

Scenariusz lekcji edukacji dla bezpieczeństwa

Temat: **Współczesne choroby cywilizacyjne**

Autor: Marek Grzegorz Nowak

Cele lekcji: Uczeń po zajęciach potrafi:

- wyjaśnić czym jest choroba i choroba cywilizacyjna,
- wykonać pomiary ciśnienia krwi,
- formułować problem badawczy, hipotezę i wniosek związany ze współczesnymi chorobami cywilizacyjnymi,
- skonstruować wykaz współczesnych chorób cywilizacyjnych,
- wymienić pośrednie i bezpośrednie przyczyny chorób XXI wieku,
- wykonać działania profilaktyczne eliminujące współczesne choroby,
- interpretować wybrane wyniki z badania krwi
- dostrzegać problem chorób cywilizacyjnych współczesnego człowieka, szczególnie chorób serca, otyłości i cukrzycy,
- wykorzystać materiały prezentowane w podręczniku papierowym i e-podręczniku.

Metody i techniki pracy:

- praktyczna,
- praca w grupach

Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna,
- poglądowy materiał filmowy
- zestaw do mierzenia poziomu glukozy we krwi i podawania insuliny,
- zestaw do mierzenia ciśnienia krwi
- wybrane fragmenty opracowania pt. „Wybrane choroby cywilizacyjne XXI wieku. Tom III”. Praca zbiorowa pod redakcją Krystyny Kowalczuk, Elżbiety Krajewskiej-Kułak, Mateusza Cybulskiego, Białystok 2017

TOK LEKCJI:

Faza wprowadzająca:

Sprawy organizacyjno – porządkowe:

- sprawdzenie obecności
- nawiązanie do poprzedniego tematu
- przedstawienie celu i formy zajęć

Nauczyciel prowadzi pogadankę wprowadzającą na temat pojęcia chorób cywilizacyjnych

Według powszechnie przyjętej w medycynie nomenklatury, mianem chorób cywilizacyjnych, lub chorób XXI wieku zwykło określać się globalnie występujące, powszechne schorzenia, których pojawienie się i rozprzestrzenianie na całym świecie jest związane z postępowaniem współczesnej cywilizacji.

Pojęcie chorób cywilizacyjnych, nazywanych też chorobami XXI wieku, służy określeniu szerzących się w skali globalnej powszechnie znanych chorób, których rozprzestrzenianie się związane jest z rozwojem cywilizacji.

Częstotliwość ich występowania powiązana jest ze stopniem rozwoju cywilizacyjnego społeczeństwa. Nie istnieje ich ścisły podział i nie można jednoznacznie stwierdzić, czy dana dolegliwość jest chorobą cywilizacyjną.

Jakie czynniki są odpowiedzialne za ich szerzenie? Czy można im przeciwdziałać, czy też współczesne społeczeństwo jest wobec nich całkowicie bezradne? Choroby cywilizacyjne, jak wskazuje na to sama nazwa, mają podłoże w procesach cywilizacyjnych, których skutki, pośrednio lub bezpośrednio, wpływają na życie społeczeństw. Zamiennie używa się dla nich określenia „choroby XXI wieku”, jednak ten termin odnosi się do określonego czasu i miejsca.

Choroba raz zakwalifikowana jako cywilizacyjna pozostaje nią jedynie do momentu, gdy ludzkość upora się z konkretnym problemem, wskutek czego zachorowalność i śmiertelność z jej powodu zmniejszy się i straci wymiar globalny. Jeszcze do niedawna uważano, że „choroby XXI wieku” dotyczą wyłącznie osób starszych i dorosłych. Niestety, obecnie coraz częściej dotyczą one również dzieci i młodzież. Mają one charakter przewlekły, a tym samym wymagają specjalistycznego i regularnego leczenia.

Mogą wpływać na jakość życia człowieka i generują bardzo wysokie koszty społeczne, co uznawane jest za największy problem.

Nauczyciel

- prowadzi rozmowę dydaktyczną na temat pośrednich i bezpośrednich przyczyn chorób cywilizacyjnych

Uczniowie

- analizują prezentowany materiał z podręcznika papierowego i e-podręcznika

Wyróżnia się dwie grupy czynników wywołujących choroby cywilizacyjne: przyczyny pośrednie oraz przyczyny bezpośrednie.

Do przyczyn pośrednich zalicza się przede wszystkim industrializację, urbanizację, chemizację rolnictwa, nadmierne zanieczyszczenie środowiska, mechanizację oraz większy poziom hałasu i promieniowania. Nie wywołują one chorób bezpośrednio, lecz składają się na postęp cywilizacyjny, który przyczynia się do zmiany stylu życia przeciętnego człowieka. Dzieje się tak zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych, gdzie tempo życia znacznie się zwiększa, wymuszając zmianę nawyków i sposobu funkcjonowania w codziennym życiu.

Wszystkie te czynniki mają wpływ na powstawanie **bezpośrednich źródeł chorób cywilizacyjnych do których zalicza się między innymi brak aktywności fizycznej, prowadzenie siedzącego trybu pracy i życia, spożywanie niezdrowego i schematycznego pożywienia,**

stosowanie różnego rodzaju używek, większa podatność na stres związana z przyspieszonym tempem życia, a także brak dostatecznej ilości odpoczynku.

Faza realizacyjna:

Nauczyciel

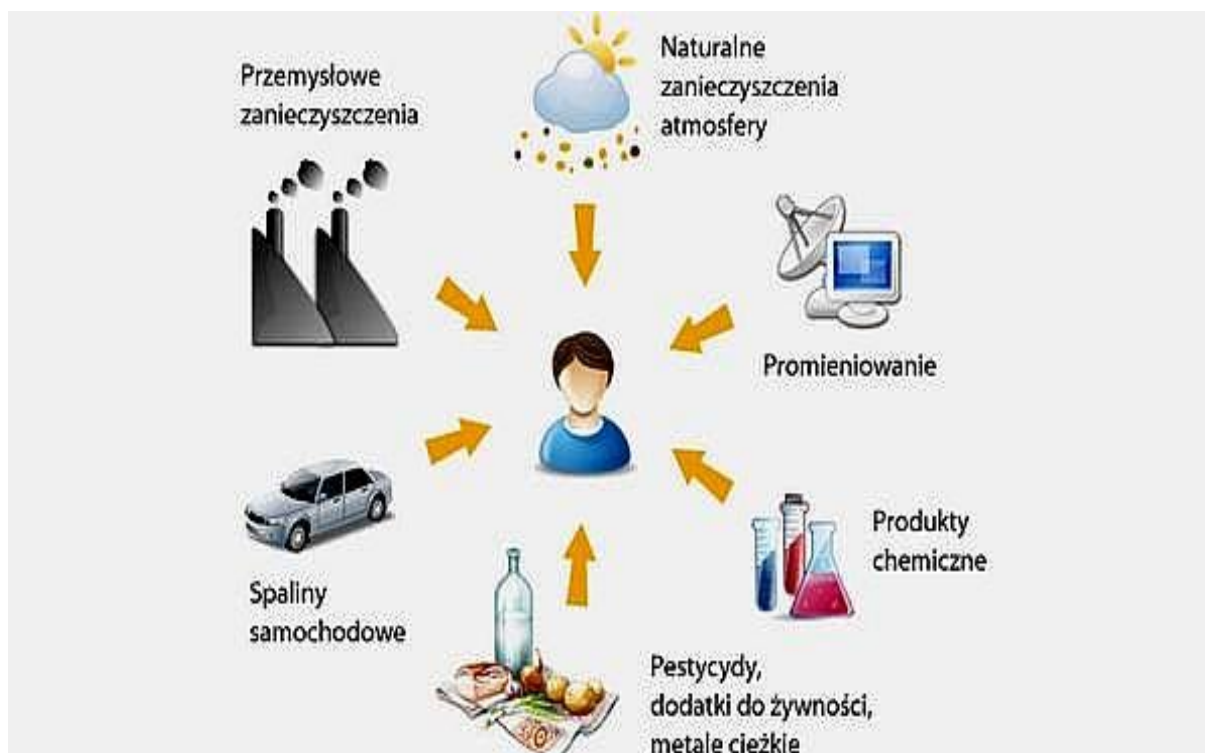
- poleca wykonać zadanie polegające na znalezieniu w e-podręczniku i na stronach internetowych te choroby, które zalicza się do cywilizacyjnych i wpisać je do zeszytu

Uczniowie

wykonują polecenie

Obecnie do chorób cywilizacyjnych zalicza się:

- cukrzycę, nowotwory, otyłość,
- choroby sercowo-naczyniowe, w tym zawały serca, nadciśnienie tętnicze, miażdżycę, stabilną chorobę wieńcową,
- choroby układu oddechowego, w tym przewlekłą obturacyjną chorobę płuc,
- osteoporozę, alergie,
- problemy natury psychicznej – uzależnienia, anoreksję, bulimię, depresję, nerwicę natręctwa,
- choroby zakaźne, zwłaszcza AIDS i gruźlicę,
- choroby przewodu pokarmowego – hemoroidy, biegunki, zaparcia, refluks przełyku, wrzody żołądka i dwunastnicy.



Źródło: <https://wolnemedi.net/choroby-cywilizacyjne-ciemna-strona-postepu-w-xxi-wieku/>

Nauczyciel

- krótko informuje

Jeśli człowiek wymyśli lek czy szczepionkę na chorobę zaklasyfikowaną do chorób cywilizacyjnych, w wyniku czego zmniejszy się zachorowalność i śmiertelność z jej powodu, straci ona swój globalny wymiar. Obecnie szacuje się, że choroby cywilizacyjne są przyczyną ponad 80 proc. zgonów na świecie.

CZYNNIKI RYZYKA CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH



Źródło: www.slideshare.net/malvil/znaczenie-ywienia-w-profilaktyce-i-leczeniu-chorob-cywilizacyjnych

Nauczyciel:

- dzieli klasę na 4 - osobowe grupy,
- rozdaje karty pracy i środki dydaktyczne,
- wyjaśnia sposób realizacji zadań.

Każda grupa otrzymuje kartę pracy, którą wypełnia wyznaczony uczeń.

Uczniowie

Zadanie 1

- formułują hipotezę roboczą na temat prawidłowego ciśnienia krwi człowieka,

Zadanie 2

- dokonują pomiarów ciśnienia krwi między sobą
- wpisują wyniki do odpowiedniej tabeli,

Zadanie 3

- na podstawie uzyskanych wyników formułują wniosek.

Nauczyciel:

- kontroluje poprawności wykonywania pomiarów,
- służy pomocą przy wątpliwościach uczniów przy wykonaniu zadań,
- informuje o wadach i zaletach stosowanych ciśnieniomierzy oraz warunkach w jakich należy mierzyć ciśnienie

Faza podsumowująca:



Źródło: www.techmed.pl/product-pol-217-Cisnieniomierz-elektroniczny-TMA-10-TECH-MED.html

Uczniowie

- wyciągają końcowy wniosek

Pomiar ciśnienia tętniczego umożliwia określenie, z jaką siłą krew pompowana przez serce uderza o ściany naczyń tętniczych naszego organizmu. Wartość ciśnienia zależy więc od ilości

krwi oraz siły, z jaką jest wyrzucana z serca, a także od elastyczności ścian tętnic. Im są one sztywniejsze, tym wyższe jest ciśnienie.

Nauczyciel:

- prowadzi i podsumowuje rozmowę dydaktyczną dotyczącą leczenia i profilaktyka chorób cywilizacyjnych

Nieprawidłowe żywienie, brak aktywności fizycznej, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, zażywanie narkotyków i substancji psychoaktywnych, a także życie w ciągłym stresie i pośpiechu, sprzyja pojawianiu się chorób cywilizacyjnych. Sytuacji nie polepsza znaczne zanieczyszczenie środowiska. W ramach profilaktyki chorób XXI wieku prowadzone są kampanie informacyjne, zachęcające do regularnych badań pozwalających wykryć groźne schorzenie na wczesnym etapie jego powstawania. Należy propagować zdrowy tryb życia, spożywanie świeżych produktów pełnych ważnych elementów odżywczych. Kiedy pacjent zachoruje, musi jak najszybciej podjąć leczenie, co zwiększa jego szanse na całkowity powrót do zdrowia i pokonanie choroby.