

Scenariusz lekcji na godzinę wychowawczą w programie „Dbam o zdrowie”

TEMAT LEKCJI: Znamie! Znam je?

Cele ogólne :

- budowanie świadomości występowania czerniaka
- budowanie odpowiedzialnych zachowań oraz prozdrowotnych postaw wśród młodzieży

Cele szczegółowe:

Uczeń :

- potrafi określić podstawowe cechy czerniaka – ABCDE
- potrafi wymienić złote zasady profilaktyki czerniaka
- wie, co to jest profilaktyka zdrowotna i jakie płyną z niej korzyści
- potrafi przeprowadzić samobadanie skóry
- potrafi rozróżnić czerniaka (zmianę nowotworową) od zwykłego znamiona na podstawie ABCDE czerniaka
- 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

Metody pracy:

- Zbiorowa
- indywidualna
- grupowa (grupy czteroosobowe)
- wykład aktywizujący – informacje nt.: czerniaka (epidemiologii, profilaktyki) oraz kampanii edukacyjnej „Znamie! Znam je?”

Środki dydaktyczne:

- filmy edukacyjne („Nauka samobadania skóry” oraz „Profilaktyka chorób skóry- czerniak”)
- prezentacja multimedialna „ Czerniak”
- quiz internetowy (w zależności od możliwości szkoły – dostęp do komputera i internetu)

- karty / zdjęcia znamion i czerniaka (zamiennie przy braku dostępu do internetu)
- strona internetowa Akademii Czerniaka

Przebieg lekcji

1. Wstęp

- Pytanie o znajomość swojej skóry – znamion i pieprzyków oraz przeprowadzenie obserwacji skóry (ręce, nogi, twarz) jako wprowadzenie do tematu lekcji ,np. Czy macie znamiona lub pieprzyki? W jakich miejscach ciała?, itp.
- Zapisanie tematu lekcji: **Znamię! Znam je? – co każdy powinien wiedzieć o czerniaku.**

2. Część realizacyjna

- Nauczyciel przekazuje informacje: co to jest czerniak skóry, przedstawia cechy charakterystyczne czerniaka określone w kategoriach ABCDE – z użyciem filmu edukacyjnego „ Nauka samobadania skóry”.
<https://youtu.be/H-RQqWIOXcI?si=vwyWQkn5kc7IUrYu>
- Uczniowie wykonują zadania: Uczniowie dostają karty / zdjęcia znamion(lub nauczyciel wyświetla karty) aby określić na podstawie ABCDE czy zdjęcia przedstawiają czerniaka, czy też nie.
[Prezentacja pt. „Czerniak”](#)
- Nauczyciel podaje definicję pieprzyka i czerniaka oraz jak je odróżnić.
Prezentacja filmu edukacyjnego
<https://youtu.be/FcbgFP2WsLs?si=M3LIUYQSHx4e7VHS>
- Zadanie : na rzutniku pokazany jest quiz - gra internetowa i cała klasa lub podzielona na grupy (2-4 osobowe) wykonuje zadanie
<https://quizizz.com/admin/quiz/603d0223602482001c518eec?searchLocale=>
Omówienie wyników quizu i korekta błędnych odpowiedzi.

3. Część podsumowująca

Podsumowanie oraz zachęcenie do przekazania informacji rodzicom oraz odwiedzenia strony www.akademiaczerniaka.pl lub Facebooka - kampania „Znamię. Znam je?”, gdzie będą umieszczane dodatkowe, ciekawe i ważne informacje dot. czerniaka.

ZAŁĄCZNIKI

- Czerniak – podstawowe informacje: epidemiologia, grupy ryzyka
- Film edukacyjny:
 - a. Nauka samobadania skóry
<https://youtu.be/H-RQqWIOXcI?si=vwyWQkn5kc7IUrYu>
 - b. Profilaktyka chorób skóry- czerniak
<https://youtu.be/FcbgFP2WsLs?si=M3LIUYQSHx4e7VHS>
- Gra internetowa – link do quizu
<https://quizizz.com/admin/quiz/603d0223602482001c518eec?searchLocale=>
- Strona internetowa Akademii Czerniaka - <http://www.akademiaczerniaka.pl/>
- [Karty / zdjęcia czerniaka](#)
- [Prezentacja multimedialna](#)

Załączniki – dla nauczyciela podstawowe informacje o czerniaku oraz prezentacja multimedialna

Czerniak – co to jest?

Czerniak to rodzaj nowotworu skóry, który powstaje w komórkach skóry produkujących pigment (melanocytów). Czerniak jest potencjalnie śmiertelny, ponieważ może rozprzestrzeniać się na inne części ciała, jeśli nie zostanie wykryty i leczony we wczesnym stadium. Objawy czerniaka to m.in.: zmiana koloru, kształtu lub wielkości pieprzyka, pojawienie się wielokolorowych plam, obrzęk i ból w miejscu zmiany. Regularne kontrole skóry i szybka diagnoza są kluczowe dla wczesnego wykrycia czerniaka.

Pieprzyk – co to jest?

Pieprzyk to niewielka, płaska lub lekko wypukła zmiana skórna o jednolitym kolorze, która może mieć różne kształty i wielkości. Pieprzyki są zwykle bezpieczne, ale powinny być monitorowane w celu wykrycia jakichkolwiek zmian, które mogą wskazywać na rozwój czerniaka. Pieprzyki często pojawiają się w wyniku nadmiernej ekspozycji na słońce lub starzenia się skóry i są uważane za częstą dolegliwość skórą. Jednak w niektórych przypadkach pieprzyk może zmienić się w czerniaka, dlatego ważne jest, aby monitorować jego wygląd i skonsultować się z lekarzem, jeśli wystąpią jakiekolwiek niepokojące objawy.

Jak odróżnić czerniaka od pieprzyka?

Odróżnienie czerniaka od pieprzyka może być trudne, ale istnieją pewne charakterystyczne cechy, na które należy zwrócić uwagę:

1. Kolor: Pieprzyki są zwykle jednolitego koloru, podczas gdy czerniaki często mają wiele kolorów i odcieni.
2. Kształt: Pieprzyki są zwykle okrągłe lub owalne, podczas gdy czerniaki często mają nieregularny kształt.
3. Wielkość: Pieprzyki są zwykle małe, podczas gdy czerniaki często są większe niż 6 mm średnicy.
4. Zmiany: Zmiany w wyglądzie pieprzyka powinny być monitorowane, ale jeśli zmiana jest znaczna, może to wskazywać na rozwój czerniaka.

5. Bolesność: Pieprzyki zwykle nie są bolesne, podczas gdy czerniaki często powodują ból lub swędzenie.

Jeśli występują jakiegokolwiek niepokojące zmiany, należy skonsultować się z lekarzem, który może zlecić badania i ustalić, czy zmiana jest czerniakiem czy pieprzykiem.

Jak wygląda czerniak, czyli ABCDE Czerniaka?

Badanie opinii publicznej TNS OBOP zrealizowane przez Akademię Czerniaka w 2013 roku wskazuje, że aż 30% Polaków, którym pokazano zdjęcie czerniaka – nie rozpoznałoby nowotworu i nie udałoby się do lekarza, aby zbadać znamię.

Dlatego warto znać cechy czerniaka określane za pomocą kryteriów ABCDE:

- A. – asymetria np. znamię „wylewające” się na jedną stronę,
- B. – brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia,
- C. – czerwony lub czarny i niejednolity kolor
- D. – duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 0,5 cm,
- E. – ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które mają te cechy powinny zostać zbadane przez lekarza dermatologa lub chirurga - onkologa i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte. Swędzenie, krwawienie i pękanie znamienia, jest sygnałem alarmowym do natychmiastowej konsultacji.