

# Szkoła promująca zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem



Poradnik metodyczny dla nauczycieli

## Poradnik metodyczny dla nauczycieli szkół podstawowych i gimnazjów

Szkoła promująca zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem

Autorzy poradnika: dr n. społ. Magdalena Ankiersztein-Bartczak  
mgr Agnieszka Górecka

Konsultacja i nadzór merytoryczny: prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński  
dr n. med. Marta Mańczuk  
mgr Magdalena Cedzyńska  
mgr Irena Przepiórka  
mgr Jakub Łobaszewski

Konsultacja metodyczna: mgr Izabela Podsiadło-Dacewicz

Redakcja i korekta: Barbara Gryciuk

Projekt graficzny i skład: Fabryka Komunikacji Społecznej

© Copyright by Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie  
Warszawa 2013

ISBN 978-83-88681-05-9

Wydanie pierwsze

Materiał zrealizowany w ramach zadania Prewencja pierwotna nowotworów programu wieloletniego „Narodowy program zwalczania chorób nowotworowych”.

Realizatorem zadania od 2006 r. jest Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów w Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów jest finansowane przez Ministerstwo Zdrowia w ramach „Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych”.

# SPIIS TREŚCI

<b>Wstęp</b>	5
<b>Wprowadzenie</b>	7
<b>Scenariusze zajęć dla uczniów szkoły podstawowej</b>	11
1. Co to jest Europejski kodeks walki z rakiem?	12
2. Papierosy – nie dziękuję!	15
3. Wystrzegaj się otyłości	17
4. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne	20
5. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców. Jedz co najmniej pięć porcji dziennie	23
6. Alkohol – dziękuję, ja nie piję!	28
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne	31
<b>Scenariusze zajęć dla uczniów gimnazjum</b>	33
1. Papierosy – nie dziękuję!	34
2. Wystrzegaj się otyłości	38
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne	39
4. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców. Jedz co najmniej pięć porcji dziennie	42
5. Zabawa bez wzmocniaczy	44
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne	47
7. Europejski kodeks walki z rakiem w praktyce	49
<b>Dobre praktyki</b>	50
<b>Aneks</b>	53
Instrukcja do ankiety ewaluacyjnej nr 1 sprawdzającej poziom wiedzy uczniów	53
Ankieta ewaluacyjna nr 1 sprawdzająca poziom wiedzy uczniów	54
Ankieta ewaluacyjna nr 2 sprawdzająca poziom zadowolenia uczniów z uczestnictwa w zajęciach	56
<b>Bibliografia</b>	57
<b>Polecane strony internetowe</b>	57



## WSTĘP

Częstość występowania nowotworów złośliwych wymusiła na początku XXI w. 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 działania ukierunkowane na ograniczenie wdychania czynników rakotwórczych dymu tytoniowego (aktywne palenie) przyniosły wymierny efekt. Spadek zachorowań na raka płuca przede wszystkim u mężczyzn (w grupie wiekowej 20-64 lata liczba zachorowań zmniejszyła się o ponad 1200 rocznie) potwierdza słuszność i skuteczność realizowanych zadań.

Kluczową rolę w zapobieganiu lub zmniejszaniu występowania chorób związanych ze stylem życia odgrywa budowanie kompetencji (świadomości) zdrowotnej Polaków. Idea zebrania i upowszechnienia sposobów zapobiegania nowotworom doprowadziła do powstania Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Niezwykle istotna jest jego szeroka popularyzacja nie tylko wśród onkologów i lekarzy innych specjalizacji, ale przede wszystkim w społeczeństwie, a w szczególności wśród dzieci i młodzieży.

Prowadzone od wielu lat działania edukacji szkolnej realizowane są w ramach programu Szkoła promująca zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Jego celem jest wspieranie rozwoju świadomości zdrowotnej dzieci i młodzieży. Zakres projektu obejmuje bardzo zróżnicowane działania. Informacje na ich temat znajdują się w niniejszej publikacji w rozdziale poświęconym dobremu praktykom. Analiza wyników pracy dotychczasowych realizatorów programu zaowocowała pomysłem wydania poradnika metodycznego, który umożliwi podzielenie się wiedzą, doświadczeniami i praktycznymi wskazówkami. Dzięki staraniom wielu osób opracowano poradnik, który stanowi gotowe narzędzie do prowadzenia zajęć popularyzujących zalecenia zawarte w Europejskim kodeksie walki z rakiem. Zgodnie z intencją przygotowujących publikację gotowe scenariusze będą służyły nie tylko jako instrukcja prowadzenia zajęć, ale 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 i Prewencji Nowotworów**  
**Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie**



# WPROWADZENIE

Poradnik metodyczny został stworzony w ramach projektu Szkoła promująca zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Jego celem jest wsparcie nauczycieli w realizacji sześciu pierwszych zaleceń kodeksu i ich popularyzacji wśród dzieci i młodzieży. Propozycje scenariuszy zajęć oraz opis dobrych praktyk mają stanowić inspirację i pomoc w realizacji działań edukacyjnych służących promowaniu zdrowego trybu życia związanego z zapobieganiem nowotworom.

Poradnik skierowany jest do nauczycieli szkół podstawowych (klas V–VI) i gimnazjów (klas I–III). Składa się z trzech części. Część pierwszą stanowi siedem scenariuszy zajęć dla uczniów szkoły podstawowej. Część drugą z siedem 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 zawarte w poszczególnych scenariuszach wzajemnie się uzupełniają. Wskazane jest więc, by cykl spotkań na każdym poziomie nauczania był realizowany w siedmiu następujących po sobie terminach. Część trzecia poradnika zawiera opis dobrych praktyk, m.in. propozycji zajęć, konkursów, przedstawień teatralnych, wystaw plakatów realizowanych w szkołach podstawowych i gimnazjach na terenie Polski 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 w stołowym.

Opracowane materiały metodyczne są zgodne z obowiązującą podstawą programową wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół<sup>1</sup>. 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 m.in.:

- 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 ludzi,
- wzmocnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,
- rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających 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 różnorodnych działań w ramach programów dydaktycznego, wychowawczego i profilaktycznego, w czym niniejszy poradnik może być przydatny. Proponowane scenariusze uzupełnione są o materiały ważne dla nauczyciela oraz wykaz źródeł, do których warto odnieść się, 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, wychowania do życia w rodzinie, wychowania fizycznego, języka polskiego, plastyki, informatyki oraz wychowawców, pedagogów/psychologów. Liczba nauczycieli z danej szkoły zaangażowanych w projekt może być dowolna.

Celem zaproponowanych w ramach poradnika spotkań edukacyjnych jest budowanie świadomości onkologicznej i poprawa jakości życia dzieci i młodzieży przez:

- stwarzanie warunków oraz 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 stanowią odniesienie do sześciu pierwszych zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem zawierającego treści merytoryczne potrzebne do realizacji zajęć. Scenariusze obejmują szczegółowy opis przebiegu spotkań i pomocy potrzebnych do ich realizacji wraz z załącznikami i arkuszami pracy. Wszystkie materiały zostały opracowane w taki sposób, by były łatwe do powielania. W scenariuszach znajdują się również propozycje zadań dla uczniów oraz informacje ważne dla nauczyciela (adresy ciekawych 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 oraz sposobów zapobiegania nowotworom. Narzędziem do oceny wyników będzie test wiedzy – ankieta ewaluacyjna nr 1 sprawdzająca poziom wiedzy uczniów (patrz Aneks). 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 projektu.

<sup>1</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 listopada 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, Dz.U. 2009 Nr 4, poz. 17.

Ewaluacja procesu ma służyć sprawdzeniu poziomu zadowolenia uczniów z uczestnictwa w cyklu zajęć. Przeprowadzenie tej oceny umożliwi ankieta ewaluacyjna nr 2 (patrz Aneks). W zależności od potrzeb ewaluacja przebiegu zajęć może być wykonana przez nauczyciela po zakończeniu całego cyklu spotkań lub w dowolnym momencie. 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 podejmowanych w ramach projektu działań edukacyjnych.

Mamy nadzieję, że praca z poradnikiem będzie dla Państwa przyjemnością i ułatwi realizację zajęć służących popularyzacji Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Życzymy, aby przyczyniła się w znaczącym stopniu do zmniejszenia zachorowalności na nowotwory złośliwe w polskiej populacji poprzez promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.



*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 drągi  
Nie dadzą Ci odwagi  
Chroń życie kolego  
A wyjdiesz na zdrowego.*

**Natalia Bender**

uczennica kl. III 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

## Scenariusz 1 / Temat:



# Co to jest Europejski kodeks walki z rakiem?

## ZADANIA

### (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Przekazanie wiedzy, czym jest Europejski kodeks walki z rakiem.
2. Zapoznanie z sześcioma pierwszymi zaleceniami kodeksu.
3. Wyjaśnienie pojęcia zdrowie.

## POMOCE

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

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

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

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Wprowadzenie (5 min.)

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

### Ćwiczenie 1 (5 min.)

Poproś uczniów, aby dokończyli zdanie: *Jestem zdrowy, gdy...*

### Ćwiczenie 2 (20 min.)

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

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

### Ćwiczenie 3 (10 min.)

Dobierz uczniów w trzy- lub czteroosobowe zespoły i rozdaj wykreślankę (załącznik 1). Poproś uczniów o znalezienie wśród liter siedmiu ukrytych słów i wykreślenie ich. Słowa zapisane są w pionie i poziomie, hasła mogą stykać się literami.

Po zakończonej pracy poproś uczniów o odczytanie pojęć i zapisz je na tablicy (papieros, alkohol, warzywa, owoce, ruch, słońce, odżywianie).

Wyjaśnij, że słowa, które odgadli odnoszą się do sześciu 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 tak, by w czasie kolejnych spotkań uczniowie mogli je odczytać (możesz poprosić uczniów, aby np. w czasie godziny wychowawczej wspólnie ozdobili plakat rysunkami odpowiadającymi kolejnym zaleceniom).

### Zakończenie (5 min.)

Zapytaj uczniów, co oni robią na co dzień, by być zdrowymi. Spytaj uczestników, czy podobały się im zajęcia.

## DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Europejski kodeks walki z rakiem można znaleźć na stronie [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl). W ramach scenariusza możesz wykorzystać również komiks pt. „Kodeks zdrowego życia” (scenariusz i rysunki Szarlota Pawel). Materiał znajduje się na stronie [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl). O wersję drukowaną komiksu szkoła może wystąpić do lokalnej instytucji (lista placówek znajduje się na stronie [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl) w zakładce instytucje). Komiks wypożyczaj kolejnym uczniom do domu i zachęć, by przeczytali go razem z rodzicami.

## WAŻNE DLA NAUCZYCIELA SZEŚĆ PIERWSZYCH ZALECEŃ EUROPEJSKIEGO KODEKSU WALKI Z RAKIEM<sup>2</sup>:

1. Nie pal!
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców. Jedz co najmniej pięć porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
5. Nie pij alkoholu.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki ochrony przed słońcem.

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**<sup>3</sup>.

Najnowsze dokumenty podkreślają, że zdrowie jest:

- **wartością**, dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje i 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** (a nie celem) do codziennego życia umożliwiającym lepszą jego jakość<sup>4</sup>. Z definicji WHO wynika, że zdrowie jest kategorią pozytywną (dobre samopoczucie – dobrostan – wiąże się z dobrą jakością życia, energią życiową, sprawnością fizyczną oznaczającą dobrostan, pełnię możliwości) sprzyjającą dobrej jakości życia oraz odrębną kategorią niż choroba<sup>5</sup>.

<sup>2</sup> Opracowano na podstawie *Europejskiego kodeksu walki z rakiem*, Centrum Onkologii – Instytut Marii Skłodowskiej-Curie, Warszawa 2012.

<sup>3</sup> *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 ds. Projektu Szkoła Promująca Zdrowie, Warszawa 1995, s. 9–10.

<sup>4</sup> Tamże.

<sup>5</sup> *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, red. B. Woynarowska, PWN, Warszawa 2007, s. 30.

Załącznik 1. Wykreślanka

✂

P	Ą	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	Ą	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	Ą	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	Ą	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

## Scenariusz 2 / Temat:



# Papierosy – nie dziękuję!

### ZADANIA

#### (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Uświadomienie przyczyn, dla których młodzi ludzie palą papierosy.
2. Przekazanie wiedzy na temat skutków zdrowotnych palenia tytoniu.

### POMOCE

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

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

### OCZEKIWANE EFEKTY

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 min.)

Zapisz na tablicy dwa niedokończone zdania:

*Gdy jestem w lesie i czuję świeże powietrze, to...*

*Gdy przebywam w pomieszczeniu, w którym jest duszno, to...*

Poproś chętnych uczniów o dokończenie najpierw pierwszego, a potem drugiego zdania. Nawiązując do odpowiedzi uczniów, wyjaśnij, co będzie tematem dzisiejszych zajęć, podkreśl związek pomiędzy jakością wdychanego powietrza a samopoczuciem człowieka<sup>6</sup>.

#### Ćwiczenie 1 (8 min.)

Podziel uczestników na cztery zespoły i rozdaj im arkusze papieru. Poproś dwie pierwsze grupy o zastanowienie się, a następ-

nie zapisanie, dlaczego dzieci i młodzież palą papierosy. Dwie kolejne grupy poproś o wynotowanie korzyści, jakie daje młodym ludziom palenie papierosów. Zaproś przedstawicieli zespołów do zaprezentowania wyników pracy. Odpowiedzi uczniów zapisuj na bieżąco na tablicy w dwóch kolumnach. Omów z uczniami przedstawione odpowiedzi.

#### Ćwiczenie 2 (27 min.)

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

- grupa I – rysuje 15-letnią dziewczynę,
- grupa II – 30-letnią kobietę,
- grupa III – 60-letnią kobietę.

Gdy uczniowie skończą swoje prace, 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 każdej z grup o zaprezentowanie rysunku i odczytanie odpowiedzi. Udzielone informacje zapisz w formie tabelki na tablicy (wzór tabeli poniżej).

	Ile?	Gdzie?	Z kim?	Dlaczego?
15				
30				
60				

Omów zebrane informacje. Zapytaj uczniów, czy dostrzegają pomiędzy postaciami pewne podobieństwa lub różnice.

Uświadom uczniom, że narysowane postacie to ta sama osoba w różnym okresie swojego życia. Jej wygląd zmienia się na przestrzeni lat. Na rysunkach widać, jak wpłynęło na nią uzależnienie. Powiedz uczniom, na czym polega działanie dymu tytoniowego, podkreśl jego negatywny wpływ na organizm czynnych i biernych palaczy.

<sup>6</sup> Ćwiczenie opracowano na podstawie A. Kowalewska, I. Tabaka, *Pakiet edukacyjny dla nauczycieli z zakresu profilaktyki palenia tytoniu*, ORE, Warszawa 2011, s. 17.

Omów z uczniami przebieg uzależnienia, wytłumacz, dlaczego tak trudno jest przestać palić. Wspomnij, że za uzależnienie odpowiada nikotyna, która uzależnia równie mocno jak narkotyki (heroina, kokaina) lub alkohol<sup>7</sup>. Choć nie jest ona substancją rakotwórczą, może stać się przyczyną chorób układu krwionośnego: zawału serca, wylewu krwi do mózgu. Możesz odnieść się również do e-papierosa, który powszechnie uważany jest za „zdrową” alternatywę tradycyjnego palenia, a przecież jego głównym składnikiem jest właśnie nikotyna.

### Zakończenie (5 min.)

Spytaj uczestników o ich refleksje po dzisiejszych zajęciach.

## DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

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

[www.jakrzucicpalenie.pl/szkodliwosc](http://www.jakrzucicpalenie.pl/szkodliwosc)

[www.jakrzucicpalenie.pl/fakty-i-mity](http://www.jakrzucicpalenie.pl/fakty-i-mity)

[www.jakrzucicpalenie.pl/korzysci](http://www.jakrzucicpalenie.pl/korzysci)

[www.jakrzucicpalenie.pl/mechanizm-uzaleznienia](http://www.jakrzucicpalenie.pl/mechanizm-uzaleznienia)

Powiedz uczniom, że istnieją: strona internetowa [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl) oraz Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (tel. 801 108 108), których celem jest pomoc osobom pragnącym rzucić palenie.

## ZADANIE DLA UCZNIWA

Podziel uczniów na trzy grupy. Poinformuj, że każdy zespół będzie miał za zadanie przygotować (dowolną techniką pracy, np. rysowanie, malowanie, kolaż, zdjęcia itp.) plakat na zadany temat: grupa I – Nie pal! Palenie jest przyczyną poważnych chorób i przedwczesnych zgonów!

grupa II – Jeśli palisz, przestań! Nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie!

grupa III – Nie pal przy niepalących! Dym tytoniowy może być niebezpieczny dla zdrowia osób przebywających w towarzystwie palacza!

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

## WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

**Dym tytoniowy** powstaje w czasie niecałkowitego spalania tytoniu. Dym tytoniowy jest źródłem około 4 tys. związków chemicznych, w tym ponad 40 spośród nich ma działanie rakotwórcze<sup>8</sup>. Dym tytoniowy wprowadzony przez układ oddechowy dostaje się do płuc, a następnie wraz z krwią zostaje rozprowadzony po całym organizmie, w tym do mózgu. Choć najbardziej na działanie dymu tytoniowego narażony jest układ oddechowy, to składniki dymu praktycznie docierają do wszystkich części naszego ciała<sup>9</sup>. 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 (**tzw. bierne palenie**), również narażone są 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, a u dzieci problemów z uczeniem. Może być też czynnikiem przyczyniającym się do nieżyty oskrzeli, zapalenia płuc, zapalenia migdałków, zapalenia zatok nosa, astmy oskrzelowej oraz rozwoju raka płuc<sup>10</sup>.

<sup>7</sup> [www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/you\\_can\\_quit/nicotine](http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/you_can_quit/nicotine), dostęp 16 grudnia 2013.

<sup>8</sup> A. Kowalewska, I. Tabaka, *Pakiet edukacyjny...*, s. 13.

<sup>9</sup> Tamże, s. 17.

<sup>10</sup> Materiały edukacyjne opracowane przez zespół Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów pod kierunkiem prof. dr. hab. n. med. W. Zatońskiego.



## Scenariusz 3 / Temat:



# Wystrzegaj się otyłości.

## ZADANIA

### (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Uświadomienie przyczyn nadwagi i otyłości.
2. Zwrócenie uwagi na przyzwyczajenia żywieniowe, które przeszkadzają w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała.

## POMOCE

- arkusze papieru A4,
- „Jak jeść, aby być zdrowym” (załącznik 1).

## CZAS TRWANIA ZAJĘĆ: 45 min.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

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

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Wprowadzenie (5 min.)

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

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

### Ćwiczenie 1 (15 min.)

Podziel uczniów na cztery zespoły i rozdaj arkusze papieru. Powiedz, że nadmierne jedzenie i nieprawidłowe odżywianie może prowadzić do bardzo poważnych problemów zdrowot-

nych. Poproś, aby w grupach zastanowili się, a następnie zapisałi, co można zrobić, aby utrzymać prawidłową masę ciała. Gdy skończą pracę, poproś przedstawicieli grup o przeczytanie odpowiedzi. Zapisz wszystkie propozycje na tablicy i omów z uczniami. Podsumuj wypowiedzi uczniów, zwracając uwagę, że utrzymywanie prawidłowej masy ciała jest ściśle powiązane z zachowaniem odpowiedniego bilansu energetycznego, tzn. znaczenie ma nie tylko to ile energii spożywamy np. jedząc odpowiednie produkty w odpowiedniej ilości, ale także sposób i częstotliwość wydatkowania tej energii (np. poprzez ruch, aktywność fizyczną). Można zatem jeść bardzo dużo, ale zachować odpowiednią wagę, jeżeli jesteśmy odpowiednio aktywni fizycznie. Można także jeść niewiele, ale mieć problemy z utrzymaniem prawidłowej wagi, jeżeli w ogóle się nie ruszamy. Znaczenie ma nie to ile, ale co jemy. Ważna jest odpowiednio zbilansowana dieta oraz bycie aktywnym ruchowo.

### Ćwiczenie 2 (20 min.)

Poproś uczniów o pozostanie w zespołach, w których pracowali wcześniej. Każda z grup otrzymuje zestaw wypisanych na karteczkach zachowań i sytuacji („Jak jeść, aby być zdrowym” – załącznik 1; materiał należy wcześniej wyciąć). Poproś uczniów o podzielenie zapisanych na kartkach zachowań i sytuacji na dwie grupy:  
grupa I – zachowania i sytuacje sprzyjające zdrowemu odżywianiu się,  
grupa II – zachowania i sytuacje utrudniające zdrowe odżywianie się.

Podziel tablicę pionową kreską na dwie części. Poproś uczniów, aby przeczytali swoje propozycje. Zapisz odpowiedzi (wg prawidłowego podziału) po dwóch stronach tablicy.

Omów ćwiczenie. Wyłumacz, czym są nawyki żywieniowe. Powiedz, że zachowanie zdrowia i prawidłowej masy ciała wiąże się m.in. 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 jedzenia. 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 smażonych.
- Nieodłącznym elementem zdrowego odżywiania się jest aktywność fizyczna: uprawianie sportu, ale też ruch w ciągu dnia (wchodzenie po schodach zamiast wjeżdżania windą, wysiadanie jeden przystanek wcześniej i robienie krótkiego spaceru). Aktywność fizyczna nie powinna być karą, ma stanowić przyjemność i dobrą zabawę.
- Wiele godzin przed komputerem czy telewizorem może sprzyjać nadwadze, podobnie jak niedobór snu<sup>11</sup>.

### ZAKOŃCZENIE (5 min.)

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

Na zakończenie zapytaj dzieci, jak oceniają zajęcia.

### ZADANIE DLA UCZNIWA

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

Najciekawsze prezentacje można nagrodzić oraz zrobić ich pokaz podczas obchodów Światowego Dnia Walki z Otyłością (24 października).

### DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Mówiąc na zajęciach o nadwadze i otyłości rób to w taki sposób, aby 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 promowaniu sprzyjających zdrowiu zachowań.

Ciekawe materiały dotyczące zapobiegania nadwadze i otyłości można znaleźć na stronach:

[www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl) i [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl).

### WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

**Otyłość** to stan patologicznego wzrostu tkanki tłuszczowej w organizmie. Tkanka tłuszczowa poprzez ucisk na naczynia i organy wewnętrzne powoduje zakłócenie ich pracy, co w efekcie przyczynia się do zaburzeń funkcjonowania całego organizmu. Otyłość powstaje w wyniku działania wielu czynników. Pierwsze z nich związane są z nieprawidłowym funkcjonowaniem

organizmu (występuje wtedy **otyłość wtórna**). Powstaje w wyniku złej gospodarki hormonalnej w organizmie, 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 dostarczonymi mu produktami. Efektem tego jest gromadzenie się tkanki tłuszczowej i wzrost masy ciała<sup>12</sup>.

Powstanie otyłości w dzieciństwie, jej utrzymywanie się do wieku dojrzewania oraz w dalszych latach życia wpływa na zwiększenie liczby powikłań i chorób towarzyszących otyłości. W konsekwencji dochodzi do przedwczesnego rozwoju miażdżycy naczyń krwionośnych<sup>13</sup>, chorób układu krążenia, cukrzycy i nowotworów (m.in. raka nerki, jelita grubego i odbytnicy, trzustki, pęcherzyka żółciowego). Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że ok. 7–14% nowotworów jest spowodowanych nadwagą i otyłością<sup>14</sup>.

**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 co pół obiadu. Na gęstość energetyczną pożywienia mają wpływ tłuszcze i cukier, dlatego należy wybierać produkty o niskiej zawartości tych składników, a 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 min.<sup>15</sup>.

**Dobre nawyki żywieniowe** należy kształtować poprzez<sup>16</sup>:

- spożywanie pierwszego i drugiego śniadania,
- spożywanie słodyczy w ograniczonej ilości,
- spożywanie warzyw i owoców do każdego posiłku,
- spożywanie posiłków w regularnych odstępach czasu.

**Najczęstsze błędy to**<sup>17</sup>:

- nieregularne spożywanie śniadań,
- nieregularne spożywanie posiłków,
- zastępowanie posiłków słodyczami 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, aby ograniczyć spożycie słodzonych napojów i soków z dodatkiem środków konserwujących. Produkty te mogą być źródłem znacznej liczby kalorii. Szczególną uwagę należy zwrócić na ilość wypijanych płynów, ważne jest bowiem odpowiednie nawodnienie organizmu. Należy ograniczyć spożywanie przez dzieci napojów owocowych, które zawierają dużo cukru a mało błonnika. O wiele zdrowiej będzie, jeśli dziecko wypije wodę mineralną, a dodatkowo zje owoc<sup>18</sup>.

<sup>11</sup> *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej*, red. A. Oblacińska, ORE, Warszawa 2013, s. 32–35.

<sup>12</sup> *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.

<sup>13</sup> *Wspieranie dziecka ...*, s. 12.

<sup>14</sup> Materiały edukacyjne opracowane przez zespół Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów pod kierunkiem prof. dr. hab. n. med. W. Zatońskiego.

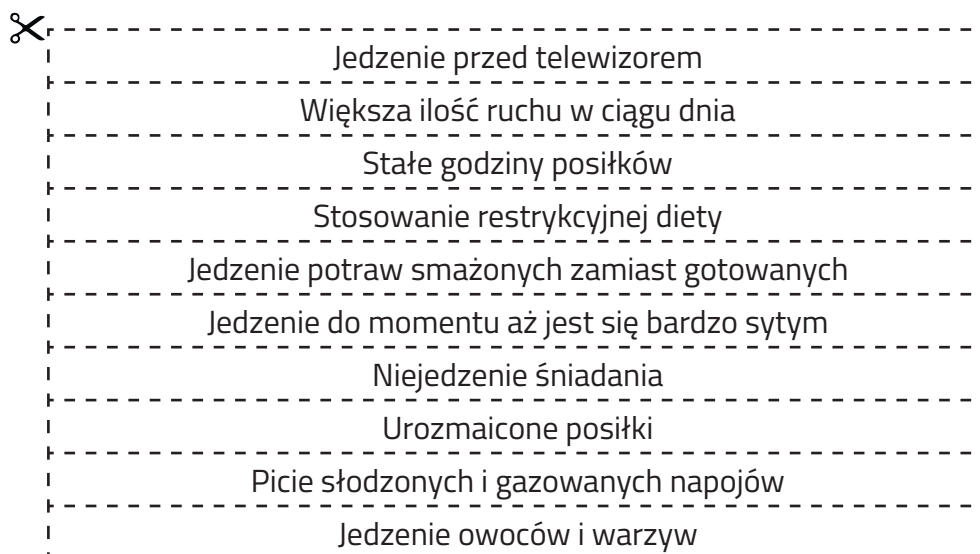
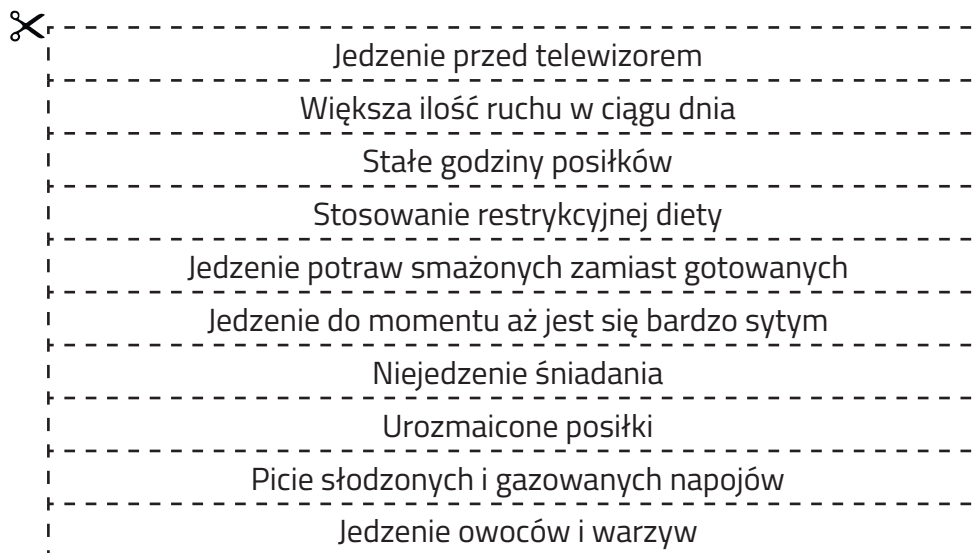
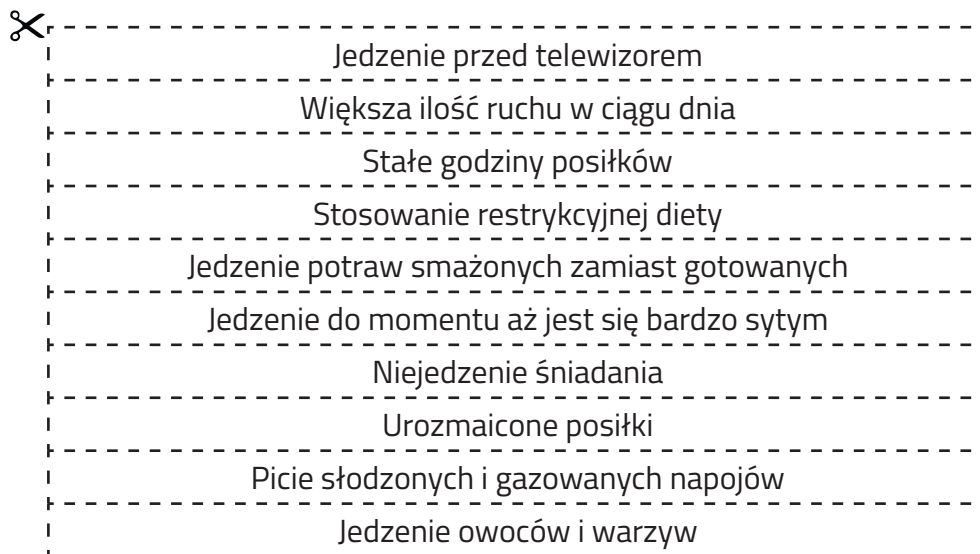
<sup>15</sup> Tamże.

<sup>16</sup> *Jestem aktywny ...*, s. 32–33.

<sup>17</sup> Tamże.

<sup>18</sup> Tamże, s. 33.

Załącznik 1. „Jak jeść, aby być zdrowym?”



## Scenariusz 4 / Temat:



# Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.

## ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Zapoznanie z pojęciem aktywność fizyczna.
2. Uświadomienie znaczenia aktywności fizycznej w codziennym życiu oraz jej wpływu na zdrowie i samopoczucie.
3. Umożliwienie dokonania oceny czasu przeznaczanego na własną aktywność fizyczną oraz zaplanowania zmian.

## POMOCE

- arkusze papieru A4,
- „Bilans mojej aktywności fizycznej” (załącznik 1).

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

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

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Wprowadzenie (5 min.)

Zapisz na środku tablicy hasło: *Być aktywnym fizycznie to znaczy...*

Poproś uczniów o dokończenie zdania. Zapisz wszystkie propozycje na tablicy.

### Ćwiczenie 1 (20 min.)

Rozdaj uczniom czyste arkusze papieru i poproś, by odrysowali swoje dłonie, a następnie przy każdym z odrysowanych palców wpisali podejmowane przez siebie w ostatnim tygodniu rodzaje aktywności fizycznej.

Podziel uczniów na pięcio-, sześciuosobowe grupy. Poproś o porównanie zapisanych wcześniej form aktywności fizycznej oraz ich pogrupowanie według ustalonego w zespole kryterium, np. 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 oraz co jest przyczyną tego, że zarówno osoby młodsze, jak i starsze są mało aktywne fizycznie.

### Ćwiczenie 2 (15 min.)

Rozdaj każdemu uczniowi bilans aktywności (załącznik 1)<sup>19</sup>. Poproś o wypełnienie go według wskazówek. W razie potrzeby udziel dodatkowych informacji.

Kiedy uczniowie skończą, 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, a co ułatwić?

### Zakończenie (5 min.)

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

## ZADANIE DLA UCZNIWA

Zachęć uczniów, żeby przeprowadzili krótki wywiad z wybranym członkiem swojej rodziny na temat aktywności fizycznej.

Poproś, aby zebrali od wybranej osoby następujące informacje:

- Jak ocenia własną aktywność fizyczną?
- Jakie rodzaje aktywności fizycznej podjęła w ciągu ostatniego tygodnia?
- Jakie są jej ulubione formy aktywności fizycznej?
- Co może zrobić, by zwiększyć swoją aktywność fizyczną?

## DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Polecana strona internetowa: [www.szkolawruchu.men.gov.pl](http://www.szkolawruchu.men.gov.pl).

### WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

**Aktywność fizyczna** to wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których praca serca i oddech przyspieszają, pojawia się uczucie ciepła (i często pocenie się).

Aktywność fizyczna obejmuje takie formy, jak:

- **Ćwiczenia fizyczne** – zaplanowane, strukturalizowane i powtarzalne ruchy ciała, mające na celu poprawę lub utrzymanie różnych komponentów sprawności fizycznej,
- **wysiłki** związane z wieloma zajęciami i czynnościami w codziennym życiu<sup>20</sup>.

#### Zalecana aktywność fizyczna oraz rodzaje intensywności wysiłków fizycznych.

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

- 60 min. przy **wysiłkach lekkich** – wysiłki o małej intensywności sprawiają, że zaczynamy odczuwać ciepło, nieznacznie przyspiesza się oddech i tętno (np. spacer, wchodzenie po schodach, lekka praca w ogrodzie, gimnastyka, inny niezbyt intensywny ruch),
- 30–60 min. przy **wysiłkach umiarkowanych** – wysiłki o umiarkowanej intensywności powodują, że odczuwamy ciepło i przyspiesza się nasz oddech (np. marsz, wchodzenie po schodach, jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, pływanie, taniec),
- 20–30 min. przy **wysiłkach intensywnych** – wysiłki o dużej intensywności sprawiają, że jesteśmy zgrzani, spoceni, mamy zadyszkę (szybki oddech, brak tchu), wyraźnie przyspieszone tętno (np. aerobik, jogging, szybkie pływanie, szybki taniec)<sup>21</sup>.

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

- zmniejszenie ryzyka otyłości, lepsza kontrola masy ciała,
- zmniejszenie ryzyka chorób serca,
- zmniejszenie ryzyka chorób cukrzycy,
- zmniejszenie ryzyka chorób nowotworowych (umiarkowana i duża aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko rozwoju raka jelita grubego, płuc i piersi),
- wzmocnienie mięśni, ścięgien,
- poprawienie samopoczucia, które wpływa korzystnie na niektóre sprawności umysłowe (np. planowanie, szybkość podejmowania decyzji), ułatwia radzenie sobie ze stresem, poprawia jakość snu, zmniejsza poczucie niepokoju,
- wydłużenie życia i poprawę jego jakości<sup>22</sup>.





<sup>20</sup> Edukacja zdrowotna..., s. 314.

<sup>21</sup> Tamże, s. 55–56, 315.

<sup>22</sup> [www.eufic.org](http://www.eufic.org), dostęp 16 grudnia 2013.

Załącznik 1. „Bilans mojej aktywności fizycznej”

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

Bardzo dobrze	Dobrze	Przeciętnie	Źle
			

2. Wylicz, ile minut w poświęciłeś/eś wczoraj na poniższe zajęcia. Na koniec zrób podsumowanie.

Aktywność fizyczna	Minuty	Zajęcia związane z siedzeniem lub leżeniem	Minuty
Lekcje WF w szkole		Nauka w szkole	
Inne zajęcia ruchowe w szkole		Odrabianie lekcji	
Uprawianie sportu poza szkołą		Oglądanie TV	
Bieganie		Korzystanie z komputera	
Jazda na rowerze, rolkach, itp.		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? .....			
Ogółem		Ogółem	

3. Postaraj się określić, ile minut poświęciłeś/eś wczoraj na następujące rodzaje wysiłków:

Intensywność wysiłków	Minuty
Wysiłki lekkie, przy których zaczynasz odczuwać ciepło, a oddech staje się nieznacznie przyspieszony.	
Wysiłki umiarkowane, przy których odczuwasz ciepło i wyraźnie przyspiesza się oddech.	
Wysiłki intensywne, przy których czujesz się zgrzany i odczuwasz zadyszkę.	

4. Wnioski wynikające z bilansu:

.....

.....

.....

5. Zapisz, co możesz zrobić, by zwiększyć swoją aktywność fizyczną.

.....

.....

.....

## Scenariusz 5 / Temat:



Spożywaj więcej  
różnych warzyw  
i owoców.

Jedz co najmniej  
pięć porcji dziennie.

### ZADANIA

#### (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia i dziesięcioma zasadami zdrowego żywienia.
2. Uświadomienie korzyści wynikających z urozmaiconej diety.
3. 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 i dziesięć zasad zdrowego żywienia (załącznik 1),
- „Mój owocowo-warzywny tydzień” (załącznik 2).

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

### OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

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

### PRZEBIEG ZAJĘĆ

#### Wprowadzenie (10 min.)

Zaproś uczniów do zabawy „Warzywa i owoce”. Poproś, aby

usiedli na krzesłach w kręgu (wcześniej należy zmienić ustawienie ławek i krzesel w sali), a jedno z dzieci, by stanęło w jego wnętrzu. Krzesel powinno być tylko tyle, ilu siedzących w kręgu uczestników zabawy. Poproś ucznia stojącego w środku o wymienienie owocu lub warzywa, które lubi jeść. Wszystkie dzieci, którym również smakuje ten owoc lub warzywo, muszą wstać i zamienić się z innymi 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 warzywo.

Powiedz, że osoba stojąca wewnątrz kręgu może również używać słów: „Warzywa i owoce”. Gdy je wypowie, wszyscy wstają i zamieniają się miejscami.

Po kilku minutach zabawy poproś uczniów, żeby usiedli na swoich krzesłach i zapytaj, dlaczego owoce i warzywa są zdrowe oraz dlaczego powinniśmy je spożywać pięć razy dziennie. Zwróć uwagę, że warzywa i owoce to niezastąpione źródło witamin, składników mineralnych i błonnika. Są ponadto niskokaloryczne i dlatego ich spożywanie ma tak duże znaczenie w utrzymywaniu prawidłowej masy ciała.

#### Ćwiczenie 1 (10 min.)

Podziel uczniów na pięć grup. Każdej daj arkusz czystego papieru, gazetę i kolorowy papier. Poproś dzieci, aby zaproponowały posiłki, które miałyby ochotę zjeść:

- grupa I – śniadanie,
- grupa II – drugie śniadanie,
- grupa III – obiad,
- grupa IV – podwieczorek,
- grupa V – kolację.

Powiedz, aby na kartce narysowały duży kosz, a w nim produkty, których użyją do przygotowania dań. Produkty mogą wyciąć z gazet lub kolorowego papieru i nakleić.

## Ćwiczenie 2 (20 min.)

Każdej grupie rozdaj załącznik 1: piramidę zdrowego żywienia i dziesięć zasad zdrowego żywienia. Wyjaśnij, czym jest piramida oraz omów zasady zdrowego żywienia.

Poproś uczniów, aby przyjrzeni się stworzonym przez siebie koszkom z jedzeniem i ocenili, czy zaplanowane przez nich posiłki i wybrane produkty są zgodne z założeniami piramidy i 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, by przypomnieli, jakie posiłki zaproponowali na początku i czym różniły się one od tych uwzględniających zasady zdrowego żywienia.

## Zakończenie (5 min.)

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

## ZADANIE DLA UCZNIWA

Poproś, aby uczniowie przez kolejny tydzień uzupełnili „Mój owocowo-warzywny tydzień” (załącznik 2) i zaznaczyli 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

Szczegółowe omówienie dziesięciu zasad prawidłowego żywienia dostępne jest na stronie Instytutu Żywności i Żywienia [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl).

Zaproponowany scenariusz zajęć ze względu na formę pierwszego ćwiczenia wymaga przeorganizowania sali. Na początku zajęć poproś uczniów o przesunięcie stołów pod ściany i ustawienie krzesel 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 oraz dziesięć zasad zdrowego żywienia zawieś na ścianie w sali. We współpracy z nauczycielem 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), wspomagać leczenie (np. nadwagi i otyłości), korzystnie wpływać na wygląd sylwetki, cery i włosów, a także poprawiać samopoczucie.

## Dziesięć zasad zdrowego żywienia

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie. Ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę. Dzielne minimalne zalecenie to 30 min. umiarkowanego wysiłku.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej trzy–cztery porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty naturalne, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie dwie porcje produktów z grupy mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też produkty zbożowe pełnoziarniste i nasiona roślin strączkowych.
6. Jedz dużo różnorodnych produktów roślinnych. Jedz co najmniej pięć porcji warzyw i owoców każdego dnia.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, przede wszystkim czerwonego mięsa (np. wołowiny, wieprzowiny), a szczególnie w postaci wędlin.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie produktów bogatych w sól, nie dosalaj potraw na talerzu. Dzienna zalecana maksymalna ilość soli to 5 g (płaska łyżeczka).
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody (min. sześć szklanek).

## Co to jest porcja?

Porcja to średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko, marchewka) lub kilka mniejszych sztuk (truskawek, czereśni), około pół 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 soku. Najważniejsze, aby unikać tych z dodatkiem soli i cukru.

## Dlaczego pięć porcji dziennie?

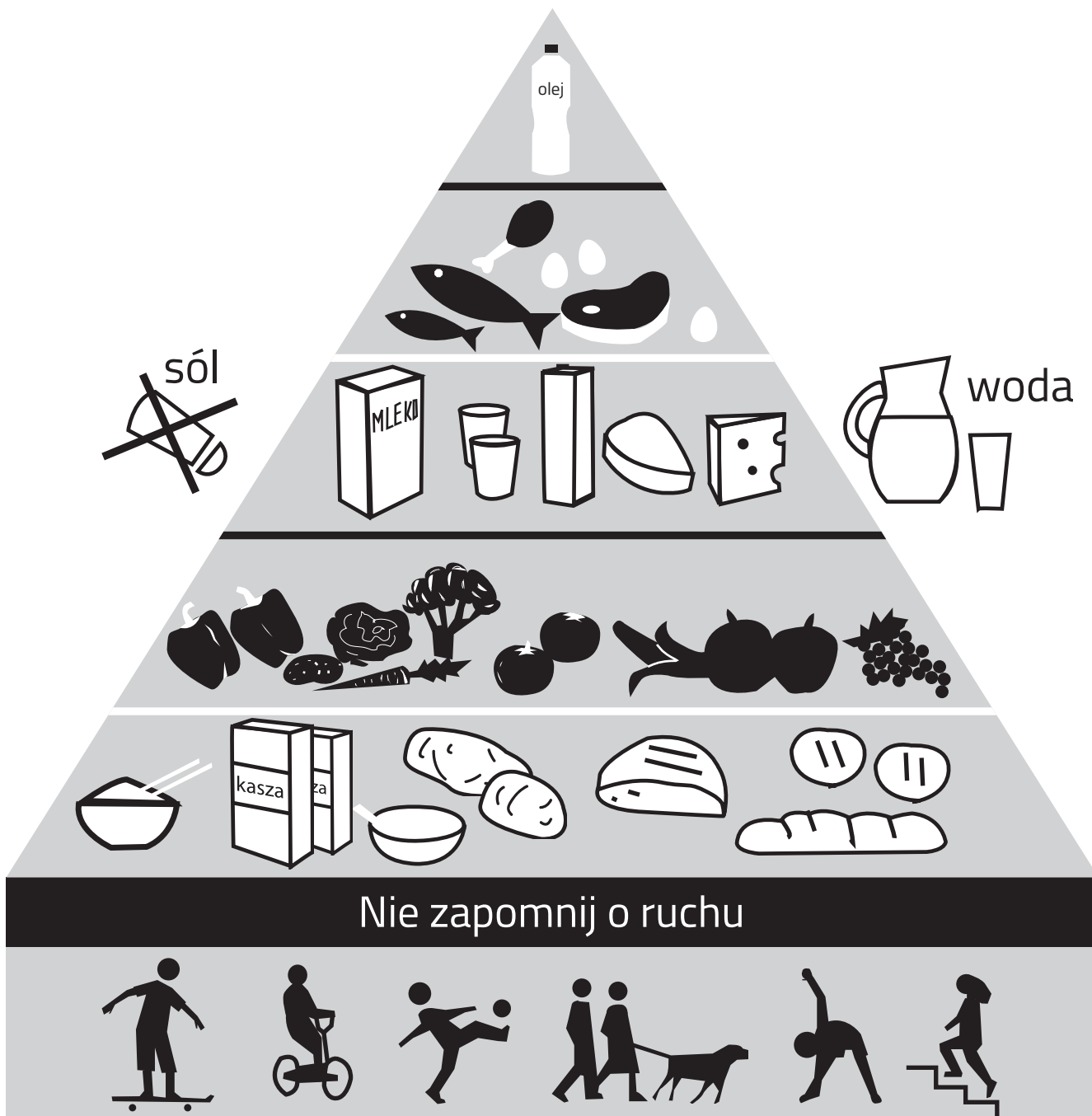
Organizm człowieka nie potrafi magazynować niektórych związków zawartych w warzywach i owocach (np. witaminy C). Dla utrzymania odpowiedniego poziomu tych substancji, aby organizm mógł cały czas z nich korzystać i chronić się przed chorobami, powinniśmy spożywać niewielkie ilości warzyw i owoców wielokrotnie w ciągu dnia <sup>23</sup>.



Załącznik 1. Piramida zdrowego żywienia i dziesięć zasad zdrowego żywienia

# Piramida zdrowego żywienia

## dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



## Dziesięć zasad zdrowego żywienia

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie. Ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę. Dzielne minimalne zalecenie to 30 min. umiarkowanego wysiłku.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej trzy–cztery porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty naturalne, kefir, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie dwie porcje produktów z grupy mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też produkty zbożowe pełnoziarniste i nasiona roślin strączkowych.
6. Jedz dużo różnorodnych produktów roślinnych. Jedz co najmniej pięć porcji warzyw i owoców każdego dnia.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, przede wszystkim czerwonego mięsa (np. wołowiny, wieprzowiny), szczególnie w postaci wędlin.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie produktów bogatych w sól. Nie dosalaj potraw na talerzu.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Załącznik 2. „Mój owocowo-warzywny tydzień”

<b>Dzień</b> <b>Posiłek</b>	1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	6 dzień	7 dzień	Ogółem
Marchewka								
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								
Kiełki								
Śliwki								
Inne								

## Scenariusz 6 / Temat:



# Alkohol – dziękuję, ja nie piję!

### ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Przekazanie wiedzy, czym jest alkohol i jakie jest jego działanie.
2. Uwrażliwienie na szkodliwe działanie alkoholu.
3. 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 min.

### OCZEKIWANE EFEKTY

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

#### Wprowadzenie (5 min.)

Zapytaj uczniów, co zazwyczaj robią, gdy chcą poprawić swoje samopoczucie.

Wyjaśnij, że dzisiejsze zajęcia będą dotyczyły alkoholu. Porozmawiajcie o jego działaniu oraz o tym, jaki ma 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 zawiera więc ten sam składnik (różne są jedynie jego ilości).

#### Ćwiczenie 1 (20 min.)

Podziel uczniów na trzy grupy i rozdaj im czyste arkusze papieru. Poproś zespoły o zapisanie odpowiedzi na następujące pytania:

- grupa I – Dlaczego nastolatki piją alkohol?
- grupa II – Jakie szkody może powodować picie alkoholu przez młodzież?
- grupa III – Jakie korzyści przynosi niepicie alkoholu?

Po 5 min. poproś uczniów o przekazanie swojego plakatu kolejnej grupie w celu dalszego uzupełnienia (grupa I przekazuje plakat grupie II, grupa II przekazuje plakat grupie III, grupa III przekazuje plakat grupie I). Powtórz zamianę plakatów jeszcze dwa razy, tak by na koniec plakaty wróciły do grup, które rozpoczęły nad nimi pracę. Poproś przedstawicieli zespołów o prezentację treści. Następnie zawieś plakaty na tablicy.

Podczas omawiania poruszonych zagadnień zwróć uwagę, że alkohol jest realnym zagrożeniem dla młodego człowieka. Powtarzające się picie 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 też papierosów czy narkotyków. Upijanie się może z kolei prowadzić do wielu konsekwencji społecznych: konfliktów z prawem, nauczycielami i rodzicami; problemów w szkole; udziału w bójkach; utraty przyjaciół; stania się ofiarą przestępstw i wykorzystania; wypadków i chorób<sup>24</sup>.

#### Ćwiczenie 2 (15 min.)

Podziel uczniów na pary 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 dzieci rozwiążą test. Omów z uczniami wszystkie fakty i mity. Przekaż rzetelną wiedzę na temat alkoholu.

## Zakończenie (5 min.)

Zapytaj uczniów, czego się nauczyli podczas dzisiejszej lekcji.

## ZADANIE DLA UCZNIWA

Podziel uczniów na dwie grupy. Pierwszy zespół poproś o przygotowanie wiersza, rymowanki lub piosenki związanej z hasłem „Dziękuję, ja nie piję!”. Drugi z zespołów 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 dać 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 efekty swojej pracy na forum szkoły.

## DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Zachęć uczniów do odwiedzenia strony [www.niebotak.pl](http://www.niebotak.pl). Strona została stworzona z myślą o młodzieży przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Zamieszczone tam informacje dotyczące negatywnych konsekwencji picia alkoholu przez młodzież zostały przedstawione w ciekawy sposób. Podkreślone zostało tam także znaczenie zachowań asertywnych. Możesz podać uczniom telefon zaufania i adres strony dla dzieci i młodzieży:

- darmowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111,
- strona internetowa [www.116111.pl](http://www.116111.pl).

## WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

Alkohol oddziałuje bezpośrednio na układ pokarmowy. Podrażnia śluzówkę, uszkodzając ją, a to w konsekwencji może prowadzić do zapalenia przełyku, zaburzenia pracy jelit. Utrudnione jest wtedy wchłanianie niezbędnych dla organizmu witamin i minerałów. Z kolei wątroba, w której rozkładana jest większość alkoholu, reaguje na jego nadmierną ilość stłuszczeniem, zapaleniem i marskością<sup>25</sup>.

Picie alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca, udaru, zawału serca, wylewu, może 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 m.in. języka, krtani, gardła, żołądka, nerek, wątroby<sup>26</sup>.

## Fakty i mity o alkoholu<sup>27</sup>

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 do prowadzenia pojazdów.
2. Po alkoholu trudno jest się skoncentrować. Nadużywanie 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 ok. 0,4–0,5% alkoholu.
4. Po wypiciu alkoholu zwiększa się odporność człowieka na niską temperaturę.  
**Fałsz.** Po wypiciu alkoholu dochodzi do rozszerzenia naczyń skóry i przez to szybszą utratę ciepła, co w konsekwencji prowadzi do szybszego wychłodzenia organizmu w sytuacjach narażenia na niskie temperatury.
5. Czerwone wino można pić podczas ciąży, bo 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, robić rzeczy, których potem się wstydzą, bądź które narażają ich na duże niebezpieczeństwo.

<sup>25</sup> Tamże, s. 8.

<sup>26</sup> Tamże, s. 9–10.

<sup>27</sup> Ćwiczenie opracowane na podstawie materiałów zamieszczonych na stronie [www.niebotak.pl](http://www.niebotak.pl) oraz scenariusza zajęć „Prawdy i mity alkoholowe” [w:] *Edukacja zdrowotna...*, 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. Nadużywanie 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, bo 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. Nadużywanie 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, bo 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

## Scenariusz 7 / Temat:



# Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

### ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego przebywania na słońcu.
2. Uświadomienie negatywnych skutków nadmiernej ekspozycji na słońce.

### POMOCE

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

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

### OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

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

### PRZEBIEG ZAJĘĆ Wprowadzenie (5 min.)

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

### Ćwiczenie 1 (10 min.)

Zapytaj uczniów, czy zdarzyło się im kiedyś (bądź 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 UV (oparzenia słoneczne, opalenizna, piegi, znamiona barwnikowe, nowotwory skóry). Wspomnij również, że długie przebywanie na słońcu może być przyczyną przegrzania i udaru cieplnego.

### Ćwiczenie 2 (25 min.)

Podziel uczniów na pięcio-, sześćosobowe grupy. Każdej z grup rozdaj gazety, arkusze papieru, nożyczki, flamastry i klej. Poproś, aby korzystając ze zdjęć w czasopiśmie przygotowali wyklejankę na temat „Jak bezpiecznie przebywać na słońcu”. Dodaj, że jeśli nie znajdą odpowiednich zdjęć/grafik mogą domalować flamastrami brakujące elementy.

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

Propozycje 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 min.)

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

### ZADANIE DLA UCZNIWA

Poproś uczniów, aby zapytali domowników, w jaki sposób chronią się przed nadmierną ekspozycją na promienie słoneczne podczas wakacji. Zachęć, by uczniowie podzielili się z bliskimi wiedzą na temat zasad bezpiecznego korzystania ze słońca. Poproś uczniów o dobranie się w cztero-, pięćosobowe

zespoły i przygotowanie na dużych arkuszach papieru komiksu pt. „Bezpiecznie bawię się na słońcu”. Zorganizuj potem wystawę prac w szkole.

## DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Na stronie [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://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 Krajowego Rejestru Nowotworów

[www.onkologia.org.pl](http://www.onkologia.org.pl).

## WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

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

- **UV-B – krótsze** – uaktywnia ono w skórze melanocyty, które wytwarzają 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 poddani są ludzie korzystający z solariumów.

### Zmiany skórne spowodowane zbyt dużą dawką promieni UV to:

- **odczyny ostre** – oparzenia słoneczne, którym towarzyszy napięcie skóry i bolesność, a przy dużym oparzeniu nawet pęcherze oraz opalenizna, czyli zwiększenie w skórze ilości melaniny pod wpływem ekspozycji na promienie UV-B i UV-A,
- **odczyny odległe** – 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:

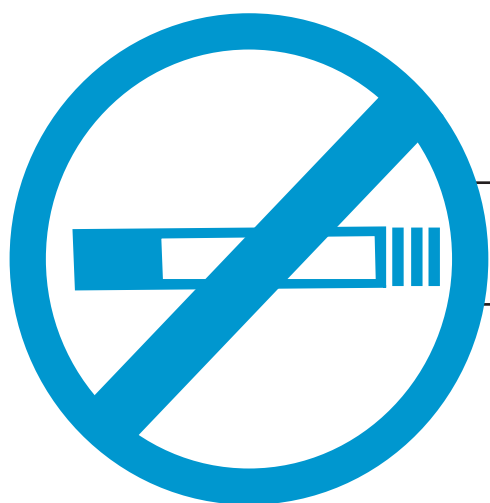
1. Ograniczenie pobytu na słońcu (przebywanie w cieniu) w godzinach 11.00–15.00.
2. Stosowanie zewnętrznych środków chroniących od światła słonecznego:
  - noszenie ubrań o gęstym splocie tkaniny i nakrycia głowy,
  - używanie preparatów kosmetycznych z filtrami, określanymi wartościami SPF (ang. *sun protector factor*) – im większa wartość SPF, tym mniejsze niebezpieczeństwo powstania oparzenia słonecznego. Zalecana wartość SPF to ponad 15. Krem należy użyć 15–20 min. przed ekspozycją na słońce i ponownie po kąpieli lub silnym spoceniu się. Najbardziej narażone na promieniowanie UV części ciała to: uszy, twarz i skóra głowy, kark, plecy i dekolty, jak również podbicia stóp. Stosowanie preparatów z SPF nie chroni skóry w pełni przed promieniami UV-B.
3. Niekorzystanie z solarium<sup>28</sup>.

<sup>28</sup> Opracowano na podstawie *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania. Podręcznik akademicki*, red. B. Woynarowska i in. PWN, Warszawa 2010, s. 226–228.



SCENARIUSZE ZAJĘĆ  
DLA UCZNIÓW  
GIMNAZJUM

## Scenariusz 1 / Temat:



# Papierosy – nie dziękuję!

## ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Przekazanie wiedzy dotyczącej skutków zdrowotnych palenia tytoniu.
2. Uświadomienie przyczyn, dla których młodzi ludzie palą papierosy.
3. Przekazanie informacji na temat składników dymu tytoniowego.
4. Wyjaśnienie pojęcia **biernie palenie** i uświadomienie konsekwencji zdrowotnych, jakie ono niesie.

## POMOCE

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

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 90 min.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

- wiedzieli, do jakich negatywnych dla zdrowia konsekwencji (bezpośrednich i odległych) może prowadzić palenie tytoniu,
- rozumieli, dlaczego palenie tytoniu jest szkodliwe dla zdrowia zarówno dla osób palących czynnie, jak i biernie.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ Wprowadzenie (5 min.)

Powiedz uczniom, że zajęcia, w których będą dziś uczestniczyć to pierwsze z cyklu siedmiu spotkań. W trakcie kolejnych będą mogli się dowiedzieć, co to znaczy być zdrowym, co może zagrażać zdrowiu oraz 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 jego temat znajdziesz na stronie [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl)), który ma służyć promowaniu zdrowego stylu życia. Przedstaw temat i cele dzisiejszych zajęć.

### Ćwiczenie 1 (15 min.)

Wyjaśnij uczniom pojęcia: dym tytoniowy, uzależnienie od nikotyny. Podziel klasę na cztero-, pięcioosobowe grupy. Każdej grupie daj arkusze papieru i kredki. Poproś o narysowanie osoby palącej papierosy oraz zapisanie/narysowanie przy poszczególnych częściach ciała, jakie krótko- i długotrwałe skutki ma dla wyglądu i zdrowia palenie tytoniu.

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

### Ćwiczenie 2 (20 min.)

Poproś uczniów o pozostanie w grupach, w których pracowali podczas poprzedniego ćwiczenia. Wyjaśnij, że gdy pali się papierosa dochodzi do spalania tytoniu, procesu chemicznego, podczas którego powstaje wiele groźnych trucizn. Dym tytoniowy składa się z 4 tys. związków chemicznych, a ponad 40 spośród nich to substancje rakotwórcze. Wszystkie one podczas palenia papierosa są wprowadzane do organizmu palacza oraz do organizmu osób przebywających w jego otoczeniu. Rozdaj wyciętą wcześniej układankę<sup>29</sup> (załącznik 1). Poproś uczniów, aby spróbowali połączyć ze sobą nazwę substancji z informacją na jej temat. Zadanie jest trudne, więc pomóż uczniom je wykonać. Poproś, aby przedstawiciele każdej z grup 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 oraz e-papierosów, które powszechnie uważane są za „zdrową” alternatywę tradycyjnych papierosów.

<sup>29</sup> Materiały edukacyjne opracowane przez zespół Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów pod kierunkiem prof. dr. hab. n. med. W. Zatońskiego.

Zaproś uczniów do podzielenia się refleksjami i wnioskami po tym ćwiczeniu.

### Ćwiczenie 3 (15 min.)

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

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

### Ćwiczenie 4 (10 min.)

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 biernie palenie.

### Ćwiczenie 5 (20 min.)

Zapytaj uczniów, czy zdarzyły im się sytuacje, w których to oni byli narażeni na biernie palenie. Jak się wtedy czuli? Poproś uczniów o dobranie się w pięcio-, sześciuosobowe grupy. Wyjaśnij, że ich zadaniem będzie odegranie scenek, w których osoby palą papierosy w towarzystwie niepalących. Osoby niepalące mają zareagować na narażenie ich na biernie palenie. Po odegraniu wszystkich scenek zapytaj uczniów, dlaczego osoby niepalące powinny unikać biernego palenia.

### Zakończenie (5 min.)

Podsumuj wspólnie z uczniami najważniejsze kwestie poruszone podczas zajęć.

## DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

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

Dodatkowe informacje na temat palenia tytoniu możesz znaleźć na: [www.jakrzucicpalenie.pl/szkodliwosc](http://www.jakrzucicpalenie.pl/szkodliwosc)  
[www.jakrzucicpalenie.pl/fakty-i-mity](http://www.jakrzucicpalenie.pl/fakty-i-mity)  
[www.jakrzucicpalenie.pl/korzysci](http://www.jakrzucicpalenie.pl/korzysci)  
[www.jakrzucicpalenie.pl/mechanizm-uzaleznienia](http://www.jakrzucicpalenie.pl/mechanizm-uzaleznienia)

Możesz przekazać uczniom informację, że istnieje strona internetowa [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl) oraz Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (tel. 801 108 108), których celem jest pomoc osobom pragnącym rzucić palenie.

## ZADANIE DLA UCZNIWA

Możesz poprosić uczniów, by przygotowali krótkie filmy (nagrane np. telefonem komórkowym), których tematem będzie np. hasło „Papieros Twój wróg”. Filmy mogą stanowić uzupełnienie obchodów Światowego Dnia bez Tytoniu (31 maja) organizowanego 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, pęcherza moczowego, nieco słabiej nowotwory szyjki macicy, nerki, żołądka czy białaczka. Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza.

Dym tytoniowy wydychany przez palaczy wymusza biernie 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 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<sup>30</sup>.

Korzyści z zaprzestania palenia są zauważalne natychmiast po zaprzestaniu palenia, np. już 20 min. po wypaleniu ostatniego papierosa tętno obniży się, a ciśnienie krwi powróci do normy; w ciągu 8 godz. zwiększy się stężenie tlenu we krwi, a tlenu 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 połowę<sup>31</sup>.

<sup>30</sup> Europejski kodeks...

<sup>31</sup> Materiały edukacyjne opracowane przez zespół Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów pod kierunkiem prof. dr. hab. n. med. W. Zatońskiego.

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 m.in. 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 m.in. 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 m.in. w mieszankach z innymi związkami jako środek owadobójczy.

### **Historyjka nr 1**

Trzynastoletnia Basia została zaproszona przez swoją 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, natomiast Kuba odmówił. Stwierdził, że on się truć nie będzie. Jacek i pozostali palący zaczęli namawiać kolegę, żeby spróbował, bo nie wie, co traci. Kuba znowu odmówił, więc koledzy zaczęli się z niego śmiać i wyzywać. Basia, widząc, jak potraktowano Kubę, również poczęstowała się papierosem, pomimo że nigdy wcześniej nie paliła i nie miała ochoty tego robić.

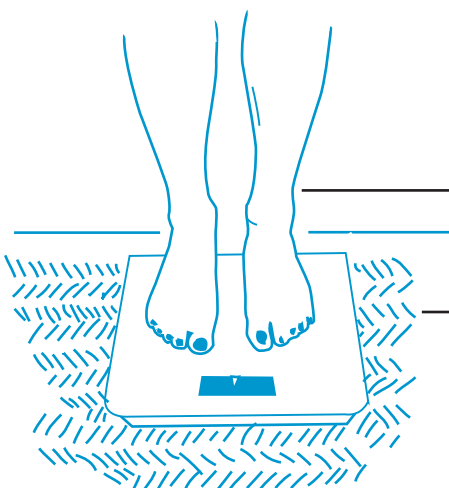
### **Historyjka nr 2**

Dwunastoletnie Jola i Ania to najlepsze przyjaciółki. Znają się od trzech lat. Razem siedzą 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 i ją. Od kilku tygodni Jola również wychodzi z dziewczynami podczas przerw i pali papierosy.

### **Historyjka nr 3**

Trzynastoletni Antek ma dwóch dorosłych braci. Bardzo go denerwuje, że wciąż traktują go jak dziecko. Nazywają go małolatem, 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.

## Scenariusz 2 / Temat:



# W ystrzegaj się otyłości.

### ZADANIA

#### (CELE SZCZEGÓŁOWE)

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

### POMOCE

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

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

### OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

- rozumieli znaczenie zdrowego odżywiania się i utrzymywania prawidłowej masy ciała,
- wiedzieli, czym są nawyki żywieniowe.

### PRZEBIEG ZAJĘĆ

#### Wprowadzenie (5 min.)

Zapytaj uczniów, co to ich zdaniem znaczy zdrowo się odżywiać.

#### Ćwiczenie 1 (20 min.)

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

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

Zapytaj uczniów, dlaczego ważne jest utrzymywanie prawidłowej masy ciała.

#### Ćwiczenie 2 (15 min.)

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. Wytłumacz, czym są nawyki żywieniowe

(skorzystaj z informacji zawartych w scenariuszu zajęć dla uczniów szkół podstawowych na temat otyłości).

#### Zakończenie (5 min.)

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

Ciekawe materiały dotyczące zapobiegania nadwadze i otyłości można znaleźć na stronach [www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl) oraz [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl).

### ZADANIE DLA UCZNIWA

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

Najciekawsze prezentacje można nagrodzić oraz zrobić ich 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 ciągu ostatnich lat w większości krajów Europy odsetek ludzi otyłych gwałtownie wzrasta. W Polsce dotyczy aż około 20% społeczeństwa. Przekonujące dane naukowe wskazują na związek otyłości z zachorowaniami na raka okrężnicy, piersi (po menopauzie), trzonu macicy, nerki i gruczolaka 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.

## Scenariusz 3 / Temat:



# Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.

### ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

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

### POMOCE

- „Moja tygodniowa aktywność” (załącznik 1).

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

### OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

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

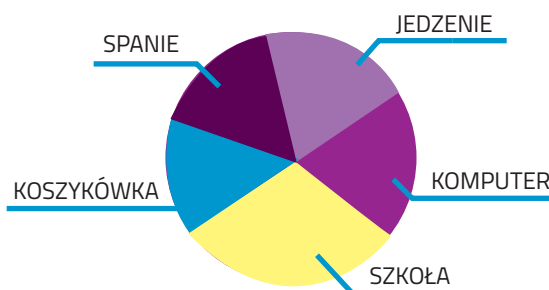
### PRZEBIEG ZAJĘĆ Wprowadzenie (5 min.)

Zapytaj uczniów, czym jest aktywność fizyczna.

#### Ćwiczenie 1 (20 min.)

Rozdaj uczniom ankiety dotyczące ich tygodniowej aktywności (załącznik 1). Poproś, aby każdy wypisał rodzaje aktywności, które zazwyczaj podejmuje w ciągu tygodnia, np. spanie, chodzenie do szkoły, gra w piłkę, jedzenie itp. Następnie poproś, żeby przy każdym rodzaju aktywności dopisał ile godzin tygodniowo poświęca na każdy z nich, a później zsumował wyniki.

Poproś uczniów, aby na podstawie swoich wyników spróbowali graficznie przedstawić tygodniowy rozkład zajęć. Przykład poniżej:



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

#### Ćwiczenie 2 (15 min.)

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 małej aktywności fizycznej oraz co jest przyczyną tego, że zarówno osoby młodsze, jak i starsze są mało aktywne fizycznie.

#### Zakończenie (5 min.)

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

## DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Polecana strona internetowa [www.szkolawruchu.men.gov.pl](http://www.szkolawruchu.men.gov.pl).

### ZADANIE DLA UCZNIĄ

Zachęć uczniów do nagrania telefonami komórkowymi filmów pt. „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 zostać nagrodzone (np. piłką, raketkami do badmintonu itp.).

### WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież powinny być aktywne przez **przynajmniej godzinę dzien-**

**nie każdego dnia.** Powinny też poświęcać przynajmniej trzy dni w tygodniu na ćwiczenia o dużej intensywności. Rekomendacje te dotyczą aktywności w czasie wolnym od nauki lub pracy. Należy także ograniczać pasywne formy spędzania wolnego czasu, a w szczególności zbyt długiego przebywania w pozycji siedzącej (np. przed komputerem)<sup>32</sup>.

Codzienna aktywność fizyczna pozwala obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory jelita grubego i piersi. Jest też czynnikiem ochronnym w przypadku innych nowotworów (np. raka płuca i prostaty)<sup>33</sup>.

Aktywność fizyczna związana z regularnym, umiarkowanym wysiłkiem może być wskazana dla utrzymania odpowiedniej masy ciała szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia. Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości oraz promocja aktywności fizycznej dają najlepsze rezultaty u ludzi młodych. Jednak nawet w późniejszym wieku zmiana stylu życia na zdrowy przynosi widoczne korzyści<sup>34</sup>.

<sup>32</sup> 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 Cancer J Clin. 2012 Jan-Feb;62(1):30-67.

<sup>33</sup> [www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/physicalactivity](http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/physicalactivity), dostęp 16 grudnia 2013.

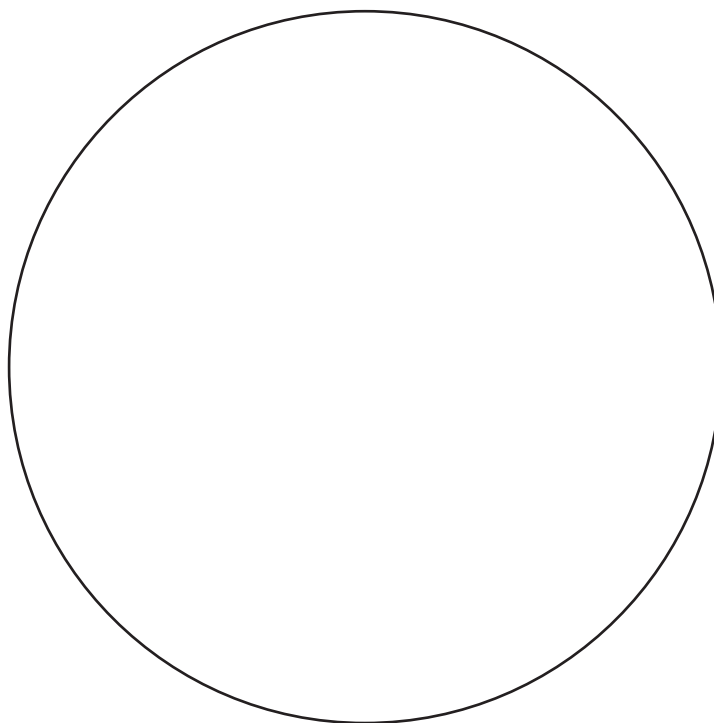
<sup>34</sup> Europejski kodeks...



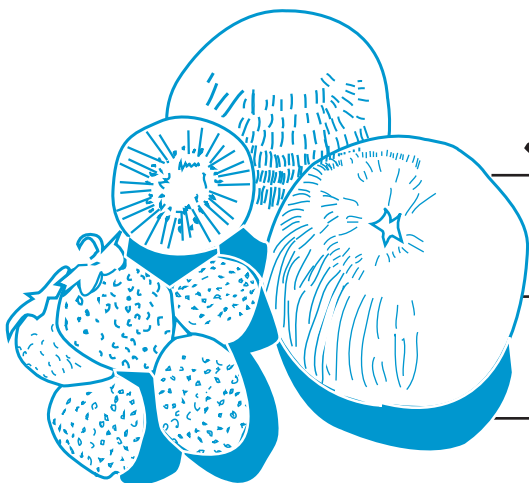
Załącznik 1. „Moja tygodniowa aktywność”

Aktyw- ność	Ponie- działek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Łączna liczba godzin
Spanie								
Jedzenie								
Szkoła								

Mój tydzień



## Scenariusz 4 / Temat:



Spożywaj więcej  
różnych warzyw  
i owoców.

Jedz co najmniej  
pięć porcji dziennie.

### ZADANIA

#### (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia i dziesięcioma zasadami zdrowego żywienia.
2. Uświadomienie korzyści wynikających z urozmaiconej diety.
3. Zwrócenie uwagi na korzyści płynące z jedzenia warzyw i owoców pięć razy dziennie.

### POMOCE

- arkusze papieru A3,
- nożyczki, taśma klejąca.

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

### OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

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

### PRZEBIEG ZAJĘĆ

#### Wprowadzenie (5 min.)

Zapytaj uczniów, jakie jest ich ulubione danie.

#### Ćwiczenie 1 (20 min.)

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

grupa I i II – w menu uwzględnijcie wszystko (bez względu na kalorie, ilość, jakość jedzenia), co nastolatki chcieliby zjeść, co uważają za najsmaczniejsze,

grupa III i IV – w menu uwzględnijcie produkty i dania, które nastolatki powinny jeść, by zdrowo się odżywić.

Poproś przedstawicieli grup o zaprezentowanie przygotowanych przez siebie propozycji posiłków.

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

#### Ćwiczenie 2 (15 min.)

Poproś uczniów, by zastanowili się, czy istnieje możliwość stworzenia takiego menu, które byłoby zdrowe, a jednocześnie spełniałoby potrzeby i oczekiwania młodzieży (np. zamiast kupować w restauracji hamburgera można go samemu zrobić ze świeżych i zdrowych składników).

Wyjaśnij uczniom, czym jest piramida zdrowego żywienia oraz przedstaw dziesięć zasad zdrowego żywienia (skorzystaj z informacji zawartych w piątym scenariuszu zajęć dla uczniów szkół podstawowych na temat spożywania owoców i warzyw).

#### Zakończenie (5 min.)

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

## DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Szczegółowe omówienie dziesięciu zasad prawidłowego żywienia dostępne jest na stronie Instytutu Żywności i Żywienia [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl).

## ZADANIE DLA UCZNIĄ

Zorganizuj w szkole konkurs na najsmaczniejszy, najzdrowszy, najtańszy, najłatwiejszy do wykonania posiłek. Przygotowując dania, należy pamiętać o uwzględnieniu założeń piramidy zdrowego żywienia. Rozstrzygnięcie konkursu może zostać połączone z pokazami i degustacją zdrowej żywności. Uczniowie mogą również opracować przepisy kulinarne, samo-

dzielnie wykonać potrawy oraz je sfotografować. Z przygotowanych materiałów może zostać stworzona książka kucharska. Zachęć uczniów do przeprowadzenia „audytu” w szkolnym sklepiu. Poproś o stworzenie listy produktów i dań, które można w nim kupić. Poproś uczniów, by dostępne w sklepiu produkty i dania podzielili na dwie grupy: grupa I – te, które znajdują się w piramidzie zdrowego żywienia, grupa II – te, których nie ma w piramidzie zdrowego żywienia. Poproś, aby zaznaczyli produkty i dania, które ich zdaniem są niezdrowe i powinny zostać ze sklepiu usunięte. Zachęć uczniów, by zaproponowali produkty i potrawy, które są zdrowe i mogą zająć miejsce tych usuniętych. Propozycje uczniów możesz przedstawić dyrekcji szkoły oraz osobie prowadzącej sklepiu. Możesz jednocześnie zaproponować wprowadzenie zmian w asortymencie.

## Scenariusz 5 / Temat:



# Zabawa bez wzmacniaczy.

## ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Zapoznanie z faktami i mitami dotyczącymi spożywania alkoholu.
2. Uświadomienie negatywnych skutków picia alkoholu.
3. Przekazanie wiedzy dotyczącej mechanizmu uzależnienia od alkoholu.

## POMOCE

- nożyczki,
- „Alkoholowy tunel” (załącznik 1).

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 90 min.

## OCZEKIWANE EFEKTY

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 min.)

Zapytaj uczniów, jakie słyszeli stwierdzenia dotyczące działania i skutków używania alkoholu (np. rozgrzewa; jest dobry na nerki itp.).

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

### Ćwiczenie 1 (20 min.)<sup>35</sup>

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. Wyłumacz, 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, by 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, z którego punktu „tunelu” można to zrobić i co lub kto może w tym pomóc.

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 mówi się, że uzależnienie zabiera życie.

### Ćwiczenie 2 (15 min.)

Omów poszczególne fazy uzależnienia:

- **Faza wstępna** – na tym etapie odczuwanych jest 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, zaniepokoić. Czy osobie pijącej łatwo jest zaobserwować u siebie samej „sygnały ostrzegawcze”?
- **Uzależnienie** – zwróć uwagę, że wiele konsekwencji picia alkoholu odczuwalnych jest dla samej osoby uzależnionej dopiero w tej fazie. Podziel je na osobiste, rodzinne, psychologiczne, zdrowotne.

## Ćwiczenie 2 (40 min.)

Zaproś uczniów do wzięcia udziału w ćwiczeniu polegającym na odgrywaniu scenek. Zaproś chętne osoby. Poproś uczniów o zaprezentowanie opisanych sytuacji:

- Wyprawiasz urodziny. Zaprosiłeś na nie Krzysztofa, który zdeklarował się, że przyniesie wino. Starasz się mu wytłumaczyć, że to będzie impreza bez alkoholu. Krzysztof upiera się, że bez alkoholu nie ma zabawy.
- Twój kolega chce przejechać się samochodem, który ma prowadzić ich starszy znajomy. Niestety widziałeś, że przed chwilą pił 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.

Po zaprezentowaniu każdej ze scenek zainicjuj wśród uczniów dyskusję na temat przedstawionych sytuacji. Zapytaj, które z przedstawionych argumentów były dobre, a jakich brakowało. Zachęć uczniów do dyskusji na temat innych możliwości wyjścia z tego typu sytuacji.

## Zakończenie (5 min.)

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

## DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Skontaktuj się z działającą na twoim terenie 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. Ciekawe informacje dotyczące uzależnienia od alkoholu i jego szkodliwego wpływu znajdziesz na stronie [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl). Możesz podać uczniom telefon zaufania i adres strony dla dzieci i młodzieży:

- darmowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111,
- strona internetowa [www.116111.pl](http://www.116111.pl).

## ZADANIE DLA UCZNIWA

Zachęć uczniów do odwiedzenia strony [www.niebotak.pl](http://www.niebotak.pl). Strona została stworzona z myślą o młodzieży przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. W ciekawej formie zamieszczone zostały na niej informacje dotyczące negatywnych skutków picia alkoholu przez młodzież oraz podkreślone zostało znaczenie zachowań asertywnych.

## WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

Alkohol oddziałuje bezpośrednio na układ pokarmowy. Podrażnia śluzówkę, uszkadzając ją, a to w konsekwencji może prowa-

dzić do zapalenia przełyku, zaburzenia pracy jelit. Utrudnione jest wtedy wchłanianie niezbędnych dla organizmu witamin i minerałów. Z kolei wątroba, w której rozkładana jest większość alkoholu, reaguje na jego nadmierną ilość stłuszczeniem, zapaleniem i marskością<sup>36</sup>.

Picie alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca, udaru, zawału serca, wylewu, może 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 m.in. języka, krtani, gardła, żołądka, nerek, wątroby<sup>37</sup>.

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%<sup>38</sup>.

## Uzależnienie od alkoholu<sup>39</sup>

Zgodnie z kryteriami zawartymi w 10. 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 kilku-krotnych 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).
- Fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego w sytuacji ograniczenia lub przerywania picia (drżenie, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunka, bezsenność, niepokój, w krańcowej postaci majaczenie drzenne) lub używanie alkoholu w celu uwolnienia się od objawów abstynencyjnych.
- Zmieniona (najczęściej zwiększona) tolerancja alkoholu, potrzeba spożywania zwiększonych dawek dla osiągnięcia oczekiwanego efektu.
- 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, a jedynie 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.

<sup>36</sup> Tamże, s. 8.

<sup>37</sup> Tamże, s. 9–10.

<sup>38</sup> Europejski kodeks...

<sup>39</sup> [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

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, bo źle się czułem.	Staję się bardzo za-zdrosny, wydaje mi się, że moja dziewczyna mnie zdradza i robię jej awanturę.	Za kradzież zostałem zatrzymany i przeby-wam w areszcie.
Zaczynam pić, kiedy jest mi źle, również kiedy jestem sam.	Mam poważne proble-my z koncentracją i cią-gle myślę o tym, kiedy będzie można się napić.	Pożyczam pieniądze, bo brakuje mi na alkohol.	Nie przedłużyli mi umowy o pracę.
Rano drżą mi ręce do-póki się nie napiję.	Planuję swój dzień tak, żeby mieć dostęp do alkoholu.	Znajomi przestają zapraszać mnie na imprezy.	Obudziłem się w nie-znanym, obcym mi miejscu.



Poznaję osoby, które piją.	Pierwszy raz piję alkohol.	Dobrze się bawię na imprezach i prawie zawsze piję.	Prowadziłem samo-chód „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, bo źle się czułem.	Staję się bardzo za-zdrosny, wydaje mi się, że moja dziewczyna mnie zdradza i robię jej awanturę.	Za kradzież zostałem zatrzymany i przeby-wam w areszcie.
Zaczynam pić, kiedy jest mi źle, również kiedy jestem sam.	Mam poważne proble-my z koncentracją i cią-gle myślę o tym, kiedy będzie można się napić.	Pożyczam pieniądze, bo brakuje mi na alkohol.	Nie przedłużyli mi umowy o pracę.
Rano drżą mi ręce do-póki się nie napiję.	Planuję swój dzień tak, żeby mieć dostęp do alkoholu.	Znajomi przestają zapraszać mnie na imprezy.	Obudziłem się w nie-znanym, obcym mi miejscu.

## Scenariusz 6 / Temat:



# Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

### ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Przekazanie wiedzy na temat skutków nadmiernej ekspozycji na słońce.
2. Uświadomienie zasad bezpiecznego przebywania na słońcu.

### POMOCE

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

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

### OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

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

### PRZEBIEG ZAJĘĆ Wprowadzenie (5 min.)

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

### Ćwiczenie 1 (10 min.)

Podziel uczniów na trzy grupy. Każdemu zespołowi daj arkusz

papieru. Poproś uczniów o zapisanie odpowiedzi na postawione pytania:

grupa I – W jaki sposób ludzie zabezpieczają się przed promieniami UV? Jeśli nie stosują żadnej ochrony, to dlaczego?  
grupa II – Jakie są podstawowe zasady bezpiecznej ekspozycji na słońce?

grupa III – Jakie są negatywne skutki korzystania z solarium?

Poproś przedstawicieli grup o prezentację odpowiedzi. Omów z uczniami poruszone zagadnienia.

### Ćwiczenie 2 (25 min.)

Podziel uczniów na cztery grupy. Poproś, by każda z nich przygotowała plakat skierowany do młodych ludzi, który zachęcałby do bezpiecznego korzystania ze słońca. Plakat ten miałby w przyszłości wisieć w ośrodkach wczasowych.

Poproś każdą z grup o zaprezentowanie plakatu. Zaproponuj uczniom, by spośród przygotowanych prac wybrali tę, która ich zdaniem jest najbardziej przekonująca i skutecznie zachęca do bezpiecznego przebywania na słońcu.

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

Można również zorganizować szkolny konkurs na najciekawszy plakat.

### Zakończenie (5 min.)

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 [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://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 Krajowego Rejestru Nowotworów [www.onkologia.org.pl](http://www.onkologia.org.pl).

## WAŻNE DLA NAUCZYCIELA

Przebywając na świeżym powietrzu, należy chronić się przed słońcem w godzinach 11:00–15:00 (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 korzystania z tzw. 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 o 1,2–4,7 razy większą od osób niekorzystających z solariów. Obrazowo można to określić, że dla osób często korzystających z solariów dawka UVR jest **dwunastokrotnie** wyższa niż uzyskana przez nich w wyniku działania promieniowania słonecznego w ciągu roku. Choć czerniaki skóry u osób poniżej 20 roku życia stanowią tylko 1,3% wszystkich zachorowań, to stanowią one aż 7% nowotworów w grupie wiekowej 15–19 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 czerniaka<sup>40</sup>.



## Scenariusz 7 / Temat:



# Europejski kodeks walki z rakiem w praktyce.

## ZADANIA

### (CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Przekazanie wiedzy, czym jest Europejski kodeks walki z rakiem.
2. Zapoznanie z sześcioma pierwszymi zaleceniami kodeksu.
3. Uświadomienie znaczenia zdrowego stylu życia w zapobieganiu nowotworom złośliwym.

## POMOCE

- arkusze papieru A4,
- kredki.

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

- wiedzieli, czym jest Europejski kodeks walki z rakiem,
- znali sześć pierwszych zaleceń kodeksu,
- rozumieli znaczenie zdrowego stylu życia w zapobieganiu nowotworom złośliwym.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Wprowadzenie (5 min.)

Poproś uczniów, aby przypomnieli na głos sześć pierwszych zasad Europejskiego kodeksu walki z rakiem. W tym celu niech wymienią tematy wcześniejszych zajęć. Zapisz je na tablicy.

### Ćwiczenie 1 (20 min.)

Podziel klasę na dwie grupy i rozdaj arkusze papieru oraz kredki. Obie grupy poproś o narysowanie 40-letniej osoby: grupa I – rysuje człowieka, który stosował się do zaleceń kodeksu,

grupa II – 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, czy na coś choruje (jeśli tak, to na co?). Gdy uczniowie skończą pracę, poproś przedstawicieli grup o zaprezentowanie i omówienie plakatów.

### Ćwiczenie 2 (10 min.)

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

### Zakończenie (10 min.)

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

## DODATKOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELA

Podsumowaniem przeprowadzonego cyklu zajęć może być zorganizowanie wystawy prac plastycznych (w formie kolażu) prezentujących sześć pierwszych zasad Europejskiego kodeksu walki z rakiem.

W ramach scenariusza możesz wykorzystać również komiks „Kodeks zdrowego życia” (scenariusz i rysunki Rafał Bąkowicz i Michał Lebioda). Materiał znajduje się na stronie [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl). O wersję drukowaną komiksu szkoła może wystąpić do lokalnej instytucji (lista placówek znajduje się na stronie [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl) w zakładce instytucje).

Komiks wypożyczaj kolejnym uczniom do domu i zachęć, by przeczytali go razem z rodzicami.

## DOBRE PRAKTYKI

Wiele ośrodków, instytucji i szkół promujących zalecenia zawarte w Europejskim kodeksie walki z rakiem podejmuje w tym celu nieszablony i innowacyjne działania. W tej części poradnika znajdują się przykłady tzw. dobrych praktyk, które mogą przyczynić się do popularyzacji zdrowego trybu życia tak wśród uczniów, jak i ich rodziców oraz nauczycieli.

Wiele przykładów dobrych praktyk pochodzi z województwa małopolskiego, w którym za realizację programu prewencji pierwotnej nowotworów odpowiadają prof. dr hab. n. med. Leszek Kołodziejski ze Szpitala Wojewódzkiego im. św. Łukasza w Tarnowie oraz mgr Urszula Blicharz z Kuratorium Oświaty w Krakowie. Wprowadzili oni w życie wiele autorskich projektów. Dzięki ich zaangażowaniu z założeniami programu Szkoła promująca zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem zapoznało się 90% placówek edukacyjnych w tym regionie. Znakomita większość szkół z województwa małopolskiego przyłączyła się do projektu, organizując akcje edukacyjne dotyczące szkodliwości dymu tytoniowego i alkoholu, wzbogacania codziennej diety w warzywa i owoce, a także liczne działania upowszechniające aktywność fizyczną oraz unikanie nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

### O czym warto pamiętać:

- Najważniejsze działania związane z promocją życia wolnego od dymu tytoniowego powinny skupiać się wokół dwóch ważnych dat. Każdego roku 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień bez Tytoniu, a w każdy trzeci czwartek listopada Światowy Dzień Rzucania Palenia. Zalecenia dotyczące szkodliwości palenia tytoniu należy promować przez cały rok, ale przy okazji dwóch wyżej wspomnianych dat media intensywniej podejmują tę problematykę, a tematem palenia tytoniu szerzej zajmują się różne instytucje. Warto wykorzystać tę sytuację, by wzmocnić przekaz i zasięg organizowanych działań.
- Warto łączyć niektóre zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem i promować je w ramach jednego działania. Przykładowo akcje promujące aktywność fizyczną mogą być łączone z działaniami zachęcającymi do spożywania warzyw i owoców, np. po szkolnych zawodach sportowych można zorganizować degustację zdrowych posiłków przygotowanych przez rodziców.
- Bardzo ważne jest włączanie do działań jak najszerzego 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 także okazać się udział np. 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 prowadzone są szkolenia dla nauczycieli, a szkoły uczestniczą w konkursach na plakat oraz stronę internetową promującą modę na niepalenie wśród młodzieży. Rozstrzygnięcie konkursu odbywa się w listopadzie podczas obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia. Co roku gala finałowa akcji organizowana jest w sali kinowej, gdzie wręczane są nagrody dla autorów trzech najlepszych prac w obydwu kategoriach. W ramach podziękowania dla uczniów i nauczycieli odbywa się projekcja filmowa, przed którą prezentowane są nagrodzone i wyróżnione strony internetowe. Dodatkowo, przed salą kinową organizowana jest wystawa nagrodzonych i wyróżnionych plakatów.
- 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 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 r. hasłem dyskusji było „Uwaga młodzi, tytoń szkodzi”. Przy okazji spotkania zorganizowano punkt informacyjno-edukacyjny Europejskiego kodeksu walki z rakiem, gdzie udzielano porad dotyczących zdrowego stylu życia. Można było także przekonać się o szkodliwości palenia podczas demonstracji fantomu palącego papierosa. W 2012 r. 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 tu każdego roku promowane w ramach cyklicznej imprezy pod nazwą „Dzień dla Zdrowia”, w trakcie której całe rodziny mogą skorzystać m.in. z darmowych badań profilaktycznych i wziąć udział w pokazie udzielania pierwszej pomocy. Dodatkowo dla dzieci i młodzieży organizowane są konkursy o tematyce prozdrowotnej.
- województwo małopolskie

W województwie około 3 tys. szkół zaangażowało się w organizację konkursów i happeningów poświęconych ograniczeniu palenia papierosów przez młodzież oraz zmniejszeniu ekspozycji dzieci i młodzieży na dym tytoniowy. Także w Małopolsce odbył się konkurs na tzw. „lepiej” promujące zdrowie. „Lepiej” to krótki, jednozdaniowy, często groteskowy wierszyk, standardowo składający się z dwóch wersów (wynalezienie tej formy przypisuje się Wisławie Szymborskiej, natomiast nazwę temu gatunkowi nadał jej sekretarz Michał Rusinek). W jednej ze szkół odbył się Festyn Zdrowia, w trakcie którego uczniowie zaprezentowali przedstawienie pt. „Papieros jest złem – to trucizna!” oraz 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 jak rzucić palenie, zmierzyć pojemność płuc, wykonać pomiary ciśnienia tętniczego, poziomu cukru i cholesterolu oraz tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Podobne akcje organizowane były w ramach obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia. Mieszkańcy Warszawy często mieli możliwość przejażdżki zabytkowym tramwajem „tylko dla osób chcących rzucić palenie”, gdzie eksperci udzielali porad jak zerwać z nałogiem.
- województwo opolskie

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

Przedstawiono inscenizację sztuki pt. „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 organizowana jest specjalna konferencja dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych i studentów. W ramach konferencji odbywają się wykłady ekspertów na temat skutków palenia oraz 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 organizowany jest piknik w oliwskim ZOO. W ramach akcji prowadzone są podstawowe pomiary: glukozy we krwi, tlenu węgla w wydychanym powietrzu i ciśnienia tętniczego krwi. W trakcie innych cyklicznych imprez odbywających się w regionie, takich jak Bieg Europejski (maj), Bieg Świętojański (czerwiec) i Bieg dla Serca (wrzesień) organizowane są stoiska informacyjno-edukacyjne, na których można wykonać ww. badania oraz 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 informacji na temat czynników ryzyka nowotworowego oraz aspektów prawnych, zdrowotnych i społecznych związanych z problemem palenia tytoniu.
- województwo świętokrzyskie

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 walking prowadzone przez instruktora oraz 45-minutowe zajęcia z zumbi, tanecznej formy ćwiczeń. W poprzedniej edycji akcji „Chodzę, biegam, więc jestem” dzieci z klubów młodzieżowych spacerowały z kijkami (nordic walking), brały udział w biegach sztafetowych oraz turnieju gry w dwa ognie. Odbył się również konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia.

■ województwo warmińsko-mazurskie

W wybranych miastach organizowana była 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 prowadzenia akcji bezpłatnie wykonywano badania profilaktyczne, a w lokalnych mediach transmitowano na żywo rozmowy z mieszkańcami, przedstawicielami władz i lekarzami. Odbyły się również m.in. konkursy fotograficzne dla studentów i uczniów szkół ponadgimnazjalnych dotyczące zdrowotnych oraz 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 30-minutowy film z udziałem uczniów klasy gastronomicznej. Film kończy się ogłoszeniem konkursu na miniksiążkę kucharską pt. „Przepis na zdrowie młodzieży Warmii i Mazur”.

■ województwo wielkopolskie

W wielu szkołach prowadzone są prelekcje i konkursy związane z prewencją nowotworów złośliwych. W 2012 r. przeprowadzono m.in. akcję „Żyję zdrowo i kolorowo”, której adresatami 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

Zorganizowano przejazd zabytkowym tramwajem oznakowanym banerem z hasłem „Tylko dla palaczy, którzy chcą rzucić palenie”. Na przystankach informowano o idei akcji oraz rozdawano ulotki. W tym samym województwie odbył się konkurs fotograficzno-plastyczny dla studentów Akademii Sztuki w Szczecinie.

Dziękujemy za podzielenie się swoimi pomysłami i sukcesami. Zachęcamy do kreatywnego 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 wszelkich państwa pomysłów, uwag i sugestii na adres [irenaprzepiorka@coi.waw.pl](mailto:irenaprzepiorka@coi.waw.pl).

## ANEKS

### Instrukcja do ankiety nr 1 sprawdzającej poziom wiedzy 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 oraz sposobów zapobiegania nowotworom.

Ankieta zawiera 14 pytań. Jest anonimowa i przeznaczona do samodzielnego wypełnienia przez uczniów. Powinni oni 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 oraz jego przebieg. Podkreśl, że ankieta jest w pełni anonimowa i należy ją wypełniać samodzielnie. Powiedz, 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 opcji jest prawidłowa. Poproś uczniów, aby czytali pytania uważnie, zwracając uwagę na ich treść. Zaznacz, że w przypadku każdego pytania tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa.

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

Numer pytania	Poprawna odpowiedź
1.	*
2.	c
3.	b
4.	b
5.	a
6.	c
7.	c
8.	b
9.	a
10.	c
11.	c
12.	b
13.	b
14.	a

\* Pytanie pierwsze dotyczy subiektywnej opinii ucznia. Żadna z odpowiedzi nie może więc zostać uznana za nieprawidłową. Oczywiście pożądane jest, aby uczniowie po przeprowadzeniu zajęć częściej wskazywali, że sądzą, iż 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 prawidłową odpowiedź. Jeżeli 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, takie 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) rak żołądka,
  - b) rak płuca,
  - c) rak nerki.
  
- 5. Ile miesięcy życia zabiera jeden rok palenia papierosów?**
  - a) 3 miesiące,
  - b) 1 miesiąc,
  - c) 12 miesięcy.
  
- 6. Komu szkodzi dym papierosowy?**
  - a) tylko osobom przebywającym w pobliżu osoby palącej,
  - b) osobie palącej i wszystkim osobom przebywającym w jej pobliżu.
  
- 7. Dlaczego papierosy są groźne dla zdrowia?**
  - a) Ponieważ dym tytoniowy zawiera 4 tys. związków chemicznych, z których ponad 40 ma działanie rakotwórcze.
  - b) Ponieważ zawierają nikotynę, która jest silnie uzależniającą substancją.
  - c) Obie powyższe odpowiedzi są prawidłowe.
  
- 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 obydwu 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 oraz jako przekąski.
  
- 12. W jaki sposób możemy uchronić się przed nowotworami skóry (np. 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) 11.00–15.00,
- c) 10.00–16.00.

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

- a) tak,
- b) nie.

**Na koniec prosimy Cię 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) chłopak,
- b) dziewczyna.

**Jakie jest twoje miejsce zamieszkania?**

- a) wieś,
- b) miasto.

**Dziękujemy za wypełnienie ankiety!**

## Ankieta ewaluacyjna nr 2 sprawdzająca poziom zadowolenia uczniów z uczestnictwa w zajęciach

Ankieta jest anonimowa. Oceń cykl zajęć dotyczących Europejskiego kodeksu walki z rakiem, w których wzięłeś/wzięłaś udział. Zaznacz wybraną odpowiedź w skali od 1 do 5 (1 bardzo słabo, 5 bardzo dobrze) lub wpisz ją w miejsce kropek.

1. Poruszane na zajęciach zagadnienia	1	2	3	4	5
2. Atmosfera w czasie zajęć	1	2	3	4	5
3. Przydatność poruszanych treści dla mnie	1	2	3	4	5
4. Moje zaangażowanie i uczestnictwo w zajęciach	1	2	3	4	5
5. Moje zadowolenie z zajęć	1	2	3	4	5

1. Podczas zajęć podobało mi się .....

.....  
.....

2. W czasie zajęć dowiedziałem/dowiedziałam się .....

.....  
.....  
.....

3. Najbardziej interesujące dla mnie było .....

.....  
.....  
.....

4. Zajęcia mogłyby być lepsze, gdyby .....

.....  
.....  
.....

5. Chciałbym/chciałabym 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, B. Woynarowska i in., PWN, Warszawa 2010.
- *Edukacja zdrowotna*. Podręcznik akademicki, red. B. Woynarowska, PWN, Warszawa 2007.
- *Europejski kodeks walki z rakiem*, Centrum Onkologii – Instytut Marii Skłodowskiej-Curie, Warszawa 2012.
- *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., Tabaka I., *Pakiet edukacyjny dla nauczycieli z zakresu profilaktyki palenia tytoniu*, ORE, 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 Cancer J Clin. 2012 Jan-Feb;62(1):30-67.
- *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 ds. Projektu Szkoła Promująca Zdrowie, Warszawa 1995.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 listopada 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, Dz.U. 2009 Nr 4, poz. 17.
- *World Health Organization, Global recommendations on physical activity for health*, Geneva 2010.
- *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej*, red. A. Oblacińska, ORE, Warszawa 2013.

## ŹRÓDŁA INTERNETOWE

- [www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/physicalactivity](http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/physicalactivity)
- [www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/you\\_can\\_quit/nicotine](http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/you_can_quit/nicotine)
- [www.eufic.org](http://www.eufic.org)
- [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

## POLECANE STRONY INTERNETOWE

- [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)
- [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)
- [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl)
- [www.niebotak.pl](http://www.niebotak.pl)
- [www.onkologia.org.pl](http://www.onkologia.org.pl)
- [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)
- [www.szkolawruchu.men.gov.pl](http://www.szkolawruchu.men.gov.pl)
- [www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl)
- [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

## NOTATKI



