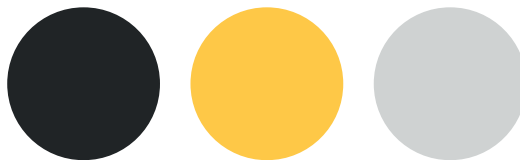




**znamie!  
znam je?**



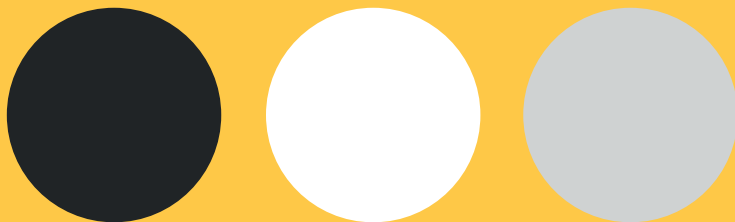
---

**Poradnik metodyczny profilaktyki czerniaka**

---

# Poradnik metodyczny profilaktyki czerniaka

Przeznaczony dla nauczycieli  
realizujących program edukacyjny  
**„Znamię! Znam je?”**



KONSULTACJA MEDYCZNA:

**Profesor Piotr Rutkowski**

Przewodniczący Rady Naukowej Akademii Czerniaka

Kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków

Narodowy Instytut Onkologii im. M. Skłodowskiej-Curie w Warszawie



FUNDACJA  
GWIAZDA  
NADZIEI

Program edukacyjny „Znamię! Znam je?” realizowany jest przez

**Fundację „Gwiazda Nadziei”** w partnerstwie z Wojewódzkimi  
i Powiatowymi Stacjami Sanitarno-Epidemiologicznymi pod  
honorowym patronatem Głównego Inspektora Sanitarnego  
oraz merytorycznym nadzorem Akademii Czerniaka.

Obecnie, mimo rosnącej świadomości w zakresie profilaktyki i czynników ryzyka, czerniak stanowi nadal istotny problem społeczny. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów, **czerniaki stanowią główną przyczynę zgonów z powodu nowotworów złośliwych skóry.**

Warto zwrócić uwagę, że wcześniej wykryty czerniak w prawie 100% przypadków może być całkowicie wyleczony. Natomiast wyniki wyleczeń przy większym stopniu zaawansowania kształtują się w Polsce na poziomie około 70%, w porównaniu z ponad 80% w krajach Europy Zachodniej. Dlatego działania mające na celu promocję profilaktyki tego nowotworu mają szczególne znaczenie. Co więcej, inne nowotwory skóry jak rak podstawnokomórkowy czy płaskonabłonkowy to najczęstsze nowotwory w populacji polskiej.



W Polsce notuje się około **6 przypadków zachorowań** na 100 tysięcy ludności.

Zapadalność na ten nowotwór **podwaja się** w Polsce co dekadę i w 2021 r. wyniosła około **3900 przypadków.**

# 1. Opis programu

## CEL GŁÓWNY:

Upowszechnienie wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych, oraz uczniów wyższych klas szkół podstawowych, wiedzy z zakresu profilaktyki czerniaka.

## CELE SZCZEGÓŁOWE

- **Przekazanie wiedzy** na temat czynników ryzyka zachorowania na czerniaka
- Uświadomienie **zagrożeń** i zasad **profilaktyki**
- Uświadomienie wartości odpowiednich **zachowań i postaw**

## ADRESACI PROGRAMU

Uczniowie wyższych klas szkół podstawowych oraz uczniów szkół ponadpodstawowych.



## ZAŁOŻENIA OGÓLNE

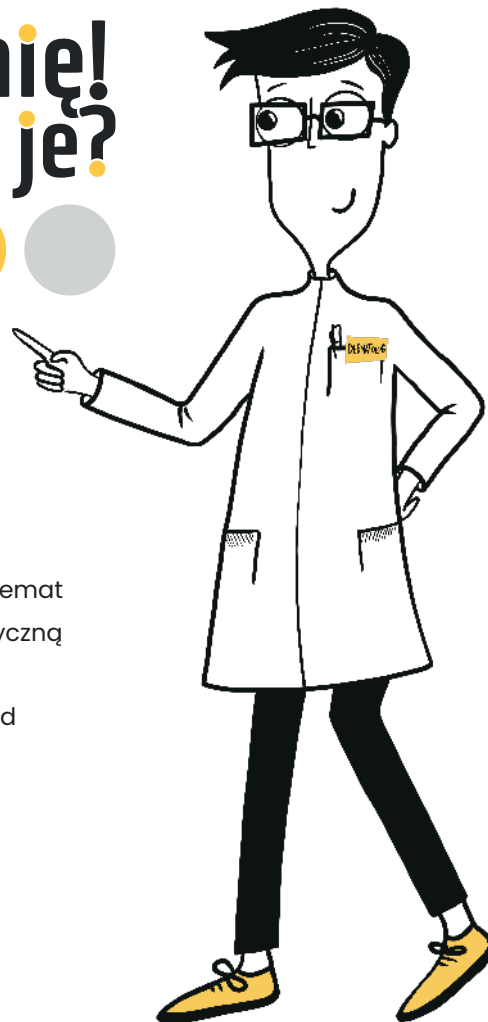
Każdego roku w Polsce onkolodzy odnotowują około 4000 przypadków nowych zachorowań na czerniaki. Niestety blisko **30%** chorych umiera z powodu tego nowotworu, gdyż zbyt późno trafia do lekarzy. Tymczasem wcześniej wykryty czerniak jest łatwo uleczalny.

Dziś, częściej, niż w poprzednich latach, notuje się przypadki czerniaka u młodych osób. Przyczyny takiego stanu rzeczy należy upatrywać m.in. w zmianie stylu życia, jaka nastąpiła w ostatnich kilku dziesięcioleciach – większa popularność solariów i moda na opaloną skórę.

W ciągu ostatnich dwudziestu lat zapadalność na czerniaka zwiększyła się w Polsce aż o **300%**. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest wciąż niska świadomość społeczna w zakresie profilaktyki i czynników ryzyka.

Program edukacyjny „Znamie! Znam je?” dotyczący profilaktyki czerniaka dla uczniów wyższych klas szkół podstawowych oraz uczniów szkół ponadpodstawowych jest próbą zmiany tych alarmujących statystyk poprzez popularyzację wiedzy na temat czerniaka.

# znamie! znam je?



## PREZENTOWANY PORADNIK SKŁADA SIĘ Z CZTERECH CZĘŚCI:

- **w pierwszej części** znajduje się opis założeń i celów programu;
- **druga część** poświęcona jest podstawowym informacjom na temat profilaktyki i leczenia czerniaka, stanowiących pomoc merytoryczną dla prowadzących;
- **trzecia część** zawiera scenariusz zajęć wraz z propozycją metod dydaktycznych;
- **w części czwartej** zamieszczone zostały najczęściej zadawane pytania wraz z odpowiedziami oraz materiały pomocnicze.

## REALIZATORZY:

Zajęcia mogą być prowadzone przez nauczycieli biologii, wychowania do życia w rodzinie, wychowania fizycznego, pielęgniarkę szkolną czy innego nauczyciela posiadającego przygotowanie do prowadzenia zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej.

## SPOSÓB REALIZACJI PROGRAMU:

- **Organizacja warsztatów szkoleniowych** dla realizatorów, podczas którego zostaną zaprezentowane im założenia programu, materiały edukacyjne i zasady realizacji programu
- **Poinformowanie Rady Pedagogicznej** przez realizatorów szkolnych o planowanym przeprowadzeniu programu wśród uczniów
- **Opracowanie harmonogramu** realizacji programu w poszczególnych klasach
- **Przeprowadzenie zajęć z młodzieżą**, zgodnie z zamieszczonym scenariuszem
- **Indywidualne rozmowy z młodzieżą** – w przypadku zgłoszenia takiej potrzeby przez uczniów
- **Poinformowanie rodziców** o przeprowadzonych zajęciach, pokazanie im materiałów edukacyjnych

Program wpisuje się w treści nauczania przedmiotu **wychowanie do życia w rodzinie, wychowanie fizyczne i biologia**.



## MATERIAŁY EDUKACYJNE:

- film edukacyjny (samobadanie skóry)
- plakat i ulotka „Znamię! Znam je?”
- karty (zdjęcia znamion i czerniaka)
- prezentacja
- quiz internetowy
- strona internetowa Akademii Czerniaka (w tym sonda uliczna i ustosunkowanie się do odpowiedzi osób ankietowanych)

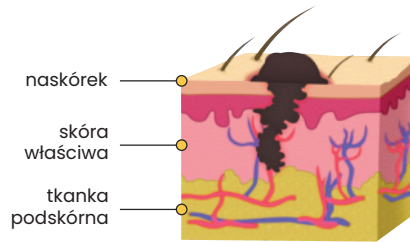
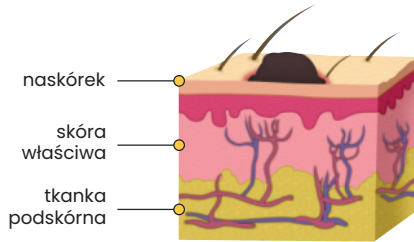
**dowiedz się więcej na:**

[www.gwiazdanadziei.pl/znamie-znam-je](http://www.gwiazdanadziei.pl/znamie-znam-je)



## 2. Czerniak - co to jest?

### 1. CHARAKTRYSTYKA CZERNIAKA



Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Wywodzi się z melanocytów – komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany melaniną, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym. Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz gałki ocznej.

Czerniak charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz wczesnymi i licznymi przerzutami, które są trudne w leczeniu farmakologicznym. To oznacza, że czerniak szybko przechodzi z choroby miejscowej (rozwijającej

się w jednym miejscu na skórze) w postać rozсіяną (tzw. uogólnioną). Czerniak nie tylko rozrasta się na powierzchni skóry, ale co groźniejsze, wrasta w głąb skóry i gdy przejdzie barierę skóry (ma wtedy ok. 1 mm głębokości) dostaje się do naczyń krwionośnych, a następnie za ich pomocą przedostaje się do całego organizmu.

Jednak, usunięcie czerniaka miejscowego, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana, pozwala na wyleczenie prawie 100% chorych.



Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie tego nowotworu. Czerniak jest nowotworem, który łatwo dostrzec, gdyż rozwija się na skórze, a nie wewnątrz organizmu.

Czerniak może pojawić się w kilku miejscach na ciele. Jedno ognisko choroby nie wyklucza pojawiania się kilku innych, nawet jeśli czerniak nie jest rozsiany.

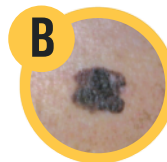
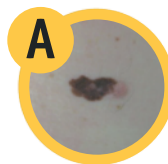
Czerniak to najczęściej nowa zmiana na skórze. Jednak część zwykłych znamion może „zezłośliwieć”, czyli zamienić się w czerniaka.

W Polsce co roku odnotowuje się kilkadziesiąt przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry. W tym około 4000 stanowią zachorowania na czerniaki, liczba ta podwaja się co 10 lat.

Czerniak skóry może rozwinąć się u każdego. Polacy z powodu jasnej karnacji są w dużym stopniu narażeni na czerniaka. Stały i znaczący wzrost (**300% w ciągu ostatnich 20 lat**) liczby zachorowań potwierdza, iż nasz naród znajduje się w grupie wysokiego ryzyka.

## 2. ABCDE CZERNIAKA

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu. Cechy te określane są za pomocą kryteriów ABCDE.



### A - asymetria

np. znamię „wylewające” się na jedną stronę

### B - brzegi

poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia

### C - czerwony, czarny

niejednolity kolor

### D - duży rozmiar

wielkość zmiany powyżej 6mm

### E - ewolucja

czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu



**Czerniaki są najłatwiejszymi do zdiagnozowania nowotworami**, ponieważ rozwijają się na powierzchni skóry. Codziennie widzimy się w lustrze, dlatego warto przy okazji troskliwie obejrzeć wszelkie podejrzane zmiany za swoim ciele.

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które kwalifikują się do jednego z punktów ABCDE lub budzą Twój niepokój, **powinny zostać zbadane** przez lekarza dermatologa lub chirurga onkologa i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte.

**Badanie** przeprowadzane u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Lekarz ogląda skórę za pomocą dermoskopu, który wychwytuje wszelkie atypowe zmiany.

### 3. SAMOBADANIE SKÓRY

**Badania opinii Polaków przeprowadzone w maju 2020 roku wykazały, iż 7% badanych w ogóle nie zwraca uwagi na znamiona, a 11% deklaruje, że nie ma żadnych podejrzanych zmian.**

To oznacza, iż 18% badanych Polaków nie obserwuje skóry lub nie zwraca uwagi na znamiona. Kluczem wczesnego rozpoznania czerniaka jest dobra znajomość własnego ciała i skóry.

**Samocena skóry powinna być wykonywana raz w miesiącu zarówno przez osoby starsze, jak i młodzież.**



# złote zasady ochrony skóry

**Unikaj słońca**  
od 11.00 do 16.00.



**Jeśli przebywasz na słońcu**, rób to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki z daszkiem lub kapelusza i okularów przeciwsłonecznych, a także odzieży z długimi rękawami.

Raz w miesiącu dokładnie **ogłóż swoją skórę** – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.



**Nie opalaj się w solarium!**  
Od 2018 roku stosowanie solarium przez osoby poniżej 18 roku życia jest zabronione.

**Odwiedzaj kontrolnie dermatologa** lub chirurga onkologa.

Jeśli zauważysz, że **coś podejrzanego** dzieje się z Twoim znamieniem, niezwłocznie udaj się do dermatologa lub chirurga onkologa.

## 5. KTO JEST W GRUPIE RYZYKA ZACHOROWANIA NA CZERNIAKA?

Około 25% Polaków ma jasną lub bardzo jasną karnację, która łatwo ulega poparzeniom słonecznym – to osoby, które właściwie w ogóle nie powinny korzystać z kąpieli słonecznych.

Dodatkowo ok. 40% Polaków ma jasną karnację, która, mimo iż jest bardziej odporna na promieniowanie słoneczne, nadal jest fenotypem skóry, który mieści naszych obywateli w grupie o wysokim stopniu ryzyka zachorowania na czerniaka.

**Osoby o tych cechach  
bezwzględnie powinny  
uniknąć słońca oraz całkowicie  
zrezygnować z solarium!**



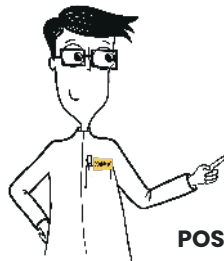
Grupą szczególnie narażoną na poparzenia słoneczne są dzieci. Ich skóra nie jest jeszcze dojrzała i nie potrafi obronić się przed silnym promieniowaniem słonecznym. Poparzenia słoneczne wśród dzieci, które niestety nie są rzadkie, podnoszą dwukrotnie ryzyko zachorowania na czerniaka w przyszłości.



**Osoby najbardziej  
narażone na rozwój  
czerniaka to osoby:**

- o jasnych i rudych włosach,
- o jasnych oczach,
- o jasnej lub bardzo jasnej cerze,
- z piegami i/lub znamionami,
- które łatwo ulegają poparzeniom słonecznym,
- które słabo tolerują słońce,
- które opalają się z dużym trudem lub w ogóle,
- u których w rodzinie występował czerniak.

# 3. Konspekt lekcji



## TEMAT LEKCJI:

Znamię! Znam je?  
- jak chronić się  
przed czerniakiem

### 1. Cel:

Budowanie świadomości czerniaka oraz budowanie odpowiedzialnych zachowań oraz prozdrowotnych postaw wśród młodzieży.

### 2. Zakres treści:

- Czerniak: charakterystyczne cechy
- ABCDE czerniaka
- Złote Zasady ochrony przed czerniakiem
- Samobadanie skóry

### 3. Cele nauczania:

WIADOMOŚCI – uczeń potrafi:

- określić podstawowe cechy czerniaka – ABCDE
- wymienić Złote Zasady profilaktyki czerniaka
- wie, co to jest profilaktyka zdrowotna i jakie płyną z niej korzyści

UMIĘTNOŚCI – uczeń potrafi:

- przeprowadzić samobadanie skóry rozróżnić czerniaka (zmianę nowotworową) od zwykłego znamiona na podstawie ABCDE czerniaka

### POSTAWY:

Uczeń:

- rozumie wagę profilaktyki oraz dbania o zdrowie
- rozumie co to jest odpowiedzialność zdrowotna i
- konsekwencja jej zaniechania w kontekście czerniaka
- zachęca bliskich do podjęcia działań profilaktycznych

### 4. Formy pracy:

Zbiorowa, indywidualna, grupowa (grupy czteroosobowe)

### 5. Strategia prowadzenia lekcji:

#### METODY:

**SŁOWNNA:** wykład aktywizujący – informacje nt.: czerniaka (epidemiologii, profilaktyki) oraz kampanii edukacyjnej „Znamię! Znam je?” z wykorzystaniem prezentacji

**VIDEO:** prezentacja filmu edukacyjnego nt. samoobserwacji skóry oraz quizu internetowego (w zależności od możliwości szkoły – dostęp do komputera i Internetu)

**OBSERWACYJNA:** obejrzenie znamion z zastosowaniem kart / zdjęć czerniaka (zamiennie przy braku Internetu)

## ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- prezentacja multimedialna
- film edukacyjny (samobadanie skóry)
- plakat „Znamię! Znam je?” / ulotka
- karty / zdjęcia znamion i czerniaka (do wydrukowania przez szkoły)
- quiz internetowy
- strona internetowa Akademii Czerniaka

### 6. Literatura dla ucznia:

Informacje nt. czerniaka (ABCDE, Złote Zasady, ulotka, plakat, film, quiz) dostępne są na stronie [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl)

### 7. Literatura dla nauczyciela:

Ulotka informacyjna dot. czerniaka oraz strona [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl)

### 8. Tok lekcji:

#### CZĘŚĆ WPROWADZAJĄCA (10 minut)

1. Sprawy organizacyjno-porzędkowe  
Powitanie, sprawdzenie listy obecności

2. Pytanie o znajomość swojej skóry – znamion i pieprzyków oraz przeprowadzenie obserwacji skóry (ręce, nogi, twarz) jako wprowadzenie do tematu lekcji.  
3. Zapisanie tematu lekcji: Znamię! Znam je? – co każdy powinien wiedzieć o czerniaku

#### CZĘŚĆ REALIZACYJNA (30 minut)

- **Nauczyciel przekazuje informację** co to jest czerniak skóry, przedstawia cechy charakterystyczne czerniaka określone w kategoriach ABCDE (5 min.)
- **Zadanie:** Uczniowie dostają karty / zdjęcia znamion aby zaznaczyć na podstawie ABCDE czy zdjęcia przedstawiają czerniaka, czy też nie – zamiennie: na rzutniku pokazany jest quiz / gra internetowa i cała klasa lub podzielona na grupy (2-4 osobowe) wykonuje zadanie (5 minut)
- **Informacja** kto jest w grupie ryzyka zachorowania na czerniaka (2 minuty)
- **Informacja** o konieczności i roli regularnego wykonywania samooceny skóry (3 minuty)
- **Prezentacja filmu** edukacyjnego (10 minut)
- **Prezentowanie Złotych Zasad** ochrony przed czerniakiem (5 minut)

Wskazanie na solarium, jako jednego z głównych przyczyn zachorowań na czerniaka – wymyślenie hasła zachęcającego do nieopalania się na solarium. Opcjonalnie jeśli jest dostęp do Internetu – wrzucenie hasła / haseł na FB Kampanii

### **CZĘŚĆ PODSUMOWUJĄCA** (5 minut)

Podsumowanie oraz zachęcenie do przekazania informacji rodzicom oraz odwiedzenia strony [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl) lub Facebooka kampanii „Znamię. Znam je?”, gdzie będą umieszczane dodatkowe, ciekawe i ważne informacje dot. czerniaka.

### **Wypełnienie ankiet przez uczniów dot. lekcji**

- Czy temat był ważny?
- Czy lekcja była ciekawa?
- Czy po powrocie do domu obejrzą swoją skórę?
- Czy będą to robić regularnie?
- Czy zachęcą rodziców, znajomych, krewnych, aby także przebadali skórę?

### **Ocena aktywności uczniów**

## 4. Materiały pomocnicze

### **NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA:**

#### **Jak często należy odwiedzać dermatologa, aby badać znamiona?**

Najlepiej raz w roku. Osoby, u których występuje zwiększone ryzyko związane z zachorowaniem na czerniaka, powinny robić to częściej.

#### **Kto jest szczególnie narażony na ryzyko wystąpienia czerniaka?**

Najbardziej narażone są osoby:

- posiadające jasną karnację, niebieskie oczy, piegi
- cierpiące na tzw. zespół znamion atypowych skóry
- takie, które przynajmniej raz w życiu doznały
- poparzenia słonecznego, szczególnie,
- jeśli miało to miejsce w dzieciństwie.

Uważać również powinni wszyscy, którzy choć raz w życiu mieli już wycinane podejrzone znamię.

## Czy czerniak jest uleczalny?

Wczesnie wykrycie czerniaka daje nawet 90% szansę na całkowite wyzdrowienie. Zasada jest prosta: im wcześniej wykryte zostaną zmiany nowotworowe, tym większe są szanse na wyzdrowienie. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie przeprowadzać badania skóry.

## Jak leczyć czerniaka?

Czerniak skóry we wczesnym stadium jest bardzo łatwy do wyleczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki. W przypadku występowania większych czerniaków - o grubości ponad 1 mm (w głąb skóry), dokonuje się biopsji węzłów chłonnych położonych najbliżej nowotworu. Jeśli w pobranych węzłach znajdują się komórki nowotworowe, konieczne jest rozpoczęcie leczenia systemowego. W zaawansowanym stadium czerniaka stosuje się immunoterapię, terapię celowaną a czasem także radioterapię.

## Gdzie powinien zgłosić się pacjent, który właśnie dowiedział się, że ma czerniaka?

Pacjent, u którego wykryto czerniaka powinien jak najszybciej zgłosić się do ośrodka onkologicznego na dalsze badania. W Polsce istnieje kilkanaście ośrodków onkologicznych, w których leczy się czerniaka. Chorzy mają zatem łatwy dostęp do specjalistycznej opieki. Adresy ośrodków onkologicznych znajdują się na stronie **[www.akademiaczerniaka.org](http://www.akademiaczerniaka.org)**. Akademia Czerniaka prowadzi także akcję informacyjną "Masz czerniaka? Sprawdź, gdzie się leczyć". Pod tym hasłem dostępna jest lista ośrodków, które mają pełen dostęp do leczenia i diagnostyki czerniaka.

Informacje na temat programu edukacyjnego, badań klinicznych, doniesienia prasowe oraz opinie ekspertów znajdują się również na stronach:

**dowiedz się więcej na:**

[www.akademiaczerniaka.org](http://www.akademiaczerniaka.org)  
[www.fb.com/znamieznamje](https://www.facebook.com/znamieznamje)  
[www.gwiazdanadziei.pl](http://www.gwiazdanadziei.pl)

## Czy każde znamię, które uległo zmianie, to czerniak?

Nie każde zmienione znamię oznacza czerniaka. Jednak, każde znamię, które uległo zmianie (zwłaszcza w krótkim okresie czasu), powinno zostać zbadane przez dermatologa.

### Czy czerniak jest chorobą dziedziczną?

### Czy wystąpienie czerniaka w rodzinie oznacza, że mamy większe predyspozycje do zachorowania?

Predyspozycje genetyczne nie odgrywają znaczącej roli w przypadku zachorowań na czerniaka, co oznacza, że czerniak nie jest nowotworem dziedzicznym. Należy jednak pamiętać, że z uwagi na podobny fenotyp członków rodziny, statystycznie rodzina chorego na czerniaka jest bardziej narażona na zachorowanie. Dlatego tak ważne jest, aby w przypadku zachorowania jednego z członków rodziny na ten nowotwór, pozostali jej członkowie ze szczególną uwagą obserwowali swoją skórę.





# Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Spis treści

<b>WSTĘP</b>	<b>3</b>
<b>1. OPIS PROGRAMU</b>	
Cel główny	4
Cele szczegółowe	4
Adresaci programu	4
Założenia ogólne	4
Realizatorzy	6
Materiały edukacyjne	6
Sposób realizacji programu	6
<b>2. CZERNIAK – CO TO JEST?</b>	
1. Charakterystyka czerniaka	7
2. ABCDE czerniaka	8
3. Samobadanie skóry	9
3. Złote Zasady ochrony przed czerniakiem	10
5. Kto jest w grupie ryzyka zachorowania na czerniaka?	11
<b>3. KONSPEKT LEKCJI</b>	
1. Cel	12
2. Zakres treści	12
3. Cele nauczania	12
4. Formy pracy	12
5. Strategia prowadzenia lekcji	12
6. Literatura dla ucznia	13
7. Literatura dla nauczyciela	13
8. Tok lekcji	13
<b>4. MATERIAŁY POMOCNICZE</b>	
Najczęściej zadawane pytania	14
Ulotka i plakat	16

# znamie! znam je?



ILUSTRACJE:

@GoTekRysuje 

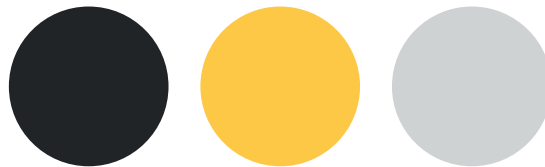
PROJEKT GRAFICZNY:

[www.4PROjekt.pl](http://www.4PROjekt.pl)



[www.gwiazdanadziei.pl/znamie-znam-je](http://www.gwiazdanadziei.pl/znamie-znam-je)

# znamie! znam je?



ORGANIZATORZY PROGRAMU:



PARTNERZY WSPIERAJĄCY:

