

Przykłady scenariuszy do realizacji z zakresu najważniejszych problemów zdrowotnych.

Przedstawione poniżej scenariusze zajęć nie wyczerpują oczywiście repertuaru wszystkich zajęć poruszających najistotniejsze problemy zdrowotne. Intencją dokonanego wyboru było zaprezentowanie szczególnie ciekawych i niestandardowych przykładów poruszania spraw związanych z tymi problemami, często w bardzo niekonwencjonalny sposób. Wszystkie propozycje adresowane są do dzieci i młodzieży – uczniów starszych klas szkoły podstawowej i gimnazjum. Liczymy, że staną się dobrym pomysłem na urozmaicenie tego typu zajęć, co jest niewątpliwie bardzo ważne we wszystkich działaniach promujących zdrowie. Ponadto, proponujemy, abyście w swojej pracy skorzystali z istniejących programów prozdrowotnych oraz wszelkich materiałów dostępnych w szkołach – u nauczycieli przyrody czy biologii, lokalnych stacjach SANEPIDU i oczywiście w zarządach rejonowych i okręgowych Polskiego Czerwonego Krzyża – poprzez kontakt z pracownikami tych instytucji.

I. Palenie tytoniu

1. Fizjologiczne skutki palenia

Cel:

Po wykonaniu tego ćwiczenia, słuchacz będzie umiał opisać fizjologiczne skutki palenia tytoniu oraz wpływ ciał smołowych na żywą tkankę

Realizacja:

Przygotuj karty z informacjami nt. chorób wywoływanych przez palenie tytoniu (dane do kart zaczerpnij z literatury fachowej) i omów je.

Wykonaj „palącą maszynę”

Materiały:

Przezroczysta plastikowa butelka z zakrętką
5,0 – 7,5 cm. Rurka o rozmiarach papierosa
waciki, plastelina, papierosy (najlepiej bez filtra)
zapałki

Wykonanie:

Wypłucz butelkę
Zrób otwór w zakrętce. Otwór powinien mieć rozmiar rurki
Osadź rurkę w otworze i uszczelnij ją plasteliną
Włóż zwitek waty i umieść go w jednym końcu rurki. Papieros umieść w drugim końcu
Zakręć zakrętkę
Przepchnij powietrze naciskając na butelkę
Zapał papierosa i zacznij uciskać butelkę tak jak pompkę
Pompuj wolno i regularnie

Zaobserwuj:

Jak wygląda zwitek waty po wykonanym teście palenia?

Jak wygląda butelka? Jak sądzisz jaki jest wpływ dymu papierosowego na wnętrze płuca ludzkiego?

Wykonaj test:

Potrzyj zwitkiem waty zastosowanym w „palącej maszynie” liście i łodygi kilku roślin

Co się stanie?

Następnie omów efekty ćwiczenia i przeprowadź dyskusję

2. Zabawa „Założ się o swoje płuca”

Cel:

Po wykonaniu tego ćwiczenia słuchacz powinien umieć wymienić kilka krótkotrwałych skutków palenia tytoniu, niekorzystnych dla naszego zdrowia.

Realizacja:

Podziel uczestników na kilka grup (3 lub więcej w zależności od liczebności grupy) i przestaw reguły gry. Każda grupa wybiera swojego lidera, który podnosząc rękę zgłasza gotowość do udzielenia odpowiedzi. Po zadaniu pytania obowiązuje zasada „kto pierwszy ten lepszy”. Za każdą poprawną odpowiedź grupa otrzymuje 10 pkt. Jeśli odpowiedź jest błędna, inne grupy mają szansę na przejęcie pytania po jego powtórnym przeczytaniu przez prowadzącego. Każda błędna odpowiedź „nagradzana” jest tzw. „nagrodą negatywną”, przedstawiającą skutki palenia tytoniu, np. żółtymi zębami palacza, włosami o zapachu tytoniu, itp. Drużyna, która zdobędzie trzy nagrody negatywne, jest automatycznie eliminowana z gry.

„Założ się o swoje płuca” Pytania i odpowiedzi (przykłady)

Pytanie: Czy kiedy palisz papierosa, wdychasz ten sam trujący gaz, który znajduje się w spalinach samochodowych. Co to za gaz?

Odpowiedź: Tlenek węgla – trujący gaz, który wiąże się z czerwonymi ciałkami krwi i zmniejsza zdolność przenoszenia przez nie tlenu.

P: Na jakie ważne organy działa nikotyna?

O: Płuca i serce

P: Czy to prawda, że ćwiczenia fizyczne eliminują niekorzystne skutki palenia?

O: Nie, nigdy

P: Co jest główną przyczyną pożarów w domach i mieszkaniach: urządzenia elektryczne, łatwopalne środki chemiczne czy papierosy

O: Papierosy

P: Ile procent nastolatków pali?

O: Tylko ok. 10%

P: Ile papierosów musisz wypalić, aby spowodować zaburzenia rytmu serca i przepływu krwi?

O: Wystarczy jeden papieros

P: Ilu palaczy twierdzi, że chciałoby zerwać z nałogiem – 25, 65, 85 czy 100%?

O: 85%

P: Jeśli ktoś wypala paczkę papierosów dziennie, to jak dużo substancji smołowych zbierze się w jego płucach w ciągu roku?

O: Jeden litr substancji smołowych

3. Sylwetka Palacza

Cel: Po wykonaniu tego ćwiczenia słuchacz będzie umiał opisać niektóre z charakterystycznych nawyków palacza i ich stosunek do papierosów

Realizacja:

Podziel grupę na mniejsze. Rozdaj każdej grupie kopie „Sylwetki Palacza”. Wyjaśnij, że ich zadaniem będzie przeprowadzenie ankiety w swoim środowisku i społeczności lokalnej. Jej rezultaty pozwolą określić charakterystykę palacza.

Następnie po przeprowadzonej ankiecie zapisz zestaw uzyskanych wyników i równocześnie przedyskutuj rezultaty. Jakie wnioski można wyciągnąć z uzyskanych odpowiedzi

Sylwetka Palacza

Ankieta ta została opracowana po to, aby pomóc tobie i twojej grupie poznać charakterystyczne cechy palacza. Czy palacze rzeczywiście różnią się od niepalących? Zadaj poniższe pytania tak wielu ludziom jak to możliwe. Postaraj się porozmawiać z nastolatkami. Wpisz ich odpowiedzi w odpowiednie miejsce. Zaczynij wywiad od zapytania czy ankietowani nie zachcieliby porozmawiać o paleniu papierosów. Upewnij się czy nie brali już udziału w tej ankiecie. Wyjaśnij, że ty i twoja grupa opracowujecie obecnie informacje o paleniu przy pomocy tej właśnie ankiety i poproś wybraną osobę o pomoc. Powiedz, że ankieta jest anonimowa i że mogą nie odpowiadać na niektóre pytania, jeśli sobie tego nie życzą. Niepalący odpowiadają tylko na pytanie 1.

1. Czy palisz?

Nastolatek:	Tak	Nie
Dorośli:	Tak	Nie

Jeśli palisz, odpowiedz na pytania poniżej:

2. Kiedy zapaliłeś/aś pierwszego papierosa?

- Przed 14 r.ż.
- Przed 18 r.ż.
- Po 21 r.ż.

3. Dlaczego zacząłeś palić (podaj główny powód):

- Ponieważ twoi koledzy palili
- Ponieważ któryś z rodziców palił
- Ponieważ starsze rodzeństwo paliło
- aby zmienić swój obraz w oczach innych
- aby wyglądać na starszego
- f inne (jakie?)

4. Jak dużo paliłeś/aś na początku?

- Mniej niż 10 papierosów dziennie
- Prawie paczkę dziennie
- Więcej niż paczkę dziennie

5. Jak dużo palisz obecnie?

- a. Mniej niż 10 papierosów dziennie
 - b. Prawie paczkę dziennie
 - c. Więcej niż paczkę dziennie, ale mniej niż dwie paczki
 - d. Dwie lub więcej paczek dziennie
6. Czy większość twoich przyjaciół pali?
- a. tak
 - b. nie
7. Czy twój partner (chłopak\mąż – dziewczyna\żona) pali?
- a. tak
 - b. nie
8. (Tylko dla nastolatków) Jak oceniasz swoje wyniki w nauce?
- a. powyżej średniego poziomu
 - b. na średnim poziomie
 - c. poniżej średniego poziomu
9. (Tylko dla nastolatków) Czy pracujesz?
- a. tak
 - b. nie
10. (Tylko dla nastolatków) Czy planujesz kontynuować naukę?
- a. tak
 - b. nie
11. Czy kiedykolwiek próbowałeś/aś rzucić palenie?
- a. tak
 - b. nie
12. Jeśli tak ,to ile razy?
- a. dwa
 - b. trzy do pięciu
 - c. więcej niż pięć
13. Czy sądzisz, że palenie papierosów zagraża twojemu zdrowiu?
- a. tak
 - b. nie
14. Czy zacząłbyś/abyś palić jeszcze raz, gdybyś wiedział/a o paleniu to, co wiesz teraz?
- a. tak
 - b. nie
15. Czy chciałbyś/łabyś rzucić palenie gdyby było to łatwe?
- a. tak
 - b. nie

II. Zdrowe odżywianie

1. Nawyki zdrowego żywienia

Cel:

Po zakończeniu tego ćwiczenia słuchacz będzie:

1. Umiał zdefiniować termin „odżywianie”
2. Umiał wyjaśnić znaczenie prawidłowego odżywiania
3. Dysponował wypełnioną własnoręcznie ankietą dotyczącą zdrowego odżywiania

Realizacja:

Rozpocznij zajęcia od dyskusji na temat przyczyn, z powodu których jemy. Zachęć ich do odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie.

Pamiętaj, że nie ma tu złych i dobrych odpowiedzi. Przeprowadź rozmowę na temat sytuacji żywnościowej w kraju i pozwól, aby słuchacze ujawnili ewentualne niezadowolenie. Następnie przejdź do ankiety o odżywianiu. Może być ona użyta jako test wstępny lub podsumowujący, oddzielnych dzięki któremu zostaną uwypuklone zmiany w podejściu do problemów żywienia. Zalecane jest przeznaczenie na to dwóch spotkań. Wykonanie ankiety pozwoli słuchaczom poznać własne nawyki żywieniowe. Podziel słuchaczy na grupy i przedyskutuj odpowiedzi, których udzielili. Postaraj się podkreślić różnice w odpowiedziach. Zapewnij swoich słuchaczy, że powinni być zadowoleni z faktu, że te różnice zaistniały.

Ankieta (zawiera przykładowe pytania i może zostać uzupełniona)

Odpowiedz na poniższe pytania szeregując podane odpowiedzi od najważniejszej do najmniej istotnej dla ciebie.

1. Jakie znaczenie ma dla ciebie jedzenie?

Pocieszenie łakomstwo bezpieczeństwo funkcja towarzyska
tradycja

przetrwanie zaspokojenie przyjemność coś do zjedzenia

2. Co wpływa na sposób naszego odżywiania?

głód tradycja poczucie smaku reklama zapach
pieniądze środowisko opakowanie religia upodobania
wpływ rówieśników

3. Dlaczego jesz?

z nudów by się pocieszyć by być szczęśliwym w czasie uroczystości
dla przyjemności ze złości z przygnębienia bo coś wygląda
apetycznie bo jedzenie ładnie pachnie

4. Co oznacza według ciebie „odżywianie”?

Jedzenie żywności spożywanie substancji odżywczych dostarczanie
energii dbanie o zdrowie uzupełnianie potrzebnych
organizmowi składników

2. Przyjmowanie gości – kiedy podawać posiłki

Cel:

Słuchacze powinni zrozumieć, że nie zawsze muszą częstować swoich gości. Czasami może być to niezbyt zdrowe lub nawet dziwnie przyjęte. Musimy nauczyć się podejmować odpowiednie decyzje.

Realizacja:

Poproś słuchaczy o przedyskutowanie następującej sytuacji:

Twoja mama usiadła na chwilę, by odpocząć po długim dniu pracy. Jest po obiedzie, naczynia są umyte. Gdy mama włączyła telewizor, ktoś zadzwonił do drzwi. To jej przyjaciółka Ewa przyszła na chwilę, by oddać książki, które pożyczyła kilka dni temu. Mama z trudem podnosi się z fotela, wita Ewę, prosi, by usiadła i wychodzi do kuchni. Po chwili wraca z talerzem ciasta, kawą itd.

Pytania do dyskusji w grupach:

1. Jakie normy towarzyskie obowiązują nas w czasie przyjmowania gości?
2. Jakie są zwyczaje w twoim domu, czy zawsze częstujesz gości, którzy przyszli z wizytą ?
3. Kiedy powinniśmy częstować naszych gości?
4. Czy zawsze powinniśmy podawać coś do jedzenia naszym gościom?
5. czy zdrowo jest jeść wiele razy w ciągu dnia?
6. Jakich wyborów możesz dokonywać w takiej sytuacji?
7. Jeśli decydujesz się podać coś do jedzenia swoim gościom, czy możesz wybrać coś zdrowego?

Poproś słuchaczy, aby przemyślały ten problem i określiły, jakie decyzje może podjąć mama. Poproś, aby zrobili wykaz korzystnych i niekorzystnych następstw każdej decyzji, jaką mogłaby podjąć mama. W ten sposób będą mogli ocenić wartość dobrych i złych decyzji. Po wykonaniu wykazu powiedz, że większość decyzji, jakie podejmujemy ma dobrą i złą stronę. Słuchacze będą musieli sami dojść do wniosku, co jest dla nich korzystne w danej sytuacji.

Poproś, by słuchacze jeszcze raz przyjrzały się sposobom zachowania się w danej sytuacji. Czy niektóre z decyzji trudniej jest podejmować niż inne, czy mogą mieć one wpływ na relacje łączące je z gośćmi.

Słuchacze powinni przedyskutować problem gościnności i zdać sobie sprawę z tego, że możemy być gościnni na wiele sposobów.

Możliwości wyboru postępowania przez mamę:

1. Podać ciasto i kawę jak zazwyczaj
2. Podać świeże owoce, warzywa czy inne przekąski o niskiej zawartości tłuszczu.
3. Nie podawać nic do jedzenia
4. Spytać swojego gościa, czy jest głodny?
5. spytać swojego gościa, czy jest spragniony?
6. Poprosić, by twoje dziecko przygotowało jakąś przekąskę
7. Podać tylko sok owocowy.

3. Opowieść o Mateuszu - Unikaj nadmiaru tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu

Cel:

Po zakończeniu tego ćwiczenia słuchacz powinien wiedzieć w jaki sposób:

1. Zdefiniować takie pojęcia jak składnik odżywczy i tłuszcze oraz określić dlaczego są potrzebne dla naszego organizmu i jego organów
2. Wy tłumaczyć zależność między tłuszczami a chorobami serca, nowotworami złośliwymi np. piersi czy odbytu
3. Wy tłumaczyć różnicę między tłuszczami nasyconymi i nienasyconymi

4. Jaki jest jego/jej poziom spożycia tłuszczów

Realizacja:

Przeznacz słuchaczom podstawowe informacje nt. tłuszczów, ich rodzajów i znaczenia w odżywianiu. Przeprowadź „Test na ukryte tłuszcze”.

Przeczytaj słuchaczom opowieść o Mateuszu. Następnie przedyskutuj następujące tematy:

1. Poproś słuchaczy o wymienienie produktów o wysokiej zawartości tłuszczów i zapisz je na tablicy
2. Poproś ich, żeby podkreślili co Mateusz jadł w dzieciństwie. Zapisz listę tych produktów na tablicy

Dieta Mateusza w dzieciństwie

3. Niech słuchacze podkreślą, co Mateusz i jego rodzina zaczęli jeść w momencie wkroczenia w dorosłość. Na tablicy spisz listę tych produktów.

Dieta Mateusza jako osoby dorosłej

4. Omów ze słuchaczami, czym różnią się obie diety. Przy produktach o wysokiej zawartości tłuszczu postaw X
5. Zapytaj słuchaczy, która z diet bardziej przypomina ich własną
6. Poproś słuchaczy o propozycje, w jaki sposób mogliby ograniczyć spożycie tłuszczów. Powiedz im, że sposób w jaki Mateusz odżywił się jako osoba dorosła doprowadził go do poważnych kłopotów.

„Test na ukryte tłuszcze”

1. Przygotuj kilka kawałków ciemnego papieru
2. Ponumeruj każdy kawałek
3. Ponumeruj próbki żywności umieszczone na tacy
4. Potrzyj ponumerowane części papieru o próbki żywności
5. Jeśli plama (z tłuszczu) pozostanie na papierze po 5 min., to znaczy że produkt zawiera tłuszcz

Możliwe próbki pokarmów:

Słonina, ciasto, sałata, chleb, kiełbasa, hot-dog, bekon, majonez, kalafior, kapusta, owoce, czekolada

„Opowieść o Mateuszu”

Drogie dzieci, poznajcie Mateusza.

Mateusz urodził się w 1918r. Wychował się na wsi. Pracował ciężko, pomagając swojemu ojcu prowadzić gospodarstwo. Jego rodzice mieli piękny ogród, gdzie uprawiali warzywa i owoce. Hodowali wiele zwierząt. Jedli wszystko, co pochodziło z ich gospodarstwa. Na śniadanie Mateusz zazwyczaj jadł jajecznicę na kiełbasie. Po szkole przychodził do domu na obiad. Mama często gotowała kurczaka z pieczonymi ziemniakami i surówkę z warzyw. Chłopiec bardzo lubił zupy. Często jadł ciemne pieczywo, owoce i warzywa. Do każdego posiłku podawano mleko. Rodzina Mateusza jadła dużo potraw pełnoziarnistych, świeżych warzyw i owoców dostępnych na wsi.

Dieta Mateusza zawierała pewną ilość tłuszczu. Tłuszcz jest w umiarkowanych ilościach niezbędny w każdej prawidłowej diecie. Mateusz rósł i zaczął zmieniać swoje upodobania, tak jak inni ludzie. Coraz częściej jadł hot-dogi, frytki i ciasta – potrawy, które zawierały dużo tłuszczu.

Prawdę mówiąc, zmieniały się upodobania wielu innych ludzi. Wszyscy wokół jedli potrawy zawierające dużo tłuszczu. Robił tak i Mateusz. Na obiad jego rodzina jadła teraz często smażonego kurczaka z frytkami. Mam lubiła piec ciasto używając masła, smalcu i oczywiście czekolady. Wszyscy w rodzinie Mateusza przytyli, bowiem spożywali zbyt dużo tłuszczu. Jako dziecko Mateusz spożywał tłuszcz zawarty w mięsie. Teraz prawie wszystko co jadł, zawierało tłuszcz. Kurczaki i ryby, które dawniej jego mama piekła, teraz wołała smażyć na tłuszczu. Nie zdawał sobie sprawy, jaką krzywdę robił sobie samemu. Pewnego dnia poczuł ból w okolicy serca. Na początku pomyślał, że pewnie zjadł za dużo ciasta. Wydawało mu się, że to tylko kłopoty z trawieniem, ale ból nie ustępował. Okazało się, że był to zawał serca spowodowany zamknięciem głównej tętnicy prowadzącej krew do serca!

Na szczęście sąsiad Mateusza szybko zawiózł go do szpitala. Lekarze podali mu leki i tlen. Mateusz mógł znów oddychać. Tętnice Mateusza zamknęły się, zatkały jak kuchenny zlew! Jak to się stało? Na wewnętrznych ściankach tętnic osadziły się złogi tłuszczowe. Robiły się coraz grubsze, zwężając w ten sposób przestrzeń w naczyniu krwionośnym, którą mogła płynąć krew. Działo się to w ten sam sposób, w jaki rury odprowadzające wodę ze zlewu zatykają się z powodu warstwy tłustych osadów na ich ściankach. W rezultacie, coraz mniej krwi przepływało przez tętnice Mateusza do wszystkich tkanek i organów jego ciała. Pozbawiony natychmiastowej pomocy Mateusz mógł umrzeć.

Mateusz zrozumiał, że spożywał ZBYT DUŻO TŁUSZCZU, smalcu, bekonu i mięsa. To rodzaje tłuszczu, które widzimy. Mateusz dowiedział się, że spożywał tłuszcz ukryty w różnych potrawach, np. w żółtku jaj, lodach, cieście i potrawach smażonych. Powiedziano mu również, by ograniczył tłuszcze nasycone i artykuły spożywcze zawierające cholesterol.

Tłuszcze nasycone są to tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Cholesterol to woskowa, podobna do tłuszczu substancja, która występuje w żywności pochodzenia zwierzęcego. Spożywanie tłuszczów nasyconych i cholesterolu może doprowadzić do osadzania się złogów tłuszczowych w twoich tętnicach.

Mateusz musiał schudnąć i zmienić swoją dietę. Jego żona, Edyta, musiała teraz kupować i gotować inne, zdrowsze potrawy

Edyta nauczyła się, jak przygotowywać posiłki zawierające mało tłuszczu. Odkryła, że wielu ludzi choruje na serce.

Pomyśl, czy twoja dieta zawiera dużo tłuszczu?

Z poważaniem

III Alkohol

1. Alkohol a społeczeństwo

Cel:

Po wykonaniu tego ćwiczenia słuchacz będzie znał szkody społeczne czynione przez nadużywanie alkoholu.

Realizacja:

Przeprowadź ze słuchaczami dyskusję na temat szkód, jakie społeczeństwu wyrządza nadużywanie alkoholu. Poproś, by wypełnili arkusze pracy, tzn.:

1. zrobili wykaz powiązań społecznych rysując „sieć związków”

- na kartce narysowali duże koło, które podzielili na kawałki, tak jak tort.
- w każdym z kawałków wpisali różne grupy społeczne, np. młodzież, business, rząd, obywatele, szkoły, instytucje publiczne, itp.

- Wpisali skutki oddziaływania alkoholu w poszczególnych grupach społecznych

Podziel słuchaczy na małe grupy

Poproś każdą z grup o zbudowanie domu (lub innej konstrukcji) z dostępnych pomocy (np. książek, klocków, itp.)

Wyjaśnij, że każda z tych konstrukcji ma oznaczać społeczeństwo podobne do ukazanego w „sieci związków”

Usuwać jeden element ze zbudowanej konstrukcji pokaż jej zniszczenie. Uogólnij to zagadnienie, robiąc porównanie ze społeczeństwem, które zmaga się z problemem alkoholizmu.

2. Alkohol a rodzina

Cel:

Po wykonaniu tego ćwiczenia słuchacz wie, jaki wpływ wywiera nadużywanie alkoholu na życie rodzinne.

Realizacja:

Przygotuj i przeprowadź krótką pogadankę na temat problemu alkoholu w rodzinie.

Przedyskutuj ze słuchaczami następujące kwestie:

Kim jest alkoholik?

Czy alkoholicy to ludzie marginesu.?

W jaki sposób można poznać, że ktoś w rodzinie jest alkoholikiem?

W jaki sposób ja, nastolatek mogę pomóc alkoholikowi w rodzinie?

Czy osoby silne pod względem emocjonalnym mogą zachorować?

Czy alkohol przynosi ulgę przygnębionym ludziom?

Czy fakt, że pije ktoś z rodziny zwiększa ryzyko mojego zachorowania?

Czy alkoholikami mogą zostać osoby nieletnie?

Czy alkoholizm występuje w wielu rodzinach?

Dlaczego alkohol jest szczególnie niebezpieczny dla młodych ludzi?

Jakie są sygnały ostrzegawcze alkoholizmu?

Jakie problemy towarzyszą alkoholizmowi, gdy ktoś z rodziny jest alkoholikiem?

Co ja mógłbym zrobić, będąc członkiem rodziny z problemem alkoholizmu?

Czy powinienem ukrywać alkohol przed pijącymi rodzicami?

Czy powinienem ukrywać to, że rodzice piją?

Czy prośenie alkoholika, aby przestał pić ze względu na mnie może być skuteczne?

Następnie podziel słuchaczy na grupy. Każda z grup wybierze sobie spośród następujących jedno zadanie:

1. Napisanie wiersza
2. Wykonanie kolażu
3. Namalowanie obrazu
4. skomponowanie piosenki
5. napisanie krótkiej inscenizacji

Wszystkie formy powinny dotyczyć omówionej wcześniej problematyki alkoholizmu w rodzinie i jej charakterystycznych przejawów.