

Opalanie - program zdrowotny dla klas gimnazjalnych (1-3)

Łączny czas trwania: 90 min

Autorki: Agnieszka Świdarska, Zofia Kwiatkowska

Cele szczegółowe	Sposób realizacji	Środki dydaktyczne	Czas trwania	Ewaluacja
Przywitanie i zapoznanie się z młodzieżą . Wstępne sprawdzenie wiedzy na temat opalania.	Stworzenie mapy myśli na tablicy (myśl przewodnia- opalanie). Uczniowie podają wszystkie skojarzenia dotyczące opalania, a prowadzący zapisuje je na tablicy.	Tablica , kreda/flamastry	10 min	Obserwacja, zadawanie pytań połączone z dyskusją
Uczeń wie : - jakie są korzyści i zagrożenia wynikające z ekspozycji na promieniowanie UV	Podzielenie klasy na 2 grupy. Jedna z nich opracowuje zagrożenia, a druga korzyści promieniowania UV dla organizmu człowieka. Uczniowie zapisują swoje pomysły na kartkach A3. Omówienie pracy uczniów we wspólnym gronie.	Blok A3, flamastry	15 min	Dyskusja
Uczeń zna: - mechanizm powstawania opalenizny oraz oparzenia słonecznego - rodzaje promieniowania UV (UVA, UVB, UVC)	Mini wykład na temat procesu powstawania opalenizny i oparzeń: - rodzaje promieni UV (UVA, UVB, UVC), budowa skóry, melanogeneza, mechanizm uwalniania melaniny; - Wiadomości dotyczące powstawania pieprzyków(opcjonalnie); - fotostarzenie się skóry i wolne rodniki(opcjonalnie)	Prezentacja Power Point, rzutnik, komputer	20 min	Wykład (skupić się na zrozumiałym wyjaśnieniu procesu, ograniczyć zbędne terminy medyczne, starać się wytłumaczyć mechanizm językiem potocznym)
<i>PRZERWA</i>				
Uczeń rozumie potrzebę i potrafi dokonać samoobserwacji skóry.	Prowadzący pyta: -o liczbie, wielkości, różnorodności znamion (czy pieprzyki różnią się od siebie czy wszystkie są takie same) oraz czy zauważyli powstanie nowych znamion na przełomie czasu.		5 min	Zadawanie pytań połączone z dyskusją
Uczeń potrafi: -Odróżnić zwykłe nie zmienione chorobowo znamię od nowotworu złośliwego skóry	Podzielenie klasy na 4 grupy. Każda grupa otrzymuje zdjęcie zmienionego chorobowo znamiona oraz drugie zdjęcie ze zdrowym pieprzykiem. Zadaniem uczniów jest wypisanie wszystkich różnic pomiędzy dwoma zdjęciami. Omówienie wyników pracy.	Zdjęcia wydrukowane w kolorze, kartki, flamastry, prezentacja Power Point, rzutnik, komputer	10 min	Dyskusja

<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kto znajduje się w grupie ryzyka zachorowania na nowotwory skóry i jakie są zachowania ryzykowne - Jakie są główne przyczyny powstawania nowotworów skóry - jakie są następstwa późno wykrytej zmiany chorobowej - i o niebezpieczeństwie jakie niesie ze sobą korzystanie z solarium -Jakie działania należy podjąć w ramach profilaktyki nowotworów skóry -Gdzie można wykonać profilaktyczne badanie znamion i jak to badanie wygląda -Jak należy chronić skórę przed negatywnym działaniem promieni UV -Gdzie należy się zgłosić z podejrzanymi znamionami 	<p>Wykład dotyczący zmian nowotworowych skóry:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mechanizm powstania - grupy ryzyka (Zwrócić szczególną uwagę na solarium, które jest jednym z głównych przyczyn zachorowań na czerniaka) - Tanoreksja (opcjonalnie) – filmik kampanii społecznej „indoor tanning isn't pretty” (Sztuczna opalenizna nie jest ładna) - leczenie <p>Wykład dotyczący profilaktyki raka skóry:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jak chronić się przed nowotworami złośliwymi skóry, w tym czerniakiem - Rozszyfrowanie skrótu SPF (można pokazać jaką ilość kremu z filtrem należy się smarować podczas dłuższego przebywania na słońcu, np. na plaży – 6 łyżeczek preparatu ochronnego na dorosłego człowieka) - „Zaprzyjajnij się ze swoim dermatologiem” – wizyty u dermatologa jako podstawa profilaktyki raka skóry - na czym polega badanie znamion - zapoznanie z kampaniami społecznymi promującymi profilaktykę nowotworów skóry (np. „Obserwuj znamiona”- Mam Haka na Raka) 	<p>Prezentacja Power Point, rzutnik, komputer Prezentacja Power Point, komputer, rzutnik</p>	<p>20 min</p>	<p>Wykład połączony z dyskusją</p>
<p>Podsumowanie zajęć</p>	<p>Rozdanie ankiet ewaluacyjnych i ulotek każdemu uczniowi.</p>	<p>Ankiety, ulotki dot. promieniowania UV</p>	<p>10 min</p>	