

PROGRAM PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ NA ROK SZKOLNY 2015/2016

Profilaktyka zdrowotna jest procesem mającym na celu uczyć młodzież, jak dbać o zdrowie własne i innych ludzi. Dlatego przekazywanie wiedzy prozdrowotnej jest tak ważnym elementem edukacji szkolnej. Pozwala lepiej zrozumieć siebie i swoje otoczenie, a także rozwija umiejętności samooceny swojego zdrowia i samopoczucia. Dzięki nabywaniu wiedzy i umiejętności prozdrowotnych młodzież potrafi identyfikować swoje potrzeby i problemy zdrowotne oraz podejmować działania w celu ich rozwiązania. Skuteczne realizowanie programu profilaktyki zdrowotnej pozwoli w pełni wyposażyć uczniów w wiedzę dającą możliwość racjonalnych wyborów zdrowotnych w swoim życiu.

I. Racjonalne i nieracjonalne odżywianie.

1. Klucz do prawidłowego żywienia - co i jak jeść, aby zachować zdrowie i urodę.
2. Substancje groźne dla zdrowia – tłuszcze trans, akryloamidy, cholesterol o niskiej gęstości (LDL).
3. Niedobory witamin, mikroelementów i makroelementów oraz ich wpływ na życie codzienne.
 - Hiperwitaminozy.
 - Hipowitaminozy.
 - Czy wszystkie „suplementy diety” zawierają dobrze przyswajalne dla organizmu człowieka mikroelementy, makroelementy i witaminy?
 - Rola wody w diecie i organizmie człowieka, skutki odwodnienia organizmu.
4. Wpływ nieracjonalnego żywienia na funkcjonowanie organizmu:
 - Otyłość, nadwaga i niedowaga.
 - Zatrucia pokarmowe.
 - Bóle brzucha.
 - Hipoglikemia i hiperglikemia.
 - Cukrzyca.
 - Nowotwory.
 - Podwyższony poziom cholesterolu i triglicerydów kwasów tłuszczowych.
5. Zaburzenia odżywiania – anoreksja i bulimia.
 - Przyczyny powstawania i czynniki sprzyjające.
 - Zauważanie problemu u innej osoby i formy pomocy.
 - Skutki nieleczenia zaburzeń odżywiania.
6. Higiena przygotowywania posiłków i bezpieczne przechowywanie ich.
 - Mycie rąk przed każdym przygotowywaniem i spożywaniem posiłków.
 - „Choroby brudnych rąk” – problem Trzeciego Świata czy realne zagrożenie na co dzień?
 - Terminy przydatności do spożycia.
 - Grupy produktów spożywczych szczególnie narażone na zasiedlenie przez mikroorganizmy chorobotwórcze.
 - Zagrożenia związane z niewłaściwym przechowywaniem posiłków: salmonelloza, botulizm, inne zagrożenia.

7. Alkaloidy w żywności i napojach.
 - Teobromina (kakao i produkty czekoladowe), kofeina (kawa, herbata, kakao), tauryna (napoje energetyczne).
 - Jak i czy w ogóle pić kawę, herbatę i inne napoje zawierające alkaloidy, aby pozostać zdrowym?
 - Wpływ kofeiny, teobrominy, tauryny i innych alkaloidów na organizm człowieka.
8. GMO w diecie człowieka – czy to realne zagrożenie zdrowia?

II. Program profilaktyki nadciśnienia i chorób serca

- Przyczyny powstawania nadciśnienia tętniczego.
- Skutki nadciśnienia tętniczego dla organizmu człowieka.
- Profilaktyka i leczenie.

III. Profilaktyka uzależnień

1. Wpływ palenia tytoniu na organizm młodego człowieka.
 - Przyczyny powstawania i szerzenia się nikotynizmu.
 - Składniki dymu tytoniowego i ich właściwości.
 - Zdrowotne skutki palenia tytoniu.
2. Niebezpieczeństwo sięgania o substancje psychoaktywne (narkotyki i dopalacze)
 - Co to jest narkomania?
 - Formy i przyczyny uzależnienia.
 - Rodzaje środków psychoaktywnych.
 - Objawy przedawkowania.
 - Pierwsza pomoc osobie uzależnionej.
 - Przyczyny sięgania po leki.
 - Lekomania jako powszechna forma uzależnienia.
 - Jakie leki zażywamy najczęściej?
 - Błędy samoleczenia.
 - * Nadużywanie środków przeciwbólowych, obniżających przekrwienie śluzówki nosa, przeciwkaszlowych, rozkurczających, uspokajających i nasennych.
 - * Skutki przedawkowania i długotrwałego stosowania popularnych leków dostępnych bez recepty.
 - Dopapalacze jako poważne zagrożenie dla zdrowia i społecznego funkcjonowania człowieka.
 - * Czym są dopapalacze?
 - * Dlaczego młodzi ludzie po nie sięgają?
 - * Przykłady substancji klasyfikowanych jako dopapalacze i ich działanie na organizm człowieka.
 - * Skutki długotrwałego zażywania dopapalaczy.
 - * Jak nieść pierwszą pomoc osobie, która zażyła dopapalacz?
 - Wpływ alkoholu na organizm młodego człowieka.
 - * Etapy działania w zależności od ilości wypitego alkoholu.
 - * Fazy uzależnienia.
 - * Rodzaje chorób związanych z nadużywaniem alkoholu.

IV. Profilaktyka chorób zakaźnych

1. Szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom.
 - Tężec, meningokoki, błonica, *poliomyelitis* (choroba Heinego-Medina, polio), krztusiec, pneumokoki, grypa, choroby odkleszczowe (kleszczowe zapalenie mózgu, KZM), odra, świnka (i jej wpływ na płodność mężczyzn), różyczka (i jej wpływ na nieprawidłowy rozwój płodu), borelioza, opryszczka wargowa, mononukleozę zakaźną, wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).
 - Czy szczepienia są szkodliwe dla organizmu dziecka i młodego człowieka?
 - Czy szczepienia powodują skutki uboczne takie jak autyzm i inne groźne zaburzenia?
 - Czy brak szczepień lub częściowe uchylenie się od nich może spowodować realne zagrożenie epidemiologiczne?
2. Choroby przenoszone drogą płciową - zapobieganie i leczenie.
 - HIV/AIDS, chlamydia, kiła, opryszczka narządów płciowych, rzeżączka, rzęsistkowica, wirusowe zapalenie wątroby typu A, B i C (WZW A, B i C), kłykciny kończyste.

V. Odpoczynek jako ważny element higieny

1. Formy odpoczynku.
 - Czynna
 - Bierna
 - Sen
2. Racjonalne postępowanie z czasem – jak planować dzień, aby spokojnie zdążyć ze wszystkim.
 - Przyczyny występowania stresu.
 - Sposoby radzenia sobie ze stresem.
 - Bezsennosc i zaburzenia apetytu – czy są powiązane ze stresem?
 - Trudności w nauce i ich przyczyny.
 - Techniki szybkiego uczenia się.

VI. Wczesne wykrywanie chorób nowotworowych

1. Samonauka badania piersi i jąder.
2. Planowane wizyty u ginekologa.
3. Okresowe badania takie jak: cytologia, usg, mammografia, badania na nosicielstwo drobnoustrojów chorobotwórczych.
4. Formy leczenia chorób nowotworowych.

VII. Higiena osobista jako istotny element zdrowia oraz dobrych relacji z rówieśnikami

1. Czysta skóra, włosy i paznokcie.
2. Bielizna i rzeczy osobiste.
3. Świerzbowce, wszy, pluskwy, pchły i grzyby związane ze skórą człowieka (dermatofity) – czy to na pewno pasożyty ludzi niedbających o higienę osobistą?
 - Metody diagnostyki i objawy zarażenia pasożytami skóry.
 - Gdzie szukać pomocy w przypadku zarażenia i jak pomóc samemu sobie?
 - Rozprzestrzenianie się ektoparazytów skórnych w dużym skupisku ludzi, jakim jest szkoła.
 - Jak leczyć i zapobiegać inwazjom pasożytniczym?

4. Potliwość stóp, rąk, pach i okolic intymnych.

- O czym może świadczyć nadmierna potliwość?
- Sposoby radzenia sobie z nadmierną potliwością.
- Choroby, którym sprzyja nadmierna potliwość.
 - * grzybice skóry gładkiej i owłosionej
 - * bakteryjne zapalenia skóry
 - * wypryski i inne zmiany skórne
- Antyperspiranty – czy wszystkie można stosować bezpiecznie?
- Dieta a nadmierna potliwość.
 - * Jakie produkty mogą sprzyjać dużemu wydzielaniu potu?
 - * W jaki sposób modyfikować dietę, aby poradzić sobie z problemem nadmiernej potliwości?

Autorzy programu:

Monika Burzyńska-Styczeń

Bartłomiej Grądzki

Bożena Szczęsna