SCENARIUSZ LEKCJI

Temat zajęć	Zdrowie w moich rękach – poznaj zasady profilaktyki onkologicznej.
Obszar*	Zdrowie fizyczne
Grupa docelowa/klasa	szkoła ponadpodstawowa i szkoła branżowa
Cele	Uczeń: ᔓ Wymienia główne czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwory (np. palenie tytoniu, dieta, brak ruchu, promieniowanie UV, zakażenia wirusowe). ᔓ Zna zasady **Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem**. ᔓ Rozumie różnicę między profilaktyką pierwotną (zapobieganie) a wtórną (wczesne wykrywanie, np. badania przesiewowe). ᔓ Zna przykłady badań przesiewowych dostępnych w Polsce.
Metody	Burza mózgów, Pogadanka, Dyskusja, Analiza danych
Czas trwania	2x45 min
Materiały dydaktyczne	Tablica interaktywna, Europejski Kodeks Walki z Rakiem (ulotka) Strona https://onkologia.org.pl/pl
Uwagi**	Opracowanie: Jolanta Zwierzchowska

I. Wstęp

Wprowadzenie Krótka "burza mózgów" – jakie są pierwsze skojarzenia ze słowem "rak „czy „nowotwór ‘’?

II. Faza realizacji

Co to jest nowotwór?

Nowotwór to nieprawidłowa tkanka, która powstaje na skutek niekontrolowanego podziału komórek organizmu.

Jakie są rodzaje nowotworów ?

Nowotwory łagodne:

- Rosną wolno.
- Nie dają przerzutów.
- Nie naciekają sąsiednich tkanek.
- Przykłady: włókniaki, gruczolaki.

Nowotwory złośliwe:

- Rosną szybko.
- Mają zdolność do naciekania i niszczenia otaczających tkanek.
- Mogą dawać przerzuty do innych części ciała.
- Są najczęstszą przyczyną śmiertelności onkologicznej.

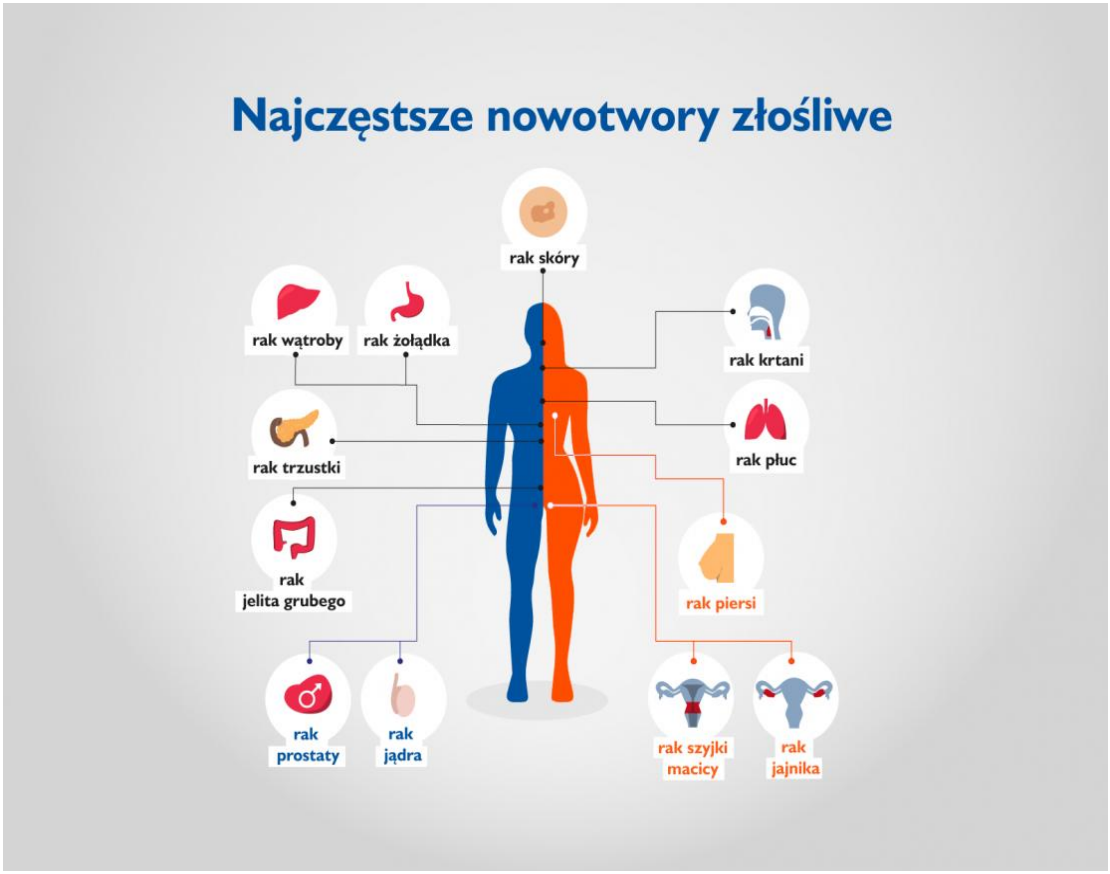
Nowotwory nabłonkowe

- Łagodne nowotwory nabłonkowe to przede wszystkim gruczolak, brodawczak i torbielak, w zależności od typu nabłonka z którego wywodzi się zmiana.
- W przypadku złośliwych nowotworów nabłonkowych pojawia się pojęcie **raka.** Rak jest to określenie dotyczące tylko tej grupy nowotworów. Jego nazwę tworzy się dodając nazwę rodzaju nabłonka macierzystego i tak mamy dla przykładu rak gruczołowy, rak płaskonabłonkowy i tak dalej.

Nowotwory nienabłonkowe

- W przypadku łagodnych nowotworów nienabłonkowych nazwy powstają poprzez przekształcenie nazwy tkanki z której się wywodzą np. mięśniak, tłuszczak, a w przypadku złośliwych używa się słowa mięsak: mięsak naczyniowy (naczyniakomięsak) mięsak tłuszczakowy (tłuszczakomięsak) itd.
- Inne ważne typy to m.in. czerniak – nowotwór wywodzący się z komórek barwnikowych, chłoniaki – nowotwór złośliwy układu chłonnego, białaczka – biorąca początek z komórek krwiotwórczych, znajdujących się w szpiku

Aby zapoznać się dokładnie z chorobą nowotworową
https://onkologia.org.pl/pl/wyszukiwarka



Grafika
Źródło https://onkologia.org.pl/pl/nowotwory/czym-sa

Badania naukowe dowodzą, że nawet do 95% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe powodowanych jest przez czynniki zewnętrzne, których działanie możemy ograniczać, lub nawet całkowicie eliminować.

Profilaktyka pierwotna – Europejski Kodeks Walki z Rakiem
Prezentacja lub praca w grupach. Podział zaleceń Kodeksu na grupy (np. dieta, ruch, używki, promieniowanie UV, szczepienia). Omówienie każdego z 12 punktów (lub wybranych kluczowych dla danej grupy).

https://onkologia.edu.pl/aktualnosci/id/201-europejski-kodeks-walki-z-rakiem-12-krokow-ku-zdrowiu

ulotka https://www.12sposobownazdrowie.pl/12_sposobow.pdf

Profilaktyka wtórna – Badania przesiewowe

Wyjaśnienie, czym są badania przesiewowe i dlaczego są ważne.
Omówienie wybranych badań:
cytologia (rak szyjki macicy),
mammografia (rak piersi),
kolonoskopia (rak jelita grubego),
dermatoskopia (wideodermatoskopia) /samobadanie (czerniak/rak skóry) s

amobadanie piersi, jąder.

W zakładce profilaktyka – działania zapobiegające zachorowaniu na nowotwory

III. Podsumowanie

Pytanie (refleksyjno-działaniowe):

"Spośród omówionych dzisiaj 12 zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem i poznanych badań przesiewowych – wymień jedną, konkretną rzecz, którą od jutra (nawet od dziś) wprowadzisz do swojego życia lub sprawdzisz, aby aktywnie zadbać o swoją profilaktykę onkologiczną, oraz dlaczego wybrałeś właśnie takie działanie.