

# WIĘCEJ WIEM MNIEJ CHORUJĘ

## PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB ZAKAŻNYCH



*W trosce o zdrowie najmłodszych w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w m.st. Warszawie został opracowany program edukacji zdrowotnej, w celu zapobiegania chorobom zakaźnym wieku dziecięcego i ich powikłaniom.*

*„Więcej Wiem Mniej Choruję” łączy edukację w zakresie higieny rąk oraz promocję szczepień ochronnych jako fundament profilaktyki chorób zakaźnych.*

**Opracowanie metodyczne:** mgr Katarzyna Pawłowska

**\*Konsultacja metodyczna:** Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń: mgr Sławomira Załęska; mgr Grażyna Duszyńska

**\*Konsultacja medyczna:** dr n. med. Ewa Duszczyk

Długoletni pracownik naukowo-dydaktyczny w Klinice Chorób Zakaźnych Wieku Dziecięcego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Członek Polskiego Towarzystwa Pediatricznego, Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych, Zarządu Polskiego Towarzystwa Wakcynologii, Komisji Epidemiologii GIS

Współpracuje z Głównym Inspektoratem Sanitarnym w ramach akcji „Zaszczep w sobie chęć szczepienia”.

Opracowanie projektu graficznego: Oddział Promocji Zdrowia PSSE w m.st. Warszawie

Szata graficzna: Aleksandra Grajkowska-Marzewska Sanofi Pasteur

\*Wydanie I, Warszawa 2018

Infografiki dotyczące kleszczy wykorzystano za zgodą Dyrekcji Lasów Państwowych

Materiał opracowany przez Powiatową Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w m.st. Warszawie.

ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa

tel. (22) 310 79 77, sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Oddział Promocji Zdrowia

ul. Cyrulików 35, 02-018 Warszawa

tel. (22) 311 80 07-09, ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Wydanie II, Warszawa 2022

**Program przygotowano dzięki wsparciu firmy Travel Care**

Niniejsza publikacja stanowi własność Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w m.st. Warszawie. Wszelkie prawa do niniejszej publikacji są zastrzeżone. Wykorzystywanie niniejszej publikacji, jej kopiowanie i rozpowszechnianie w całości lub fragmentach na wszelkich polach eksploatacji, w tym utrwalanie, wprowadzanie do obrotu, użyczenie, najem egzemplarzy, wprowadzanie do pamięci komputera i sieci multimedialnych, w tym Internetu, publiczne wystawianie publikacji oraz dokonywanie modyfikacji bez zgody Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w m.st. Warszawie jest zabronione i może prowadzić do odpowiedzialności prawnej.



**Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna  
w m. st. Warszawie  
2022 r.**

# Spis treści

Opis ogólny - Program profilaktyki chorób zakaźnych „Więcej wiem, mniej choruję” ..	4
<i>Drodzy Rodzice/Opiekunowie!</i> .....	6
Scenariusze zajęć .....	7
<b>Przedszkole</b> .....	8
<b>Zajęcia dla dzieci w wieku 5 i 6 lat</b> .....	9
Zajęcia nr 1 pn. Niewidzialne zarazki - 1p .....	10
Zajęcia nr 2 pn. Nie chcemy chorować- 2p .....	15
Zajęcia nr 3 pn. Jak działa szczepionka?- 3p .....	22
Zajęcia nr 4 pn. Stop chorobom zakaźnym! - 4p .....	27
<b>Zajęcia dla dzieci w wieku 3 i 4 lat</b> .....	32
Zajęcia nr 5 pn. Zarazki. Jak się przenoszą? - 5p .....	33
Zajęcia nr 6 pn. Jak obronić się przed zarazkami? - 6p .....	39
<b>Szkoła Podstawowa</b> .....	44
Lekcja nr 1 pn. Poznajemy choroby zakaźne - 1s .....	45
Lekcja nr 2 pn. Choroby zakaźne towarzyszą nam każdego dnia-2s .....	51
Lekcja nr 3 pn. Jak uniknąć choroby zakaźnej?- 3s .....	58
<b>Sezonowe scenariusze zajęć dla szkół podstawowych</b> .....	65
Lekcja nr 4 pn. Problem z głowy- 4s .....	66
Lekcja nr 5 pn. Kleszcze- 5s .....	74
Lekcja nr 6 pn. Grypa- 6s .....	87
Lekcja nr 7 pn. Z czym wracamy z wakacji? WZW typu A- 7s .....	94
Krzyżówka dla rodziców/nauczycieli .....	99
Odpowiedzi do kart pracy: .....	100
Słowniczek: .....	101
Zakres działań Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w m.st. Warszawie .....	110
Notatki: .....	114

## Opis ogólny - Program profilaktyki chorób zakaźnych „Więcej wiem, mniej choruję”



Program edukacyjny „*Więcej wiem, mniej choruję*” opiera się na profilaktyce chorób zakaźnych. Powstał w celu zapobiegania występowania tych chorób wśród dzieci. Jego głównym przesłaniem **jest zapobieganie chorobom zakaźnym poprzez przestrzeganie podstawowych zasad higieny i wykonywanie szczepień ochronnych**. Program skierowany jest do dzieci przedszkolnych w wieku od 3 do 6 lat oraz wczesnoszkolnych jak też kadry pedagogicznej, rodziców i opiekunów. Celem programu jest ograniczenie występowania chorób zakaźnych poprzez zwiększenie wiedzy na temat szczepień ochronnych oraz znaczenia higieny rąk w profilaktyce tych chorób oraz wykształcenie nawyku mycia rąk w odpowiednich sytuacjach oraz wyrobienie prawidłowej postawy w stosunku do szczepień zarówno wśród dzieci jak i rodziców.

Ponadto projekt zawiera inne elementy profilaktyki m.in. odpowiednie zachowanie w czasie choroby czy unikanie zachowań ryzykownych w grupie rówieśników. Materiały informacyjne przeznaczone dla rodziców, mają na celu zwrócenie uwagi na choroby rozprzestrzeniające się w środowisku dziecka, jego zachowania i postawy przyczyniające się do ich szerzenia. Program ma w założeniu przybliżenie rodzicom i opiekunom dziecka na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę w kształtowaniu odpowiednich postaw u najmłodszych. Treści projektu edukacyjnego poruszają temat aktualnych zagrożeń zdrowotnych dzieci wywołanych czynnikami zakaźnymi. Jego zadaniem jest zapobieganie m.in. zatruciom pokarmowym, chorobom kontaktowym, odzwierzęcym, ściśle związanych ze środowiskiem szkolno-przedszkolnym. Przygotowane scenariusze zajęć umożliwią nauczycielom oraz pedagogom przeprowadzenie edukacji w blokach tematycznych: *pojęcia chorób zakaźnych i dróg ich rozprzestrzeniania oraz zapobiegania chorobom przez mycie rąk i szczepienia*. Program zawiera również kompendium wiedzy dla nauczyciela (przedstawione w formie słowniczka i prezentacji multimedialnych), które utrwala i poszerza wiedzę z zakresu chorób wirusowych, bakteryjnych i pasożytniczych. Ważnym elementem programu jest profilaktyka chorób zakaźnych związanych z podróżą. Zasadniczą rolę w tym module odgrywają szczepienia zalecane.

## Opis ogólny - Program profilaktyki chorób zakaźnych „Więcej wiem, mniej choruję”

---

### Cel główny programu:

zmniejszenie zapadalności na choroby zakaźne poprzez zmianę nawyków higienicznych oraz docenienie roli i wykonywanie szczepień ochronnych

### Cele szczegółowe:

- Zwiększenie wiedzy na temat chorób związanych z nieprzestrzeganiem higieny
- Wykształcenie i utrwalenie nawyków higienicznych wśród dzieci w miejscach zagrożeń m.in.:
  - toaleta (dom, szkoła)
  - kuchnia i jej otoczenie (przed jedzeniem i przygotowywaniem posiłków)
  - zabawa ze zwierzętami
  - obcowanie z rówieśnikami (picie z 1 butelki tzw. „łyk” i dawanie „gryza”)
  - nowe strefy klimatyczne
- Zwiększenie nadzoru nad warunkami higieny i realizowanymi zaleceniami higienicznymi (HDM, HŻŻ)
- Zwiększenie umiejętności rozpoznawania dróg zakażeń
- Zwiększenie wrażliwości dzieci na zachowania higieniczne w czasie swojej choroby i choroby innych
- Wzrost wiedzy o roli i znaczeniu szczepień ochronnych wśród rodziców, opiekunów, nauczycieli (*obowiązkowych i zalecanych*)
- Zwiększenie wiedzy o zagrożeniach chorobami zakaźnymi w innych strefach klimatycznych i ich zapobieganie.

### Struktura programu:

Program kierowany do dzieci, składa się z dwóch bloków tematycznych:

- I. POZNAJEMY CHOROBY ZAKAŹNE i drogi ich szerzenia
- II. PROFILAKTYKA CHOROŃ ZAKAŹNYCH (zachowania higieniczne, szczepienia ochronne)

Poszczególne zajęcia dostosowane są do rozwoju poznawczego dzieci oraz ich potrzeb. Lekcje przeprowadzane w formie warsztatowej, wykorzystują ich aktywność i doświadczenia.

---

## *Drodzy Rodzice/Opiekunowie!*



*Zdrowie Waszych dzieci jest najważniejsze. Ma na nie wpływ wiele czynników: opieka zdrowotna, czynniki genetyczne, a przede wszystkim środowisko fizyczne i związane z tym choroby zakaźne. Dzieci w wysokim stopniu są narażone na kontakt z czynnikami chorobotwórczymi w ich środowisku (szkoła, park, komunikacja miejska, plac zabaw). Potencjalnie niebezpieczna może być dla nich zabawa w piaskownicy, wyprawa do lasu czy zabawa z psem. Biorąc pod uwagę, wpływ powyższych zagrożeń na zdrowie dzieci oferuję Państwu program edukacyjny pn. „**Więcej wiem, mniej choruję**”, który jest źródłem rzetelnej wiedzy na temat profilaktyki chorób zakaźnych.*

*Podstawą prewencji chorób zakaźnych jest przestrzeganie zasad higieny osobistej. Nawyk mycia rąk może uchronić przed i przenoszeniem zarazków. Niektórych chorób możemy zapobiec przez unikanie ryzykownych zachowań i zastosowanie szczepień ochronnych. Stąd świadomość zagrożeń oraz umiejętność zapobiegania im przez dzieci i rodziców jest wysoce istotna.*

*Nie ulega wątpliwości, że największe znaczenie w edukacji higieny dziecka mają jego opiekunowie. Dlatego zwracajcie uwagę na choroby zakaźne występujące wśród dzieci, do których niewątpliwie przyczynia się najczęściej brak nawyku mycia rąk.*  
**Celem programu jest:**

- 1. WYROBIENIE u dzieci nawyku mycia rąk, ale też poddawanie ich obowiązkowym szczepieniom ochronnym.*
- 2. Zapobieganie powstawania chorób zakaźnych poprzez wyrobienie nawyku mycia rąk i stosowanie szczepień ochronnych oraz przybliżenie Państwu tematu profilaktyki chorób: odzwierzęcych, pasożytniczych, skórnych oraz infekcji górnych dróg oddechowych i zatruc pokarmowych.*

*Serdecznie zachęcam Państwa do udziału w programie, bo jedynie Wasza pomoc i zaangażowanie przyczynią się do osiągnięcia jego celów.*

**Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny  
w m.st. Warszawie**

# Scenariusze zajęć

## Przedszkole

**Zajęcia dla dzieci w wieku 5 i 6 lat:**

- 1. Zajęcia nr 1 pn. Niewidzialne zarazki - 1p**
- 2. Zajęcia nr 2 pn. Nie chcemy chorować- 2p**
- 3. Zajęcia nr 3 pn. Jak działa szczepionka?- 3p**
- 4. Zajęcia nr 4 pn. Stop chorobom zakaźnym! - 4p**

**Zajęcia dla dzieci w wieku 3 i 4 lat:**

- 5. Zajęcia nr 5 pn. Zarazki. Jak się przenoszą? - 5p**
- 6. Zajęcia nr 6 pn. Jak obronić się przed zarazkami? - 6p**

## Szkoła Podstawowa

- 1. Lekcja nr 1 pn. Poznajemy choroby zakaźne - 1s**
- 2. Lekcja nr 2 pn. Choroby zakaźne towarzyszą nam każdego dnia- 2s**
- 3. Lekcja nr 3 pn. Jak uniknąć choroby zakaźnej? - 3s**

# Przed szkole



## **Zajęcia dla dzieci w wieku 5 i 6 lat**

# **Zajęcia nr 1**

## **pn. Niewidzialne zarazki - 1p**

- 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**
- 2. Temat zajęć 1p: Niewidzialne zarazki**
- 3. Karta pracy 1p 1**

## Zajęcia nr 1 pn. Niewidzialne zarazki - 1p

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela

**Świat mikroorganizmów** otacza nas w każdym miejscu, niezależnie od temperatury otoczenia, wilgotności czy innych czynników środowiskowych. Żywe mikroorganizmy tj. wirusy, bakterie, grzyby i pasożyty dostosowały się do życia w każdych warunkach. Choć niewidzialne gołym okiem, są wszechobecne (na blacie kuchennym, klawiaturze komputera, telefonie). Niezależnie gdzie przebywamy w centrum handlowym, toalecie, tramwaju mamy stałą styczność z czynnikami chorobotwórczymi. Królestwo bakterii można podzielić na bakterie przyjazne człowiekowi oraz te chorobotwórcze. Wśród patogenów są również wirusy i grzyby. Cały świat mikroorganizmów wchodzi w skład ekosystemu, co za tym idzie jest on nieodłącznym elementem naszego życia. Zarazki mogą dostać się do organizmu różnymi drogami, najczęściej za pomocą dłoni. Nasze ręce kolonizują miliony bakterii, w tym bakterie naturalnej mikroflory skóry oraz chorobotwórcze. Roznoszenie patogenów przez dotyk zapewnia ich stałe krążenie w naszym środowisku. **Głównym nośnikiem zarazków są ręce**, a więc do infekcji/ zakażeń najczęściej dochodzi drogą pokarmową. Zatem mycie rąk przed posiłkiem jest skuteczną ochroną przed zakażeniami. Pominięcie tej czynności może skutkować przedostaniem się do naszego organizmu pałeczek *Salmonelli*, *Shigelli*, enteropatogennych *Escherichia coli*. Innymi patogenami, które mogą dostać się do naszego organizmu drogą pokarmową są adeno- i rotawirusy. Szczególnie niebezpieczne mogą być jaja robaków pasożytniczych, które najczęściej dostają się do przewodu pokarmowego przez zjedzenie nieumytych warzyw/owoców bądź niedogotowanego mięsa. Można tu wymienić jaja glisty ludzkiej, owsików czy pierwotniaki. Następną możliwością zarażenia może być kontakt ze zwierzętami, nie tylko z dzikimi ale również z domowymi pupilami - kot, pies. Mogą być one nosicielami glisty *Toxocara canis* lub *Toxocara cati* czy pierwotniaka *Toxoplasma gondii*. Należy wziąć pod uwagę, że **organizm dziecka jest idealnym środowiskiem dla rozwoju pasożytów**. Niewykształcony układ odpornościowy oraz ciągła ekspozycja na kontakt z zarazkami, powoduje że dziecko jest idealnym gospodarzem dla lamblii, włośnia krętego i innych pasożytów. Kolejną drogą zakażeń jest droga kropelkowa. Do rozprzestrzeniania chorób zakaźnych przyczynia się w ten sposób przede wszystkim niezakrywanie ust podczas kaszlu czy kichania (tak najczęściej dochodzi do niegroźnych infekcji wirusowych, a także zakażeń grypą). Innymi patogenami przenoszonymi tym sposobem może być wirus ospy wietrznej, paciorkowiec wywołujący anginę i szkarlatynę czy dwoinki meningokoków. Te ostatnie mogą przedostać się do wnętrza organizmu przez kontakt bezpośredni. Najczęściej dochodzi do tego w wyniku dzielenia się kanapką lub napojem na przerwie. Wszystkie te niewidzialne zarazki mogą zaatakować nas niezależnie od miejsca w którym się znajdujemy. Jednak należy wziąć pod uwagę, że duże **ryzyko kontaktu z w/w patogenami niesie ze sobą przebywanie w większych grupach** tj. klasy szkolne, grupy przedszkolne, bądź grupy rówieśnicze.

## 2. Temat zajęć 1p: Niewidzialne zarazki

Czas realizacji: 45-60min

### Cel ogólny:

- Uświadomienie występowania czynników chorobotwórczych w życiu codziennym

### Cel szczegółowy- Przedszkolak:

- Wie, że zarazki są niewidzialne gołym okiem i można je spotkać w każdym środowisku  
(w domu, w przedszkolu, na placu zabaw, w parku, w autobusie)
- Wymienia czynniki chorobotwórcze: wirusy, bakterie, grzyby
- Dowiaduje się w jaki sposób rozprzestrzeniają się czynniki zakaźne (drogą kropelkową, pokarmową, bezpośrednią)

### Metody pracy:

- Podająca
- Aktywizująca-drama
- Wyjaśniająca

### Formy pracy:

- Indywidualna
- Zespołowa

### Środki dydaktyczne i materiały:

- Kredki
- Arkusze papieru
- Ilustracje
- Nożyczki
- Pudełko z konfetti
- Gąbka

### Przebieg zajęć:

#### Wprowadzenie

1. Dzieci siadają przy stolikach. Nauczyciel rozdaje dzieciom **kartę pracy 1p 1** z 7 ilustracjami bakterii i wirusów. Tłumaczy, że są to czynniki chorobotwórcze, niewidziane gołym okiem. Tłumaczy, że zarazki można podzielić na bakterie i wirusy. Są one wszędzie. Podaje przykłady: na ławkach, klamkach, dywanie, na blacie kuchennym, w autobusie, na plecaku i naszych dłoniach. Prosi dzieci o podanie sytuacji z dnia codziennego, w której stykają się z zarazkami. Dzieci wymieniają: zabawa na świeżym powietrzu: plac zabaw, huśtawka, piaskownica, toaleta. Prosi aby dzieci wycięły i rozdzielili zarazki. Pokazuje, które z nich to wirusy (2 koliste kształty w kolorze szarym i zielonym), które bakterie (pozostałe elementy ilustracji).

## Część główna

2. Dzieci siadają na dywanie. Nauczyciel prosi, aby w parach zastanowiły się w jaki sposób rozprzestrzeniają się czynniki chorobotwórcze. Prosi pary o odegranie scenek na forum grupy, przedstawiających drogi zarażenia. Dzieci wspólnie z nauczycielem wybierają najciekawszą inscenizację.

- Drogą kropelkową- podczas kaszlu i kichania
- Drogą pokarmową- jedząc zanieczyszczoną żywność lub nie myjąc rąk przed jedzeniem
- Drogą bezpośrednią- przez bezpośredni kontakt z zarażoną osobą, zwierzęciem

Następnie dla przykładu czyta dzieciom wiersz: Jana Brzechwy

### *Katar*

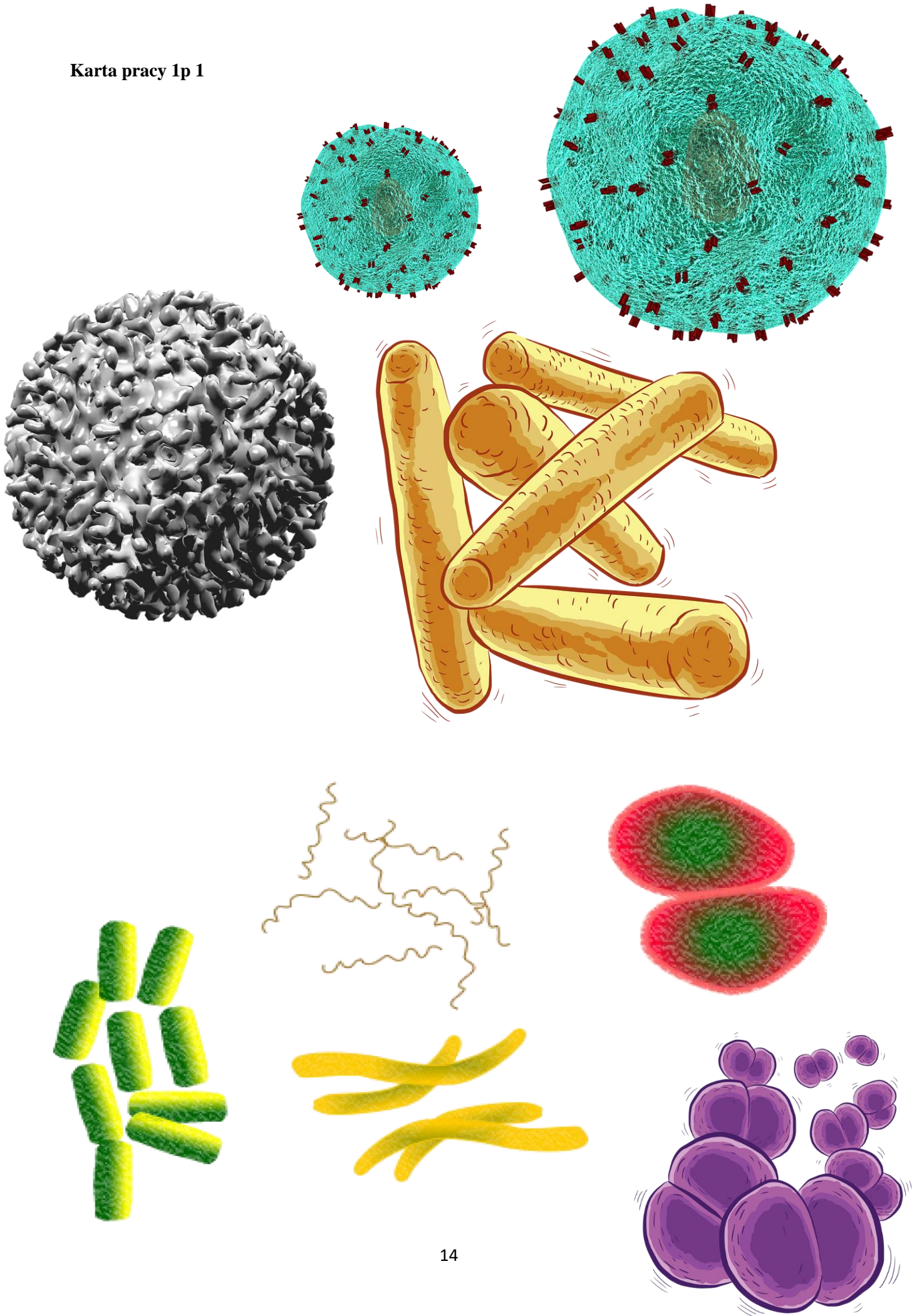
Spotkał katar Katarzynę - A - psik! Katarzyna pod pierzynę - A - psik!	Od rejenta poszło dalej - A - psik! Bo się goście pokichali - A - psik!
Sprowadzono wnet doktora - A - psik! "Pani jest na katar chora" - A - psik!	Od tych gości ich znów goście - A - psik! Że dudniło jak na moście - A - psik!
Terpentyną grzbiet jej natarł - A - psik! A po chwili sam miał katar - A - psik!	Przed godziną jedenastą - A - psik! Już kichało całe miasto - A - psik!
Poszedł doktor do rejenta - A - psik! A to właśnie były święta - A - psik!	Aż zabrakło terpentyny - A - psik! Z winy jednej Katarzyny - A - psik!
Stoi flaków pełna micha - A - psik! A już rejent w michę kicha - A - psik!	

3. Dzieci siadają przy stolikach, nauczyciel rozdaje każdemu dziecku arkusz papieru. Prosi o odrysowanie konturu swojej dłoni i narysowanie na niej zarazków: bakterii, wirusów. Omawia rysunki dzieci, podkreśla, że nasze dłonie mają stałą styczność z czynnikami chorobotwórczymi, których nie widzimy.

## Zakończenie

4. Nauczyciel prosi o zgłoszenie się ochotnika. Prosi aby dziecko wyszło na środek, zwilżyło rękę mokrą gąbką i włożyło do pudełka. Dziecko wyciąga rękę pokrytą kolorowym konfetti. Nauczyciel prosi aby podał rękę każdemu dziecku. Kolorowe kropki roznoszą się po całej sali. Nauczyciel porównuje konfetti do niewidzialnych zarazków.

Karta pracy 1p 1



**Zajęcia nr 2**  
**pn. Nie chcemy chorować- 2p**

- 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**
- 2. Temat zajęć 2p: Nie chcemy chorować**
- 3. Karta pracy 2p 1; Karta pracy 2p 2**

## Zajęcia nr 2 pn. Nie chcemy chorować- 2p

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela

Higiena rąk jest podstawą w profilaktyce chorób zakaźnych. Zwykle mycie rąk wodą i mydłem może zapobiec zatruciom pokarmowym, chorobom pasożytniczym oraz chorobom skóry. Jednorazowy kontakt z powierzchnią skażoną drobnoustrojami powoduje przeniesienie od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. Mycie rąk jest najprostszą i najtańszą formą zapobiegania zakażeniom. Mycie rąk wodą z mydłem (najlepiej mydło w płynie) przez 15 sekund redukuje liczbę bakterii o około 90%. Mycie rąk przez 30 sekund usuwa całkowicie drobnoustroje, które mogą być przyczyną chorób. Należy pamiętać o dokładnym osuszeniu rąk, ponieważ bakterie lepiej kolonizują powierzchnie wilgotne. Ważne jest również korzystanie z ręczników papierowych JEDNORAZOWYCH do osuszania dłoni. W miejscach, gdzie mycie rąk jest niedostępne zaleca się stosowanie preparatów dezynfekcyjnych na bazie alkoholu. Środki te są powszechnie dostępne w postaci płynów bądź żeli. Stosowane najczęściej podczas korzystania z komunikacji miejskiej. Ważne jest aby nie stosować równocześnie środków na bazie alkoholu z mydłem. Efekt połączenia tych dwóch substancji może być odwrotny. W związku z wysoce ważną rolą higieny rąk w profilaktyce chorób UNICEF ustanowił 15 PAŹDZIERNIKA Światowym Dniem Mycia Rąk już w 2008 roku. Aby podkreślić istotę mycia rąk Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) corocznie wspiera obchody Dnia Mycia Rąk.

Kiedy należy bezwzględnie przestrzegać zasady mycia rąk?

- przed posiłkiem oraz karmieniem dzieci
- przed przygotowywaniem posiłku, szczególnie przed i po przygotowywaniu potrawy z mięsa, drobiu, ryb
- po zabawie ze zwierzętami i po porządkowaniu kuwet
- po zakryciu dłońmi nosa i ust w czasie kaszlu i kichania oraz po użyciu chusteczki jednorazowej
- po skorzystaniu z toalety
- po powrocie do domu z pracy, ze sklepu lub z podróży środkami komunikacji miejskiej
- po kontakcie z osobą chorą w domu lub w szpitalu
- po wykonaniu opatrunku
- po czynnościach porządkowych i wyrzuceniu śmieci
- po zmianie pieluszki u dziecka lub osoby chorej
- po kontakcie z krwią, wymiocinami lub wydalinami



Mycie rąk może uchronić nas przed chorobami brudnych rąk, do których należą między innymi zatrucia pokarmowe oraz choroby pasożytnicze tj. glistnica, owsica itp. Drugą po higienie rąk, metodą prewencji są szczepienia ochronne. Dzięki szczepieniom wyeliminowano groźne choroby tj. ospę prawdziwą i błonicę. Ponadto w Polsce ostatnie zachorowanie na poliomyelitis odnotowano w 1984 r, a na tężec u noworodków w 1983 r. Wykaz obowiązkowych i zalecanych szczepień dla poszczególnych grup wiekowych (Program Szczepień Ochronnych) publikowany jest corocznie w formie komunikatu Głównego Inspektora Sanitarnego w dzienniku urzędowym Ministra Zdrowia. Szczepienia chronią przed poważnymi powikłaniami w wyniku przebycia danej jednostki chorobowej, są również bardzo ważne w profilaktyce chorób zakaźnych w podróży. W szczególności w profilaktyce żółtej gorączki, ale również inwazyjnej choroby meningokokowej.

## 2. Temat zajęć 2p: Nie chcemy chorować

Czas realizacji: 45-60 min.

### Cel ogólny:

- Zapoznanie z podstawowymi metodami profilaktyki chorób zakaźnych- higieną rąk i szczepieniem

### Cele szczegółowe- przedszkolak:

- Jest świadomy, że ręce są głównym nośnikiem czynników chorobotwórczych
- Wie, że mycie rąk zapobiega przenoszeniu chorób
- Wie, w jakich sytuacjach musi myć ręce-przed jedzeniem, po wyjściu z toalety, po zabawie ze zwierzęciem, po powrocie do domu
- Potrafi prawidłowo umyć ręce
- Przestrzega zasady mycia rąk w odpowiednich sytuacjach
- Rozumie, czemu służy szczepienie ochronne i jak ważne jest w profilaktyce chorób zakaźnych

### Metody pracy:

- Aktywizująca- drama
- Słowna - praca z wierszem
- Problemowa- zadania stawiane dziecku

### Formy pracy :

- Zbiorowa
- Indywidualna

### Środki dydaktyczne i materiały:

- Obrazki, plansze
- Ilustracje
- Przybory higieniczne - mydło, ręcznik
- Wiersze

### Przebieg zajęć:

#### Wprowadzenie

1. Jak się zachować aby uniknąć choroby-obrazki, ilustracje  
Nauczyciel pokazuje dzieciom ilustracje (**karta pracy 2p 1**):

- a. Chusteczki higieniczne
- b. Szczepienie
- c. Mycie rąk

Tłumaczy, że częste mycie rąk i szczepienia są podstawą w zapobieganiu chorobom zakaźnym.  
Mówi jak zachować się w czasie choroby- *korzystać z chusteczek jednorazowych, zakrywać usta podczas kaszlu i kichania, wyrzucać zużyte chusteczki do kosza, myć ręce po zakrywaniu ust.*

## Część główna

2. Nauczyciel prosi aby dzieci ustawiły się w okręgu i złapały za ręce. Następnie czyta pierwszy wiersz, dzieci idąc powtarzają zwrotki za nauczycielem. Przy drugim wierszu dzieci zmieniają kierunek, idą w rytmie powtarzanych zwrotek.

*Zarazków się nie boimy  
Od nich zawsze stronimy  
Bakterie, wirusy mydła i wody się boją  
Dlatego są naszą najlepszą bronią  
Ręce często myjemy  
Szczególnie gdy coś nimi jemy  
Więc pamiętaj!  
**Aby zdrowym zawsze być-  
Trzeba często ręce myć***

*Brudne ręce mamy  
Wszystko nimi dotykamy  
Gdy je ubrudzimy  
Bakterii i wirusów nie widzimy  
Więc musimy je myć  
Aby zdrowym zawsze być  
Zapamiętaj więc:  
**By nie chorować  
Higienę rąk musisz poważnie traktować!***

## 3. Drama

Nauczyciel prosi o przedstawienie scenki, przez jedno z chętnych dzieci o prawidłowym myciu rąk. Na podstawie instrukcji mycia rąk (**karta pracy 2p 2**) prezentuje i wyjaśnia jak należy myć ręce. Prosi o wymienienie niezbędnych przyborów higienicznych do tego celu przez dzieci. Przedszkolaki wymieniają: woda, mydło, ręcznik. Pyta kiedy dzieci myją ręce i tłumaczy w jakich sytuacjach należy myć ręce i dlaczego:

- przed jedzeniem- przez układ pokarmowy dostają się do naszego organizmu bakterie i wirusy, które mogą wywołać u nas bóle brzucha, gorączkę i wymioty
- po skorzystaniu z toalety-miejsce w którym jest bardzo dużo zarazków
- po zabawie ze zwierzęciem- od zwierząt też możemy zarazić się chorobą
- po zabawie na świeżym powietrzu - tam mamy kontakt z różnymi bakteriami, wirusami
- po kontakcie z osobą chorą- jest ona bezpośrednim źródłem zarazków

Nauczyciel prosi aby dzieci wstały, ustawiły się w rzędzie parami i wspólnie z nim poszły do łazienki umyć ręce. Ćwiczy z dziećmi prawidłowe mycie rąk.

## Zakończenie

### 4. Zgadywanki

Nauczyciel czyta każde ze zdań i prosi dzieci o odpowiedź:

- Niezbędna do życia i codziennego mycia
- Pieni się, gdy myjemy nim ręce
- Osuszamy nim dłonie po myciu
- Myjemy je przed jedzeniem i po wyjściu z toalety
- Niewidoczne na naszych dłoniach
- Chodzimy na nie z rodzicem/opiekunem do przychodni, chroni nas przed chorobami zakaźnymi

### Odpowiedzi:

- |            |                         |
|------------|-------------------------|
| 1. Woda    | 4. Ręce                 |
| 2. Mydło   | 5. Zarazki              |
| 3. Ręcznik | 6. Szczepienie ochronne |

Karta pracy 2p 1



## Instrukcja mycia rąk mydłem i wodą

 Czas: 40-60 sekund



0 Zmoczyć dłonie.



1 Nanieść odpowiednią dozę mydła.



2 Pocierać wewnętrzną stroną lewej dłoni o wewnętrzną stronę prawej dłoni i odwrotnie.



3 Pocierać wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie.



4 Pocierać wewnętrznymi częściami dłoni z przeplecionymi palcami.



5 Pocierać górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie.



6 Ruchem obrotowym pocierać kciuk prawej dłoni wewnętrzną częścią lewej dłoni i odwrotnie.



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców lewej dłoni pocierać wewnętrzne zagłębienie prawej dłoni i odwrotnie.



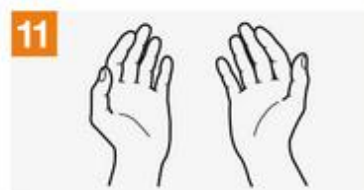
8 Oplukać ręce wodą.



9 Osuszyć ręce ręcznikiem jednorazowym.



10 Użyć ręcznika do zakręcenia wody.



11 Twoje ręce są czyste.

## **Zajęcia nr 3 pn. Jak działa szczepionka?- 3p**

- 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**
- 2. Temat zajęć 3p: Jak działa szczepionka?**

## Zajęcia nr 3 pn. Jak działa szczepionka?- 3p

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela<sup>1</sup>

# KALENDARZ SZCZEPIEŃ NA 2022 ROK

szczepienia info

Szczepionka przeciw	24h*	6 tygodni	2 miesiąc	3 miesiąc	4 miesiąc	5 miesiąc	6 miesiąc	7 miesiąc	13-15 miesięcy	16-18 miesięcy	6 lat	12-13 lat	14 lat	19** lat
Gruźlica	BCG													
Wirusowemu zapaleniu wątroby typu B	HBV							HBV						
Rotawirusom								RV						
Błonicy, tetanusa, krztusicy			DTP	DTP	DTP	DTP	DTP		DTP	DTP	DTaP		Tdap	Td
Poliomyelitis			IPV	IPV	IPV	IPV	IPV		IPV	IPV	IPV			
Hib			Hib	Hib	Hib	Hib	Hib		Hib	Hib				
Pneumokokom			PCV				PCV		PCV					
Odrze, śwince, różyczce									MMR		MMR			
Grypie									iIV (po ukończeniu 6 m.ż.) lub LAIV (po ukończeniu 24 m.ż. do ukończenia 18 lat)					
Meningokokom									MenB i MenACWY lub MenC					
Ludzkiemu wirusowi brodawczaka														HPV
Osipie wietrznej														VZV
Wirusowemu zapaleniu wątroby typu A														HAV
Kleszczowemu zapaleniu mózgu														KZM

\*szczepienie powinno być przeprowadzone przed wypisaniem dziecka z oddziału noworodkowego, \*\* Td obowiązkowe lub Tdap zalecane.

BCG - szczepionka przeciw gruźlicy, HBV (Hepatitis B Vaccine) - szczepionka przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, DTP - szczepionka przeciw błonicy, tetanusa i krztusicy, Tdap - szczepionka przeciw błonicy, tetanusa i krztusicy z obniżoną zawartością antygenów błonicy i krztusicy, IPV (Inactivated Polio Vaccine) - szczepionka przeciw poliomielitis, Hib (Hib) - szczepionka przeciw meningokokom grupy B, MMR (MMR) - szczepionka przeciw odrze, śwince i różyczce, MMR - szczepionka przeciw odrze, śwince i różyczce, PCV (Pneumococcal Vaccine) - szczepionka przeciw pneumokokom, VZV - szczepionka przeciw osipie wietrznej, HAV (Hepatitis A Vaccine) - szczepionka przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, KZM - szczepionka przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu.

■ szczepienia obowiązkowe ■ szczepienia zalecane

## 2. Temat zajęć 3p: Jak działa szczepionka?

Czas realizacji 45-60 min.

### Cel ogólny:

- Uświadomienie znaczenia szczepień ochronnych w profilaktyce chorób zakaźnych

### Cele szczegółowe- przedszkolak:

- Poznaje znaczenie słowa szczepionka
- Rozumie rolę szczepień ochronnych w zapobieganiu chorobom
- Wymienia przykłady chorób zakaźnych, którym można zapobiec przez wykonywanie szczepień ochronnych
- Wie, że szczepienia są obowiązkowe i zalecane
- Opisuje jak wygląda wizyta szczepienna

### Metody pracy:

- Słowna- praca z wierszem
- Problemowa- zadania stawiane dziecku
- Aktywizująca- kolorowanki

### Formy pracy:

- Zbiorowa
- Indywidualna

### Środki dydaktyczne i materiały:

- Wiersz
- Bajka audiobook pn. „Przygody dzielnego niedźwiadka Szczepana”<sup>2</sup>
- Bajka animowana pn. „Wyliczanka”<sup>3</sup>
- Kolorowanka

### Przebieg zajęć:

#### Wprowadzenie:

Nauczyciel rozwiesza w sali kolorowe ilustracje z bajki i informuje dzieci, że będą oglądały bajkę o dzielnym niedźwiadku Szczepanie. Mówi, że zajęcia będą poświęcone szczepieniom ochronnym. Nauczyciel wyjaśnia, że bajka o niedźwiadku w audiobooku opowie historię dzielnego misia, który towarzyszy dzieciom w czasie szczepień. Dzieci dowiedzą się jak przebiega wizyta szczepienna, kwalifikacja do szczepień oraz jak działa szczepionka ochronna.

Prowadzący zadaje pytania dzieciom:

1. Czy wszystkie dzieci wiedzą czym jest szczepionka?
2. Czy potrafią wymienić przed jakimi chorobami można się zaszczepić?

#### Część główna:

Dzieci słuchają audiobooka pn. „Przygody dzielnego niedźwiadka Szczepana”:

<https://zaszczepsiewiedza.pl/artykuly/przygody-niedzwiadka-szczepana/informacje,27>

Nauczyciel omawia bajkę z dziećmi. Tłumaczy, że szczepionka może być podawana w kilku dawkach, w odpowiednich odstępach czasowych, w zależności od zarazków przed jakimi ma nas chronić. Wskazuje, że jest to powodem kilku wizyt szczepiennych u lekarza. Porównuje szczepienie do przyjmowania leków. Wyjaśnia, że lekarz przepisuje lek na określoną



chorobę i instruuje w jakich dawkach go przyjmować. Opisuje, że szczepionka tj. lek jest przepisywana przez lekarza i może powodować skutki uboczne. Tłumaczy, że gorączka i ogólne osłabienie jest normalną odpowiedzią naszego organizmu na szczepienie. Nauczyciel odwołuje się do przykładu, kiedy dziewczynka nie mogła zostać zaszczepiona. Informuje, że czasem zdarza się tak, że dziecko ze względu na stan zdrowia nie może być zaszczepione przeciw danej chorobie, wtedy takie dziecko jest chronione tzw. kokonem. Metoda ochronna kokonu polega na tym, że dzieci w przedszkolu są zaszczepione, więc nie mogą zarazić dziewczynki, tym samym chronią ją przed zachorowaniem. Nauczyciel mówi, że jeśli odpowiednio duża liczba osób z otoczenia dziewczynki się zaszczepi tym bardziej będzie ona bezpieczna, pomimo, że nie mogła zostać zaszczepiona. Strategię kokonu porównuje do obecnej pandemii koronawirusa. Nauczyciel tłumaczy, że im więcej osób się zaszczepi, tym szybciej zakończy się pandemia. Informuje, że nie ma szczepionki przeciw COVID-19 dla dzieci w ich wieku, jednak zaszczepione osoby dorosłe i starsze dzieci z ich otoczenia będą dla nich tarczą ochronną przed wirusem. Nauczyciel dla przykładu emituje dzieciom bajkę animowaną pn. „**Wyliczanka**”: [www.youtube.com/watch?v=JKTbmOzh9kc](http://www.youtube.com/watch?v=JKTbmOzh9kc)

### Zakończenie:

1. Nauczyciel czyta wiersz dzieciom:

#### **„Dzielny Przedszkolak”<sup>4</sup>**

*Idzie z mamą do lekarza  
Już sobie wielką igłę wyobraża  
Wchodzi do gabinetu z rozmachem  
Chociaż chce szybko uciec ze strachem  
Odra, różyczka i świnka  
W gabinecie smutna minka  
Błonica, tężec i krztusiec  
Gdzie przed igłą ma uciec  
Pielęgniarka się do niego uśmiecha  
Mówi: o jaka śliczna pociecha!  
Na chwilkę zerka na mamę  
Wyobraża sobie wielką ranę  
Przez moment go uszczypnęło  
Szczepienie właśnie minęło!  
I ku jego wielkiemu zdziwieniu  
już zapomniał o szczepieniu  
jednak jest już chroniony  
przed groźną chorobą broniony.*

2. Nauczyciel zadaje pytanie do wiersza:

- Jakie choroby zostały wymienione w wierszu?

Informuje dzieci, że wymienione choroby w wierszu są objęte obowiązkowym szczepieniem. Nauczyciel wyjaśnia różnice pomiędzy szczepieniem obowiązkowym i zalecanym, tj. szczepienie obowiązkowe jest finansowane ze środków funduszu zdrowia i każdy obywatel powinien się poddać takiemu szczepieniu. Jest ono zamieszczone w kalendarzu szczepień, gdzie opisane jest w jakim wieku należy je podać i w ilu dawkach. Szczepienie zalecane jest szczepieniem dobrowolnym, które powinna wykonać określona grupa wiekowa, jednak osoba poddająca się takiemu szczepieniu musi je samodzielnie opłacić. Wskazuje przykład szczepionki zalecanej dla dzieci: szczepienie przeciw grypie przed rozpoczęciem sezonu grypowego lub szczepienie

przeciw meningokokom, ospie wietrznej. Informuje, że mamy wiele rodzajów szczepionek, które chronią przed wieloma chorobami zakaźnymi. Jedna szczepionka może chronić przed kilkoma chorobami. Informuje, że nie zawsze szczepionka podawana jest w jednej dawce.

3. Na koniec zajęć nauczyciel rozdaje każdemu dziecku wydrukowaną kolorowaną z bajki o niedźwiadku Szczepanie i prosi dzieci o ich pokolorowanie.

*Źródło:*

<sup>1</sup> Infografika „Kalendarz szczepień na 2022 rok [www.szczepienia.info](http://www.szczepienia.info)

<sup>2</sup> Bajka audiobook „Przygody Dzielnego Niedźwiadka Szczepana” <https://zaszczepsiewiedza.pl>

<sup>3</sup> Bajka animowana „Wylizanka” <https://zaszczepsiewiedza.pl>

<sup>4</sup> Wiersz „Dzielny Przedszkolak” autor Katarzyna Pawłowska


## **Zajęcia nr 4 pn. Stop chorobom zakaźnym! - 4p**

- 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**
- 2. Temat zajęć 4p: Stop Chorobom zakaźnym!**
- 3. Karta pracy 4p 1**

Zajęcia nr 4 pn. Stop chorobom zakaźnym! – 4p

1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela<sup>1</sup>

**SKUTECZNE I BEZPIECZNE SZCZEPIONKI  
CHRONIĄ PRZED TAKIMI CHOROBYMI JAK:**



COVID-19    GRUŹLICA    BŁONICA    ZAKAŻENIA PNEUMOKOKOWE  
WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU B  
JAPOŃSKIE ZAPALENIE MÓZGU    BIEGUNKA ROTAWIRUSOWA    ZAKAŻENIA LUDZKIM WIRUSEM BRODAWCZAKA  
KRZTUSIEC    POLIOMYELITIS    CHOLERA  
OSPA WIETRZNA    DUR BRZUSZNY    GRYPA    ZAKAŻENIA MENINGOKOKOWE  
ODRA    ZAKAŻENIA HAEMOPHILUS INFLUENZAE TYPU B    WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU A  
RÓŻYCZKA    ŻÓŁTA GORĄCZKA    KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU    ŚWINKA  
TĘŻEC  
WŚCIEKLIZNA

**SZCZEPIONIA TO ŚWIAT  
BEZ CHORÓB ZAKAŹNYCH I EPIDEMII**

szczepienia info

## 2. Temat zajęć 4p: Stop chorobom zakaźnym!

Czas realizacji: 45-60 min.

### Cel ogólny:

- Uświadomienie znaczenia roli układu odpornościowego (prowadzenia zdrowego stylu życia) w profilaktyce chorób zakaźnych

### Cel szczegółowy- Przedszkolak:

- Wymienia zachowania wzmacniające układ odpornościowy
- Wylicza sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym
- Opisuje zachowania sprzyjające profilaktyce zakażeń

### Metody pracy:

- Problemowa- rozwiązywanie krzyżówki
- Pogadanki
- Słowna- czytanie książki
- Aktywizująca- plakat

### Formy pracy:

- Zbiorowa
- Indywidualna

### Środki dydaktyczne i materiały:

- książka dla dzieci pn. „Koronawirus”<sup>2</sup>
- krzyżówka

### Przebieg zajęć:

#### Wprowadzenie:

Prowadzący informuje dzieci, że tematem zajęć jest profilaktyka chorób zakaźnych. Wyjaśnia, że w profilaktyce chorób zakaźnych ważną rolę pełni układ odpornościowy. Pyta dzieci jak można zadbać i wzmocnić swój układ odpornościowy. Dzieci dyskutują i udzielają odpowiedzi.

Nauczyciel zapisuje odpowiedzi dzieci oraz je z nimi omawia:

1. Odpowiednia dieta (regularne posiłki, zbilansowana dieta, świeże warzywa i owoce, zdrowe przekąski np. orzechy, nasiona)
2. Aktywność fizyczna (aktywna zabawa z rówieśnikami)
3. Wypoczynek (odpowiednia ilość snu)
4. Unikanie zatłoczonych miejsc w czasie chorób sezonowych (przeziębienie, grypa, covid-19)
5. Odpowiedni ubiór np. na wycieczce w lesie- profilaktyka ukąszeń kleszczy
6. Higiena rąk
7. Szczepienia ochronne

Nauczyciel rozwiesza w sali ilustracje z książki dla dzieci „Koronawirus”. Tłumaczy, że na dzisiejszej lekcji, również będą czytać książkę o koronawirusie.

### Część główna:

Nauczyciel czyta dzieciom książkę „*Koronawirus*”. Następnie dzieli dzieci na grupy kilkuosobowe, rozdaje kolorowy papier, kredki, farby i plastelinę, prosi o wykonanie plakatu pn. ”Tarcza”. Prosi aby dzieci wykonały plakat przedstawiający tarczę chroniącą przed zarazkami (wirusami i bakteriami).

### Zakończenie:

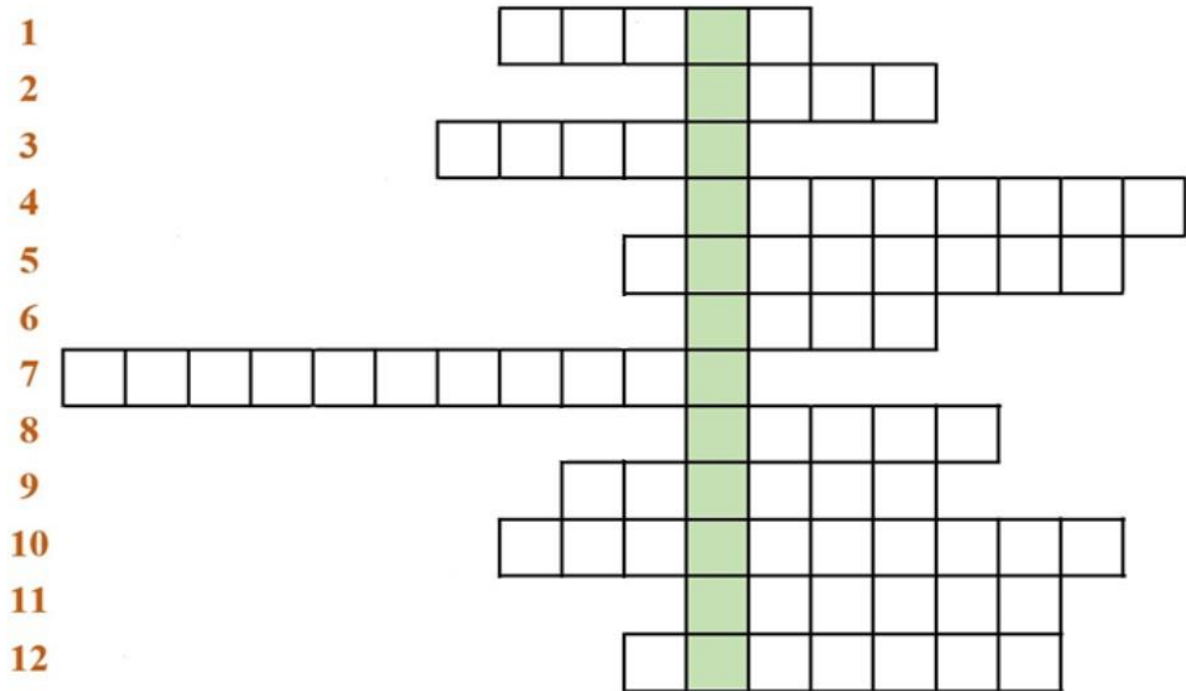
W ramach podsumowania zajęć prowadzący drukuje krzyżówkę (**karta pracy 4p-1**) i wspólnie z dziećmi ją rozwiązuje. Omawia hasło krzyżówki: PROFILAKTYKA. Prosi dzieci o zdefiniowanie rozwiązania. Dyskutuje z dziećmi na temat roli profilaktyki w życiu codziennym.

Źródło:

<sup>1</sup> Infografika „Skuteczne i bezpieczne szczepionki” [www.szczepienia.info](http://www.szczepienia.info)

<sup>2</sup> książka dla dzieci pn. „*Koronawirus*” *Elizabeth Jenner, Kate Wilson, Nia Roberts* Wydawnictwo Poradnia K [www.poradniak.pl](http://www.poradniak.pl)

## Karta pracy 4p 1



1. *Choroba sezonowa, przed którą możemy się zaszczepić każdego roku. Objawia się wysoką gorączką, bólem mięśni i głowy.*
2. *Myjemy je kilka razy dziennie.*
3. *Pieni się kiedy myjemy ręce.*
4. *Aktywność..... wzmacnia nasz układ odpornościowy.*
5. *Są cennym składnikiem owoców i warzyw. Wzmacniają nasz organizm.*
6. *Lekarz przepisuje je w receptce.*
7. *Jest głównym środkiem zapobiegania chorobom zakaźnym.*
8. *Męczy nas w czasie przeziębienia.*
9. *Jest to miejsce, gdzie kupimy leki.*
10. *Nie leczy chorób wirusowych tj. przeziębienie czy covid-19, ale wyleczy anginę. Przyjmując go musimy pamiętać o lekach osłonowych.*
11. *Jest objawem przeziębienia.*
12. *Choroby..... wywołane przez zarazki (bakterie lub wirusy), możemy zarazić się nimi od innych osób drogą kropelkową.*

**HASŁO:**

## **Zajęcia dla dzieci w wieku 3 i 4 lat**



## Zajęcia nr 5 pn. Zarazki. Jak się przenoszą? - 5p

1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela
2. Temat zajęć 5p: Zarazki. Jak się przenoszą?
3. Karta pracy 5p-1



1.Materiały pomocnicze dla nauczyciela<sup>1</sup>

## Szczepienia ratują nas przed skutkami chorób zakaźnych:



- są dostępnym, bezpiecznym i skutecznym sposobem **ochrony przed odrą i jej poważnymi powikłaniami,**

- chronią przed ludzkim wirusem brodawczaka (HPV), **który wywołuje raka szyjki macicy,**

- chronią kolejne pokolenia przez **przedwczesnym zgonem i wadami wrodzonymi** z powodu różyczki wrodzonej,

- chronią przed przewlekłym **wirusowym zapaleniem wątroby typu B** i jego powikłaniami, tj. marskością wątroby, rakiem wątrobowo-komórkowym,

- dopóki gdzieś na świecie są jeszcze przypadki poliomyelitis, nie możemy zrezygnować ze szczepień (**#endpolio**).

WHO podkreśla: **ważne jest, aby informacje na temat szczepień i szczepionek czerpać z wiarygodnych źródeł**, tj. od pracowników ochrony zdrowia, lokalnych służb sanitarnych, instytucji ochrony zdrowia



## 2. Temat zajęć 5p: Zarazki. Jak się przenoszą?

### Cele ogólne:

- Uwrażliwienie dziecka na temat patogenów chorobotwórczych występujących w środowisku
- Kształtowanie podstawy dbania o higienę rąk (instrukcja prawidłowego mycia rąk)
- Zapoznanie z metodami profilaktyki chorób zakaźnych

### Cele szczegółowe- dziecko:

- Poznaje znaczenie pojęć zarazki, choroby zakaźne, patogen chorobotwórczy
- Wie, że drogą przenoszenia zarazków są dłonie
- Rozumie, że higiena rąk i szczepienia chronią przed chorobami zakaźnymi

### Metody pracy:

- Aktywizująca
- Słowna – pogadanki, opowiadanie
- Czynna

### Formy pracy:

- Grupowa

### Środki dydaktyczne:

- Karta pracy „Kolorowe kółka”
- Bajka animowana „Bajka o wirusie”<sup>2</sup>

### Przebieg zajęć:

#### Wprowadzenie:

Nauczyciel prosi dzieci aby usiadły w kręgu. Informuje, że zajęcia będą dotyczyły zarazków chorobotwórczych. Wyjaśnia, że są one niewidzialne, wszechobecne i wywołują choroby zakaźne. Definiuje pojęcie chorób zakaźnych, mówiąc, że możemy zarazić się nimi od innych osób. Prowadzący podaje przykład trwającej pandemii oraz prosi dzieci o obejrzenie bajki o koronawirusie: [https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF\\_ZZgg](https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF_ZZgg)

Po wyświetleniu bajki, nauczyciel rozmawia z dziećmi o aktualnej sytuacji związanej z pandemią COVID-19. Informuje, że najskuteczniejszą metodą zwalczania pandemii są szczepienia ochronne. Pyta dzieci, jakie zachowania wymienione w bajce ograniczają rozprzestrzenianie się koronawirusa. Mówi, że te same zasady zapobiegania mają zastosowanie w przypadku innych chorób zakaźnych przenoszonych drogą kropelkową np. grypy.

### Część główna:

Nauczyciel czyta dzieciom opowiadanie:

„O zarazkach”<sup>3</sup>

Ulicą wolno spacerowały złe zarazki. Smutno rozglądając się dookoła.

Były bardzo smutne, ponieważ nikogo nie spotykały na swojej drodze.

-Jak tu pusto, nikogo nie ma! – powiedziała Gorączka do Kataru

Nagle zza rogu zarazki usłyszały głos dzieci.

W oddali było widać piękny kolorowy plac zabaw

-Och zobacz zarazku, to przedszkole!- zawołała Gorączka

Drugi zarazek z uśmiechem odpowiedział:

-Chodźmy prędko, tam jest dużo dzieci

-Och Katarze nie możemy, miejmy litość, to dzieci- odpowiedział pierwszy

-Ależ właśnie o to chodzi, łatwo je zarazimy. Przecież wszystkiego dotykają, więc nie mają z nami szans!- zawołał Katar

Ucieszone zarazki wbiegły prędko do przedszkola. Po cichu siadając na rączkach dzieci.

-Katarze!- krzyknęła Gorączka

- Poczekajmy do drugiego śniadania, wtedy zaatakujemy

Gorączka z Katarzem długo czekały...

Ale jednego się nie spodziewały...

Wszystkie dzieci po wspólnej zabawie poszły umyć ręce.

Chwilę później usiadły do stołu

Ale zarazków już nie było...

Bo mydło z wodą je wystraszyło!!

### Prowadzący zadaje dzieciom pytania:

-Dlaczego zarazki były smutne?

-Co usłyszała Gorączka i dlaczego się ucieszyła?

-Co zrobiły wszystkie dzieci po zabawie?

-Co wystraszyło zarazki ukryte na rączkach dzieci?

Nauczyciel podsumowując opowiadanie, przypomina dzieciom o myciu rąk przed jedzeniem, ale również po każdej zabawie na świeżym powietrzu.

### Zakończenie:

Zabawa w łapanego: „Obrona przed zarazkami”

### **Prowadzący wyjaśnia dzieciom zasady gry:**

1. Wszystkie dzieci siadają w kole, sześcioro chętnych wstaje.
2. Dwoje z ochotników dostaje wycięte przez nauczyciela czerwone kółka (karta pracy 5p-1). Dzieci z czerwonymi kółkami są szkodliwymi zarazkami (np. „Przeziębieniem” i „Grypą” lub „COVID-19”), które wywołują u nas katar, ból gardła, kaszel, gorączkę.

3. Dwoje z 4 pozostałych dzieci otrzymuje kółka niebieskie odpowiadające za wodę z mydłem.
4. Ostatnia para zgłoszonych dzieci dostaje kółka w kolorze żółtym, które przypisane są szczepionkom.
5. Pozostałe dzieci nie otrzymują żadnych kółek.
6. Dzieci, które otrzymały czerwone kółka mają zadanie złapać dzieci bez kółek (bez koloru).
7. Grupa dzieci z kolorami „szczepionki” i „wody z mydłem” muszą obronić dzieci bez kółek (bez koloru) przed dziećmi czerwonymi (zarazki).
8. Pozostałe dzieci (bez koloru) aby obronić się przed zarazkami, muszą uciekać. Gdy nie mają drogi ucieczki muszą obronić się przez stworzenie pary z dzieckiem „szczepionką” lub „wodą z mydłem”.
9. Gdy zarazek złapie dziecko, które nie połączyło się w parę, zaraża je. Zarażone dziecko otrzymuje od nauczyciela czerwone kółko i łapie dzieci, które nie zostały jeszcze zarażone.
10. Gdy dziecko bez koloru stworzy parę ze „szczepionką” lub „wodą z mydłem” staje się niewidoczne dla dziecka z czerwonym kółkiem.

Na koniec zabawy nauczyciel wyjaśnia, że główną drogą rozprzestrzeniania zarazków są ręce. Tłumaczy, że szczepienia i mycie rąk chronią przed zachorowaniem.

Źródło:

<sup>1</sup> Infografika „Szczepienia ratują nas przed skutkami chorób zakaźnych” [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

<sup>2</sup> Bajka animowana pn. „Bajka o wirusie” źródło: [https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF\\_ZZgg](https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF_ZZgg)

<sup>3</sup> Opowiadanie „O zarazkach” autor Katarzyna Pawłowska

<sup>4</sup> Ilustracje karta pracy 6p-1 [www.pixabay.pl](http://www.pixabay.pl)



## Zajęcia nr 6 pn. Jak obronić się przed zarazkami? - 6p

1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela

2. Temat zajęć 6p: Jak obronić się przed zarazkami?

3. Karta pracy 6p-1



## Zajęcia nr 6 pn. Jak obronić się przed zarazkami? - 6p

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela<sup>1</sup>

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



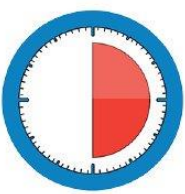
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
15-30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl



## 2. Temat zajęć 6p: Jak obronić się przed zarazkami?

*Czas realizacji: 45-60 min.*

### Cele ogólne:

- Uwrażliwianie na temat rozprzestrzeniania się czynników chorobotwórczych
- Zapoznanie z metodami profilaktyki chorób zakaźnych
- Kształtowanie odpowiedniej postawy prozdrowotnej

### Cele szczegółowe- dziecko:

- Wie czym są zarazki, jak się roznoszą
- Jest świadome, że główną drogą transmisji zarazków są ręce
- Potrafi prawidłowo umyć ręce
- Wie, że szczepienia chronią przed chorobami zakaźnymi

### Metody pracy:

- Aktywizująca
- Podająca
- Czynna

### Formy pracy:

- Grupowa (pary)

### Środki dydaktyczne:

- Bańki mydlane
- Mydło, ręczniki
- Kolorowe kółka (wycinanki)
- Kredki do malowania twarzy

### Przebieg zajęć:

#### Wprowadzenie:

Nauczyciel prosi, żeby dzieci stanęły w kole. Co drugie dziecko dostaje bańki mydlane. Maluch obok, który nie dostał baniek ma za zadanie złapać bańki. Po chwili, nauczyciel zamienia dzieci rolami. Dzieci biegają, puszczają bańki. Następnie prowadzący prosi je, aby usiadły na dywanie i zamknęły oczy. Zaczyna opowiadanie mówiąc dzieciom, że w naszym codziennym otoczeniu występują wszędzie niewidzialne zarazki, które przypominają bańki mydlane, ale są od nich dużo mniejsze i niewidzialne gołym okiem. Wyjaśnia, że wywołują groźne choroby zakaźne. Podaje przykładowe objawy tych chorób: katar, kaszel, gorączka, kichanie. Dzieci otwierają

oczy. Prowadzący prosi je, aby rozejrzały się dookoła, spojrzały na swoje ręce, dywan, ubrania zabawki. Zwraca uwagę, że bańki mydlane rozprzestrzeniły się wszędzie tak samo jak zarazki. Informuje, że najskuteczniejszą metodą profilaktyki jest mycie rąk wodą z mydłem i szczepienia ochronne. Nauczyciel idzie z dziećmi do łazienki celem nauki prawidłowego mycia rąk.

#### Cześć główna:

Nauczyciel pokazuje i objaśnia jak należy myć ręce wg. instrukcji załączonej w materiałach pomocniczych dla nauczyciela. Dzieci myją i osuszają ręce.

#### Zakończenie:

Zabawa w chowanego „Oszukać zarazki” karta pracy 6p-1

Po powrocie z łazienki dzieci zostają podzielone na dwie grupy. Pierwsza grupa otrzymuje kółka żółte (z uśmiechami), druga nie otrzymuje kółek. Jeden ochotnik dostaje czerwone kółko, nauczyciel maluje mu na dłoniach i buzi czerwone kropki. **Wyjaśnia zasady gry:**

1. Czerwony ochotnik jest chory na ospę wietrzną, zamiast zostać w domu, przyszedł chory do przedszkola.
2. Grupa żółta to dzieci, które zostały zaszczepione przeciw ospie, grupa bez koloru to dzieci niezaszczepione.
3. Wszystkie dzieci muszą schować się przed zarażającym.
4. Nauczyciel prosi, żeby ochotnik z kropkami znalazł jak największą liczbę dzieci.
5. Gdy dzieci z grupy żółtej zostaną znalezione, mogą bronić się wystawiając żółtą kartkę (wtedy stają się niewidzialne dla „czerwonego” kolegi).
6. Pozostałe mogą się przed nim tylko schować. Gdy zostaną znalezione będą zarażone.
7. Po zabawie nauczyciel prosi aby szukający wskazał osoby które odnalazł. Wszystkie stają na środku sali, te które mają żółte kółka (szczepionki) mogą odejść do reszty, na środku zostaje chłopiec ze złapanymi dziećmi.
8. Czerwony ochotnik maluje kropki na dłoniach i policzkach znalezionych dzieci.

Nauczyciel tłumaczy, że dzieci które nie zostały zaszczepione zarażyły się od chorego kolegi. Wyjaśnia, że jedną z najskuteczniejszych metod profilaktyki chorób zakaźnych są szczepienia ochronne.

Źródło:

<sup>1</sup> Infografika „Jak skutecznie myć ręce” [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

<sup>2</sup> Ilustracje w karcie pracy 6p-1 [www.pixabay.pl](http://www.pixabay.pl)



# Szkoła Podstawowa

**Lekcja nr 1**  
**pn. Poznajemy choroby zakaźne - 1s**

- 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**
- 2. Temat lekcji 1s: Poznajemy choroby zakaźne**
- 3. Karta pracy 1s 1; Karta pracy 1s 2**

## Lekcja nr 1 pn. *Poznajemy choroby zakaźne-1s*

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela

Do czynników chorobotwórczych można zaliczyć mikroorganizmy tj. wirusy, bakterie i grzyby. Kolejną grupą czynników zakaźnych mogą być larwy ekto- i endopasożytów. Wszystkie z wymienionych mogą być przenoszone za pomocą dłoni, a więc są to zarazki, z którymi mamy ciągłą styczność. Występują w każdym środowisku, z większym lub mniejszym natężeniem. Obronę przed zakażeniem zapewnia nam system immunologiczny. Nasz organizm walczy z zarazkami na wiele sposobów. Pierwszą linią obrony jest odporność nieswoista (wrodzona), drugą swoista (nabyta). W wyniku nadmiernej ekspozycji na dany czynnik etiologiczny lub osłabienie układu odpornościowego, dochodzi do infekcji i rozwoju choroby, z którą organizm nie jest w stanie sam sobie poradzić. Przykładem walki naszego organizmu z zarazkami jest odruch kaszlu i kichania, podczas którego organizm pozbywa się patogenów. Czynniki patogenne wnikają do wnętrza organizmu na wiele różnych sposobów: drogą inhalacyjną, pokarmową, bądź przez kontakt z zakażonymi płynami ustrojowymi. W grupie dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych, dużym zagrożeniem są choroby przenoszone przez kontakt bezpośredni, a więc za pośrednictwem dłoni. Ręce są skupiskiem wielu mikroorganizmów, w tym również jaj pasożytów. Niewidzialne gołym okiem jaja nicieni mogą być dostarczane do organizmu wraz ze zjedzeniem nieumytych owoców, lub wypiciem zakażonej wody z niepewnego źródła. Większość zatruc pokarmowych wywołanych przez bakterie i wirusy są wywołane niedbałą higieną rąk. Do inwazji pasożytniczych dochodzi nie tylko w trakcie jedzenia, ale także podczas zabawy. Dzieci w trakcie zabawy często dzielą się napojem/ kanapką zarażając się tym samym wirusem opryszczki, lub w gorszym przypadku dwoinką *Neisseria meningitidis*. Mikroorganizmy chorobotwórcze występują w każdym środowisku zarówno w domu i szkole jak i na zewnątrz. Najczęściej spotykane choroby przenoszone drogą oddechową to grypa i przeziębienie.

#### Przykłady mikroorganizmów przenoszonych przez dłonie:

<b>Drobnoustroje potencjalnie chorobotwórcze</b>	<b>Grzyby pleśniowe</b>	<b>Mikroflora skóry dłoni</b>
<i>Enterococcus spp.</i>	<i>Aspergillus</i>	<i>Micrococcus spp.</i>
<i>Klebsiella sp</i>	<i>Candida</i>	<i>Streptococcus viridans</i>
<i>Enterobacter spp.</i>		<i>Bacillus spp.</i>
<i>Serratia sp.</i>		<i>Pseudomonas putida</i> <i>Acinetobacter sp.</i>

## 2. Temat lekcji 1s: Poznajemy choroby zakaźne

### Cel ogólny:

- Uświadomienie występowania chorób zakaźnych i różnych sposobów ich rozprzestrzeniania

### Cele szczegółowe/uczeń zdobywa umiejętność:

- Definiuje pojęcie czynników chorobotwórczych
- Potrafi wymienić rodzaje zarazków
- Charakteryzuje pojęcie chorób zakaźnych
- Opisuje sposoby rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych
- Zna rolę układu odpornościowego w walce z chorobami

### Metody pracy:

- Pogadanka
- Wizualizacja
- Burza mózgów

### Formy pracy:

- Indywidualna, grupowa

### Pomoce dydaktyczne:

- Film
- Karta pracy

### Plan lekcji:

#### Faza wprowadzająca

Nauczyciel sprawdza listę obecności, pisze temat lekcji na tablicy. Pyta czy dzieci spotkały się z pojęciem chorób zakaźnych, czy mogą podać przykłady. Wyjaśnia, co powoduje te choroby – jakie mikroorganizmy. Jakich są ich rodzaje - bakterie, wirusy i inne. Wyjaśnia pojęcie czynników chorobotwórczych i innych terminów. Nauczyciel wyświetla film dotyczący chorób zakaźnych.

#### Faza realizacyjna

Nauczyciel dzieli klasę na dwuosobowe grupy, każdej daje **kartę pracy 1s 1**. Prosi o rozwiązanie zadania. Omawia wyniki na forum klasy. Tłumaczy czym są choroby zakaźne i w jaki sposób się nimi zarażamy. Prosi uczniów o wymienienie kilku przykładów chorób związanych z poszczególnymi drogami zakażenia. Wyjaśnia jaki czynnik powoduje poszczególną chorobę.

- Droga kropelkowa: przeziębienie i grypa- wirusy, gruźlica- bakteria, sepsa- bakterie (meningokoki)
- Droga pokarmowa: zatrucia pokarmowe: bakterie *Salmonella*, rotawirusy, adenowirusy
- Kontakt ze zwierzętami: choroby odzwierzęce: pasożyty (nicienie, tasiemce, pierwotniaki)- toksokaroza, toksoplazmoza, lamblioza
- Kontakt przedmiotowy: zakażone zabawki przez chorujące dziecko, odchody zwierząt w piaskownicy- glistnica, owsica
- Kontakt bezpośredni z osobą chorą/nosicielem: choroby wirusowe, bakteryjne, pasożytnicze- grypa, przeziębienie, wszawica, świerzb, owsica

Nawiązuje do roli układu odpornościowego w walce z zarazkami.

### Faza podsumowująca

Nauczyciel prosi o rozwiązanie rebusu na **karcie pracy 1s 2**. Następnie przeprowadza burzę mózgów. Prosi aby dzieci podawały skojarzenia związane z hasłem z rebusu: „chorobotwórcze mikroorganizmy”. Dzieci wypowiadają się na forum klasy. Nauczyciel podpowiada i zwraca uwagę na słowa tj. bakterie, wirusy, grzyby, choroby, kichanie, kaszel, organizmy niewidzialne gołym okiem, ręka, kłamka, chusteczka, zakaźne, gorączka itp.

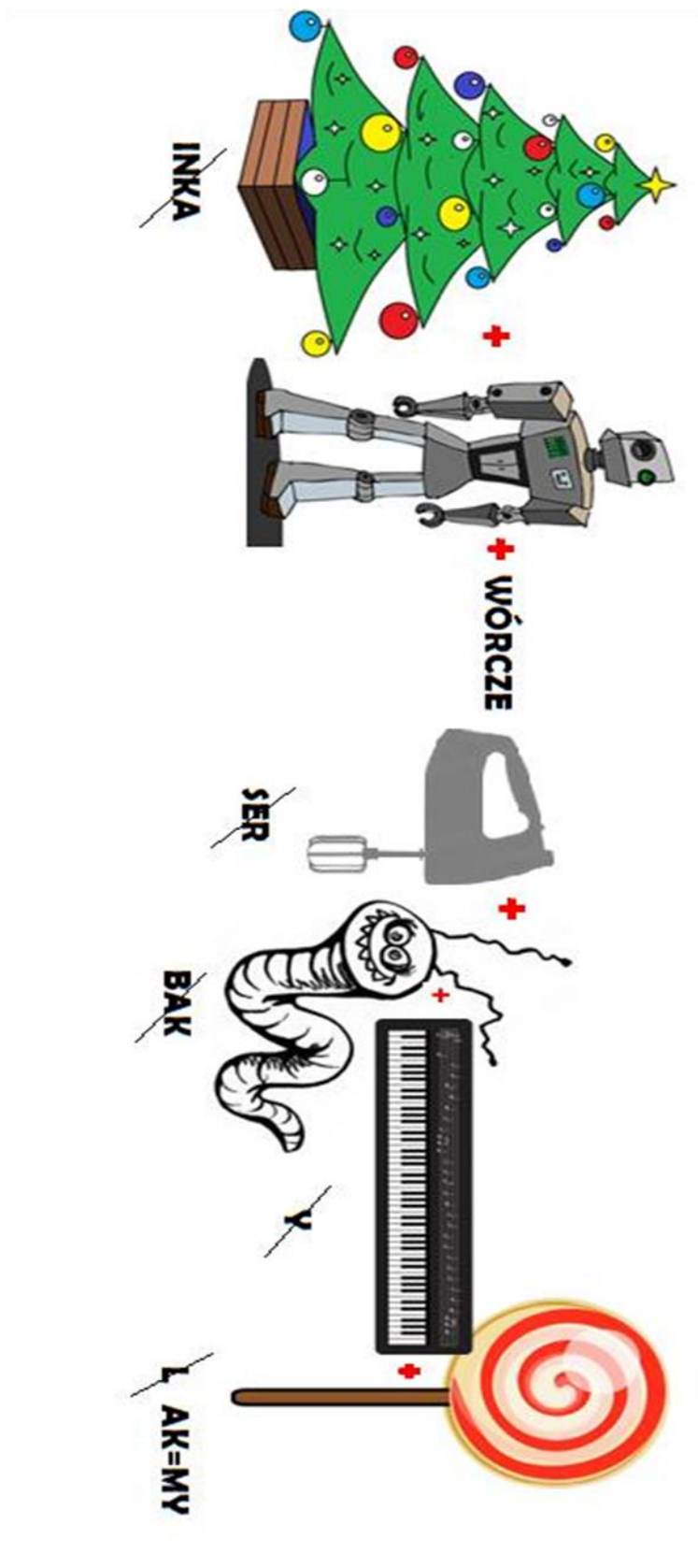


## Karta pracy 1s 1

Na podstawie poniższych ilustracji przedyskutuj w parze gdzie i kiedy można zarazić się chorobą. Następnie każda para odgrywa inscenizację: w jakich warunkach może dojść do zarażenia się chorobą?. Klasa wybiera najciekawszą scenkę.



rebus



## **Lekcja nr 2**

**pn. Choroby zakaźne towarzyszą nam każdego dnia-2s**

- 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**
- 2. Temat lekcji 2s: Choroby zakaźne towarzyszą nam każdego dnia.**
- 3. Karta pracy 2s 1; Karta pracy 2s 2**

## Lekcja nr 2 pn. Choroby zakaźne towarzyszą nam każdego dnia - 2s

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela

Szerokie spektrum chorób zakaźnych związane jest z różnorodnością czynników etiologicznych oraz sposobem ich wnikania do organizmu człowieka. Można wyróżnić choroby zakaźne ze względu na rodzaj patogenu (wirusowe, bakteryjne, grzybicze, pasożytnicze) oraz na drogi rozprzestrzeniania (choroby przenoszone drogą pokarmową, kropelkową, przez kontakt z zakażoną krwią oraz kontakt bezpośredni). Ponadto istnieje wiele wektorów chorób zakaźnych tj. komary, kleszcze itd. Narażenie na ekspozycję czynników zakaźnych nie wiąże się tylko z kontaktem z osobą chorą, równie niebezpieczny może być kontakt z bezobjawowym nosicielem. W grupie dzieci wczesnoszkolnych dość powszechne jest występowanie chorób przenoszonych drogą kropelkową, w wyniku ciągłego przebywania w grupie. Infekcje wirusowe powodujące zakażenia górnych dróg oddechowych często są ze sobą mylone. Jest to niebezpieczne w przypadku wystąpienia grypy, która często utożsamiana jest ze zwykłym przeziębieniem. Nieleczona może prowadzić do poważnych powikłań. Dlatego ważne jest, aby umieć odróżnić zakażenie wirusem grypy od innych infekcji wirusowych. Drogą oddechową przenoszone są również choroby bakteryjne tj. gruźlica czy zakażenia meningokokowe. Inną częstą wirusową chorobą wieku dziecięcego, przenoszoną w tym przypadku drogą kropelkową i przez kontakt bezpośredni jest ospa wietrzna. W wyniku drapania zmian oспowych może dojść do nadkażeń bakteryjnych skóry, które mogą prowadzić do powikłań. Wśród powikłań ospy wietrznej można wyróżnić naciek zapalny, płonice przyranną, ropień oraz ropne zapalenie skóry. Wirusem można zarazić się od osoby chorej na ospę wietrzną lub półpasiec. Chorobie można zapobiec przez szczepienie ochronne, które jest zalecane przez Ministerstwo Zdrowia. Przez kontakt bezpośredni rozprzestrzeniają się choroby pasożytnicze tj. wszawica, owsica czy świerzb. W wyniku bezpośredniego kontaktu również ze zwierzęciem można narażać się na zarażenie pasożytnicze. Najczęstsze choroby odzwierzęce to lamblioza, toksoplazmoza (pierwotniakowe), toksokaroza i wiele innych. Zoonozy przenoszą się również w wyniku kontaktu z odchodami zwierząt (piaskownica). Inną grupą chorób zakaźnych, do których można zaliczyć infekcje bakteryjne jak również wirusowe są zatrucia pokarmowe. Choroby częste wśród dzieci z uwagi na brak przestrzegania zasady mycia rąk przed jedzeniem. Do zakażenia pałeczką Salmonelli może dojść w wyniku złej obróbki termicznej jaj, inną chorobą układu pokarmowego może być kampylobakterioza związana głównie z niewłaściwą obróbką termiczną mięsa drobiowego. Źle przygotowane mięso wieprzowe (niedostateczna obróbka termiczna) może spowodować zakażenie larwą włośnia. Ponadto drogą pokarmową może dojść do zakażeń wirusowych (norowirusy, rotawirusy), wywołujących biegunki. Inną formą zarażenia może być kontakt z wektorem. Sztandarowym przykładem transmitera w Polsce jest kleszcz, może być nosicielem zarówno wirusów jak i bakterii. Kleszcze występują powszechnie na terenie całego kraju, nasileniem w województwie warmińsko-mazurskim, można go spotkać nie tylko w lesie, lecz także w parku, ogródku oraz w innych terenach zielonych. Kleszcze najczęściej bytują w wysokich trawach, wbrew powszechnemu przeświadczeniu o tym, że występują w koronach drzew. Kontakt z tym pajęczakiem, może prowadzić do zakażenia boreliozą czy kleszczowym zapaleniem mózgu (KZM). W tym przypadku ważna jest profilaktyka. Edukacja na temat odpowiedniego ubioru, używania repelentów oraz szczepieniu ochronnemu w przypadku KZM.



# GRYPA, PRZEZIĘBIENIE CZY COVID-19?

## OBJAWY

Temperatura ciała  
Kaszel  
Katar  
Kichanie  
Ból głowy  
Ból mięśni  
Ból gardła  
Duszności  
Zaburzenia węchu i smaku  
Powikłania

## GRYPA

wysoka gorączka  
suchy, męczący  
rzadko  
brak  
bardzo często  
bardzo często  
rzadko  
brak  
rzadko  
występują

## COVID-19

wysoka gorączka  
suchy, duszący  
umiarkowanie  
rzadko  
często  
często  
rzadko  
bardzo często  
bardzo często  
występują

## PRZEZIĘBIENIE

stan podgorączkowy  
mokry  
bardzo często  
bardzo często  
rzadko, bóle zatok  
rzadko  
bardzo często  
brak  
rzadko  
rzadko

## 2. Temat lekcji 2s: Choroby zakaźne towarzyszą nam każdego dnia.

### Cel ogólny:

- Uświadomienie występowania chorób zakaźnych w życiu codziennym
- Utrwalenie wiedzy na temat możliwości różnych dróg zarażenia

### Cele szczegółowe- uczeń zdobywa umiejętność:

- Wyjaśnia pojęcie chorób zakaźnych
- Wymienia czynniki wywołujące choroby
- Opisuje drogi wnikania drobnoustrojów do organizmu
- Podaje przykłady chorób zakaźnych

### Metody pracy:

- Pogadanka
- Praca w grupie

### Formy pracy:

- Indywidualna
- Grupowa

### Pomoce dydaktyczne:

- Karty pracy
- Kredki, arkusze papieru, balony, bibuła, klej, wycinanki

### Plan zajęć:

Czynności organizacyjne: Sprawdzenie listy obecności

POGADANKA:

Nauczyciel:

1. Podaje temat lekcji, pyta jak dzieci rozumieją pojęcie choroba, czy spotkały się z pojęciem choroby zakaźnej. Rozdaje każdemu uczniowi czystą kartkę A4, prosi o narysowanie na środku kółka z napisem „choroby zakaźne”. Nauczyciel tłumaczy, że należy samodzielnie wykonać kolorową mapę myśli. Prosi uczniów o narysowanie, zapisanie skojarzeń z pojęciem chorób zakaźnych. Nauczyciel omawia mapy wspólnie z dziećmi.

2. Wyjaśnia jakie czynniki wywołują te choroby (wirusy, bakterie, pasożyty i inne). Tłumaczy, że drobnoustroje chorobotwórcze są powszechne w każdym środowisku, w naszym otoczeniu, pyta dzieci w jaki sposób mogą się przenosić (kontakt bezpośredni z chorą osobą/ zwierzęciem, drogą kropelkową/pokarmową/zanieczyszczona żywność i woda/ przez kontakt z krwią osoby chorej).

3. Prosi dzieci o podanie przykładów chorób zakaźnych, z jakimi dzieci miały styczność/ chorowały - omawia jakie czynniki wywołały te choroby, jak przebiegały, pyta w jaki sposób zaraziły się chorobą, czy zaraziły drugą osobę?

4. Nauczyciel dzieli klasę na 3 grupy:

a. Każdej z grup odczytuje wiersz (**karta pracy 2s 1**), prosi o odgadnięcie, o czym mowa w wierszu (nazwa choroby, wektora).

b. Prosi poszczególne grupy o podanie przykładów sytuacji w których może dojść do zarażenia chorobą. Dzieci wymieniają: kichanie, kaszel, kontakt z osobą chorą, wycieczka w lesie- nieodpowiedni ubiór. Wyjaśnia jakie czynniki wywołują poszczególne choroby. Omawia sposoby zarażenia wirusem grypy, wirusem ospy wietrznej i krętkiem *Borrelia*. Nauczyciel nawiązuje do ilustracji ukazujących objawy, symptomy w/w chorób (**karty pracy 2s 2**).

5. Nauczyciel dzieli klasę na 4 osobowe grupy:

Każda z grup dostaje zadanie wykonania modelu zarazka (wirusa, bakterii) lub pasożyta (kleszcz, tasiemiec, wesz głowowa itp.). Mogą do tego wykorzystać papier, skrawki gazet, wycinanki, klej, balony, bibułę, kredki. Po wykonaniu doświadczenia dzieci omawiają zarazki. Tłumaczą czy wykonany model jest bakterią, wirusem, pasożytem. Tłumaczą jaką chorobę ten czynnik wywołuje bądź przenosi. Wspólnie z nauczycielem zapisują na tablicy przykłady chorób. Uczniowie podają przykłady objawów poszczególnych jednostek chorobowych.

**Karta pracy 2s 1**

**grupa I**

Podaj chorobę o jakiej mowa w wierszu i wymień drogi zarażenia się nią:

*„Rozprzestrzenia się przez kaszel, kichanie*

*Ale także przez dotykanie*

*Jej wirus jest groźny*

*Szczególnie gdy czas jest mroźny*

*Gorsza od przeziębienia*

*Gorączka nie do zniesienia*

*Powoduje ból kości*

*Odbiera chęć radości”*

**grupa II**

Podaj nazwę choroby o jakiej mowa w wierszu i wymień drogi zarażenia się nią:

*„Swędzi mnie całe ciało*

*Całą buzię mi zsyłało*

*Czerwone krosty są wszędzie*

*Jak długo wysypka męczyć mnie będzie?*

*Gdy pójdę do szkoły wszystkich zarażę*

*O szybkim wyzdrowieniu już długo marzę*

*Nie chcę by inne dzieci się zaraziły*

*Nie dojdzie do tego bo się zaszczepiły...”*

**grupa III**

Wyjaśnij o jakim zwierzęciu mowa w wierszu. Podaj przykłady miejsc, w których można spotkać tego pasożyta.

*„Możemy złapać go w lesie*

*Groźną chorobę nam niesie*

*Jest mały i niebezpieczny*

*Może go mieć nasz podopieczny*

*W skórę się naszą wbije*

*I krew nam pije”*



# KLESZCZ

Karta pracy 2s 2

## BORELIOZA



## GRYPA



## OSPA WIETRZNA



**Lekcja nr 3**  
**pn. Jak uniknąć choroby zakaźnej?- 3s**

- 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**
- 2. Temat lekcji 3s: Jak uniknąć choroby zakaźnej?**
- 3. Karta pracy 3s 1; Karta pracy 3s 2**

## Lekcja nr 3 pn. Jak uniknąć choroby zakaźnej? - 3s

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela

Priorytetami w profilaktyce chorób zakaźnych są zachowania higieniczne i szczepienia ochronne. Podstawą w walce z czynnikami chorobotwórczymi jest higiena rąk. Poza tymi formami zapobiegania należy pamiętać o profilaktyce zachowawczej. Odpowiedni ubiór, aktywność fizyczna oraz prawidłowa dieta wspomaga nasz układ odpornościowy w walce z patogenami. Dbanie o układ odpornościowy w połączeniu z częstym myciem rąk może przyczynić się do zminimalizowania zapadalności na poszczególne jednostki chorobowe. Wykonywanie szczepień ochronnych nie tylko pozwala na uniknięcie choroby ale również chroni przed wystąpieniem jej groźnych powikłań. Szczepionka jest preparatem biologicznym zawierającym antygen lub kilka antygenów, w postaci różnych form tj. żywe, zabite drobnoustroje, oczyszczone fragmenty komórek drobnoustrojów, produkty metabolizmu bakterii czy antygeny rekombinowane. W skład preparatu ponadto wchodzi substancje pomocnicze, środki konserwujące, adiuwanty. Szczepionka wywołuje sztuczną odporność czynną. Oznacza to, że odporność nabyta w wyniku szczepienia jest podobna do naturalnej, którą organizm nabywa po przebyciu zakażenia / choroby. W wyniku wprowadzenia do organizmu antygeny zawartego w szczepionce, komórki układu immunologicznego gospodarza produkują swoiste przeciwciała. W wyniku tego w surowicy osoby zaszczepionej pojawiają się przeciwciała w klasie IgM, IgG, IgA skierowane przeciw określonemu patogenowi. Ponadto szczepienie powoduje powstanie komórek pamięci immunologicznej, dzięki którym efekt szczepienia jest długotrwały. Pozwala to na wtórną- szybszą odpowiedź układu immunologicznego w czasie ponownego kontaktu z antygenem. Dzięki szczepieniom można uniknąć poważnych powikłań związanych z przebyciem choroby, uniknąć hospitalizacji, kosztownego leczenia oraz epidemii. Szczególną grupą szczepień są szczepienia zalecane dla podróżujących. W związku z intensywnością podróży służbowych i turystycznych w inne strefy klimatyczne, ważna jest edukacja z zakresu profilaktyki chorób zakaźnych. Osoby podróżujące, które nie poddały się odpowiednim działaniom profilaktycznym, mogą być źródłem zakażeń niewystępujących na terenie naszego kraju. Choroby zawleczone mogą być groźne dla dzieci ze względu na kondycję ich układu odpornościowego. Dlatego ważna jest znajomość występowania chorób endemicznych regionu do którego się podróżuje oraz świadomość ryzyka zarażenia. Do szczepień zalecanych przed wyjazdem do regionów zagrożonych występowaniem danej jednostki chorobowej zalicza się szczepienia przeciw: cholercy, durowi brzuszemu, wścieklicznie, żółtej gorączce, *poliomyelitis*. Szczepienia te można wykonać w wybranych punktach szczepień. Choroby tropikalne mogą być coraz częściej zawlekane do Polski, w związku z narastającą migracją i wzrostem liczby podróży.

## **PROGRAM SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH NA ROK 2022:**

### ***SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE DZIECI I MŁODZIEŻY:***

Szczepienie ochronne przeciw:

- Wirusowemu Zapaleniu Wątroby typu B
- Gruźlicy
- Błonicy, tężcowi, krztuścowi
- Inwazyjnym zakażeniom *Haemophilus influenzae*
- Ostremu nagminnemu porażeniu dziecięcemu (*Poliomyelitis*)
- Odrze, śwince, różyczce
- Pneumokokom

### ***SZCZEPIENIA ZALECANE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:***

Szczepienia ochronne przeciw:

- WZW typu A- dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym oraz młodzieży, które nie chorowały na WZW typu A
- Ospie wietrznej
- Grypie- dzieci powyżej 6 miesiąca życia
- Inwazyjnym zakażeniom *Neisseria meningitidis*- dzieci przebywające w zbiorowiskach(przedszkolach, żłobkach, domach dziecka, internatach), dzieci z podwyższonych grup ryzyka
- Kleszczowemu zapaleniu mózgu- m.in. uczestnicy obozów, kolonii, młodzież odbywająca praktyki- lasy
- Ludzkemu wirusowi brodawczaka HPV

W walce z wszechobecnymi zarazkami warto pamiętać kiedy i jak należy myć ręce:

- Przed jedzeniem
- Po wyjściu z toalety
- Po zabawie ze zwierzęciem
- Po powrocie do domu

W profilaktyce wysoce istotna jest dbałość nie tylko o swoje zdrowie ale także o innych. Ważną rolę odgrywa w tym, wyrobienie odpowiednich zachowań w czasie choroby. Pamiętanie o zakrywaniu ust w czasie kaszlu, kichania, używanie jednorazowych chusteczek oraz częste mycie rąk w czasie choroby może zapobiec zarażeniu innych osób. Przestrzeganie tych zasad oraz wyrobienie odpowiednich zachowań w czasie choroby jest niezmiernie ważne w unikaniu zakażeń w grupie. Unikanie zatłoczonych miejsc w przypadku choroby, zdecydowanie ogranicza jej zasięg. W przypadku pozostania w domu w czasie choroby, zmniejsza się ryzyko narażenia innych na kontakt z czynnikiem etiologicznym. Świadomość takich zachowań uczy dziecko współżycia w grupie rówieśniczej.

## 2. Temat lekcji 3s: Jak uniknąć choroby zakaźnej?

### Cel ogólny:

- Poznanie i przyswojenie zasad profilaktyki chorób zakaźnych

### Cele szczegółowe / uczeń zdobywa umiejętności:

- Zna zasady zapobiegania chorobom zakaźnym w życiu codziennym i w podróży
- Rozumie znaczenie higieny/ mycia rąk w szerzeniu chorób
- Wyjaśnia jakich zachowań unikać w czasie choroby, aby nie narażać innych na zarażenie
- Jest świadomy stałego kontaktu z czynnikami chorobotwórczymi
- Potrafi wyjaśnić rolę szczepień ochronnych w profilaktyce chorób
- Wie jak i kiedy, przestrzegać zasady mycia rąk

### Formy pracy:

- Indywidualna
- Grupowa

### Metody pracy:

- Krzyżówka
- Zgadywanka/rebus

### Pomoce dydaktyczne:

- Karta pracy

**Przebieg zajęć:** Nauczyciel sprawdza obecność, podaje temat lekcji. Przeprowadza pogadankę na temat profilaktyki chorób zakaźnych. Informuje, że podstawową i najprostszą metodą jest mycie rąk. Pyta dzieci kiedy myją ręce:

- ✓ Przed jedzeniem
- ✓ Po wyjściu z toalety
- ✓ Po kontakcie ze zwierzętami
- ✓ Po powrocie do domu

Informuje, że kolejną metodą, są szczepienia ochronne, które mogą być obowiązkowe i zalecane. Mówi o tym że, są choroby których można uniknąć przez zastosowanie szczepień. Pyta co jeszcze może mieć wpływ na ochronę przed zarazkami: dbanie o układ odpornościowy - właściwy ubiór, odpowiednia dieta i aktywność fizyczna. Nauczyciel uświadamia uczniom jak zachować się w przypadku choroby, tak aby nie narażać innych na zakażenia. Właściwą postawą jest np. pozostanie w domu w przypadku choroby, unikanie miejsc zatłoczonych, używanie chusteczek jednorazowych, zakrywanie ust podczas kaszlu, kichania. Nauczyciel:

- a. rozdaje **karty pracy 3s 1**, wspólnie z uczniami na forum klasy rozwiązuje krzyżówkę. Nauczyciel czyta kolejne pytania (dzieci zgłaszają się i podają odpowiedzi). Omawia wyniki na forum klasy.
- b. rozdaje uczniom (w pary) **kartę pracy 3s 2** ze zgadywanką. Prosi o rozwiązanie zadania, w przypadku trudności pomaga dzieciom. Zabawa polega na dopasowaniu liter z tabeli do oznaczonych pól. Po rozwiązaniu, nauczyciel prosi o odczytanie hasła. Wyjaśnia, że w zależności od strefy klimatycznej występowanie chorób się zmienia. Podróże zagraniczne narażają nas na kontakt z innymi chorobami, które nie występują w Polsce. Nauczyciel tłumaczy, że zawsze przed daleką podróżą należy wiedzieć jakie choroby występują na danym terenie i jak można ich uniknąć. Ważna jest profilaktyka szczepienna i wizyta u lekarza medycyny podróży. Nauczyciel prosi aby dzieci dobrały się w pary, informuje, że wspólnie całą klasą pójdą do łazienki przećwiczyć mycie rąk. Będąc w łazience nauczyciel tłumaczy uczniom jak prawidłowo i dokładnie umyć ręce. Wspiera się ilustracjami zawieszonymi przy umywalkach z procedurą mycia rąk.

Wyjaśnia i pokazuje jakie czynności należy wykonać (patrz Instrukcja prawidłowego mycia rąk). (Opcjonalnie): Po powrocie do klasy nauczyciel dzieli klasę na 2 osobowe grupy, rozdaje każdej parze wycięte ilustracje z Instrukcji mycia rąk i prosi o uporządkowanie kolejno wymaganych czynności w trakcie mycia rąk.

**INSTRUKCJA PRAWIDŁOWEGO MYCIA RĄK**  
**MYJ RĘCE PRZEZ 40 - 60 SEKUND**

**Zmocz ręce**  
 Myj kciuk lewej dłoni, prawą dłonią ruchami rotacyjnymi i odwrotnie

**Weź mydło na ręce**  
 Myj wewnętrzną stronę dłoni palcami drugiej dłoni ruchami okrężnymi i odwrotnie

**Myj ręce ocierając dłoń o dłoń**  
 Oplucz ręce pod wodą

**Prawą dłonią myj lewą dłoń między palcami, po stronie grzbietowej i odwrotnie**  
 Wytrzyj dłonie najlepiej jednorazowym ręcznikiem papierowym

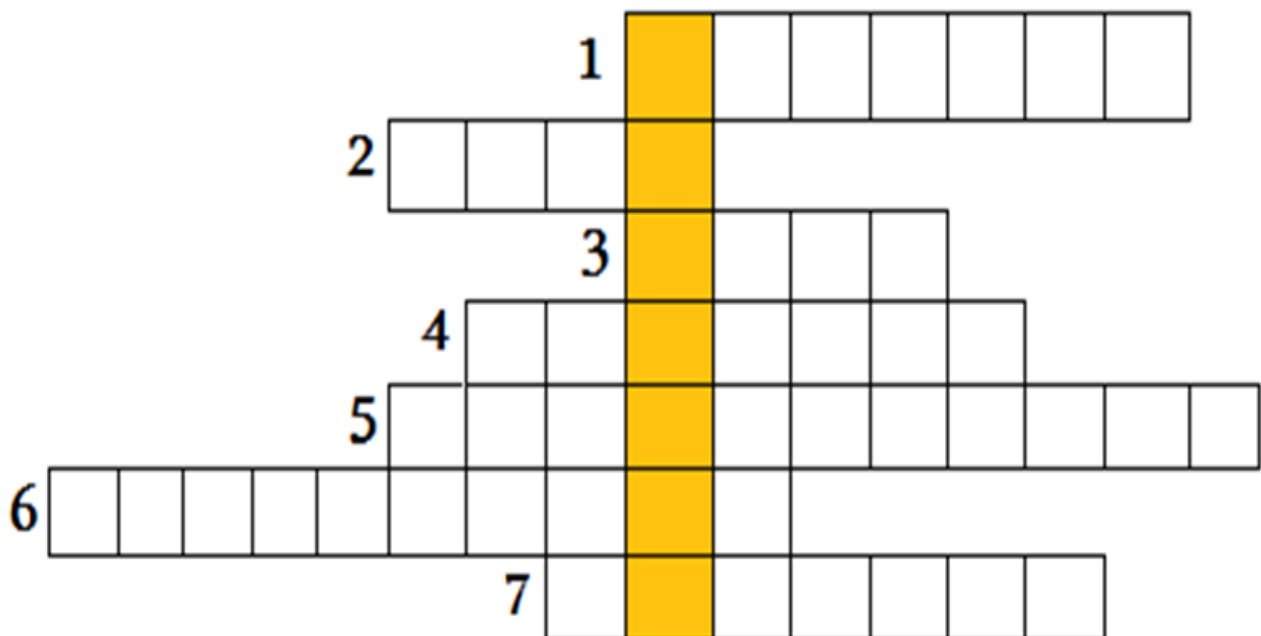
**Myj dłoń o dłoń między palcami, stroną wewnętrzną dłoni**  
 Zakręć kran używając ręcznika najlepiej papierowego

**Zegnij palce i ruchami przeciwnymi myj dłonie**  
 Twoje ręce są teraz czyste!


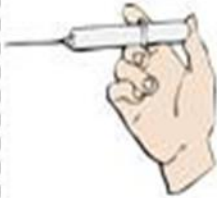


**INSPEKCJA SANITARNIA**  
 MATERIAŁ OPRACOWANY PRZEZ PAŃSTWOWĄ STACJĘ SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNĄ W WARSZAWIE, ODDZIAŁ PROMOCJI ZDROWIA















































## KRZYŻÓWKA

1. Choroby, które przenoszone są między ludźmi
2. Zakrywamy je podczas kaszlu/ kichania
3. Myjemy je przed jedzeniem
4. Po wyjściu z niej zawsze myjemy ręce
5. W przypadku groźnych chorób zakaźnych są obowiązkowe lub zalecane
6. Jednorazowa, niezbędna podczas kataru
- 7..... osobista jest podstawą w profilaktyce chorób zakaźny



# ZGADYWANKA

				
1	A	B	C	D
2	E	F	G	H
3	I	J	K	L
4	M	N	O	P
5	R	S	T	U
6	W	X	Y	Z

5 	6 	1 	6 	2 	4 	3 	2 	4 	3 	1 	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
1 	2 	5 	4 	4 	3 	A	4 	5 	6 	2 	1 
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1 	2 	4 	5 	4 	1 	1 	4 	3 			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
6 	1 	3 	1 	1 	4 	6 	4 	3 			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
6 	4 	4 	1 	5 	O	Z	6 				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>				



# Sezonowe scenariusze zajęć dla szkół podstawowych

1. Lekcja nr 4 pn. Problem z głowy- 4s
2. Lekcja nr 5 pn. Kleszcze- 5s
3. Lekcja nr 6 pn. Grypa- 6s
4. Lekcja nr 7 pn. Z czym wracamy z wakacji? WZW typu A – 7s

**Lekcja nr 4**  
**pn. Problem z głowy- 4s**

- 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**
- 2. Temat lekcji 2s: Problem z głowy.**
- 3. Karta pracy 4s1; Karta pracy 4s2; Karta pracy 4s3**
- 4. Karta odpowiedzi**

## Lekcja nr 4 pn. Problem z głowy – 4s

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela

*Co każdy pracownik szkoły / rodzic powinien wiedzieć na temat wszawicy?*

Wszawica jest wywołana przez pasożyty - wszy głowowej. Żyje ona ok. miesiąca i składa od 200-300 jaj (gnid). Osobniki dorosłe osiągają wielkość 2-3 mm, bytują najczęściej za uszami i z tyłu głowy, tuż nad karkiem. Żywią się krwią, ich ukąszenia skutkują pojawieniem się zgrubienia, które swędzi i piecze. Gnidy występują głównie u nasady włosów i przypominają wyglądem łupież. Wszami zakazić się można poprzez bezpośredni kontakt z osobą zakażoną (np. przytulanie) lub jej rzeczami osobistymi (szczotka, ręcznik, pościel itp.). Choroba ta może dotyczyć ludzi w każdym wieku (najbardziej narażone są dzieci) i o różnym statusie społecznym. Błędem jest kojarzenie jej jedynie z brudem i ubóstwem. Często jest to problem renomowanych szkół.

*Jak pozbyć się problemu wszawicy?*

W przypadku stwierdzenia występowania wszawicy u niektórych dzieci, należy poinformować rodziców o konieczności wykonania wśród wszystkich domowników zabiegów leczniczych. W przypadku podejrzenia wszawicy wśród dzieci i młodzieży szkolnej, pielęgniarka medycyny szkolnej może przeprowadzić kontrolę czystości wśród uczniów, których rodzice wyrazili zgodę na objęcie ich dzieci profilaktyczną opieką zdrowotną. Dyrekcja szkoły powinna zorganizować akcję informacyjno-edukacyjną dla rodziców.

*Zabieg leczniczy polega na:*

- Użyciu preparatu na wszy dostępnego w aptece, należy stosować się do zaleceń w ulotce informacyjnej.
- Systematycznym wyczesywaniu włosów bardzo gęstym grzebieniem w celu usunięcia gnid.
- Leczeniem muszą być objęci wszyscy zarażeni oraz domownicy w tym samym czasie.
- Konieczne są generalne porządki w domu osoby zarażonej (pranie ubrań, pościeli w wysokiej temperaturze, dokładne odkurzanie dywanów, łóżek, foteli itp., wyrzucenie szczotek, grzebieni, gumek).

*Wskazania profilaktyczne dla rodziców i dzieci:*

- wiązanie długich włosów lub obcięcie włosów na krótko celem łatwiejszej pielęgnacji skóry głowy;
- używanie wyłącznie osobistych przyborów higienicznych do pielęgnacji włosów;
- codzienne czesanie i szczotkowanie włosów;
- mycie włosów w miarę potrzeb (nie rzadziej niż raz w tygodniu);
- wyposażenie dzieci w przybory higieniczne takie jak szampony z odżywką ułatwiające rozczesywanie i wyczesywanie włosów;
- sprawdzanie czystości głowy i włosów dziecka uczęszczającego do przedszkola, szkoły oraz kontrolowanie po powrocie z internatu, zielonej szkoły lub obozu.

## 2. Temat lekcji 4s: Problem z głowy.

### Cel ogólny:

- Zmniejszenie występowania wszawicy wśród uczniów

### Cele szczegółowe- uczeń zdobywa umiejętność:

- Wyjaśnia czym jest wszawica i w jaki sposób można się nią zarazić
- Opisuje działania zapobiegające zarażeniu wszawicą
- Wymienia objawy wszawicy
- Rozróżnia podstawowe fakty i mity na temat choroby
- Wyjaśnia jak należy zachować się w przypadku kontaktu z osobą zakażoną

### Metody pracy:

- Pogadanka
- Rebusy, zgadywanki

### Formy pracy:

- Indywidualna
- Grupowa

### Pomoce dydaktyczne:

- Karty pracy
- Kredki
- Magnesy

### Plan zajęć:

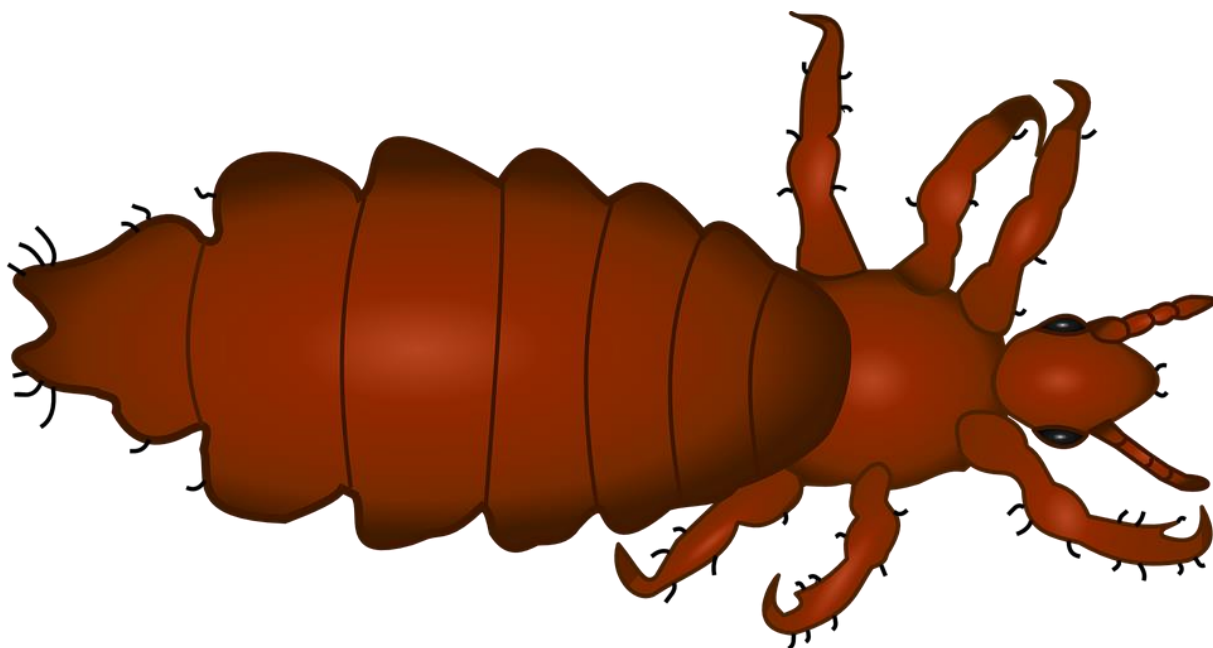
POGADANKA:

Nauczyciel:

1. Podaje temat zajęć. Wyjaśnia na jaki temat będą prowadzone zajęcia- wszawica. Pyta uczniów czy spotkały się z tym terminem. Wyjaśnia, że wszawica jest chorobą pasożytniczą, zakaźną (przenoszącą się przez kontakt bezpośredni). Wywołuje ją wesz głowowa– pasożyt, który bytuje na skórze głowy, żywiąc się krwią. Nauczyciel pokazuje **kartę pracy 4s1** przedstawiającą ilustrację wszy, obrazującą jak wygląda wesz głowowa, krótko ją charakteryzuje. Wyjaśnia, że wesz ma barwę brązową lub szarą- przypomina kształtem i rozmiarem ziarenko sezamu. Nauczyciel objaśnia, że wszy zarówno dorosłe osobniki jak i jaja-gnidy przyklejają się do nasady włosów tuż przy głowie, w okolicach karku i za uszami. W związku z tym pasożyty są niewidoczne na pierwszy rzut oka. Tłumaczy, że wesz żywiąc się krwią, wpuszcza pod skórę głowy toksyny, które wywołują świąd skóry-główny objaw wszawicy.
2. Dobiera uczniów w pary, każdej z nich daje kartkę na, której zapisane jest hasło/stwierdzenie dotyczące wszawicy (**karta pracy 4s2**). Wyjaśnia dzieciom, że nie wszystkie stwierdzenia są prawdziwe. Dzieli tablicę na dwie części (na pierwszej połowie zapisuje hasło FAKTY na drugiej MITY). Prosi aby uczniowie w parach zastanowili się nad swoim hasłem, kolejno prosi o przeczytanie i przyporządkowanie do odpowiedniej kolumny na tablicy. Wspólnie z uczniami dopasowuje odpowiednie zdania do tablicy przy użyciu magnesów.

3. Prowadzi pogadankę na temat profilaktyki wszawicy. Wyjaśnia dlaczego jest to choroba którą można zarazić się przez kontakt bezpośredni, należy unikać styczności "głowy z głową" w trakcie zabawy. Ważne jest również pamiętać o używaniu tylko swoich przyborów do czesania włosów, spinek, grzebieni itp. Wyjaśnia, że pożyczanie ubrań, nakryć głowy także może przyczynić się do przeniesienia wszy na drugą osobę. Przypomina, że korzystanie z czyjś ręcznika czy innych przyborów higienicznych również stanowi ryzyko zarażenia wszawicą. Nauczyciel podsumowując wypowiedź podkreśla, że wszawica jest chorobą która może dotknąć każdego bez względu na wiek, status społeczny. Mówi, że nie jest to choroba związana z ubóstwem i brakiem higieny jak dawniej sądzono. Nauczyciel przestrzega przed dyskryminacją i piętnowaniem osoby zakażonej. Uczeń który zaobserwował problem występowania wszawicy u kolegi/koleżanki bądź u siebie powinien natychmiast zgłosić wychowawcy i rodzicowi.
  
4. Rebusy/zgadywanki  
Nauczyciel dzieli klasę na 3 osobowe grupy, każdej rozdaje **karty pracy 4s3**. Prosi o rozwiązanie zadań. Wspólnie na forum klasy omawia wyniki.

## WESZ GŁOWOWA



**WSZY POTRAFIĄ SKAKAĆ**

**WESZ GŁOWOWA POTRAFI PŁYWAĆ**

**WSZAWICĄ MOŻNA ZARAZIĆ SIĘ OD DRUGIEGO CZŁOWIEKA**

**WSZAWICE PRZENOSZĄ ZWIERZĘTA**

**WSZAWICA WYNIKA Z BRUDU I BRAKU HIGIENY**

**OSOBIE ZARAŻONEJ WSZAWICĄ TRZEBA OGOLIĆ GŁOWĘ**

**WSZY MAJĄ TYLKO DZIECI**

**UMYCIE GŁOWY POZWOLI NA POZBYCIE SIĘ WSZY**

**WSZY NAJCZĘŚCIEJ OSIEDLAJĄ SIĘ ZA USZAMI I PRZY KARKU**

**WSZY BYTUJĄ NA CAŁYM CIELE**

**WESZ ŻYWI SIĘ KRWIĄ CZŁOWIEKA**

**WSZY GŁOWOWE POTRAFIĄ PRZETRWAĆ BEZ CZŁOWIEKA**

### Karta pracy 4s3

#### Ćwiczenie 1.

Oddziel posklejane ze sobą wyrazy i zapisz je w taki sposób, aby utworzyły radę.

## POPOWROCIEZWYCIECZKISKISKOLNEJLUBOBOZU POPROŚRODZICAOSPRAWDZENIEGŁOWY

.....

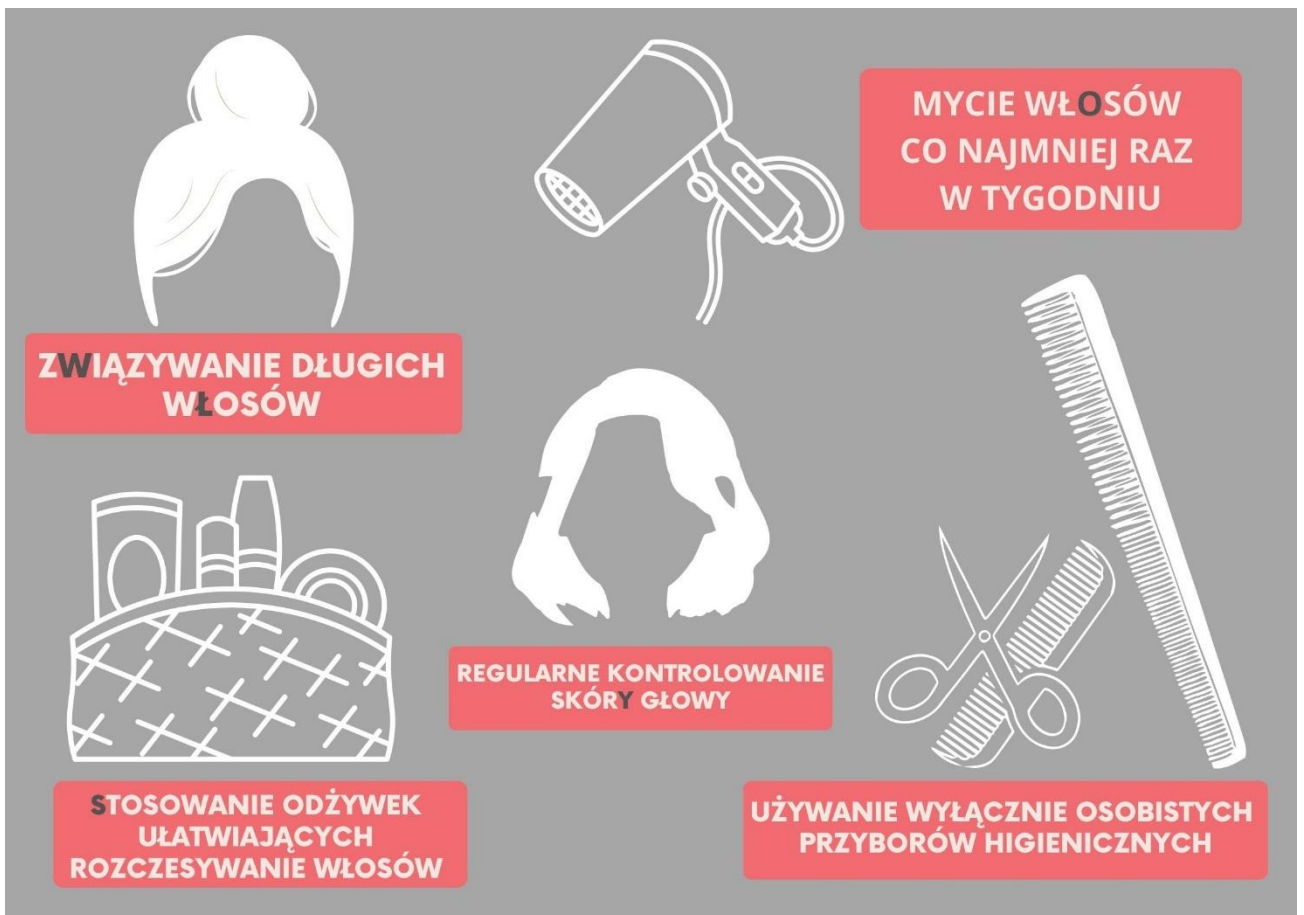
.....

.....

.....

#### Ćwiczenie 2.

Pokoloruj obrazki z radami, które mogą pomóc uniknąć wszawicy. Zaznaczone litery w wybranych ramkach czytane kolejno utworzą hasło.



HASŁO: .....



## Lekcja nr 4 pn. Problem z głowy- 4s

### Karta pracy 4s 2:

#### *MITY:*

WSZY POTRAFIĄ SKAKAĆ

WESZ GŁOWOWA POTRAFI PŁYWAĆ

WSZAWICE PRZENOSZĄ ZWIERZĘTA

WSZAWICA WYNIKA Z BRUDU I BRAKU HIGIENY

OSOBIE ZARAŻONEJ WSZAWICĄ TRZEBA OGOLIĆ GŁOWĘ

WSZY MAJĄ TYLKO DZIECI

UMYCIE GŁOWY POZWOLI NA POZBYCIE SIĘ WSZY

WSZY BYTUJĄ NA CAŁYM CIELE

WSZY GŁOWOWE POTRAFIĄ PRZETRWAĆ BEZ CZŁOWIEKA

#### *FAKTY:*

WSZAWICĄ MOŻNA ZARAZIĆ SIĘ OD DRUGIEGO CZŁOWIEKA

WESZ ŻYWI SIĘ KRWIĄ CZŁOWIEKA

WSZY NAJCZĘŚCIEJ OSIEDLAJĄ SIĘ ZA USZAMI I PRZY KARKU

### Karta pracy 4s 3:

#### Ćwiczenie 1:

PO POWROCIE Z WYCIECZKI SZKOLNEJ LUB OBOZU POPROŚ RODZICA  
O SPRAWDZENIE GŁOWY

#### Ćwiczenie 2:

Hasło: WŁOSY

## **Lekcja nr 5**

### **pn. Kleszcze- 5s**

- 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**
- 2. Temat lekcji 5s: Kleszcze.**
- 3. Karta pracy 5s1; Karta pracy 5s2; Karta pracy 5s3**
- 4. Karta odpowiedzi**

## Lekcja nr 5 pn. Kleszcze- 5s

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela

Borelioza z Lyme jest chorobą zakaźną, wywołaną przez bakterie – *Borrelia burgdorferi*. Jest to najczęściej występująca choroba przenoszona przez kleszcze w Ameryce Północnej, w Europie i Azji. Do zakażenia człowieka dochodzi na skutek ukłucia przez zakażonego kleszcza. Jest on nosicielem (wektorem) zarazka – pobierając krew od zakażonego zwierzęcia, głównie drobnych gryzoni, zwierząt dzikich i ptaków, sam ulega zakażeniu, a następnie żerując, przekazuje krętki swojemu żywicielowi – np. człowiekowi. Po 7–10 dniach od ukłucia przez zakażonego kleszcza pojawia się w miejscu ukąszenia zmiana skórna, która następnie (w okresie nawet do kilku tygodni) powiększa się, tworząc czerwoną lub sinoczerwoną plamę – tzw. rumień wędrujący. Miejscowej zmianie skórnej towarzyszą często objawy uogólnione, takie jak: zmęczenie, ból mięśni, gorączka, ból głowy, sztywność karku. Zaniechanie leczenia może prowadzić w konsekwencji do zapalenia opon mózgowo – rdzeniowych oraz mózgu, zapalenia nerwów, zapalenia stawów lub zaburzenia rytmu pracy serca. Leczenie polega na podawaniu antybiotyków przez min. 3–4 tygodnie. Przebycie zakażenia nie daje trwałej odporności i nie chroni przed ponownym zakażeniem. Nie ma dostępnej szczepionki przeciwko boreliozie.

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) to wirusowa choroba ośrodkowego układu nerwowego przenoszona przez kleszcze. Czynnikiem etiologicznym są wirusy z rodziny *Flaviviridae*. Najwięcej zachorowań obserwuje się w okresie od kwietnia do listopada, w wielu regionach Azji i Europy, głównie w Austrii, Czechach, Estonii, Niemczech, Polsce, Rosji, Słowenii, Szwecji, Szwajcarii, na Litwie, Łotwie i Węgrzech. Wirus występuje głównie u zwierząt (gryzonię, zwierzyna leśna, ptaki wędrowne), a jego nosicielami (wektorami) są kleszcze. Do zakażenia człowieka dochodzi na skutek ukłucia przez zakażonego kleszcza – podczas ssania krwi wprowadza on ślinę zawierającą namnożone w jego organizmie wirusy. Do zakażenia może dojść również na skutek picia mleka zakażonych kóz, owiec i krów. Większość przypadków zakażeń wirusem kleszczowego zapalenia mózgu przebiega bezobjawowo. W pozostałych przypadkach w okresie 7–14 dni od ukłucia przez kleszcza lub 3–4 dni po spożyciu mleka zakażonych zwierząt gospodarskich, w pierwszej fazie choroby mogą wystąpić objawy uogólnione, takie jak: gorączka, uczucie zmęczenia, nudności, ból głowy i mięśni. Objawy te utrzymują się zazwyczaj kilka dni i w większości przypadków choroba kończy się wyzdrowieniem. Niekiedy po trwającym od 1 do 20 dni okresie utajenia dochodzi do rozwinięcia drugiej fazy choroby, w której obserwujemy objawy związane z zapaleniem opon mózgowych i mózgu, takie jak: gorączka, narastające bóle głowy, sztywność karku, zaburzenia świadomości, porażenia nerwów czaszkowych, zaburzenia koordynacji, porażenia kończyn górnych i dolnych. Może wystąpić porażenie mięśni oddechowych. Konieczna jest wtedy hospitalizacja. Choroba rzadko ma przebieg śmiertelny. W leczeniu kleszczowego zapalenia mózgu brak jest specyficznej terapii. Leczenie polega na łagodzeniu objawów np. obniżania gorączki, łagodzenia bólu itp. Jedynym sposobem umożliwiającym uniknięcie przykrych skutków choroby jest jej zapobieganie.

Szczepienie ochronne przeciw KZM jest zalecane szczególnie osobom przebywającym na terenach o nasilonym występowaniu tej choroby, tj.:

- ludziom zatrudnionym przy eksploatacji lasu,
- stacjonującemu wojsku,
- funkcjonariuszom straży pożarnej i granicznej,
- rolnikom,
- młodzieży odbywającej praktyki,
- turystom i uczestnikom obozów i kolonii.

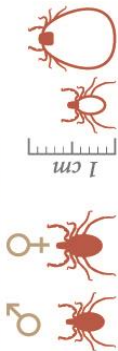
Zasady profilaktyki chorób odkleszczowych:

- noszenie odpowiedniej odzieży w miejscach, gdzie istnieje ryzyko występowania kleszczy (lasy, pola etc.) zakrywającej jak największą część ciała (długie spodnie, koszule z długimi rękawami, nakrycie głowy etc.),
- stosowanie środków odstraszających kleszcze,
- unikanie spożywania niepasteryzowanego mleka,
- po wizycie w lesie lub innym miejscu bytowania kleszczy dokładne obejrzenie całego ciała. Po zauważeniu kleszcza, należy natychmiast delikatnie go usunąć. W tym celu należy pęsetą ująć kleszcza tuż przy skórze i pociągnąć ku górze zdecydowanym ruchem. Miejsce ukłucia należy zdezynfekować. Gdyby usunięcie kleszcza sprawiało trudności, należy zwrócić się o pomoc do lekarza. Nie należy smarować kleszcza żadną substancją, aby nie zwiększać ryzyka zakażenia.



# KLESZCZE MAŁE UKĄSZENIE, DUŻY PROBLEM

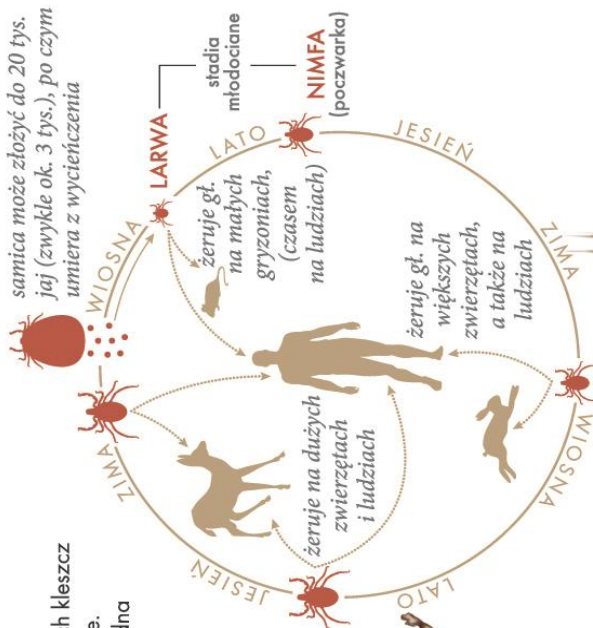
## DLUGOŚĆ CIAŁA



Wysysając krew swojej ofiary, mogą zwiększyć masę nawet 100 razy i powiększyć swoje wymiary niemal dziesięciokrotnie.

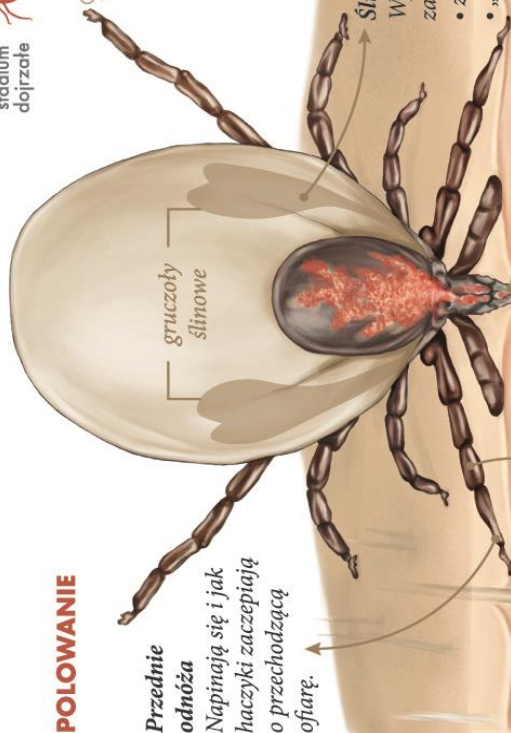
## CYKL ROZWOJOWY

Trwa ok. 2-3 lat, podczas których kleszcz przechodzi trzy stadia rozwojowe. Krew kregowców jest mu niezbędna do przejścia w kolejną formę. W każdej fazie żywi się zwykle tylko raz, po czym odpada od ofiary i przeobraża się lub składa jaja.



## POLOWANIE

**Przednie odnóża**  
Napinają się i jak haczyki zaczepiają o przechodzącą ofiarę.



naskórek  
skóra

## Narząd Hallera

Narząd czucia. Wychwytuje zmiany wilgotności, ciepła, składniki potu, stężenie CO<sub>2</sub> czy drgania.

## Ryjkowaty aparat gębowy (hypostom)

Przystosowany do ssania płynów, stopniowo wchodzi w głąb skóry. Uzbrojony jest w ząbki pomagające utrzymać się w skórze żywiciela.

## Ślina

Wypuszczana do rany zawiera substancje:  
• znieczulające skórę,  
• „cementujące” hypostom w skórze,  
• hamujące krzepnięcie krwi i działanie układu odpornościowego.  
Dzięki nim niezauważony kleszcz może spokojnie pożywiać się przez wiele dni.

## Nożycowate szczękoczułki

Przecinają skórę żywiciela.

## Chorobotwórcze mikroorganizmy

Są wpuszczane do rany razem ze śliną albo wymiocinami (już w trakcie przytwierdzenia kleszcza do skóry lub podczas ssania krwi).

Najbardziej niebezpieczne są stadia młodociane – pajęczaki są wówczas najtrudniejsze do zauważenia (są małe i niemal przezroczyste).

Pajęczaki są **bardzo odporne** – wytrzymują długie okresy suszy, głodne są w stanie przetrwać w odtręwieniu nawet 800 dni.

W Polsce pora ich największej aktywności to **maj/czerwiec**. Zimą zapadają w letarg.

Kleszcza można „złapać” nawet w lutym. Wystarczy **temperatura +5°C** by przerwały hibernację.

## MITY vs. FAKTY



### MIT

Kleszcze żyją tylko w lasach i na terenach wiejskich.

### FAKT

Coraz częściej można je spotkać w miastach (parkach, skwerach a nawet w piwnicach).



### MIT

Kleszcze czatują tylko na paprociach.

### FAKT

Naturalnym środowiskiem kleszczy jest każde delikatnie wilgotne miejsce, w którym występuje roślinność i gryzonie. Atakują głównie na ścieżkach często uczęszczanych przez ludzi i zwierzęta.



### MIT

Kleszcze skaczą na ofiary z koron drzew.

### FAKT

Pasożyty te nie mają tak silnych nóg jak pchły. Oczekują na żywiciela maks. na wysokości ok. 1 metra. Im są wyżej tym mniejsza szansa na znalezienie potencjalnej ofiary. Czaią się na liściach lub żółtych traw i przyczepiają się do ludzi i zwierząt, które ocierają się o gałązki roślin.



### MIT

Idąc do lasu należy ubierać się na ciemno, gdyż jasne kolory przyciągają kleszcze.

### FAKT

Kleszcze są ślepe i nie robi im różnicy kolor ubrania. Do polowania używają zmysłu węchu, tzw. organu Hallera, który znajduje się na pierwszej parze odnóży.

# KLESZCZE MAŁE UKAŚZENIE, DUŻY PROBLEM

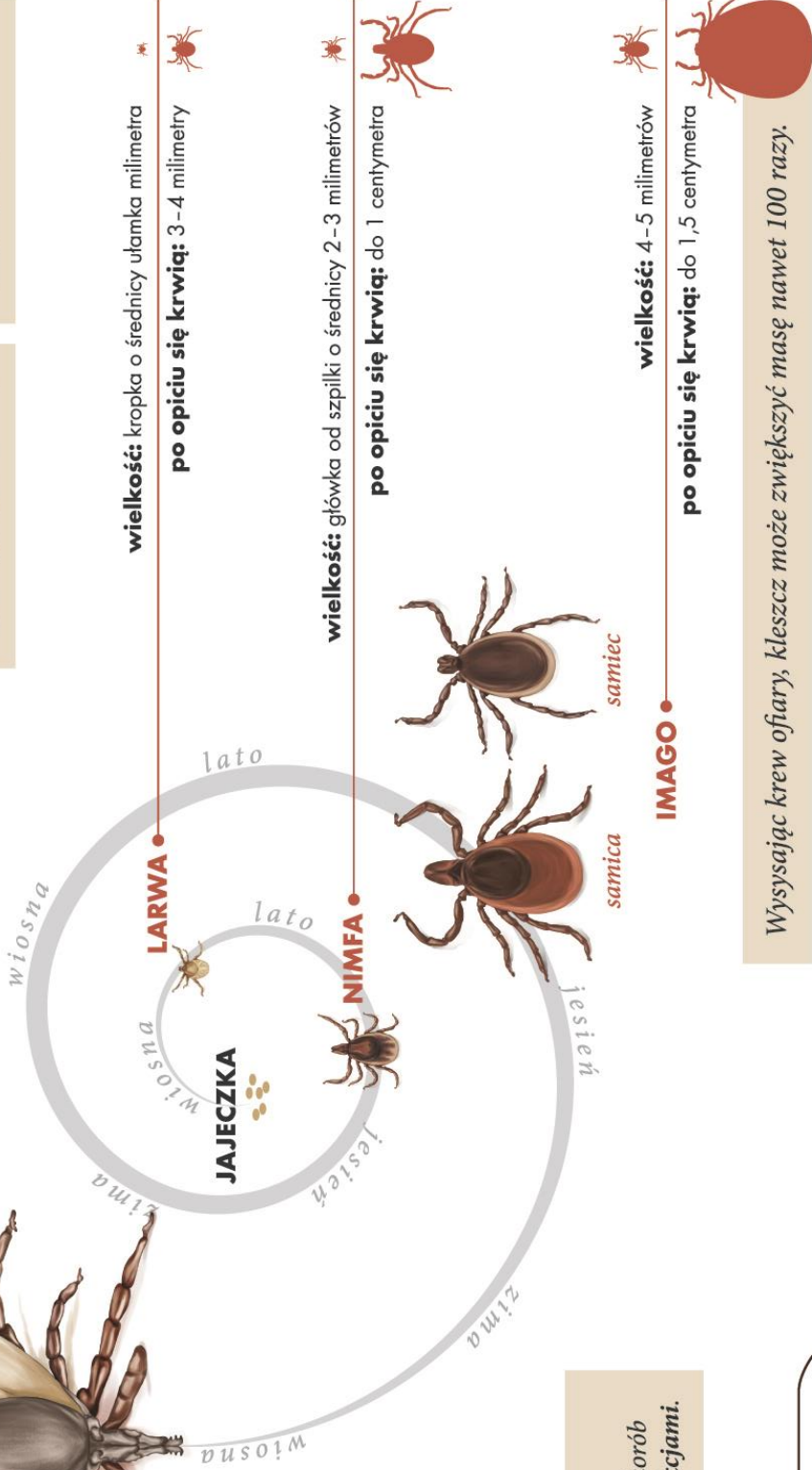
Okolo 30 proc. kleszczy w Polsce jest nosicielami krętka borelii wywołującego boreliozę.

Szacuje się, że żeby doszło do infekcji kleszcz musi pozostawać w skórze powyżej 24 godzin.



## STADIA ROZWOJOWE

• JAJECZKA

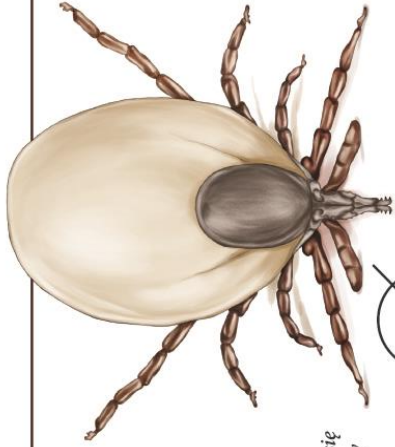


Kleszcze przenoszą ponad 20 różnych chorób nazywanych koinfekcjami.

Wysysając krew ofiary, kleszcz może zwiększyć masę nawet 100 razy.



# KLESZCZE MAŁE UKĄSZENIE, DUŻY PROBLEM



## KLESZCZE



**MIT**  
Kleszcze czatują tylko na paprociach.

### FAKT

Naturalnym środowiskiem kleszczy jest każde delikatnie wilgotne miejsce, w którym występuje roślinność i grzyzie. Atakują głównie na ścieżkach często uczęszczanych przez ludzi i zwierzęta.



**MIT**  
Kleszcze skaczą na ofiary z koron drzew.

### FAKT

Pasożyty te nie mają tak silnych nóg jak pchły. Oczekują na żywiciela maksymalnie na wysokości ok. 1 metra. Im są wyżej tym mniejsza szansa na znalezienie potencjalnej ofiary. Czują na liściach lub źdźbłach traw i przyczepiają się do ludzi i zwierząt, które ocierają się o gałązki roślin.



**MIT**  
Idąc do lasu należy ubierać się na ciemno, gdyż jasne kolory przyciągają kleszcze.

### FAKT

Kleszcze są ślepe i nie robi im różnicy kolor ubrania. Do polowania używają zmysłu węchu, tzw. organu Hallera, który znajduje się na pierwszej parze odnóży.



**MIT**  
Kleszcze żyją tylko w lasach i na terenach wiejskich.

### FAKT

Coraz częściej można je spoikać w miastach (parkach, skwerach a nawet w piwnicach).



## BORELIOZA



**MIT**  
Każy kleszcz przenosi boreliozę.

### FAKT

Okolo 30% kleszczy w Polsce jest nosicielami krętki borelii. Zagrożenia nie wolno jednak bagatelizować.



**MIT**  
Już samo wklucie kleszcza oznacza infekcję.

### FAKT

Aby doszło do zakażenia, kleszcz musi pozostawać w skórze 24-48 godzin.



**MIT**  
Pojawiająca się tuż po ukąszeniu zmiana skóra to rumień wędrujący.

### FAKT

Rumień o średnicy ok. 5 cm pojawia się w okresie od 1-2 dni do nawet 3 tygodni po ukąszeniu kleszcza.



Nie swędzi. Natychmiastowe zacerwienie oznacza reakcję alergiczną lub ślad po ugryzieniu innego owada.



**MIT**  
Przed boreliozą można się zaszczepić.

### FAKT

Istnieje tylko szczepionka przeciwko odkleszczowemu zapaleniu opon mózgowych.



Opracowanie: Polska Grupa Infograficzna





## 2. Temat lekcji 5s Kleszcze 2.

### Cel ogólny:

- Uświadomienie zagrożeń wynikających z ukąszenia przez kleszcza

### Cele szczegółowe/uczeń zdobywa umiejętność:

- Rozpoznaje i identyfikuje kleszcza
- Potrafi prawidłowo usunąć kleszcza
- Wyjaśnia czego nie należy robić w przypadku ukąszenia przez kleszcza
- Wymienia choroby odkleszczowe
- Opisuje metody zapobiegania ukąszeniom przez kleszcze

### Metody pracy:

- Pogadanka
- Wizualizacja

### Formy pracy:

- Indywidualna
- Grupowa

### Pomoce dydaktyczne:

- Filmy
- Karta pracy
- Magnesy

### Plan zajęć:

#### 1. Pogadanka:

Nauczyciel podaje temat lekcji, wyjaśnia, że kleszcz jest pasożytem niewielkich rozmiarów o wielkości od 2-5 mm. Pokazując zdjęcia kleszcza **karta pracy 5s1** mówi, że kleszcz powiększa swój rozmiar nawet 100 krotnie po napiciu się krwi swojego żywiciela (zwierzęta, człowiek). Zaznacza, że temat kleszczy jest bardzo ważny, ponieważ roznoszą one choroby zakaźne.

#### 2. Nauczyciel dzieli klasę na pary, każdej z nich rozdaje zdanie wycięte z **karty pracy 5s2**. Prosi żeby uczniowie zastanowili się czy zdanie jest prawdą czy mitem. Wspólnie z uczniami przypina do tablicy po jednej stronie zdania prawdziwe po drugiej fałszywe.

Nauczyciel dodaje, że kleszcze przebywają najczęściej w wysokich trawach, w roślinności do 1 metra wysokości.

#### 3. Nauczyciel wyjaśnia, że kleszcz jest nosicielem wirusów i bakterii, pierwsze z nich wywołują u człowieka kleszczowe zapalenie mózgu, drugie boreliozę. Informuje, że nie każdy kleszcz jest nosicielem tych zarazków. Przyjmuje się, że usunięcie kleszcza do 24 h chroni przed przeniesieniem niebezpiecznych czynników chorobotwórczych do

organizmu człowieka- dlatego tak ważne jest oglądanie ciała po powrocie z lasu oraz umiejętność usunięcia kleszcza. Nauczyciel wyświetla film **KLESZCZE1**. Po emisji tłumaczy, że szczepionka chroni jedynie przed kleszczowym zapaleniem mózgu, wyjaśnia że przed boreliozą nie ma szczepień ochronnych. Pyta dzieci czy wiedzą jak mogą ochronić się przed ukąszeniem kleszcza. Mówi o odpowiednim ubiorze w lesie (kryte buty, długie spodnie, długi rękaw, nakrycie głowy). Informuje, że przed ukąszeniem można ochronić się stosując odpowiednie repelenty odstrasżające kleszcze. Wyjaśnia, że sprawdzając ciało po wycieczce do lasu, należy zwrócić szczególną uwagę na takie miejsca jak: pachwiny, pachy, okolice uszu, zgięcia kolan.

4. Nauczyciel wyświetla film **Uważaj na kleszcze!**- tłumaczy, że kleszcza usuwa się za pomocą pęsety, chwytając go przy skórze i wyciągając ku górze zdecydowanym ruchem. Nauczyciel mówi, że nie można go drażnić środkami dezynfekcyjnymi, podpalać itp. Jeśli, nie ma możliwości samodzielnego usunięcia kleszcza, należy udać się do lekarza.
5. Nauczyciel dzieli klasę na 4 osobowe grupy, każdej rozdaje **karty pracy 5s3**. Prosi aby na podsumowanie zajęć uczniowie wykonali mapę myśli na temat „Jak zapobiec chorobom odkleszczowym”.

**Karta pracy 5s1**



Kleszcza możemy spotkać tylko w lesie i na terenach wiejskich

Kleszcze żyją w lasach, miejskich parkach i skwerach

Kleszcze atakują najczęściej na ścieżkach często uczęszczanych przez ludzi i zwierzęta

Kleszcz skacze na człowieka z drzewa

Kleszcz żywi się krwią człowieka

Jasne ubrania przyciągają kleszcze

Kleszcze czekają na ofiarę na źdźbłach traw lub liściach

Nie wszystkie kleszcze przenoszą choroby

Nie wszystkie kleszcze przenoszą choroby

W Polsce około 30% kleszczy jest nosicielami bakterii wywołującej boreliozę



## Lekcja nr 5 pn. Kleszcze- dla szkoły podstawowej- 5s

### Karta pracy 5s2:

#### Fakty:

- Kleszcze żyją w lasach, miejskich parkach i skwerach
- Kleszcze atakują najczęściej na ścieżkach często uczęszczanych przez ludzi i zwierzęta
- Kleszcz żywi się krwią człowieka
- Kleszcze czekają na ofiarę na źdźbłach traw lub liściach
- Nie wszystkie kleszcze przenoszą choroby
- W Polsce około 30 % kleszczy jest nosicielami bakterii wywołującej boreliozę

#### Mity:

- Kleszcza możemy spotkać tylko w lesie i na terenach wiejskich
- Kleszcz skacze na człowieka z drzewa
- Jasne ubrania przyciągają kleszcze

### Karta pracy 5s 3 Mapa myśli:

- Odpowiedni ubiór do lasu (zakrycie jak największego obszaru ciała)
- Stosowanie repelentów przeciw kleszczom
- Sprawdzanie ciała, miejsc szczególnie narażonych po wycieczce do lasu
- Szczepienie ochronne przeciw KZM
- Prawidłowe usunięcie kleszcza w ciągu 24 h

## **Lekcja nr 6 pn. Grypa– 6s**

- 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**
- 2. Temat lekcji 6s: Grypa.**
- 3. Karta pracy 6s1**
- 4. Karta odpowiedzi**

## Lekcja nr 6 pn. Grypa

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela

Grypa to ostre wirusowe zakażenie górnych dróg oddechowych, wywoływane przez wirusy grypy. Przyczyną corocznych, sezonowych wzrostów zachorowań na grypę w okresie jesienno-zimowym są wirusy grypy typu A i B. Grypa powoduje zachorowania w każdej grupie wiekowej (Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że rocznie dotyczyć może 5% - 10% dorosłych i 20% - 30% dzieci). Na całym świecie, szacuje się, że corocznie zachorowania na grypę są przyczyną około 3 do 5 milionów przypadków ciężkich powikłań pogrypowych, a około 250 000 do 500 000 zgonów, równocześnie jednak dostępne są skuteczne szczepienia ochronne przeciw grypie. W Polsce sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia następnego roku, przy czym szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem. Rejestruje się wtedy od kilkuset do kilku milionów zachorowań na grypę i choroby grypopodobne. Grypa przenosi się z osoby na osobę drogą kropelkową podczas kichania, kaszlu lub w wyniku bezpośredniego kontaktu ze świeżą wydzieliną z dróg oddechowych zakażonych osób. Objawy grypy są niecharakterystyczne, lecz najczęstsze dotyczą nagłego występowania:

- objawów ogólnych - wysokiej gorączki, dreszczy, bólów mięśni, bólów głowy (najczęściej okolicy czołowej i zagałkowy), uczucia rozbicia i osłabienia, złego ogólnego samopoczucia;
- objawów ze strony układu oddechowego - suchego kaszlu, bólu gardła i katarem (zwykle o niedużym nasileniu).

U małych dzieci obraz kliniczny może być całkowicie niecharakterystyczny - obejmować zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty. W Polsce coroczne szczepienia są zalecane przez ekspertów wszystkim osobom powyżej 6 miesiąca życia, a w szczególności:

- osobom chorym na choroby przewlekłe;
- zdrowym dzieciom w wieku od 6 miesiąca życia do 18 roku
- osobom w wieku powyżej 55 lat;
- pracownikom ochrony zdrowia oraz placówek zapewniających opiekę osobom chorym i niepełnosprawnym;
- pracownikom wykonującym zawody wymagające ciągłego kontaktu z ludźmi.

Kwalifikację osoby do szczepienia przeprowadza lekarz, a samo szczepienie może być wykonywane wyłącznie przez lekarza lub pielęgniarkę. Ze względu na zmienność antygenową grypy konieczne jest coroczne ponawianie szczepienia, aby chronić się przed nowymi szczepami wirusa.



Osoby, u których występuje jeden lub więcej z opisanych objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśni, ból gardła, katar, dreszcze, poczucie ogólnego rozbicia - mogą być chore na grypę. W celu zapobiegania zachorowaniu i dalszemu szerzeniu się grypy sezonowej zaleca się:

- Regularne, coroczne szczepienie przeciwko grypie.
- Regularne mycie rąk. Częste mycie rąk wodą i mydłem, a w przypadku, gdy nie jest to możliwe środkiem dezynfekującymi na bazie alkoholu, zmniejsza ryzyko zakażenia przenieszonego przez ręce zanieczyszczone wirusami grypy.
- Unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi.

W przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, a gdy konieczne jest przebywanie poza domem - unikanie tłumu i masowych zgromadzeń.

Zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczki, ewentualnie rękoma, które następnie należy umyć wodą i mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.

## Lekcja nr 6 pn. Grypa

### Cel ogólny:

- Uważliwienie na zasady profilaktyki grypy

### Cele szczegółowe/uczeń zdobywa umiejętność:

- Wymienia różnice między grypą a przeziębieniem
- Charakteryzuje sposoby przenoszenia wirusów drogą kropelkową i kontaktową
- Opisuje metody zapobiegania w/w infekcjom dróg oddechowych
- Wymienia możliwe powikłania pogrypowe

### Metody pracy:

- Pogadanka

### Formy pracy:

- Indywidualna
- Grupowa

### Pomoce dydaktyczne:

- Karty pracy
- Kredki
- Farby
- Kartki papieru A3

### Plan zajęć:

1. Nauczyciel wyjaśnia, że zarówno grypa jak i przeziębienie są chorobami wirusowymi. Jednak grypa jest o wiele poważniejszą chorobą, ze względu na cięższy przebieg oraz ryzyko wystąpienia powikłań. Prowadzący tłumaczy, że grypa jest chorobą nagłą, przebiegającą z bólami mięśni, głowy, stawów oraz wysoką gorączką. Mówi, że obie infekcje przenoszą się drogą kropelkową, prosi dzieci o podanie przykładów (kaszel, kichanie). Zaznacza, że kontakt bezpośredni z osobą chorą naraża nas na zakażenie, przez wspólne używanie tych samych przedmiotów czy przebywanie w zatłoczonym miejscu. Nauczyciel rozdaje **karty pracy 6s1**, prosi żeby uczniowie w parach na podstawie swoich doświadczeń dopasowali kolory do poszczególnych objawów. Sprawdza na forum wyniki, uczniowie kolorują karty pracy.
2. Nauczyciel wyjaśnia, że grypa w przeciwieństwie do przeziębienia może powodować groźne powikłania. Należą do nich: zapalenie oskrzeli lub płuc, zapalenie zatok, zapalenie opon mózgowych, zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego.
3. Nauczyciel pyta czy uczniowie znają metody zapobiegania grypy. Uczniowie zgłaszają się, zapisują przykłady na tablicy tj.: coroczne szczepienie ochronne, higiena rąk, zakrywanie ust w trakcie kichania, kaszlu. W przypadku braku chusteczek-kichnie w zgięcie łokciowe, unikanie tłocznych miejsc w sezonie grypowym, używanie chusteczek jednorazowych. Nauczyciel podsumowując przypomina, że w przypadku zachorowania na grypę należy zostać w domu, udać się do lekarza, stosować się do jego zaleceń i pić dużo płynów.
4. Nauczyciel odczytuje dzieciom wiersz Małgorzaty Strzałkowskiej pn.: "Grypa"

*Straszna grypa łązi po mnie,  
Kaszląc przy tym nieprzytomnie,  
Łazi po mnie – ale po co?  
O co chodzi jej – lecz o co?  
Jak pragnienie spełnić grypy?  
Dać sok z malin? Napar z lipy?  
Lub tabletkę aspiryny?  
Może lubi witaminy?  
Chowam głowę pod poduchę –  
Łazi mi za lewym uchem,  
I po czole wściekle tupie,  
Aż mi strasznie w głowie lupie!  
Od jej chuchu drga powietrze,  
I rtęć kipi w termometrze,  
Bez pytania, bez pukania,  
Choć stanowczo jej zabraniam,  
Wciąż uparcie po mnie łązi!  
Chyba nie chce mnie zarazić?!..*

5. Nauczyciel pyta dzieci w jaki sposób można dbać o swój układ odpornościowy. Uczniowie podają przykłady: odpowiedni ubiór do pogody, aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, higiena, odpowiednia ilość snu i odpoczynku. Przykłady zapisują na tablicy.
6. Nauczyciel dzieli klasę na 4 osobowe grupy, prosi aby dzieci wykonały plakat pt. 'wirus grypy'. Wspólnie prezentują wykonane prace i zawieszają jako gazetkę.

## Karta pracy 6s1

1. Ramki z objawami przeziębienia pokoloruj żółtą kredką, pozostałe objawy grypy pokoloruj na czerwono.

# Grypa czy przeziębienie?



Oslabienie,  
zmęczenie

Nagle zachorowanie

Stan podgorączkowy

bóle głowy,  
stawów  
i mięśni

gorączka  
powyżej 39°C

Silny katar

Stopniowy rozwój choroby



## Lekcja nr 6 pn. Grypa –6s

### Karta pracy 6s1:

#### Objawy grypy:

- GORĄCZKA POWYŻEJ 39°C
- NAGŁE ZACHOROWANIE
- BÓLE GŁOWY, STAWÓW I MIĘŚNI

#### Objawy przeziębienia:

- SILNY KATAR
- OSŁABIENIE, ZMĘCZENIE
- STAN PODGORĄCZKOWY
- STOPNIOWY ROZWÓJ CHOROBY

**Lekcja nr 7**  
**pn. Z czym wracamy z wakacji? WZW typu A- 7s**

**1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela**

**2. Temat lekcji 7s: Z czym wracamy z wakacji? WZW typu A**

## Lekcja nr 7 pn. Z czym wracamy z wakacji? WZW typu A- 7s

### 1. Materiały pomocnicze dla nauczyciela

WZW typu A wirusowe zapalenie wątroby typu A „choroba brudnych rąk” jest wywołana przez wirusa *HAV* (Hepatitis A Virus). W Polsce jedynym rezerwuarem wirusa jest człowiek. Swoim zasięgiem obejmuje wszystkie regiony świata. Jednak najczęściej do zakażenia dochodzi w regionach o złym stanie sanitarnym, wśród osób nieprzestrzegających higieny, w krajach Afryki, Ameryki Południowej i Centralnej, Azji, Europy Wschodniej oraz Europy Południowej. Choroba rozprzestrzenia się drogą pokarmową, przez zakażoną żywność (warzywa, owoce, owoce morza), skażoną wodę odchodami zakażonej osoby wirusem *HAV*. Do zakażenia może dojść również w mniejszym stopniu w drodze kontaktu bezpośredniego z chorą osobą, kontaktu seksualnego lub drogą krwi. Do objawów choroby można zaliczyć: zgaga, wzdęcia, odbijanie, objawy grypopodobne. Kolejnym etapem może być wystąpienie żółtaczki (zażółcenie powłok skóry, gałek ocznych, ściemnienie koloru moczu). Objawy i ciężki przebieg choroby są częstsze u osób dorosłych niż u dzieci. WZW typu A u małych dzieci do 5 roku życia przebiega bezobjawowo lub skąpoobjawowo. Człowiek uodparnia się po przechorowaniu.

#### Źródła wirusa *HAV*:

- Zakażona woda pitna (również kostki lodu)
- Zanieczyszczone warzywa, owoce
- Źle przygotowana żywność (obróbka termiczna)

#### Profilaktyka wirusowego zapalenia wątroby typu A:

- Szczepienia ochronne
- Higiena rąk szczególnie przed jedzeniem, przygotowaniem posiłków, po wyjściu z toalety
- Obróbka termiczna żywności
- Profilaktyka w podróży (picie wody butelkowanej, mycie warzyw, owoców)

#### Szczepienia przeciw WZW typu A zalecane:

- Osoby podróżujące na tereny o wysokiej endemiczności
- Osoby z bliskiego kontaktu z chorymi na WZW typu A
- Pracownicy ochrony zdrowia
- Pracownicy zakładów oczyszczania i kanalizacji
- Osoby zatrudnione w zakładach produkcyjnych żywność i wodę pitną
- Osoby z przewlekłymi chorobami wątroby
- Osoby pracujące w żłobkach, przedszkolach, szkołach

## 2. Temat lekcji: 7s: Z czym wracamy z wakacji? WZW typu A

### Cel ogólny:

- Uświadomienie występowania różnych czynników chorobotwórczych w podróży
- Utrwalenie nawyków profilaktyki zatruc pokarmowych w tym WZW typu A

### Cele szczegółowe- uczeń zdobywa umiejętność:

- Wyjaśnia dlaczego w podróży jest narażony na czynniki chorobotwórcze
- Wymienia skład apteczki, którą należy zabrać przed każdą podróżą
- Opisuje metody zapobiegania zatruciom pokarmowym (w tym WZW typu A)

### Metody Pracy:

- Pogadanka
- Praca w grupie

### Formy pracy:

- Indywidualna
- Grupowa

### Pomoce dydaktyczne:

- Kredki
- Arkusze papieru A3

### Plan zajęć:

Nauczyciel wyjaśnia, że temat lekcji będzie nawiązywał do podróży/ wakacji. Pyta dzieci gdzie jeżdżą na wycieczki. Mówi, że w czasie podróży nie tylko tych dalekich, jesteśmy bardziej narażeni na choroby zakaźne. Pierwszym powodem jest to, że w różnych regionach występują różne choroby. Pyta dzieci czy znają przykłady chorób, które nie występują w Polsce (wymienia malarie, żółtą gorączkę- Afryka). Nauczyciel wyjaśnia, że nie tylko w dalekich podróżach jesteśmy bardziej narażeni na choroby. Tłumaczy, że Wirusowe Zapalenie Wątroby typu A (choroba brudnych rąk, zatrucie pokarmowe) występuje wszędzie. W zależności od stanu sanitarnego kraju i dbania jego mieszkańców o higienę jesteśmy bardziej lub mniej narażeni na zakażenie wirusem wywołującym tę chorobę.

Nauczyciel tłumaczy, że WZW typu A jest przykładem choroby podróżnych, przenosi się drogą pokarmową, więc przez spożycie zanieczyszczonej wody, nieumytych warzyw, owoców lub źle przygotowanych produktów wymagających odpowiedniej obróbki termicznej. Wyjaśnia metody zapobiegania zakażeniu: higiena rąk szczególnie przed spożyciem i przygotowaniem posiłków, po skorzystaniu z toalety, szczepienie ochronne. Wymienia objawy: wzdęcia, zgaga, objawy grypopodobne, żółtaczkę (zażółcenie skóry, błon śluzowych, gałek oczu)- **karta pracy 7s1**.

Nauczyciel wyjaśnia, że przed wyjazdem należy spakować apteczkę, dzieli klasę na 4 osobowe grupy, każdej rozdaje duży arkusz papieru i kredki. Wyjaśnia, że zadaniem każdej grupy będzie przygotowanie plakatu apteczki wraz z jej elementami. Pyta dzieci co powinna zawierać apteczka. Wymienia odpowiednie elementy:



- Leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne
- Środki przeciw bieguncce, odwodnieniu
- Wapno
- Środki przeciw owadom
- Bandaż, plastry, jałowe kompresy
- Woda utleniona, sól fizjologiczna
- Leki łagodzące objawy przeziębienia
- Pęseta
- Nożyczki
- Opaska elastyczna
- Preparat na oparzenia
- Zapas leków przyjmowanych na stałe
- Książeczka Szczepień

Po zakończeniu zajęć Nauczyciel omawia wspólnie z uczniami poszczególne prace, omawiając czego zabrakło na plakatach, co jest zbędne na podstawie w/w składu apteczki. Nauczyciel wyjaśnia, że przed daleką podróżą należy udać się do lekarza medycyny podróży, który wyjaśni metody profilaktyki oraz powie, przed jaką chorobą należy się zaszczepić.

# ŻÓŁTACZKA POKARMOWA

## WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU A

### ZAKAŻASZ SIĘ:



PRZEZ  
HEPATOWIRUS A  
USZKADZAJĄCY  
TWOJĄ WĄTROBĘ



PRZEZ BRUD NA  
WŁASNYCH  
RĘKACH



PRZEZ  
SPOŻYWANIE  
SKAŻONEJ  
WODY/LODU



PRZEZ JEDZENIE  
PRODUKTÓW  
UMYTYCH  
W SKAŻONEJ  
WODZIE

### OBJAWY:



OBJAWY ZWIASTUNOWE  
GRYPOPODOBNE  
ORAZ PROBLEMY  
UKŁADU  
POKARMOWEGO  
(NUDNOŚCI, WYMIOTY)



ZŻÓŁKNIECIE  
SKÓRY I  
TWARDÓWEK  
OCZU

30

CHOROBA  
WYLĘGA SIĘ  
W ORGANIZMIE  
OK. 30 DNI



DIAGNOZA PRZEZ  
BADANIE  
KRWI CHOREGO

## JAK SIĘ CHRONIĆ:



ZAWSZE  
MYJ RĘCE



PIJ WODĘ  
Z BUTELKI LUB  
PRZEGOTOWANĄ



JEDZENIE MYJ W  
BEZPIECZNEJ  
WODZIE



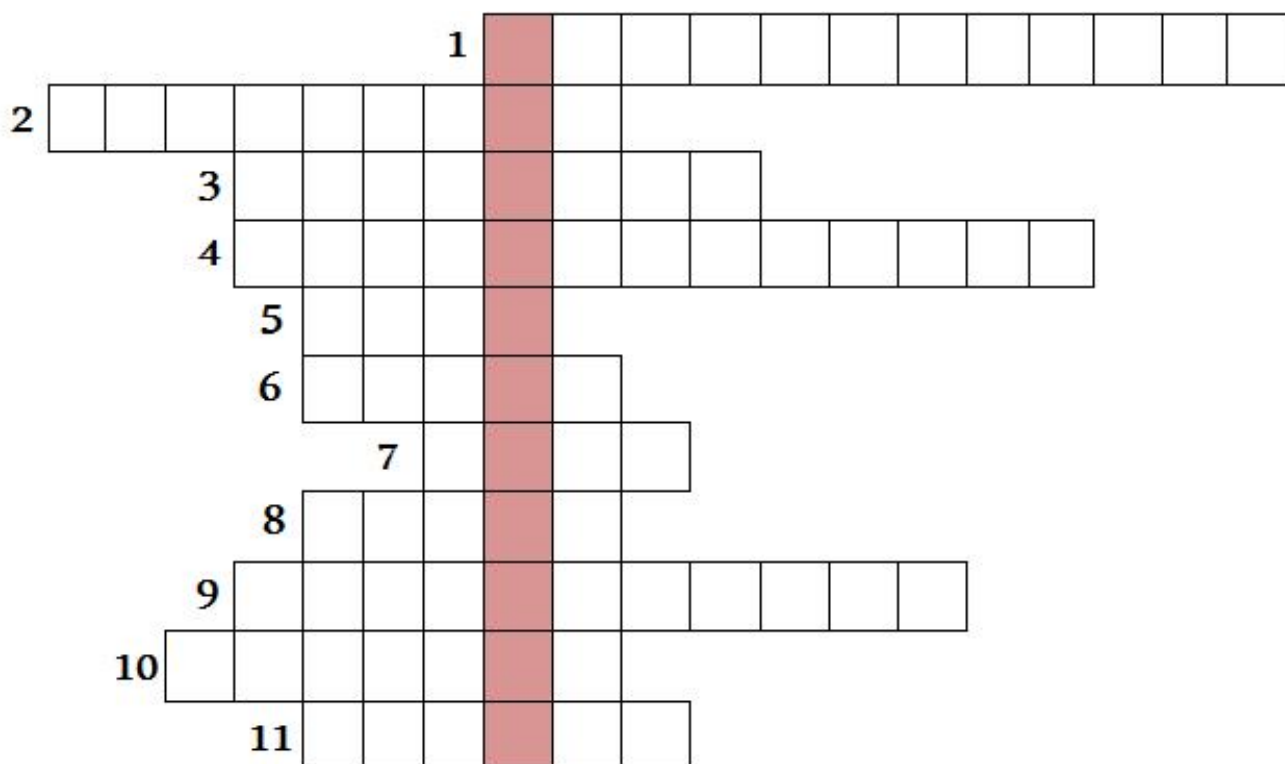
WYKONAJ  
SZCZEPIONIE  
OCHRONNE

# MYCIE RĄK TARCZĄ OCHRONNĄ PRZED ŻÓŁTACZKĄ POKARMOWĄ



## Krzyżówka dla rodziców/nauczycieli

1. Najczęstsze bakteryjne zatrucie pokarmowe, objawiające się wysoką gorączką, nudnościami i biegunką.
2. Jej wektorem jest kleszcz, charakterystycznym objawem może być rumień wędrujący.
3. Żółta..... przenoszona przez stawonogi , występuje tylko w klimacie tropikalnym.
4. Często mylone z grypą.
5. Ich częste mycie, stanowi podstawę w profilaktyce chorób zakaźnych.
6. Sezonowa, może prowadzić do groźnych powikłań. Możemy jej zapobiec przez coroczne szczepienia.
7. Wirus występujący na obszarze Ameryki Południowej, przenoszony przez komary *Aedes aegypti* i *Aedes albopictus*. Najprawdopodobniej jest wynikiem rozwoju małogłowia u płodów.
8. Może dojść do jego rozwoju przez skaleczenie. Choroba objęta obowiązkowym szczepieniem ochronnym.
9. Bakterie szczególnie groźne dla dzieci, wywołują chorobę o gwałtownym przebiegu. Mogą doprowadzić do nagłej śmierci – w ciągu 24 h od zakażenia. Należy pamiętać o obowiązkowym szczepieniu, przed wyjazdem do niektórych miast Arabii Saudyjskiej.
10. Śmiertelna choroba strefy tropikalnej, przenoszona przez komary. Nie ma przeciwko niej szczepionki.
11. Niezbędna przy usuwaniu kleszcza. Musi być w każdej apteczce.



## Odpowiedzi do kart pracy:

### **Krzyżówka dla rodziców/nauczycieli:**

SALMONELLOZA; GORĄCZKA; BORELIOZA; PRZEZIĘBIENIE; RĘCE; GRYPA;  
ZIKA; TEŻEC; MENINGOKOK; MALARIA; PESETA;  
HASŁO: SZCZEPIENIE

### **Lekcja nr 1 pn. *Poznajemy choroby zakaźne*-dla szkoły podstawowej -1s**

#### Karta pracy 1s 2 Rebus:

CHOROBOTWÓRCZE MIKROORGANIZMY

### **Lekcja nr 2 pn. Choroby zakaźne towarzyszą nam każdego dnia - dla szkoły podstawowej - 2s**

#### Karta pracy 2s 1:

Grupa 1: Grypa (wirus grypy)-droga zarażenia: kropelkowa, kontaktowa

Grupa 2: Ospa wietrzna (wirus ospy wietrznej)- droga zarażenia: kropelkowa, kontaktowa

Grupa 3: Kleszcz, choroby: borelioza (bakteria *Borrelia*), kleszczowe zapalenie mózgu(wirus)

### **Lekcja nr 3 pn. *Jak uniknąć choroby zakaźnej?* -dla szkoły podstawowej - 3s**

#### Karta pracy 3s 1: krzyżówka

Odpowiedzi:

1. ZAKAŹNE
2. USTA
3. RĘCE
4. TOALETA
5. SZCZEPIENIA
6. CHUSTECZKA
7. HIGIENA

**HASŁO: ZARAZKI**

#### Karta pracy 3s 2 : Zgadywanka

SZCZEPIENIA CHRONIĄ PRZED CHOROBAMI ZAKAŹNYMI W PODRÓŻY

## Słowniczek:

**Choroby zakaźne** – rozwijają się w organizmie człowieka w wyniku zakażenia patogenem przy niewystarczającej odpowiedzi układu immunologicznego. Choroby te przenoszą się pośrednio lub bezpośrednio pomiędzy organizmami.

### **Choroby zakaźne – jak się przenoszą?**

#### Bezpośrednie drogi zakażenia:

- Kontakt bezpośredni z chorą osobą lub nosicielem
- Kontakt bezpośredni z zakażonym lub chorym zwierzęciem
- Samozakażenie
- Zakażenie wertykalne – z matki na dziecko

#### Pośrednie drogi zakażenia:

- Kontakt z zakażoną krwią
- Kontakt z przedmiotami używanymi przez chorą osobę
- Droga kropelkowa
- Droga inhalacyjna
- Zanieczyszczenie rany glebą zawierającą patogeny
- Przez wektory biologiczne (owady, gryzonie)

**Czynnik zakaźny** – patogen (wirusy, bakterie, riketsje, nicienie i obleńce pasożytnicze, pierwotniaki, priony, niektóre stawonogi, grzyby pasożytnicze), którego wniknięcie do organizmu wywołuje chorobę w postaci objawowej lub bezobjawowej (np. *PAŁECZKA OKRĘŻNICZY, WIRUS EBOLA*)

**Zakażenie:** dostanie się do organizmu czynnika chorobotwórczego. Wtargnięcie czynnika zakaźnego, wiąże się z odpowiedzią immunologiczną organizmu. W wyniku tego dochodzi do powstania stanu zapalnego miejscowego lub uogólnionego.

**Promocja Zdrowia-** zbiór działań mających na celu wykształcenie postaw zachowań prozdrowotnych oraz wdrożenie zdrowego stylu życia. Głównym celem promocji jest profilaktyka chorób, wydłużenie i poprawa jakości życia. Dbałość o zdrowie jednostki w rozumieniu zdrowia publicznego. Głównym filarem jest edukacja zdrowotna zgodna z założeniami i wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia.

**Epidemiologia-** nauka badająca występowanie zjawisk zdrowotnych, głównie chorób w populacji. Łączy występowanie danego zjawiska z czynnikami środowiskowymi. Gromadzi dane dotyczące stanu zdrowia danej populacji w określonym obszarze, uwzględniając wszystkie czynniki. Dziedzina medycyny kontrolująca zachorowalność danego zbiorowiska. Celem epidemiologii jest zwalczanie oraz profilaktyka chorób i negatywnych zjawisk zdrowotnych.

**Epidemiczny-** (zakaźny, odnoszący się do epidemii) pojawienie się na określonym obszarze dużej liczby zachorowalności na dana jednostkę chorobową.

**Wirus:** cząsteczka organiczna, zawierająca materiał genetyczny w postaci RNA lub DNA. Pozbawiona struktury komórkowej, zawiera białka. Czynniki patogeniczne. Ze względu na rodzaj kwasu nukleinowego, wyróżnia się 2 grupy wirusów: wirusy RNA i wirusy DNA.

**Choroby wirusowe: m.in. AIDS, WZW, opryszczka, grypa, COVID-19, wścieklizna**

**Choroby wirusowe to** choroby zakaźne, wywołane przez wirusy. Mogą przenosić się drogą kropelkową, pokarmową, oraz przez kontakt z zakażoną krwią (HBV, HCV). Zalicza się do nich także choroby odzwierzęce tj. wścieklizna, kleszczowe zapalenie mózgu. Choroby wirusowe przenoszone drogą kropelkową, są wysoce zakaźne. Przykładem może być ospa wietrzna czy grypa, która w szczycie zachorowań, może wywołać ogniska epidemii. Do chorób wirusowych zalicza się groźne gorączki krwotoczne, występujące w strefie tropikalnej.

### **AIDS to...**

zespół nabytego niedoboru odporności. Choroba wywołana wirusem HIV, przenoszona drogą płciową oraz drogą kontaktu krwi z zakażoną krwią. Najwyższy odsetek osób żyjących z AIDS przypada na obszar południowej Afryki. Choroba przebiega z wyniszczeniem układu odpornościowego, w wyniku czego dochodzi do licznych nadkażeń m.in. ciężkich zapaleń płuc. AIDS nie jest pojedynczą jednostką chorobową. W wyniku uszkodzenia układu odpornościowego, dla osoby chorej bardzo groźne mogą być powszechne infekcje i choroby.

### **WZW to...**

wirusowe zapalenie wątroby. W zależności od genotypu wirusa, wyróżnia się WZW typu A, B, C, D, E, G. Z czego 3 pierwsze są najczęstsze. WZW typu A określana żółtaczką pokarmową, przebiega pod postacią zatrucia. Do zakażenia wirusem dochodzi przez spożycie zakażonej żywności, bądź wody. WZW typu B objęte jest obowiązkowym szczepieniem, według kalendarza szczepień dzieci. Podobnie jak WZW typu C przenoszona jest na drodze kontaktu z zakażoną krwią. WZW typu C jest szczególnie groźne, ze względu na bezobjawowy, utajony przebieg choroby. Przewlekła postać choroby może trwać od kilku do kilkunastu lat. W tym czasie dochodzi do nieodwracalnego uszkodzenia wątroby przez wirus HCV. WZW typu C nazywany jest cichym zabójcą, niewykryty doprowadza do marskości wątroby i raka wewnątrzkomórkowego tego narządu.

### **OPRYSZCZKA to...**

zakaźna choroba wywołana wirusem HSV 1. Przebiega w postaci drobnych pęcherzyków skórnych w okolicy warg. Wykwity opryszczkowe pojawiają się najczęściej podczas osłabienia organizmu. Na 2-3 dni przed ich pojawieniem, pojawia się uczucie pieczenia i swędzenia w okolicy warg. Opryszczka wargowa znika najczęściej po około 10 dniach.

### **GRYPA to...**

choroba sezonowa, wywołana wirusem grypy. Często mylona z przeziębieniem. Niewłaściwie leczona może prowadzić do ciężkich powikłań, szczególnie u osób starszych lub przewlekle chorych. Charakteryzuje się krótkim okresem inkubacji, wysoką gorączką- nawet

powyżej 38°C. W odróżnieniu od przeziębienia pojawia się nagle, towarzyszą jej bóle mięśniowo-stawowe. W związku z ciągłą mutacją wirusa grypy, zaleca się coroczną zmianę składu szczepionek. Choroba przenosi się drogą kropelkową. Najlepszą formą ochrony przed grypą jest higiena rąk i szczepienie ochronne.

### **COVID-19 to...**

ostra wirusowa choroba układu oddechowego wywoływana przez wirus SARS-CoV-2. Wirus SARS-CoV-2 przenosi się głównie drogą kropelkową. Do zakażenia może dojść, również bezpośrednio przez dotyk (uścisk dłoni) lub pośrednio przez kontakt ze skażoną wydzieliną chorego powierzchni. Objawy COVID-19 są podobne do symptomów innych infekcji układu oddechowego. Najczęściej są to gorączka, suchy kaszel, ból gardła, osłabienie. Ponadto u chorych mogą pojawić się bóle mięśniowe, biegunka, zapalenie spojówek, utrata węchu lub smaku, wysypka na palcach rąk lub stóp.

### **WŚCIEKLIZNA to...**

śmiertelna choroba wywołana wirusem z rodzaju *Lyssavirus*. Rezerwuarem wirusa są głównie lisy i nietoperze oraz inne dzikie zwierzęta. Do zakażenia człowieka dochodzi w wyniku pogryzienia przez zarażone zwierzę. Kontakt śliny zarażonego zwierzęcia z błoną śluzową/ raną na ciele również stanowi drogę zarażenia. Choroba rozpowszechniona na całym świecie z wykluczeniem Antarktyki i Wielkiej Brytanii. Wirus atakuje nerwy, dostając się do rdzenia kręgowego i mózgu. Do grup ryzyka należą leśnicy, weterynarze oraz osoby podróżujące narażone na kontakt z dzikimi zwierzętami. Ważnym elementem w rozwoju choroby jest odpowiednie obchodzenie się z raną, ponieważ okres wylegania wirusa przebywa w miejscu narażenia. Przed chorobą można zabezpieczyć się szczepieniem ochronnym.

### **JAPOŃSKIE ZAPALENIE MÓZGU to...**

(ang. Japanese encephalitis, JE, encephalitis B, jap. 日本脳炎, *Nihon-nōen*) – choroba wywoływana przez arbowirusy z grupy *Flaviviridae* przenoszone przez ukłucia moskitów. Występuje na terenie krajów Azji. Japońskie zapalenie mózgu jest najczęstszym wirusowym zapaleniem mózgu na Dalekim Wschodzie; corocznie odnotowuje się 30 000–50 000 nowych zachorowań. Śmiertelność waha się od 0,3 do 0,6% i zależy od wielu czynników, także od wieku. Zachorowania dotyczą głównie mieszkańców wsi i nie są spotykane w obszarach miejskich. W przeszłości, zanim wprowadzono szczepionkę, duże epidemie JE występowały w Chinach, Japonii, Korei, Tajwanie i Tajlandii. Obecnie epidemie choroby występują w Wietnamie, Kambodży, Birmie, Indiach, Nepalu i Malesji. Choroba szczególnie niebezpieczna dla dzieci. Można jej zapobiegać poprzez szczepienia ochronne.

**Bakteria:** mikroorganizm jedno lub wielokomórkowy. Pozbawiony jądra komórkowego. Zaliczany do odrębnego królestwa organizmów żywych. Zawiera materiał genetyczny w formie nukleoidu.

**Choroby bakteryjne (bakteriozy) to** choroby wywoływane przez bakterie chorobotwórcze wnikające różnymi drogami do organizmu gospodarza, w obrębie którego rozmnażają się

i wywołują reakcję obronną układu odpornościowego. Objawy zakażenia i choroby zależą od rodzaju patogenu oraz nasilenia inwazji bakterii.

### **GRUŻLICA to...**

Choroba, którą wywołuje prątek gruźlicy (*Mycobacterium tuberculosis*). Przenosi się drogą kropelkową, z mlekiem matki lub przez pępowinę podczas ciąży, od zwierząt hodowlanych np. pijąc nieprzegotowane mleko od chorej krowy, przez kontakt bezpośredni (przerwanie naskórka), akt płciowy. Gruźlica atakuje najczęściej płuca, ale może również atakować ośrodkowy układ nerwowy, układ kostny, stawy, układ moczowo-płciowy, skórę. Objawy: najbardziej charakterystyczne dla gruźlicy płucnej są stany podgorączkowe, suchy kaszel (w późniejszym stadium choroby kaszel z odkaszuszaniem płwociny), osłabienie, brak apetytu, nocne poty. Mogą się pojawić reakcje z nadwrażliwości np. zmiany skórne lub zapalenie spojówek. Niepokojącą oznaką zakażenia może być wydłużony czas zdrowienia po przebytych zapaleniu płuc lub oskrzeli.

**Profilaktyka:** szczepienia oraz izolacja osób chorych, okresowe przesiewowe badania Rtg płuc

**UWAGA:** Prątki w wodzie zachowują zdolności życiowe do 3 miesięcy, w kwaśnym mleku 2 tygodnie, w maśle miesiąc, w odchodach nawet kilka miesięcy. Są wrażliwe m.in. na światło słoneczne, zmiany pH i promieniowanie UV .

### **TEŻEC to...**

choroba, którą wywołuje egzotoksyna wytwarzana przez laseczki tężca (*Clostridium tetani*), Występują one w glebie, kurzu, błocie. Objawy zakażenia: sztywność mięśni obejmujące coraz większe obszary ciała, charakterystyczne łukowate wygięcie ciała, nie leczony prowadzi do śmierci. Drogi zakażenia: zanieczyszczenie rany glebą.

**Profilaktyka:** szczepienia ochronne, dezynfekowanie ran, w razie zanieczyszczenia głębszej rany glebą konieczna jest pomoc lekarza i podanie surowicy przeciw tężcowej.

**UWAGA:** Tężec jest chorobą zakaźną, ale nie zaraźliwą. Skurcz mięśni mimicznych twarzy powoduje u chorego charakterystyczny grymas, tzw. uśmiech sardoniczny.

### **BORELIOZA to...**

inaczej *Choroba z Lyme*, wywołana krętkami *Borrelia*. Ich rezerwuarem są głównie gryzonie. Bakteryjna choroba przenoszona przez kleszcze. Do zarażenia dochodzi w wyniku ukłucia zakażonego kleszcza. Podczas pobierania krwi, kleszcz wraz ze śliną wprowadza do organizmu żywiciela bakterie. Przed chorobą nie można zabezpieczyć się za pomocą szczepień ochronnych. Charakterystycznym objawem choroby jest rumień wędrujący, który nie pojawia się w każdym przypadku choroby. Wczesne stadium boreliozy może przebiegać z wystąpieniem objawów grypopodobnych. Inne symptomy mogą mieć postać ogólnoustrojową, w postaci zapalenia stawów lub neuroboreliozy. Choroba groźna jest przez występowanie powikłań neurologicznych. W leczeniu stosuje się antybiotykoterapię.



## **CHOROBA MENINGOKOKOWA to...**

choroba spowodowana gram-ujemnymi bakteriami *Neisseria meningitidis*. Dwoinki zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych występują na całym świecie, powodują 50 tys. zgonów rocznie. Meningokoki dzieli się na 13 grup serologicznych, zróżnicowanych pod względem antygenowym. Najczęściej występującymi są grupy: A, B, C, Y oraz W-135. Wywołują Inwazyjną Chorobę Meningokokową (IChM), która może przebiegać w postaci zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych lub sepsy. Choroba może mieć piorunujący przebieg - na skutek zarażenia w ciągu 24h dochodzi do zgonu. IChM jest ciężka do zdiagnozowania, ze względu na niecharakterystyczne objawy. Grupą ryzyka są dzieci do 1 roku życia. Bakterie przenoszą się drogą kropelkową, bytują w wydzielinie nosowo-gardłowej. Charakterystycznymi objawami są wysypka krwotoczna, nieznikająca pod wpływem ucisku oraz odchylenie głowy u dziecka. Metodą profilaktyki są szczepienia ochronne.

## **CHOLERA to...**

(*Cholerae*) – ostra i zaraźliwa choroba zakaźna przewodu pokarmowego, której przyczyną jest spożycie pokarmu lub wody skażonej Gram-ujemną bakterią – szczepami przecinkowca cholery (*Vibrio cholerae*). Cholerę cechuje śmiertelność około 1% (skrajnie do 20%) przypadków prawidłowo leczonych i 50% przy braku leczenia. Według danych przekazanych oficjalnie do WHO, w 2001 roku na świecie zanotowano 184 311 przypadków tej choroby, a z jej powodu zmarło 2728 osób. WHO ocenia jednak, że zgłaszanych jest jedynie 5–10% przypadków tej choroby. Około 1,4 miliarda ludzi mieszka w krajach, w których stwierdzono występowanie cholery w ciągu trzech spośród pięciu ostatnich lat. W krajach tych zapada rocznie na cholerę około 2,8 miliona a umiera na tę chorobę około 90 tysięcy ludzi, aktualnie epidemie Cholery występują w Afryce, Azji, Karaibach oraz Ameryce Płd. Chorobie możemy zapobiegać poprzez doustne szczepienie ochronne dostępne także w Polsce.

## **BIEGUNKA PODRÓŻNYCH to...**

(łac. *diarrhoea viatorum*) – zespół objawów w przebiegu ostrego epizodu zakażenia przewodu pokarmowego. Dolegliwości te występują w powiązaniu z wyjazdem poza miejsce stałego pobytu, najczęściej podczas podróży za granicę (zazwyczaj do kraju o niższym standardzie sanitarno-higienicznym). Choroba ta zwykle definiowana jest jako wydalenie trzech lub więcej nieuformowanych stolców w ciągu 24 godzin. Istnieje szereg potocznych określeń dolegliwości – do najpopularniejszych należą *zemsta faraona* i *klątwa faraona* oraz *zemsta Montezumy*. W trakcie przebiegu choroby mogą wystąpić zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej (głównie odwodnienie, które najczęściej bywa przyczyną hospitalizacji). Mogą pojawić się również zaburzenia wchłaniania, rzutujące na skuteczność leków: przeciwzakrzepowych, przeciwpadaczkowych oraz doustnych środków antykoncepcyjnych. Zespół jelita drażliwego stwierdza się po czasie u ok. 10% osób, które przebyły w przeszłości biegunkę podróżnych. Chorobie zapobiega się stosując podstawowe zasady higieny, takie jak mycie rąk przed posiłkami. Nie należy spożywać pokarmów i płynów pochodzących z nieznanego źródła (targi, handlarze uliczni). Zaleca się unikanie w czasie podróży do rejonów zagrożonych jedzenia potraw podawanych w temperaturze pokojowej, świeżych warzyw,

niegazowanej wody, lodu w kostkach, owoców nieobronionych ze skórki. Za stosunkowo bezpieczne uważa się spożywanie potraw gorących, pieczywa i innych suchych pokarmów oraz picie ciepłych płynów lub napojów gazowanych. Obecnie trwają prace nad szczepionką przeciwko enterotoksycznym szczepom *E.coli*, pojawiły się również zalecenia dotyczące szczepionki przeciwko *Vibrio cholerae*, która (w mniejszym stopniu) również chroni przed ETEC.

**Pierwotniak:** jednokomórkowy organizm jądrowy. Występuje w środowisku wodnym i wilgotnym. Przykładem pierwotniaka chorobotwórczego jest Zarodziec malarii oraz *Toxoplasma gondii* wywołujący chorobę odzwierzęcą- toksoplazmozę.

**Choroby odpierwotniakowe to** choroby zakaźne, transmitowane przez wektory (najczęściej owady). Ich żywicielem może być zarówno dzikie zwierzę i udomowione, oraz człowiek. Choroby wywołane przez pierwotniaki- organizmy heterotroficzne (cudzożywne). Przykładami pierwotniaków chorobotwórczych mogą być: rzęsistek, świdrowiec, ziarniak.

### **MALARIA to...**

choroba inaczej nazywana zimnicą, wywołuje ją 5 gatunków pierwotniaków *Plasmodium*. Rezerwuarem pasożytów są samice komarów widliszków z rodzaju *Anopheles*. Jest najczęstszą chorobą strefy tropikalnej. Rocznie odnotowuje się od 300 do 500 milionów zachorowań, w wyniku czego umiera 2-3 miliony ludzi na świecie. Choroba występuje na obszarze Afryki subsaharyjskiej i Azji Południowo -Wschodniej. Jedyną formą profilaktyki jest chemio-profilaktyka przed podróżą oraz zapobieganie ukąszeniom komarów. Choroba przebiega w postaci trzech następujących po sobie faz. Pierwszą z nich jest nagły spadek temperatury ciała, dreszcze, uczucie zimna, kolejna przechodzi w stan wysokiej gorączki powyżej 40°C z zaburzeniami świadomości i śpiączką. Następnie dochodzi do ustępowania objawów. W trakcie choroby pierwotniak atakuje komórki wątrobowe oraz czerwone krwinki gospodarza.

### **TOKSOPLAZMOZA to...**

choroba odzwierzęca, nazywana inaczej zoonozą. Czynnikiem etiologicznym jest *Toxoplasma gondii*, którego żywicielami są koty i gryzonie. Choroba przebiega z wystąpieniem gorączki, powiększeniem węzłów chłonnych, objawów grypopodobnych, zapaleniem opon mózgowych. Szczególnie groźna jest dla kobiet w ciąży, w wyniku zarażenia płodu dochodzi do wodogłowa, małogłowa lub wad ośrodkowego układu nerwowego. Główną przyczyną zarażenia jest spożycie surowego mięsa oraz bezpośredni kontakt z zakażonym zwierzęciem (kotem).

### **LAMBLIOZA to...**

Pasożytnicza choroba wywołana przez pierwotniaka *Lambliia intestinalis*. Choroba najczęściej dotyka dzieci w wieku przedszkolnym. Do zakażenia dochodzi przez nieprzestrzeganie zasad higieny rąk, korzystanie z publicznych toalet. Lamblioza jest trudna do zdiagnozowania, ze względu na niespecyficzne objawy, do których możemy zaliczyć: bóle brzucha, brak apetytu, zmęczenie, utrata wagi, biegunki. Zakażenie pierwotniakiem może

utrzymywać się miesiącami, a nawet latami, prowadząc do zaburzeń funkcjonowania układu pokarmowego. W wyniku infekcji, może dojść do zaburzeń wchłaniania witamin i mikroelementów, co może skutkować niedokrwistością. Dodatkowo giardioza zaburza procesy trawienia tłuszczów i węglowodanów.

### **CZERWONKA PEŁZAKOWATA to...**

inaczej ameboza, choroba pasożytnicza układu pokarmowego, wywołana przez pierwotniaka *Entamoeba histolytica*. Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową, w wyniku spożycia nieumytych owoców, warzyw czy wypicia zanieczyszczonej wody. Pełzak czerwonki bytuje w ścianie jelita grubego. Choroba może przebiegać bezobjawowo. W przebiegu objawowym obserwuje się: gorączkę, bóle brzucha, kolki, wymioty. Występuje na całym świecie, z nasileniem w strefie tropikalnej i subtropikalnej.

**Odpowiedź immunologiczna** – inaczej odpowiedź odpornościowa, czyli reakcja organizmu na kontakt z patogenem.

**Drogi zakażenia** – to sposób i mechanizm przenoszenia patogenu z organizmu chorego lub nosiciela na kolejny organizm.

**Nosiciel** – osobnik zarażony chorobą zakaźną, ale nie wykazujący objawów chorobowych. Nosiciel może przekazywać zakażenie innym organizmom.

**Profilaktyka** – działania mające na celu zapobieganie chorobom, poprzez kontrolowanie czynników ryzyka, wczesne wykrywanie i leczenie, a także ograniczenie powikłań.

### **PROFILAKTYKA CHORÓB ZAKAŹNYCH**

profilaktyka pierwszorzędowa realizowana poprzez edukację i szczepienia ochronne. Profilaktyka chorób zakaźnych opiera się w głównej mierze na przestrzeganiu zasad higieny. Podstawową, powszechną i najprostszą metodą profilaktyki jest mycie rąk. Zwykle mycie rąk wodą i mydłem pozwala na usunięcie czynników chorobotwórczych tj. wirusy, bakterie, grzyby czy pasożyty. Pomaga uniknąć „chorób brudnych rąk” oraz innych zakażeń. Dlatego ważne jest kształtowanie tego nawyku jak najwcześniej. Akcje oraz programy reklamujące higienę rąk, są elementem działań prozdrowotnych w społeczeństwie. Drugim podobnie ważnym elementem prewencji są szczepienia ochronne. Pozwalają na profilaktykę chorób wieku dziecięcego, chorób podróży i innych. Zapobiegają zawleczeniom chorób z regionów endemicznych. Pozwalają na uniknięcie poważnych powikłań, związanych z przebyciem choroby. Szczepienia ochronne wraz z higieną rąk są głównym elementem profilaktyki chorób zakaźnych. W ich skład wchodzi szczepienia obowiązkowe (objęte kalendarzem szczepień) oraz szczepienia zalecane. Ostatnie z wymienionych mogą być zalecane osobom z podwyższonych grup ryzyka (np. ze względu na charakter pracy- wścieklizna, stan zdrowia- grypa, wiek- zakażenia meningokokami) oraz osobom podróżującym. Rodzaj szczepienia zalecanego przed podróżą, zależy od regionu do którego wyjeżdżamy. Informacje na ich temat można uzyskać u lekarza medycyny podróży lub w punktach szczepień. Szczególnie ważne są podróże do niektórych krajów tropiku, które nakładają obowiązek szczepienia dla osób wjeżdżających na ich terytorium. Takim szczepieniem może być szczepienie przeciwko żółtej febrze czy zakażeniom meningokokami. W zapobieganiu chorobom ważne są działania edukacyjne

i promujące. Przyczyniają się do zwiększenia świadomości na temat chorób zakaźnych. Działalność propagująca szczepienia, higienę rąk poprzez wdrażanie programów edukacyjnych, profilaktycznych, konkursów.



## ***Drogi Rodzicu pamiętaj!***

- ✓ *Przypominaj dziecku o obowiązku mycia rąk*
- ✓ *Zwróć uwagę na to, kiedy dziecko powinno myć ręce i dlaczego*
- ✓ *Kształtuj odpowiednie zachowania w czasie choroby*
- ✓ *Zawsze dawaj dobry przykład- dziecko powiela zachowania higieniczne dorosłych!(mycie owoców i warzyw przed jedzeniem, higieniczne przygotowywanie posiłków)*
- ✓ *Sprawdź sytuację epidemiologiczną kraju, do którego podróżujesz z dzieckiem*
- ✓ *Pamiętaj o zalecanych szczepieniach przed dalekimi podróżami*
- ✓ *Nie lekceważ wizyt u lekarza medycyny podróży przed wyjazdem*
- ✓ *Nie zapomnij o odpowiednim przygotowaniu apteczki przed podróżą z dzieckiem*

***Pamiętaj, że higiena rąk i szczepienia są główną formą ochrony przed chorobami zakaźnymi***

Więcej informacji na:  
<http://www.msz.gov.pl/>  
<http://szczepienia.pzh.gov.pl/>  
<http://gis.gov.pl/>  
<http://www.szczepieniadlapodrozujacych.pl/>

# **Zakres działań Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w m.st. Warszawie**

**Oddział Epidemiologii** prowadzi działalność w zakresie:

- zapobiegania i zwalczania chorób zakaźnych, poprzez stały monitoring sytuacji epidemiologicznej chorób zakaźnych i pasożytniczych na terenie m. st. Warszawy;
- opracowywania ognisk chorób zakaźnych, przeprowadzanie dochodzeń epidemiologicznych mających na celu ustalenie źródła zakażenia oraz przecięcie dróg szerzenia się zakażenia;
- prowadzenia nadzoru epidemiologicznego w sytuacjach mogących być skutkiem ataku bioterrorystycznego;
- oceny sytuacji epidemiologicznej, zagrożeń dla mieszkańców m.st. Warszawy;
- nadzoru nad szczepieniami ochronnymi poprzez: - kontrolowanie stanu wyszczepienia populacji; - zapewnienie odpowiedniej ilości szczepionek do realizacji PSO (sporządzenie rocznych zamówień);
- nadzoru nad warunkami sanitarnohigienicznymi personelu medycznego, sprzętu oraz pomieszczeń, w których są udzielane świadczenia zdrowotne;
- nadzoru nad podmiotami leczniczymi, indywidualnymi praktykami lekarskimi, indywidualnymi specjalistycznymi praktykami lekarskimi, grupowymi praktykami lekarskimi, indywidualnymi praktykami pielęgniarstwu oraz laboratoriami w zakresie zapobiegania szerzeniu się zakażeń i chorób zakaźnych, zwalczania zakażeń szpitalnych;
- przygotowywania rocznych planów działalności kontrolnej oraz opracowywanie sprawozdań z ich realizacji.

**Oddział Promocji Zdrowia** prowadzi działalność oświatowo-szkoleniową, której celem jest kształtowanie właściwych postaw i zachowań zdrowotnych, a w szczególności:

- rozpoznawanie i określanie potrzeb zdrowotnych ludności zamieszkującej na terenie miasta stołecznego Warszawy;
- koordynacja programów prozdrowotnych o zasięgu ogólnokrajowym, wojewódzkim, lokalnym;
- koordynacja projektów edukacyjnych współfinansowanych ze środków unijnych;
- opracowywanie i realizowanie programów prozdrowotnych o zasięgu lokalnym;
- udzielanie pomocy metodycznej i organizacyjnej zakładom opieki zdrowotnej, placówkom oświatowo-wychowawczym i innym w realizacji działań prozdrowotnych;
- monitorowanie efektów podejmowanych zadań prozdrowotnych;
- prowadzenie szkoleń metodycznych oraz edukacji związanej z realizacją programów prozdrowotnych;
- realizacja zadań mających na celu pobudzenie aktywności społecznej do działań na rzecz własnego zdrowia;
- współpraca z pozostałymi komórkami organizacyjnymi Powiatowej Stacji;

- współpraca i innymi podmiotami realizującymi zadania zbieżne z działaniami oddziału;
- wykonywanie innych zadań zleconych przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego wynikających z obowiązków.

**Oddział Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku** prowadzi działalność w zakresie bieżącego nadzoru nad:

- warunkami higieniczno - sanitarnymi zakładów i ich wyposażenia,
- wymaganiami w zakresie przestrzegania zasad higieny w procesie produkcji i obrotu żywnością,
- substancjami dodatkowymi używanymi w produkcji i obrocie żywnością z wyłączeniem środków spożywczych pochodzenia zwierzęcego,
- wyrobami i materiałami przeznaczonymi do kontaktu z artykułami żywnościowymi
- warunkami zdrowotnymi produkcji i obrotu kosmetykami.

Oddział bierze także udział w opiniowaniu projektów nowobudowanych obiektów żywnościowo-żywnościowych, w opracowaniach ognisk zatruć pokarmowych, opracowuje decyzje w sprawie zatwierdzenia zakładów, które produkują lub wprowadzają do obrotu żywność, decyzje nakazujące wykonanie obowiązków w celu poprawy stanu sanitarnego, ocenia sposób żywienia w placówkach żywienia zbiorowego zamkniętego.

**Oddział Higieny Komunalnej** prowadzi działalność w zakresie sprawowania kontroli w oparciu o przepisy określające wymagania higieniczne i zdrowotne dotyczące: jakości wody przeznaczonej do spożycia (wodociągi, ujęcia), jakości wody w basenach i kąpieliskach, stanu higienicznego nieruchomości, stanu sanitarnego obiektów i urządzeń użyteczności publicznej (zakłady usługowe, obiekty rekreacyjne, podmioty lecznicze, itp.), stanu higienicznego środków transportu publicznego. Wydaje zezwolenia na ekshumację i przewóz zwłok.

**Oddział Higieny Pracy** prowadzi kontrole przestrzegania przepisów określających wymagania higieniczne i zdrowotne, w szczególności dotyczących:

- warunków zdrowotnych środowiska pracy, a zwłaszcza zapobiegania powstawaniu chorób zawodowych i innych chorób związanych z warunkami pracy (dot. narażenia na czynniki fizyczne, chemiczne i biologiczne);
- utrzymania należytego stanu higienicznego zakładów pracy;
- przestrzegania przez producentów, importerów, osoby wprowadzające do obrotu, stosujące lub eksportujące substancje chemiczne, ich mieszaniny lub wyroby;
- przestrzegania zakazu wprowadzania do obrotu środków zastępczych tzw. dopalaczy;
- w dziedzinie bieżącego nadzoru sanitarnego należy również kontrola przestrzegania przepisów dotyczących wprowadzania do obrotu produktów biobójczych i substancji czynnych oraz ich stosowania w działalności zawodowej;
- wymagań określonych w przepisach o zawartości niektórych substancji w dymie papierosowym;
- kontrola przestrzegania przepisów w zakresie warunków dotyczących higieny pracy w zakładach inżynierii genetycznej.

- ponadto, prowadzi postępowania wyjaśniające w sprawach chorób zawodowych w trybie rozporządzenia w sprawie chorób zawodowych oraz wydaje decyzje o stwierdzeniu choroby zawodowej lub decyzje o braku podstaw do jej stwierdzenia.

**Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży** prowadzi działalność w zakresie:

- kontroli przestrzegania przepisów sanitarno–higienicznych oraz sprawowania nadzoru nad warunkami higieniczno – sanitarnymi w placówkach oświatowo-wychowawczych (przedszkola, szkoły), opiekuńczych (żłobki, domy dziecka), szkołach wyższych oraz w placówkach wypoczynku dzieci i młodzieży;
- nadzoru nad higieną procesu uczenia się i nauczania;
- nadzoru nad bezpiecznymi i higienicznymi warunkami w pracowniach szkolnych: chemicznych, fizycznych, komputerowych, warsztatach i laboratoriach - w szkołach i uczelniach wyższych;
- nadzoru nad przestrzeganiem wymagań w stosunku do sprzętu używanego w szkołach, placówkach oświatowo-wychowawczych, opiekuńczych, szkołach wyższych, w placówkach wypoczynku dzieci i młodzieży;
- wydawania opinii na temat warunków sanitarnohigienicznych i technicznych obiektów przeznaczonych na prowadzenie placówek opiekuńczych, oświatowo-wychowawczych i edukacyjnych;
- prowadzenia postępowania administracyjnego związanego ze sprawowaniem nadzoru nad warunkami higieniczno – sanitarnymi w placówkach oświatowo-wychowawczych, opiekuńczych, szkołach wyższych, w placówkach wypoczynku dzieci i młodzieży.

**Oddział Zapobiegawczego Nadzoru Sanitarnego** prowadzi działalność w zakresie:

- uzgadniania dokumentacji projektowej pod względem spełnienia wymagań higienicznych i zdrowotnych;
- uzgadniania/opiniowania projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego;
- uzgadniania zakresu i stopnia szczegółowości informacji wymaganych w prognozach oddziaływania na środowisko sporządzanych do projektów studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego i miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego;
- wydawania opinii w sprawie konieczności sporządzania raportów o oddziaływaniu na środowisko przedsięwzięć mogących znacząco oddziaływać na środowisko;
- uzgadniania przedsięwzięć mogących znacząco oddziaływać na środowisko w ramach procedury ocen oddziaływania na środowisko;
- wydawania zgód na: lokalizowanie tymczasowych, nieskanalizowanych ustępów publicznych na terenach skanalizowanych; stosowanie pieców i trzonów kuchennych na paliwo stałe w budynkach o wysokości do trzech kondygnacji nadziemnych włącznie przeznaczonych na pobyt dla dzieci i młodzieży, wykorzystywanych do produkcji żywności i środków farmaceutycznych, w lokalach gastronomicznych oraz w budynkach przedsiębiorstw podmiotów leczniczych; zastosowanie recyrkulacji powietrza w budynkach przedsiębiorstw podmiotów leczniczych; usytuowanie wyrzutni powietrza na poziomie terenu;



- wydawania zgód na zakładanie lub rozszerzanie cmentarzy komunalnych i wyznaniowych;
- kontroli budów pod względem zgodności realizacji budowanych obiektów z wymaganiami higienicznymi i zdrowotnymi;
- uczestnictwa w dopuszczeniu do użytkowania obiektów budowlanych;
- wydawania opinii sanitarnych o lokalach nowo uruchamianych aptek ogólnodostępnych, punktów aptecznych, hurtowni farmaceutycznych, składów celnych i konsygnacyjnych wymaganych przy ubieganiu się o uzyskanie koncesji na prowadzenie ww. obiektów.







**Oddział Promocji Zdrowia**

**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie**

**ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa**

**tel. (22) 311 80 08, [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)**