkanek lub ich zmiany należy jak najwcześniej zgłosić się do lekarza, a zwłaszcza, gdy stwierdzi się:

- niebolesny guz umiejscowiony na sutku, języku, wardze lub w pachwinie, na szyi itp.
- nie gojące się i powiększające owrzodzenia na wardze, języku, narządach płciowych itp.
- ból gardła, chrypkę, przewlekły kaszel itp.

Ponadto należy aktywnie dążyć do zwalczania palenia tytoniu.

Wypadki, zatrucia i urazy nie są wprawdzie chorobami, ale ze względu na coraz częstsze ich występowanie i poważne skutki zdrowotne, są bardzo poważnym problemem w krajach o wysokim poziomie cywilizacji. W niektórych krajach (USA) są one notowane na pierwszym miejscu jako przyczyna zgonów. W Polsce w okresie ostatnich kilkunastu lat, u dzieci i młodzieży w wieku od 0 do 19 lat wypadki, zatrucia i urazy są główną przyczyną zgonów, a liczba ich rośnie. Jest to związane głównie z rozwojem motoryzacji, uprzemysłowienia, urbanizacji, mechanizacji rolnictwa itp.

Przykładowe zadania dla grupy:

1. Rozejrzyjcie się wokół siebie, może ktoś z Waszych krewnych, znajomych czy przyjaciół padł ofiarą choroby cywilizacyjnej. Znajdźcie takie osoby, przeprowadźcie z nimi wywiad.
Ale pamiętajcie – do wywiadu trzeba się przygotować, napisać pytania, ustalić termin odpowiadający obu stronom, zadbać o ciszę i spokój w czasie rozmowy itp.
2. Znajdźcie bardziej szczegółowe informacje na temat chorób cywilizacyjnych. Porozmawiajcie ze szkolną pielęgniarką lub lekarzem, zbierzcie informacje o objawach, sposobach leczenia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Pamiętajcie – do wywiadu trzeba się przygotować!
3. Zebrane informacje będziecie musieli przekazać reszcie klasy – zastanówcie się, jak to zrobicie. Możecie przygotować prezentację multimedialną, foliogramy, plakaty, gazetki – sami wybierzcie, jaka forma będzie najbardziej odpowiednia.
4. Postępujcie zgodnie z harmonogramem ustalonym z nauczycielem.
5. Wasza prezentacja powinna trwać około 10 minut. Na wszelki wypadek zróbcie próbę generalną – być może będziecie musieli z czegoś zrezygnować lub coś uzupełnić.
6. Jeżeli będziecie mieli problem ze znalezieniem jakiejś informacji lub osoby, zapytajcie nauczyciela – na pewno Wam pomoże.

P O W O D Z E N I A !!!

B. Choroby społeczne – przyczyny, objawy, zapobieganie

Choroby społeczne, choroby występujące powszechnie, łatwo rozprzestrzeniające się w zależności od określonych warunków społecznych; prowadzą do zmniejszenia wartości biologicznej społeczeństwa; np. gruźlica, alkoholizm, choroby reumatyczne, choroby przenoszone drogą płciową, cukrzyca.

Alkoholizm, nałóg alkoholowy, zespół uzależnienia od alkoholu, ogół dysfunkcji fizycznych, psychicznych i osobowościowych (intelektualnych, emocjonalnych), powstałych na skutek uzależnienia od alkoholu etylowego (jedno z najbardziej rozpowszechnionych uzależnień na świecie). Motywem sięgania po alkohol jest jego euforyzujące i rozluźniające działanie.

Na uzależnienie wskazują m.in.:

- czynne szukanie okazji do picia,
- ukrywanie faktu picia,
- wzrost tolerancji na alkohol,
- koncentracja na sprawach związanych z alkoholem.

Według prawa alkoholizm to zjawisko o charakterze kryminogennym, zwalczane przez organy administracji państwowej i samorządowej.

Zwalczanie alkoholizmu polega na odpowiednim postępowaniu w stosunku do osób nadużywających alkoholu, m.in. na leczeniu odwykowym, prowadzonym przez stacjonarne i niestacjonarne zakłady leczenia odwykowego. Problem alkoholizmu od strony prawnej reguluje kompleksowo ustawa z dnia 26.X.1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.

Cukrzyca, przewlekła choroba przemiany materii dotycząca pierwotnie metabolizmu węglowodanów, a wtórnie tłuszczów i białek. Przyczyną cukrzycy jest niedobór lub brak aktywności insuliny, hormonu wytwarzanego w trzustce.

Objawy:

- duże pragnienie (do 10 litrów na dobę),
- zwiększone łaknienie,
- wielomocz,
- zmniejszenie masy ciała, świąd skóry,
- u chorych młodocianych, nie leczonych lub leczonych niewłaściwie, łatwo dochodzi do rozwoju ustrojowej kwasicy metabolicznej i śpiączki cukrzycowej.

Odkrycie w 1922 roku insuliny spowodowało, że cukrzyca przestała być chorobą śmiertelną.

Gruźlica powstaje w wyniku zakażenia prątkami gruźlicy (*Mycobacterium tuberculosis*) zwanymi też prątkami Kocha (ich odkrywcy).

Choroba reumatyczna charakteryzuje się skłonnością do przelotnego zajęcia stawów z bolesnością i obrzękiem oraz do często nieodwracalnego uszkodzenia mięśnia sercowego. Typowe są nawroty.

Postacie choroby reumatycznej:

- zapalenie reumatyczne stawów,
- zapalenie mięśnia sercowego reumatyczne,
- płąsawica mniejsza.

Choroby przenoszone drogą płciową, dawniej zwane **chorobami wenerycznymi**, ogólna nazwa chorób, które są przenoszone z partnera na partnera w czasie stosunku seksualnego.

Do najbardziej rozpowszechnionych należą:

- kiła,
- rzeżączka,
- wrzód miękki,
- AIDS,
- zapalenie wątroby (typu B, C, D, E),
- kłykciny kończyste,
- wirusowe zapalenie cewki moczowej,
- wszawica łonowa,
- świerzb.

Nazwa „choroby weneryczne” pochodzi od imienia rzymskiej bogini miłości – Wenera. Wskazuje to na związek tych chorób z aktywnością seksualną. Jakkolwiek Wenera była boginią miłości, to choroby weneryczne kojarzą się z czymś wulgarnym i brudnym. Tego typu nastawienie utrudniało zwalczanie tych chorób, dlatego Światowa Organizacja Zdrowia zaleciła stosowanie innej nazwy – choroby przenoszone drogą płciową.

Przykładowe zadania dla grupy:

1. Rozejrzyjcie się wokół siebie, może ktoś z Waszych rodzin, znajomych czy przyjaciół padł ofiarą choroby społecznej. Znajdźcie takie osoby, przeprowadźcie z nimi wywiad. Ale pamiętajcie – do wywiadu trzeba się przygotować, napisać pytania, ustalić termin odpowiadający obu stronom, zadbać o ciszę i spokój w czasie rozmowy itp.
2. Znajdźcie bardziej szczegółowe informacje na temat chorób społecznych. Porozmawiajcie ze szkolną pielęgniarką lub lekarzem, zbierzcie informacje o objawach, sposobach leczenia i profilaktyce chorób społecznych. Pamiętajcie - do wywiadu trzeba się przygotować!
3. Zebrane informacje będziecie musieli przekazać reszcie klasy – zastanówcie się, jak to zrobicie. Możecie przygotować prezentację multimedialną, foliogramy, plakaty, gazetki – sami wybierzcie, jaka forma będzie najbardziej odpowiednia.
4. Postępujcie zgodnie z harmonogramem ustalonym z nauczycielem.
5. Wasza prezentacja powinna trwać około 10 minut. Na wszelki wypadek zróbcie próbę generalną - być może będziecie musieli z czegoś zrezygnować lub coś uzupełnić.
6. Jeżeli będziecie mieli problem ze znalezieniem jakiejś informacji lub osoby, zapytajcie nauczyciela - na pewno Wam pomoże.

P O W O D Z E N I A !!!

C. Choroby zawodowe – przyczyny, objawy i zapobieganie

Choroby zawodowe, choroby spowodowane czynnikami ryzyka zdrowotnego związanego z pracą, tzn. jej organizacją, metodami czy też warunkami jej materialnego lub psychospołecznego środowiska;

Czynnikami ryzyka zdrowotnego są:

- praca zmianowa,
- niewłaściwa pozycja przy pracy,
- niedostateczne oświetlenie,
- obecność pyłów, aerozoli lub par substancji szkodliwych w powietrzu strefy roboczej,
- stres związany z hałasem, monotonią pracy lub nadmiernym obciążeniem odbioru informacji.

Rozróżnia się choroby zawodowe praktycznie nie występujące bez związku z pracą zawodową (pylice płuc, choroba wibracyjna) i choroby parazawodowe, które mogą wystąpić bez związku z pracą, ale istnieją dowody, że gdy występują określone czynniki ryzyka zdrowotnego, zdarzają się częściej niż wtedy, gdy tych czynników ryzyka nie ma (np. choroba wrzodowa przy pracy zmianowej kierowcy).

Ograniczaniu zachorowań na choroby zawodowe służą:

- ustawodawstwo pracy,
- przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy,
- automatyzacja produkcji,
- właściwa organizacja pracy,
- podnoszenie kultury pracy,
- organizacja wypoczynku,
- wzrost poziomu oświaty sanitarnej.

W Polsce zwalczaniem chorób zawodowych, a przede wszystkim profilaktyką, zajmuje się przemysłowa służba zdrowia, Państwowa Inspekcja Sanitarna oraz Państwowa Inspekcja Pracy.

Choroby zawodowe użytkowników komputerów, zespół dolegliwości związanych z charakterem pracy przy komputerze (długotrwała, nieruchoma postawa siedząca, ciągłe obserwowanie ekranu, nieznaczny, lecz uporczywy hałas, stres). Do typowych schorzeń zawodowych należą choroby kręgosłupa, zwyrodnienia nadgarstków (*carpal tunnel syndrome*), przemęczenie i osłabienie wzroku oraz choroby powodowane brakiem ruchu i niedotlenieniem. Osoby spędzające wiele godzin przy komputerze powinny robić co kilkadziesiąt minut krótkie przerwy na małą gimnastykę, odpoczynek dla oczu i tyk świeżego powietrza.

Doznawane w pracy urazy stanowią częstą przyczynę zgonów i inwalidztwa, zwłaszcza, jeśli łączy się to z obsługą sprzętu mechanicznego. Pewne zawody – zwłaszcza budownictwo, przemysł wydobywczy czy rybołówstwo dalekomorskie – są niebezpieczne już z samej natury. Jednakże częstość urazów można obniżyć, przestrzegając wszelkich zasad bezpieczeństwa.

Niebezpieczeństwo dla zdrowia mogą stanowić:

- substancje chemiczne,
- pyły,
- wibracje,
- hałas,
- promieniotwórczość.

Trudno zestawić listę wszystkich potencjalnych zagrożeń zawodowych. W wielu działach przemysłu powstają nowe rodzaje pracy, a wraz z nimi nowe zagrożenia. Może się też zdarzyć, że w przyszłości odkryjemy nieznanne do tej pory zależności pomiędzy pewnymi zawodami a występowaniem chorób. Zgromadzono na przykład dowody, że ludzie poddani działaniu pewnych substancji chemicznych stosowanych przy przemysłowej produkcji polichlorku winylu (PVC) są podatni na rzadką postać raka wątroby. W istocie każda praca zawodowa niesie ze sobą pewne ryzyko dla zdrowia. Siedzenie cały dzień przy biurku zwiększa prawdopodobieństwo choroby wieńcowej, warto, więc po pracy regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne (w tym szybkie spacerowanie). Wielu pracowników umysłowych narażonych jest w pracy na szczególny stres.

Można ogólnie przyjąć, że ryzyko chorób zawodowych zwiększa się, gdy praca wiąże się z następującymi elementami:

- ekspozycja układu oddechowego na substancje chemiczne, pyły lub trujące gazy,
- ekspozycja skóry na substancje chemiczne (zwłaszcza w postaci stężonej),
- ekspozycja na silny hałas,
- kontakt z urządzeniami mechanicznymi.

Przykładowe zadania dla grupy:

1. Rozejrzyjcie się wokół siebie, może ktoś z członków Waszych rodzin, znajomych czy przyjaciół padł ofiarą choroby zawodowej. Znajdźcie takie osoby, przeprowadźcie z nimi wywiad. Spróbujcie określić zawody szczególnie narażone na występowanie takich chorób.

Ale pamiętajcie – do wywiadu trzeba się przygotować, napisać pytania, ustalić termin odpowiadający obu stronom, zadbać o ciszę i spokój w czasie rozmowy itp.
2. Znajdźcie bardziej szczegółowe informacje na temat chorób zawodowych. Porozmawiajcie ze szkolną pielęgniarką lub lekarzem, zbierzcie informacje o objawach, sposobach leczenia i profilaktyce chorób zawodowych. Pamiętajcie – do wywiadu trzeba się przygotować!
3. Zebrane informacje będziecie musieli przekazać reszcie klasy – zastanówcie się, jak to zrobicie. Możecie przygotować prezentację multimedialną, foliogramy, plakaty, gazetki – sami wybierzcie, jaka forma będzie najbardziej odpowiednia.
4. Postępujcie zgodnie z harmonogramem ustalonym z nauczycielem.
5. Wasza prezentacja powinna trwać około 10 minut. Na wszelki wypadek zróbcie próbę generalną – być może będziecie musieli z czegoś zrezygnować lub coś uzupełnić.
6. Jeżeli będziecie mieli problem ze znalezieniem jakiejś informacji lub osoby, zapytajcie nauczyciela – na pewno Wam pomoże.

P O W O D Z E N I A !!!

D. Zmiany w środowisku wywołane postępowaniem i ich wpływ na zdrowie człowieka

Podobno wyznacznikiem człowieczeństwa jest to, że potrafimy zmieniać rzeczywistość. Oznacza to, że wpływamy na środowisko, zmieniamy je zgodnie z naszymi potrzebami. Są zmiany dobre i zmiany, które nie powinny się pojawić, są zmiany odwracalne i takie, których cofnąć już nie można.

Postęp jest nieuchronny, wszyscy się z tym zgadzają. Ale postęp niesie, oprócz dobrodziejstw, również poważne zagrożenia. My przyzwyczailiśmy się, że w rzekach nie ma ryb, że w lasach nie ma zwierząt, że nie wolno pić wody wprost z wiejskiej rzeczki. Zmieniliśmy nasze środowisko i musimy w nim żyć. Żyć zdrowo i bezpiecznie.

Czyste powietrze i woda to nieodzowne składniki zdrowego środowiska. Zanieczyszczenie tych naturalnych zasobów stwarza zagrożenie dla naszego zdrowia, a nawet życia. Zanieczyszczenie atmosfery produktami przemysłowymi przypuszczalnie zmniejszyło się w drugiej połowie XX w., dzięki wprowadzeniu praw regulujących emisję dymów fabrycznych i zmniejszającemu się wykorzystywaniu węgla. Obecnie największym źródłem zanieczyszczenia powietrza są spaliny z pojazdów samochodowych zawierające tlenek i dwutlenek węgla, tlenki azotu, tlenki siarki, ołów i węglowodory w postaci stałych cząsteczek. Ostrzejsze kontrole emisji spalin zmniejszyły stopień zanieczyszczenia przez pojazdy, jednak stały wzrost liczby pojazdów, zwłaszcza w wielkich miastach, wciąż podwyższa poziom wielu toksycznych substancji.

Choć nie dysponujemy bezpośrednimi dowodami, zanieczyszczenie powietrza uważa się za jedną z przyczyn coraz większej liczby zachorowań ludzi młodych na astmę.

Główny problem dotyczący zaopatrzenia w wodę polega na tym, że punkty, z których ją czerpiemy – rzeki, jeziora i zbiorniki podziemne – zostają zanieczyszczone przez spływające tam nawozy sztuczne, środki owadobójcze i chwastobójcze, a także przez tzw. kwaśne deszcze i przemysłowe substancje odpadowe. Działające obecnie oczyszczalnie pro-

jektowano z myślą o zapobieganiu chorobom zakaźnym takim, jak dur brzuszny czy czerwonka, które mogą być rezultatem zanieczyszczenia wody odchodami ludzkimi lub zwierzęcymi.

Stosowane tam urządzenia nie były przeznaczone i w większości przypadków nie są przystosowane do usuwania zanieczyszczeń chemicznych. W przypadku wątpliwości, co do jakości wody w mieszkaniu, warto poddać ją badaniom w publicznych laboratoriach w kierunku drobnoustrojów i substancji toksycznych.

W przypadku stwierdzenia, że w wodzie występuje wysoki poziom substancji chemicznych, należy jak najszybciej powiadomić lokalne instytucje odpowiedzialne za jakość wody. Wykrycie takich zanieczyszczeń we własnym źródle wody, na przykład w studni, powinno skłaniać do podjęcia działań oczyszczających lub nawet rezygnacji z picia tej wody.

Należy również zachować ostrożność w stosunku do tzw. wody "źródlanej" lub "oligoceńskiej", sprzedawanej w zamkniętych pojemnikach, ponieważ w większości przypadków nie jest ona bezpieczniejsza niż zwykła woda bieżąca dostarczana przez miejską sieć wodociągową.

Przykładowe zadania dla grupy:

1. Porównajcie środowisko, w którym żyjecie obecnie ze środowiskiem, np. w XV wieku. Kiedy człowiek był bardziej narażony na choroby? A może ryzyko jest takie samo, tylko choroby się zmieniły?
2. Dowiedzcie się, jaki wpływ mają zanieczyszczenia powietrza atmosferycznego na życie człowieka.
3. Dowiedzcie się, jaki wpływ na życie człowieka ma zanieczyszczenie wody i gleby.
4. Znaście swoją okolicę - opiszcie, jakie zanieczyszczenia lub skażenia w niej występują. Jaki jest ich wpływ na Wasze samopoczucie i zdrowie?
5. Zebrane informacje będziecie musieli przekazać reszcie klasy - zastanówcie się jak to zrobicie. Możecie przygotować prezentację multimedialną, foliogramy, plakaty, gazetki - sami wybierzcie, jaka forma będzie najbardziej odpowiednia.
6. Postępujcie zgodnie z harmonogramem ustalonym z nauczycielem.
7. Wasza prezentacja powinna trwać około 10 minut. Na wszelki wypadek zróbcie próbę generalną – być może będziecie musieli z czegoś zrezygnować lub coś uzupełnić.
8. Jeżeli będziecie mieli problem ze znalezieniem jakiejś informacji lub osoby, zapytajcie nauczyciela – na pewno Wam pomoże.

P O W O D Z E N I A !!!

E) Używki i uzależnienia – charakterystyka używek, objawy uzależnień, profilaktyka i sposoby leczenia

Od zarania dziejów ludzie przyjmują środki odurzające, które oddziałują na ich psychikę. Jednakże każda taka substancja, czy to kokaina, konopie indyjskie, nikotyna czy alkohol, prowadzi w końcu do uzależnienia.

Istnieją dwie postacie uzależnienia:

- **psychiczne** – odczuwanie niepohamowanej potrzeby zażycia środka odurzającego i występowanie ciężkich zaburzeń emocjonalnych, gdy nie dojdzie do jego przyjęcia,
- **fizyczne** – do zjawisk emocjonalnych dołączają się objawy fizyczne, takie jak kurcze mięśniowe i obfite pocenie przy odstawieniu środka.

Większość nadużywanych środków wywiera tak silne działanie na mózg, że osoba uzależniona od nich nie jest w stanie normalnie funkcjonować, myśleć i kojarzyć. Nie potrafi pracować, bezpiecznie prowadzić samochodu ani opiekować się rodziną (podobne problemy mogą wystąpić u ludzi nadużywających środków przepisywanych jako leki, na przykład proszków nasennych czy tabletek uspokajających).

Ludzie stosujący nielegalnie produkowane środki odurzające mogą często przypuszczać, że są one niewielkim zagrożeniem dla zdrowia, jeśli przyjmuje się je tylko przy okazjach towarzyskich, paląc marihuanę lub zażywając kokainę. Nie ma jednak wątpliwości, że również okazjonalne korzystanie z nielegalnych substancji ma niekorzystny wpływ na zdrowie. Liczne badania wskazują, np. na fakt, że palenie konopi indyjskich jest równie szkodliwe dla płuc, jak palenie tytoniu.

Użytki – produkty spożywcze nie mające w zasadzie wartości odżywczej, które jednak ze względu na swoje oddziaływanie (głównie pobudzające) lub walory smakowe są przeznaczone do spożycia;

Do używek należą m.in.:

- kawa,
- herbata,
- napoje alkoholowe.

Spożywanie ich w nadmiernych ilościach oddziałuje szkodliwie na organizm człowieka.

Uzależnienie – zaburzenie zdrowia, stan psychicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od jakiegoś psychoaktywnego środka chemicznego (spożywczego), przejawiający się okresowym lub stałym przymusem przyjmowania tej substancji w oczekiwaniu na efekty jej działania lub dla uniknięcia przykrych objawów jej braku.

Motywy skłaniającym do rozpoczęcia przyjmowania środków uzależniających jest ich działanie:

- rozluźniające (uspokajające, nasenne, przeciwlękowe, przeciwbólowe),
- stymulujące (aktywizujące, dopingujące, poprawiające samopoczucie, podwyższające intensywność przeżywania, zmniejszające łaknienie),
- halucynogenne (zmieniające intensywność spostrzegania i myślenia lub zniekształcające je, zmieniające stan świadomości).

Rozwój uzależnienia jest zależny od wielu czynników, m.in. od specyficznych właściwości substancji uzależniającej, fizjologicznych właściwości organizmu (warunkujących szybkość powstawania uzależnienia), cech osobowości sprzyjających działaniu substancji uzależniającej (bierność, niesamodzielność) i czynników środowiskowych ułatwiających kontakt z takimi substancjami (słabość więzi rodzinnych, brak perspektyw życiowych, presja grup subkulturowych, pochopne zastosowanie leku).

Podstawowe niebezpieczeństwa w uzależnieniu wiążą się z:

- ryzykiem ostrego zatrucia przy przedawkowaniu,
- wystąpieniem nieoczekiwanych skutków użycia,
- następstwami zatrucia przewlekłego,
- groźnymi objawami abstynencyjnymi,
- skutkami postępującej degradacji osobowości i nieprzystosowania społecznego.

Leczenie jest długotrwałe i trudne; wymaga wytrwałości ze strony uzależnionych i leczących; liczne programy leczniczo-rehabilitacyjne są dostosowane do typu i fazy rozwoju uzależnienia, zwykle obejmują okresy:

- detoksykacji (eliminowanie objawów odtrucia i abstynencyjnych),
- reorientacji (budowanie motywacji do leczenia),
- rehabilitacji (uczenie się nowych wzorców życia bez środków uzależniających).

Nikotynizm – palenie lub żucie tytoniu, także zażywanie tabaki, prowadzące do uzależnienia; stanowi jeden z najszkodliwszych dla zdrowia czynników; w dymie tytoniowym, oprócz nikotyny, znajduje się wiele szkodliwych substancji, jak: tlenek węgla, związki pirydynowe, kreoizolowe; nikotynizm prowadzi do trwałych zmian narządów i układów, wywołując rozmaite dolegliwości: nieżył dróg oddechowych i pokarmowych, podwyższenie ciśnienia krwi, bóle głowy, osłabienie pamięci i wzroku, zapalenie nerwów wzrokowych, niepokój sercowy, bóle dławicowe; stwierdzono związek nikotynizmu z rakiem oskrzeli, płuc i warg; u kobiet ciężarnych nikotynizm jest przyczyną wzrostu liczby poronień i porodów przedwczesnych; w ostatnich latach w wielu krajach (również w Polsce) prowadzi się akcję, która ma na celu ograniczenie tego nałogu.

Alkoholizm – jedno z najbardziej rozpowszechnionych na świecie uzależnień, w którym substancją uzależniającą jest alkohol etylowy; motywem sięgania po niego jest działanie euforyzujące i rozluźniające (upojenie alkoholowe). Rozwój uzależnienia postępuje z różną szybkością, wpływa na to wiele indywidualnych i społecznych czynników ryzyka (m.in. predyspozycje genetyczne, sytuacja rodzinna i zawodowa, dostępność alkoholu, cechy osobowości).

Na uzależnienie wskazują m.in.:

- czynne szukanie okazji do picia,
- ukrywanie faktu picia,
- lekceważenie krytyki i przestróg,
- wzrost tolerancji na alkohol,
- koncentracja na sprawach związanych z alkoholem.

O alkoholizmie świadczą:

- utrata kontroli nad piciem,
- występowanie objawów abstynencyjnych (potrzeba tzw. klinowania),
- głód alkoholowy,
- utrwalony stereotyp picia.

Osoba uzależniona pije stale lub z niedługimi przerwami, tworzy przy tym zwykle cały system mechanizmów psychologicznych zaprzeczających istnieniu choroby (np. bagatelizowanie, oskarżanie innych); zależność od alkoholu ma charakter psychiczny i fizyczny, w niektórych środowiskach także społeczny.

Narkomania – powszechnie stosowany termin na określenie grupy uzależnień spowodowanych używaniem pewnych grup środków odurzających (gł. morfiny, heroiny, opium, haszyszu, marihuany, amfetaminy, kokainy, halucynogenów) działających na ośrodkowy układ nerwowy.

Lekomania – mania zażywania leków.

Abstynencja – powstrzymanie się od alkoholu, narkotyków, od używek (kawa, herbata), także od stosunków picinowych.

Przykładowe zadania dla grupy:

1. Scharakteryzujcie każdą z używek – opiszcie dokładnie, jaka to substancja (wzór chemiczny) i jakie ma właściwości. Zastanówcie się, dlaczego ludzie po nie sięgają.
2. Dowiedzcie się, jaki wpływ na zdrowie i życie człowieka mają używki.
3. Dowiedzcie się, jakie są objawy uzależnienia od każdej z używek i środków uzależniających – przygotujcie ulotkę, aby każdy z Waszej klasy wiedział, jakie są te objawy.
4. Porozmawiajcie ze szkolną pielęgniarką, lekarzem, pedagogiem - opowiedzą Wam o skutkach przyjmowania używek, o chorobach, o sposobach leczenia i profilaktyce. Ale pamiętajcie - do wywiadu trzeba się przygotować, napisać pytania, ustalić termin odpowiadający obu stronom, zadbać o ciszę i spokój w czasie rozmowy itp.
5. Zebrane informacje będziecie musieli przekazać reszcie klasy - zastanówcie się, jak to zrobicie. Możecie przygotować prezentację multimedialną, foliogramy, plakaty, gazetki - sami wybierzcie, jaka forma będzie najbardziej odpowiednia.
6. Postępujcie zgodnie z harmonogramem ustalonym z nauczycielem.
7. Wasza prezentacja powinna trwać około 10 minut. Na wszelki wypadek zróbcie próbę generalną – być może będziecie musieli z czegoś zrezygnować lub coś uzupełnić.
8. Jeżeli będziecie mieli problem ze znalezieniem jakiejś informacji lub osoby, zapytajcie nauczyciela – na pewno Wam pomoże.

P O W O D Z E N I A !!!

F. Racjonalny tryb życia – czy sposób, w jaki żyjemy, wpływa na nasze zdrowie?

Dobry stan zdrowia jest uwarunkowany zarówno właściwym trybem życia, jak i odpowiednią pielęgnacją w przypadku choroby. Obecnie ludzie żyją dłużej niż kiedykolwiek w przeszłości. Wielu spośród nas zachowa zdrowie psychiczne i fizyczne jeszcze po przekroczeniu osiemdziesiątki! Część osób jednak zachoruje lub umrze, zanim dotknie to innych ludzi w podobnym wieku. W pewnym stopniu jest to sprawa przypadku, wpływu środowiska oraz czynników dziedzicznych. Istnieją jednak bardzo ważne czynniki, podlegające naszej kontroli, które wpływają na stan zdrowia tak obecnie, jak i w późniejszych latach. Zapewnienie sobie lepszego stanu zdrowia jest możliwe dzięki zmianom trybu życia oraz poddawaniu się regularnym badaniom kontrolnym, co sprzyja wykryciu i wczesnemu podjęciu leczenia wielu chorób.

Zdrowy tryb życia nie oznacza, że trzeba zrezygnować z radości, wiąże się natomiast z wzięciem większej odpowiedzialności za swoje działania. Zdrowy sposób odżywiania polega na spożywaniu zróżnicowanych pokarmów

pochodzenia naturalnego i utrzymywaniu wagi ciała na odpowiednim poziomie. Regularnie uprawiane ćwiczenia fizyczne, na przykład spacer, mogą doprowadzić do stopniowej, lecz istotnej poprawy stanu fizycznego, jak również zwiększyć energię psychiczną i zainteresowanie otoczeniem. Prowadzone w ostatnich latach badania naukowe dowodzą, że zdrowy styl życia stanowi ważny element zapobiegania chorobom odpowiedzialnym za większość zgonów po 65 roku życia.

Sześć podstawowych wskazówek zdrowego życia:

1. *Palenie papierosów stanowi główną przyczynę zgonów w krajach wysoko rozwiniętych. Palenie jest przyczyną chorób wieńcowych i wielu nowotworów (m.in. płuc, jamy ustnej, żołądka). Przyspiesza również proces starzenia. NIE PAL!*
2. *Alkohol (skutki jego spożywania) jest przyczyną wielu wypadków, urazów i chorób. UNIKAJ ALKOHOLU!*
3. *Trzeba wybrać rodzaj ćwiczeń fizycznych, które sprawiają nam przyjemność i uprawiać je codziennie przez przynajmniej 30 minut. Dzięki temu wzmocnimy własne serce i płuca, opóźnimy proces starzenia, będziemy mieli lepsze samopoczucie. ĆWICZ CODZIENNIE!*
4. *Właściwa dieta uprzyjemni nam życie i uczyni nas zdrowszymi. JEDZ ZDROWO!*
5. *Należy dbać o własną sylwetkę, nie dopuszczać do nadwagi, ale także do nadmiernej utraty wagi (anoreksja). Jeśli będziemy zadowoleni z własnego wyglądu wzrosnie nasza samoocena. Aby utrzymać właściwą sylwetkę, należy PRZESTRZEGAĆ DIETY i zwiększyć AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ!*
6. *Regularnie sprawdzaj stan swojego zdrowia u lekarza. Nie czekaj, aż pojawi się choroba. Pamiętaj, że łatwiej i taniej jest zapobiegać chorobie, niż ją leczyć. KONSULTUJ SIĘ Z LEKARZAMI!*

DEKALOG ZDROWIA

czyli 10 najważniejszych zasad postępowania służących zachowaniu zdrowia

1. Wiedza o samym sobie.
2. Utrzymanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości.
3. Nie nadużywanie leków.
4. Wszechstronna aktywność fizyczna.
5. Prawidłowe odżywianie się.
6. Hartowanie się.
7. Rozwijanie umiejętności walki ze stresem.
8. Wyeliminowanie nałogów.
9. Życzliwość dla innych.
10. Prezentowanie optymistycznej postawy.

Przykładowe zadania dla grupy:

1. Dowiedzcie się, co tak naprawdę oznaczają terminy „racjonalny tryb życia”, „zdrowy styl życia”. Przygotujcie ulotkę (plakat) informującą o tym.
2. Przygotujcie ankietę sprawdzającą „styl życia” i zbadajcie własną klasę – czy Wy i Wasi koledzy prowadzą zdrowy, racjonalny tryb życia. Opracujcie wyniki takiej ankiety i zaproponujcie ewentualny „program naprawczy” Waszego trybu życia.
3. Zaproponujcie kolegom i koleżankom z klasy harmonogram dnia/tygodnia uwzględniający podstawowe zasady racjonalnego trybu życia. Zastosujcie go w praktyce i sprawdźcie, czy udało się go zrealizować. Jeśli nie – przygotujcie informacje, dlaczego się nie udało.
4. Zebrane informacje będziecie musieli przekazać reszcie klasy – zastanówcie się, jak to zrobicie. Możecie przygotować prezentację multimedialną, foliogramy, plakaty, gazetki – sami wybierzcie, jaka forma będzie najbardziej odpowiednia.
5. Postępujcie zgodnie z harmonogramem ustalonym z nauczycielem.
6. Wasza prezentacja powinna trwać około 10 minut. Na wszelki wypadek zróbcie próbę generalną – być może będziecie musieli z czegoś zrezygnować lub coś uzupełnić.
7. Jeżeli będziecie mieli problem ze znalezieniem jakiejś informacji lub osoby, zapytajcie nauczyciela – na pewno Wam pomoże.

POWODZENIA !!!.

G. Racjonalny sposób żywienia – co i jak jeść, aby żyć dłużej

Odżywianie – dostarczenie każdej żywej komórce organizmu takich substancji, jakich potrzebuje organizm do wzrostu i rozwoju.

Życie człowieka jest ściśle związane ze spożywaniem pokarmu, o czym można się przekonać biorąc pod uwagę fakt, iż przeciętny mężczyzna spożywa w ciągu swojego życia prawie 73 tony pożywienia. Dlatego w ciągu całego naszego życia właśnie przyjmowanie pożywienia – lub jego brak – sprawia, czy prawidłowo rozwijamy się fizycznie, czy nasz organizm jest w stanie funkcjonować i czy mamy dostateczną ilość energii do spełnienia codziennych zadań.

Aby wykonać jakąkolwiek czynność fizyczną, nawet, aby podczas snu podtrzymywać czynności życiowe (np. bicie serca, oddech, odpowiednia temperatura) potrzebna jest energia, którą człowiek uzyskuje właśnie z pożywienia. Organizm podda pożywienie procesowi trawienia, podczas którego powstają substancje, które mogą być wykorzystane przez organizm.

Cel odżywiania jest jeden: dostarczyć organizmowi wymaganej ilości kalorii, by utrzymać go w zdrowiu i zapewnić potrzebną energię. W związku z tym najważniejszą sprawą jest jedzenie jak najbardziej różnorodnych potraw. Żywieniowcy podzielili produkty na 5 grup i nazwali piramidą żywieniową.

Prawidłowo zaplanowane pożywienie powinno zawierać najwięcej produktów znajdujących się w dolnej części piramidy. Produkty z wyższych poziomów piramidy powinny być spożywane w mniejszych ilościach i rzadziej w ciągu dnia. Im wyższy poziom piramidy, tym mniejsze ilości danych produktów powinniśmy spożywać.



Nieprawidłowości żywieniowe:

- podjadanie (cukierki, batony, ciastka, hamburgery, zapiekanki),
- niewłaściwy dobór składników odżywczych,
- złe zwyczaje żywieniowe rodziców są często przyswajane przez dzieci i utrwalają się na resztę życia.

Zapewne nikt z Was nie zdaje sobie sprawy jak produkowana jest żywność. Zajadacie się chrupkami lub chipsami, ale czy ktoś z Was zastanawiał się, co tak naprawdę zjada? Na etykiecie pojawiają się dziwne napisy E300, E1422 – czy ktoś z Was wie, co to za związki?

Racjonalnie się odżywiać – to znaczy wiedzieć:

- co się je,
- co się jeść powinno,
- kiedy jeść,
- jak jeść,
- i stosować tę wiedzę w praktyce !!!

Przykładowe zadania dla grupy:

1. Dowiedźcie się, jakich substancji potrzebuje organizm człowieka i w jakich ilościach.
2. Dowiedźcie się, ile posiłków dziennie powinien jeść człowiek, kiedy i jak duże powinny to być posiłki.
3. Zróbcie ankietę w klasie (szkole), aby dowiedzieć się, co jedzą Wasi koledzy – pokażcie im, co tak naprawdę jedzą.
4. Przygotujcie katalog zasad dobrego odżywiania się (np. „Nie wychodź z domu bez śniadania!”).
5. Porozmawiajcie z lekarzem – dietetykiem. Wspólnie skonstruujcie jadłospis – zdrowy jadłospis młodego człowieka. Ale pamiętajcie – do wywiadu trzeba się przygotować, napisać pytania, ustalić termin odpowiadający obu stronom, zadbać o ciszę i spokój w czasie rozmowy itp.
6. Zebrane informacje będziecie musieli przekazać reszcie klasy – zastanówcie się, jak to zrobicie. Możecie przygotować prezentację multimedialną, foliogramy, plakaty, gazetki – sami wybierzcie, jaka forma będzie najbardziej odpowiednia.
7. Postępujcie zgodnie z harmonogramem ustalonym z nauczycielem.
8. Wasza prezentacja powinna trwać 10 - 15 minut. Na wszelki wypadek zróbcie próbę generalną – być może będziecie musieli z czegoś zrezygnować lub coś uzupełnić.
9. Jeżeli macie problem w zdobyciu jakiejś informacji, zapytajcie nauczyciela – na pewno Wam pomoże.

P O W O D Z E N I A !!!

H. Higiena psychiczna we współczesnym świecie – choroby i zaburzenia, objawy i profilaktyka

Zdrowie psychiczne to optymalna zdolność człowieka do normalnego i wszechstronnego rozwoju psychicznego.

Higiena psychiczna zapobiega powstawaniu bądź pogłębianiu się zaburzeń psychicznych. Określa ona, jakie warunki powinien mieć człowiek żyjący we współczesnym świecie, by zachował dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne. Powinno to być przedmiotem zainteresowania tych, którzy kształtują środowisko życia ludzkiego. Do zachowania zdrowia psychicznego muszą być zachowane proporcje między pracą a wypoczynkiem. Szkoła i dom powinny wychowywać w optymalizacji stosunków międzyludzkich (które są też bardzo ważnym czynnikiem dla zdrowia psychicznego), dotyczy to współżycia z innymi i stawiania przed sobą zadań na miarę własnych możliwości.

Zaburzenia psychiczne:

- depresje,
- fobie,
- nerwice:
 - natręctw,
 - pourazowe,
 - lękowe,
- tiki nerwowe,
- jąkanie.

Przyczyny zaburzeń psychicznych:

Nie wszystkie przyczyny powstawania zaburzeń są poznane (np. przyczyny schizofrenii i niektórych psychoz). Do znanych przyczyn natomiast zalicza się, m.in.:

- zmiana warunków bytowych – Jeśli zmieniają się wolniej, człowiek może się pomału przyzwyczajać lepiej lub gorzej, jeśli natomiast środowisko zmienia się gwałtownie, to życie człowieka może spowodować nieodwracalne, bądź tymczasowe zmiany w psychice,
- wśród dzieci narasta liczba osób wykazujących organiczne zaburzenia w układzie nerwowym. Ciężkie choroby zakaźne są niebezpieczne dla noworodków i niemowląt. Nawet jeśli dziecko przeżyje, po chorobie mogą pozostać trwałe zmiany strukturalne w mózgowiu. Przejawia się to: dysleksją, zaburzeniami rozwoju, zaburzeniami zachowania, trudnościami w przystosowaniu się do środowiska,
- kryzys współczesnej rodziny – praca matek (odchodzą one od funkcji wychowawczej) odbija się na małych dzieciach,
- szereg zjawisk wynikających z postępu techniki urbanizacji, człowiek przebywający wśród tłumów, w wielkich aglomeracjach,
- ustawiczny hałas powodujący drażnienie receptorów słuchowych,
- napięcie nerwowe związane z ciągłym zagrożeniem, brakiem wsparcia w środowisku oraz brakiem ludzi bliskich, na których pomoc można zawsze liczyć.

Zadania stawiane przed człowiekiem wymagają:

- koncentracji,
- zdolności do wykonywania zadań wielofunkcyjnych i złożonych,
- szybkiej orientacji,
- podzielności uwagi,
- odpowiedzialności za pracę.

Aby nie dochodziło do zaburzeń równowagi psychicznej, powinno się przestrzegać następujących zasad przy wykonywaniu pracy (bez względu na jej rodzaj):

- trzeba zachować rytmiczność pracy i wypoczynku,
- systematycznie wykonywać zadania,
- prawidłowo organizować swoją pracę,
- wymagania stawiane przed każdym powinny odpowiadać jego możliwościom, być przystosowane do wieku, stanu zdrowia i indywidualnych cech osobowości,
- dbać o odpowiednią ilość snu,
- właściwie się odżywiać,
- dobrze zorganizować cały dzień planując wypoczynek.

Przykładowe zadania dla grupy:

1. Czy stan naszej psychiki wpływa na nasze życie, kontakty z innymi ludźmi, sposób i efekty wykonywanych przez nas zadań? Skontaktujcie się z ze szkolną pielęgniarką lub lekarzem – poproście o przykłady zaburzeń psychicznych. Zapytajcie, jakie są objawy tych zaburzeń i co należy robić, aby ich uniknąć. Porozmawiajcie z pedagogiem szkolnym lub psychologiem – zbierzcie informacje o rodzajach nerwic, ich przyczynach i sposobach leczenia (wszystkie nerwice są odwracalne). Ale pamiętajcie – do wywiadu trzeba się przygotować, napisać pytania, ustalić termin odpowiadający obu stronom, zadbać o ciszę i spokój w czasie rozmowy, itp.
2. Zastanówcie się, czy współczesny styl życia sprzyja rozwojowi zaburzeń psychicznych? Porównajcie styl życia człowieka w XV i XXI wieku – np. poprzez opis jednego dnia z ich życia.
3. Przygotujcie „dekalog” zdrowia psychicznego – zestaw zasad, które pozwolą uniknąć lub zminimalizować ryzyko pojawienia się zaburzeń psychicznych.

4. Zebrane informacje będziecie musieli przekazać reszcie klasy – zastanówcie się, jak to zrobicie. Możecie przygotować prezentację multimedialną, foliogramy, plakaty, gazetkę – sami wybierzcie, jaka forma będzie najbardziej odpowiednia.
5. Postępujcie zgodnie z harmonogramem ustalonym z nauczycielem.
6. Wasza prezentacja powinna trwać około 10 minut. Na wszelki wypadek zróbcie próbę generalną – być może będziecie musieli z czegoś zrezygnować lub coś uzupełnić.
7. Jeżeli będziecie mieli problem ze znalezieniem jakiejś informacji lub osoby, zapytajcie nauczyciela – na pewno Wam pomoże.

POWODZENIA !!!

I. Niewłaściwe używanie leków

Leki – substancje, które wywierają pozytywny wpływ na funkcjonowanie organizmu pomagając w zwalczaniu chorób i zapobieganiu im.

Leki mogą zmieniać procesy biochemiczne, uzupełniać niedobory pewnych składników chemicznych, powstrzymać rozwój bakterii lub je niszczyć.

Jak każda substancja chemiczna, lekarstwa w nadmiarze szkodzą; często bezmyślne przyjmowanie leków powoduje więcej szkód niż pożytku. Dotyczy to wszystkich leków, także ziołowych. Nieprawdą jest, że preparaty ziołowe nigdy nie szkodzą, bo są pochodzenia naturalnego. Lecznicze właściwości roślin wynikają z tego, że zawierają one substancje chemiczne, które używane są w przemyśle farmaceutycznym do produkcji tabletek czy syropów. To właśnie te substancje powodują, że cofają się objawy choroby i następuje wyleczenie – nie konkretne rośliny.

Zasady bezpiecznej kuracji:

- stosuj tylko te leki, które przepisał ci lekarz;
- stosuj z umiarem leki dostępne bez recepty, zwłaszcza preparaty przeciwbólowe, uspokajające czy nasenne;
- nie przyjmuj bez konsultacji z lekarzem leków polecanych przez znajomych;
- zażywaj leki regularnie; jeśli zapomniateś przyjąć lek w odpowiednim czasie, nie bierz podwójnej dawki;
- nie odstawiaj leku przed zakończeniem kuracji, nawet wtedy, gdy twój stan zdrowia uległ znacznej poprawie;
- nie stosuj nowych preparatów bez konsultacji z lekarzem;
- zawsze uprzedzaj lekarza o innych przyjmowanych przez siebie lekach, także witaminach i odżywkach;
- sprawdź w ulotce, czy po zażyciu lekarstwa możesz prowadzić samochód lub obsługiwać inne urządzenia mechaniczne;
- wszystkie leki popijaj czystą, niegazowaną wodą;
- nie łącz antybiotyków z witaminami;
- przy chorobie wrzodowej żołądka lub dwunastnicy unikaj stosowania w nadmiarze leków przeciwbólowych;
- nie dziel leków umieszczonych w kapsułkach;
- nie kupuj farmaceutyków na bazarach i od przypadkowych osób;
- leki przeterminowane odnieś do apteki i wrzuć do specjalnych pojemników.

Nie jest to raczej zaskakujące, że jakikolwiek skuteczny środek, który leczy jakąś chorobę, czy zmniejsza jakieś objawy może mieć też wpływ na inne części ciała. Zanim zostanie on wprowadzony na rynek, przeprowadza się szeroko zakrojone badania na liczebnej próbie osób. Mają one na celu wykrycie potencjalnych skutków ubocznych.

Nadużywanie lub **złe używanie** leku, jak to się zdarza przy celowym lub przypadkowym przedawkowaniu, może spowodować wystąpienie powikłań lub wywołać inną chorobę. Równie niebezpieczne są reakcje alergiczne. Osoby szczególnie narażone na wystąpienie skutków ubocznych, czy powikłań, to przede wszystkim osoby bardzo młode lub bardzo stare, chorzy z niewydolnością wątroby lub nerek, narządów niezbędnych do właściwej przemiany i wydalania leków.

Jeżeli przyjmujesz dwa lub więcej leków naraz, mogą one współdziałać ze sobą w niepożądany sposób, na przykład znosząc efekt działania jednego z nich, albo siebie nawzajem, albo zmieniając oczekiwane działania w ten, czy inny sposób. Jednak nie zawsze łączenie leków jest złe, czasami przepisywane są dwa leki na raz, ponieważ jeden wzmac-

nia efekt drugiego, albo jakąś inną drogą wywołują pożądane reakcje. Wzajemny wpływ jedzenia i leków jest często wspominany przez lekarzy, czy farmaceutów, dlatego zawsze poradź się kogoś z nich zanim zaczniesz brać jakiś nowy środek.

Przedawkowanie leku niekiedy bywa przyczyną śmiertelnego zatrucia. Niektóre z tych wypadków są przypadkowe, niektóre – z wyboru. Mało prawdopodobne, że będziesz cierpieć z powodu poważnych powikłań, jeśli weźmiesz przez zapomnienie dodatkową dawkę leku. Aby uniknąć przypadkowego przedawkowania – nigdy nie próbuj wspomóc czy przyspieszyć działania leku poprzez zażywanie dawki większej niż zaordynowana przez lekarza. Odmierzaj daną dawkę dokładnie, sprawdzaj na opakowaniu zalecane dawkowanie za każdym razem, kiedy bierzesz lek.

KORZYSTAJ MĄDRZE Z LEKARSTW

Około 30% do 50% z tych, którzy zażywają lekarstwa nie robią tego według wskazówek lekarza. Z tego powodu ludzie muszą częściej iść do lekarza, pozostawać w szpitalu, tracić zarobki i zmieniać leki. W konsekwencji tego, np. Amerykanie każdego roku wydają 76,6 bilionów dolarów.

1. CZYTAJ OPIS NA ETYKIETKACH

Zanim zaczniesz brać jakiegokolwiek lekarstwo, przeczytaj jak je stosować. Na etykiecie powinny być:

Lista składników	– Jeśli wiesz, że masz uczulenie na jakiś składnik zawarty w danym leku, nie zażywaj go. Poproś lekarza lub farmaceutę o inne lekarstwo.
Ostrzeżenia	– Przeczytaj uważnie.
Data ważności	– Nie zażywaj lekarstwa po upływie terminu ważności podanego na opakowaniu. Lekarstwo nie będzie już tak skuteczne.

2. UNIKAJ PROBLEMÓW

Lekarstwa mogą spowodować problemy zdrowotne lub mieć działanie uboczne: takie jak bezsenność, wymioty, krwawienie, ból głowy lub podrażnienie skóry. Zapytaj o działanie uboczne leku, który zażywasz. Porozmawiaj z lekarzem, farmaceutą lub pielęgniarką.

- **uporządkuj swoją apteczkę.**
- **nie opuszczaj terminu zażycia lekarstwa.**
- **nie dziel się z nikim swoimi lekarstwami.**
- **nie bierz leku po ciemku.**

3. ZADAWAJ PYTANIA

- jaka jest nazwa lekarstwa?
- czy jest dostępny lek o nazwie niezastrzeżonej?
- dlaczego mam przyjmować ten lek?
- czy mam go zażyć na pusty żołądek czy razem z jedzeniem?
- jeśli zapomnę zażyć lekarstwo to, co mam zrobić?
- jaką dawkę lekarstwa mam wziąć jednorazowo?
- jak długo mam zażywać lekarstwo?
- na jakie efekty uboczne należy zwrócić uwagę?

Przykładowe zadania dla grupy:

1. Wybierzcie kilka przykładowych lekarstw, dostępnych w aptekach bez recepty i powszechnie używanych, np. aspiryna, apap, scorbolamid, rutinascorbin itp. Zbierzcie ulotki znajdujące się wewnątrz opakowań lekarstw. Z ulotek wypiszcie informacje:
 - z czego składa się lekarstwo,
 - co leczy albo, czemu zapobiega lekarstwo?
 - sposób przyjmowania leku,
 - jakie ma działanie?
 - jakie są skutki uboczne?

- jakie są skutki przedawkowania?
 - jaki jest termin ważności?
2. Przeprowadźcie wywiad ze szkolną pielęgniarką lub lekarzem na temat niewłaściwego użycia leków – na pewno przekażą Wam mnóstwo informacji. Ale pamiętajcie – do wywiadu trzeba się przygotować, napisać pytania itp.
 3. Przygotujcie dla Waszych kolegów i koleżanek katalog zasad bezpiecznego korzystania z leków.
 4. Zebrane informacje będziecie musieli przekazać reszcie klasy – zastanówcie się, jak to zrobicie. Możecie przygotować prezentację multimedialną, foliogramy, plakaty, gazetki – sami wybierzcie, jaka forma będzie najbardziej odpowiednia.
 5. Postępujcie zgodnie z harmonogramem ustalonym z nauczycielem.
 6. Wasza prezentacja powinna trwać około 10 minut. Na wszelki wypadek zróbcie próbę generalną – być może będziecie musieli z czegoś zrezygnować lub coś uzupełnić.
 7. Jeżeli będziecie mieli problem ze znalezieniem jakiejś informacji lub osoby, zapytajcie nauczyciela – na pewno Wam pomoże.

P O W O D Z E N I A !!!

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE:

1. Multimedialna Encyklopedia Powszechna PWN , Edycja CD.
2. Encyklopedia zdrowia, Optimus Pascal Multimedia.
3. John Ensley, Przewodnik po chemii życia codziennego.
4. Podręczniki do nauki biologii i chemii w gimnazjum.