

LEKCJA 4

Temat: Umiejętne dbanie o swoje zdrowie i urodę

Formy realizacji:

- ścieżka edukacyjna.

Cele szczegółowe:

- zapoznanie uczniów z zagrożeniami związanymi z nieumiejętnym pielęgnowaniem zdrowia i urody w wieku dorastania.

Cele operacyjne:

Po zakończeniu zajęć uczeń:

- zna i stosuje na co dzień podstawowe zasady higieny osobistej,
- wie, że środki do utrzymania czystości ciała oraz kosmetyki upiększające mogą być przyczyną uczuleń,
- zna objawy reakcji uczuleniowej organizmu na substancje zawarte w środkach do pielęgnacji urody,
- zna zagrożenia biologiczne związane z korzystaniem z usług zakładów fryzjerskich, kosmetycznych, siłowni, gabinetów masażu, tatuażu i in.
- uzasadnia konieczność zachowania reżimu sanitarnego przy korzystaniu z usług w zakresie pielęgnacji urody,
- zna sposoby wzmacniania sił obronnych organizmu i rozumie konieczność szczepień ochronnych,
- wskazuje przyczyny i wyjaśnia skutki nadużywania przez młodzież leków i parafarmaceutyków.

Metody nauczania:

- pogadanka,
- praca w grupach.

Pomoce dydaktyczne:

- rzutnik pisma,
- foliogramy,
- arkusze papieru,
- flamastry,
- karty ćwiczeń dla grup,
- karta pracy ucznia.

Formy aktywizacji uczniów:

- dyskusja,
- praca w grupach.

Spis foliogramów

Nr	Tytuł
----	-------

- | | |
|-----|--|
| 21. | Higiena osobista. |
| 22. | Reakcje uczuleniowe. |
| 23. | Wzmacnianie sił obronnych organizmu. |
| 24. | Nadużywanie leków i parafarmaceutyków. |

L.p.	Czynności	Czas
1.	Czynności wstępne – podanie tematu i celu zajęć, podział klasy na 5 grup, wybór liderów, rozdanie materiałów dla uczniów – arkuszy papieru i kolorowych flamastrów	2 min.
2.	Wprowadzenie w postaci pogadanki nauczyciela na temat zasad codziennej pielęgnacji ciała, zębów, włosów, dłoni i stóp a także ubioru i obuwia	3 min.
3.	Przekazanie każdej grupie tekstu ćwiczenia do wykonania, wyjaśnienie celu ćwiczenia i sposobu jego wykonania	3 min.
4.	Ćwiczenia w grupach mające na celu identyfikację zagrożeń wynikających z nieumiejętnego dbania o zdrowie i urodę w wieku młodzieńczym	10 min.
5.	Prezentacja przez liderów pracy poszczególnych grup w kolejności od 1. do 5. grupy. Po każdej prezentacji dyskusja nad wnioskami dotyczącymi skutków zaniedbań i niewłaściwych działań	20 min.
6.	Podsumowanie zajęć – wypełnianie przez uczniów karty pracy ucznia	7 min.

MATERIAŁ POMOCNICZY DLA NAUCZYCIELA

1. Higiena osobista

Higiena osobista jest podstawą zdrowia człowieka. Obejmuje ona przestrzeganie czystości ciała, zębów, włosów, dłoni i stóp, paznokci a także ubioru. Kurz i pył osiadające na skórze, nadmiar łoju, potu i naskórka tworzą na skórze warstwę zamykającą pory, która utrudnia skórze oddychanie i sprzyja rozwojowi drobnoustrojów.

Codziennie mycie całego ciała jest podstawowym zabiegiem higienicznym. Najzdrowszą metodą mycia jest natrysk, bowiem bieżąca woda usuwa wszelkie zanieczyszczenia. Wskazany jest przy tym masaż szorstką myjką, który usuwa łuszczyący się naskórek, pobudza krążenie oraz likwiduje napięcie skóry. Używać należy łagodnych, nie powodujących podrażnień mydeł, żeli lub płynów. Kąpać w wannie powinno się 2 – 3 razy w tygodniu w wodzie o temperaturze 34 – 38°C, ograniczając czas do 20 – 30 minut, gdyż dłuższe przebywanie w wodzie wysusza skórę.

Zimny prysznic po kąpieli hartuje ciało i dodatnio wpływa na skórę i system nerwowy. Do wycierania należy używać czystych, regularnie pranych w wysokiej temperaturze ręczników. Ze względu na możliwość przenoszenia drobnoustrojów, każdy powinien używać osobistych przyborów do mycia i własnego ręcznika.

W okresie dojrzewania kłopotliwa może być nasilająca się potliwość. Nie zawsze wystarcza tu skrupulatne przestrzeganie zasad higieny ciała. Dobrze jest zastosować odpowiednią kurację ziołową w formie naparów do picia lub kąpieli.

Właściwa pielęgnacja włosów wymaga ich czesania, szczotkowania i mycia szamponami dobranymi do ich rodzaju i kondycji. Nieodpowiednie kosmetyki mogą powodować przesuszanie lub przetłuszczanie włosów, osłabiać je i niszczyć ich strukturę. Częstotliwość mycia należy również dostosować do rodzaju i kondycji włosów oraz do warunków otoczenia. Optymalne jest mycie raz na 6 – 7 dni, ale przy włosach przetłuszczających się lub w niekorzystnych warunkach otoczenia konieczne może być mycie co 2 – 3 dni, a nawet codziennie. Włosy należy suszyć w niezbyt wysokiej temperaturze, a także chronić je przed szkodliwym wpływem czynników atmosferycznych.

Zdrowe i piękne zęby nie są dziełem przypadku. Codziennie trzeba dbać o należyty ich stan poprzez bardzo staranne zabiegi higieniczne oraz regularnie, przynajmniej co pół roku, kontrolować u dentysty. Szczoteczka do zębów powinna być zmieniana co 1,5 do 2 miesięcy. Po każdym posiłku i po każdym myciu zębów należy czyścić przestrzenie międzyzębowe z resztek jedzenia i osadów za pomocą specjalnej nici dentystycznej. Bardzo ważne jest, by używać odpowiednio dobranej pasty do zębów, których bogaty asortyment jest dzisiaj dostępny. Należy przy tym zachować ostrożność i rozwagę w stosowaniu rozmaitych preparatów do wybielania zębów, które nieodpowiednio użyte mogą uszkadzać szkliwo.

Higiena dłoni ma zasadnicze znaczenie w zachowaniu zdrowia całego organizmu. Brudne, nie umyte dłonie mogą być bowiem przyczyną wielu poważnych chorób, jak np. żółtaczkę, czerwoni, chorób pasożytniczych i innych. Zadbane ręce to także czyste, starannie obcięte i spilowane paznokcie. Częste stosowanie lakieru do paznokci i zmywacza może powodować wysuszenie, a nawet pękanie płytki paznokcia, dlatego młode dziewczęta powinny zachować w tym względzie umiar i zdobić paznokcie tylko na wyjątkowe okazje.

Właściwie pojęta dbałość o stopy to oprócz codziennych zabiegów higienicznych również prawidłowe obuwie. Rozwój cywilizacji sprawił, że z wyjątkiem snu, pozostały czas spędzamy w obuwiu, i jeśli jest ono zdrowe i wygodne, to przeciwdziała tworzeniu się na stopach zgrubień, odcisków i pęcherzy. Obuwie powinno być również przewiewne, gdyż w przeciwnym razie zwiększa się ryzyko wystąpienia grzybic, bardzo trudnych do wyleczenia.

Przez higienę ubioru rozumiemy dbanie o jego czystość, estetykę i funkcjonalność. Ważna jest także jego przewiewność i wygoda, gdyż ubiór nie powinien krępować ruchów, ani wzmagać wydzielania potu. Sposób ubierania powinien być dostosowany do pory roku, a każda część garderoby właściwie spełniać przypisaną sobie funkcję i być wykonana z odpowiedniego materiału. Do wyboru mamy dzisiaj wiele włókien naturalnych (jedwab, bawełna, len, wełna) oraz syntetycznych, które wymagają innych sposobów i środków do pielęgnacji. Ponieważ utrzymanie ubioru w czystości to podstawowy warunek higieny wymagający systematycznego prania i prasowania, trzeba w tym względzie przestrzegać zalecanych przez producenta procedur, aby przez nieuwagę nie zniszczyć garderoby.

2. Pielęgnowanie urody w wieku dojrzewania

Uroda wymaga ciągłej dbałości. Należy ją pielęgnować, można ją ulepszać, ale nie wolno jej szkodzić. Każdy, bez względu na wiek i płeć, pragnie wyglądać ładnie i zdrowo, ale wiek dojrzewania to okres, w którym szczególnie zwraca się uwagę na ten problem i często podejmuje się ryzykowne eksperymenty. Dzisiaj jest na rynku bardzo wiele różnych preparatów i usług „wspomagających” urodę, ale nie wszystko, co służy urodzie, sprzyja zdrowiu – ostrzegają lekarze dermatolodzy. Potrzeba dużo wiedzy na temat funkcjonowania własnego organizmu jak również umiejętności dokonywania trafnych, służących zdrowiu wyborów.

W większości polskich i zagranicznych kosmetyków zawartych jest ponad 400 substancji, których użycie powinno być zakazane. Decydując się na zakup kosmetyków należy wybierać środki, które są przeznaczone dla nastolatków. Wielkim błędem jest stosowanie preparatów zawierających silne substancje, np. regenerujące, które są właściwe dla osób starszych, a młodzieży mogą przynieść nieodwracalne szkody. Należy również pamiętać, że niektóre składniki kosmetyków są silnymi alergenami i mogą powodować reakcje uczuleniowe organizmu:

- katar sienny (częste kichanie, swędzenie i obrzęk w okolicach nosa),
- alergiczne zapalenie spojówek (silne swędzenie i łzawienie oczu),
- alergiczny nieżyt nosa (przypomina przewlekły katar),
- wykwity skórne (pokrzywka, egzema),
- alergiczne reakcje dróg oddechowych (duszność nie leczona prowadzi do astmy),
- wstrząs anafilaktyczny (towarzyszy mu obrzęk krtani i błon śluzowych – wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej).

Większość reakcji alergicznych (60%) bywa związana ze środkami do pielęgnacji skóry (kremy, mleczka, toniki, lotiony), na drugim miejscu znajdują się środki do pielęgnacji paznokci i włosów, perfumy oraz dezodoranty.

Zawarte w kosmetykach (kremach, szamponach, płynach do kąpieli) konserwanty przedłużają ich trwałość, ale jednocześnie niszczą pożyteczną florę bakteryjną skóry, powodują uszkodzenie wierzchniej warstwy naskórka, kurczenie i marszczenie się skóry oraz dezorganizację jej naturalnego systemu obronnego.

Nieprzyjemne dla skóry są również syntetyczne substancje zapachowe, których obecnie używa się kilka tysięcy do produkcji mydeł, kremów i wielu, wielu innych kosmetyków. Osobny problem stanowią kosmetyki przeterminowane i podrabiane. Bezpieczniej jest używać wyrobów znanych firm i zawsze należy sprawdzać datę ważności.

Występowanie uczuleń na kosmetyki sprawia, że producenci zalecają przed użyciem preparatu wykonanie kontaktowych skórnych prób uczuleniowych, które pomagają określić stopień wrażliwości na substancje zawarte w kosmetyku. Należy więc bardzo uważnie czytać instrukcje dołączone do preparatu i dokładnie się do nich stosować.

Dużą ostrożność należy zachować także przy korzystaniu z usług zakładów fryzjerskich, kosmetycznych, gabinetów masażu oraz tatuażu ze względu na ryzyko zakażenia różnymi drobnoustrojami, gdyż specyfika zabiegów pielęgnacji i upiększania wiąże się z ryzykiem uszkodzeń mechanicznych skóry. Najbardziej niebezpieczne są zakażenia krwiopochodne, do których może dojść w wyniku kontaktu krwi osoby zakażonej z uszkodzoną skórą lub błoną śluzową, przy czym uszkodzenia te nie muszą być wcale duże. Wystarczy lekko drażnięta lub otarta skóra, by doszło do zakażenia wirusem HIV lub jednym z wirusów zapalenia wątroby (HBV lub HCV).

Istnieje także ryzyko zakażeń grzybiczych naskórka, włosów i paznokci oraz zakażeń bakteryjnych gronkowcami i paciorkowcami wywołującymi ropne choroby skóry. Należy więc zwracać uwagę na skrupulatne przestrzeganie w zakładzie reżimu higienicznego i sanitarnego, w przeciwnym razie lepiej zrezygnować z usługi niż narażać swoje zdrowie i życie.

3. Wzmacnianie sił obronnych organizmu

Pojęcie troski o zdrowie i dobre samopoczucie obejmuje również szeroko pojęte działania profilaktyczne. Oprócz wielokrotnie przytaczanych już zasad racjonalnego trybu życia ważne jest także wzmacnianie odporności organizmu poprzez stosowanie szczepionek i antytoksyn, zwanych popularnie surowicami.

Szczepionki to preparaty, po zastosowaniu których wykształca się dłużej trwająca odporność czynna. Najczęściej stosuje się szczepionki zawierające żywe drobnoustroje o zmniejszonych właściwościach chorobotwórczych (np. szczepionka przeciw gruźlicy, odrze, polio, różyczce, śwince i in.), zabite drobnoustroje (np. szczepionka przeciwko krztuścowi, durowi brzuszemu, grypie i in.) lub pozbawione toksyczności jady bakteryjne tzw. anatoksyny (np. anatoksyna błonicza, anatoksyna tężcowa). Szczepionki najczęściej podaje się przez wstrzyknięcia, ale też doustnie lub donosowo.

Czas skutecznej ochrony po szczepieniu zależy przede wszystkim od układu odpornościowego. Jeżeli działa on prawidłowo, zwykle ochrona trwa przez kilka lat. Z zasady, im młodsze dziecko jest szczepione, tym pamięć immunologiczna jest krótsza.

W wieku dorosłym powinniśmy powtarzać niektóre szczepienia lub przyjmować tzw. dawkę przypominającą mniej więcej co 10 lat. Szczególnie ważne jest zaszczepienie się przeciwko różyczce przed planowaną ciążą i szczepienie przeciwko żółtacze typu B. Lekarze zalecają także szczepienia przypominające przeciwko tężcowi i błonicy. Decyzja o zaszczepieniu dziecka należy obecnie głównie do rodziców.

W tabeli nr 8 podano aktualnie obowiązujący kalendarz szczepień dzieci i młodzieży.

Tabela nr 8. Kalendarz szczepień

WIEK	SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE	SZCZEPIENIA ZALECANE
po urodzeniu	WZW B, gruźlica	
2 miesiące	WZW B, DTP (szczepionka skojarzona przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi)	HIB (przeciwko bakterii <i>Haemophilus influenzae</i>), pneumokoki
3 – 4 miesiąc	DTP, polio	HIB, pneumokoki
5 miesiąc	DTP, polio	HIB, pneumokoki
6 – 7 miesiąc	WZW B, polio	
12 miesiąc	gruźlica (przy braku blizny)	
13 – 14 miesiąc	Odra	odra, świnka, różyczka, ospa wietrzna
16 – 18 miesiąc	DTP, polio	WZW A, HIB, pneumokoki
6 rok życia	DT (szczepionka skojarzona przeciw błonicy i tężcowi), polio	WZW A+B (jeśli dziecko nie było szczepione przy urodzeniu)
7 rok życia	odra, gruźlica	odra, świnka, różyczka
12 rok życia	gruźlica (tylko u dzieci z ujemną próbą tuberkulinową)	
13 rok życia	różyczka (dziewczęta – jeśli nie były w 7 roku życia szczepione szczepionką skojarzoną przeciwko odrze, śwince i różyczce)	Różyczka (chłopcy – jeśli w 7 roku życia nie byli zaszczepieni szczepionką skojarzoną przeciwko odrze, śwince i różyczce)
14 rok życia	DT, WZW B (jeśli dziecko nie było zaszczepione wcześniej)	WZW A+B (jeśli dziecko nie było szczepione przy urodzeniu)
19 rok życia	DT	

4. Niebezpieczeństwa związane z nadużywaniem leków i parafarmaceutyków

Dzisiejszy świat lansuje zdrowie, młodość, nienaganną urodę, idealną sylwetkę oraz nieustającą sprawność fizyczną i intelektualną. Tak wyglądają ludzie sukcesu pokazywani przez media – aktorzy, modelki, sportowcy, biznesmeni. A obok emitowane są reklamy, w których piękni młodzi ludzie podpowiadają, jakich preparatów używać, by ten wymarzony ideał osiągnąć.

Kosmetyki upiększające, witaminy, środki odchudzające, preparaty modelujące sylwetkę, cudowne lekarstwa eliminujące wszelkie dolegliwości – na wszystko jest rada, trzeba tylko kupić reklamowany produkt. Badania socjologiczne wskazują na wielką siłę oddziaływania tego rodzaju reklamy, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Stąd ogromne znaczenie ma rzetelne przekazywanie im wiedzy na temat mechanizmów działania na organizm człowieka substancji chemicznych, bo takimi są wszystkie reklamowane „cudowne” środki.

Przykładem mogą być witaminy – znane wszystkim, powszechnie dostępne i używane. Od czasu ich odkrycia (pierwszą, witaminę B₁ odkrył w 1912 roku polski biochemik Kazimierz Funk i on wymyślił nazwę „witamina”) na świecie wykonano dziesiątki rozległych badań odśladających coraz to nowe aspekty ich działania. Ujawniono konsekwencje zdrowotne braku niektórych witamin – szkorbut, beri-beri, krzywica, kurza ślepotą, to tylko kilka przykładów chorób wynikających z niedoborów witaminowych. Zbadano też, które produkty są najbogatszym źródłem poszczególnych witamin, i jakie są dzienne normy ich spożycia dla różnych grup osób.

Gwałtowny rozwój chemii sprawił, że zaczęto wytwarzać witaminy w sposób syntetyczny i zdawało się, że problem niedoborów witamin został rozwiązany, co więcej, uważano, że szkodliwy może być tylko ich niedobór, nigdy nadmiar (no może poza jednym wyjątkiem – witaminą D). W tej sytuacji, wobec braku obaw o przedawkowanie, nie dziwi fakt, że pojawiła się naturalna tendencja do tykania witaminowych pigułek bez żadnych ograniczeń.

Kolejne badania ujawniły jednak inne oblicze witamin. Szkodliwa okazała się witamina A, której długotrwałe zażywanie w dużych dawkach powoduje zbytnią pobudliwość, bóle głowy, osłabienie, choroby skóry, zaburzenia widzenia, uszkodzenia kości, powiększenie wątroby. Nadmiar witaminy B₆ może uszkodzić układ nerwowy, może wywoływać objawy, które obserwuje się w stwardnieniu rozsianym, m.in. drętwienie kończyn, brak koordynacji ruchów, trudności w poruszaniu się. Powoduje też uzależnienie. Także popularna witamina C spożywana w zbyt dużych ilościach wywołuje zaburzenia w pracy układu pokarmowego, czasem także nerwowego, a długotrwałe jej nadużywanie może doprowadzić do powstania kamicy nerkowej. Witamina PP w nadmiarze staje się przyczyną nudności, wymiotów, biegunki a także zaburzeń czynności serca.

Większe obawy wzbudza przyjmowanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, które są przechowywane w organizmie tak długo, aż będą potrzebne i istnieje realne niebezpieczeństwo, że organizm zgromadzi nadmierną ich ilość. Nadmiar witamin rozpuszczalnych w wodzie jest mniej szkodliwy, gdyż na bieżąco są one usuwane z moczem, ale wydolność nerek nie jest nieograniczona, więc chyba lepiej nie ryzykować. Dietetycy twierdzą, że najlepiej służyć człowiekowi witaminy zawarte w pożywieniu i właściwie skomponowana, urozmaicona dieta jest w stanie ich dostarczyć. Powyższe informacje na temat witamin, zaczerpnięte z artykułu dr Andrzeja Ziembę z Centrum Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej PAN w Warszawie, ukazują na przykładzie pozornie niewinnych, dobrze znanych i uważanych za bezpieczne środków, jak wiele niewiadomych kryje się w rozmaitych osiągnięciach naszej cywilizacji.

Podobny problem dotyczy nagminnie nadużywanych, dostępnych bez recepty, środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Także antybiotyki, leki hormonalne i wiele, wiele innych przepisywanych przez lekarza nie są obojętne dla naszego zdrowia. Zażywamy je, bo tak przywykliśmy – pigułki są dobre na wszystko, niekłopotliwe w użyciu, łatwo dostępne i dają szybki efekt. Zapominamy, że mają też tzw. działanie uboczne, które nie zawsze jest do końca znane, bo współczesna medycyna i farmakologia to ciągły eksperyment. Bardzo ważnym problemem jest nadużywanie leków w sporcie. Walka z dopingiem jest w sposób konsekwentny, choć nie w pełni skuteczny, realizowana przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOL).

Najczęściej stosowane środki dopingujące można podzielić na cztery grupy:

- wzmagające siłę (biegi krótkie, boks, kolarstwo),
- poprawiające koncentrację (strzelectwo, pływanie, tenis),
- zwiększające wytrzymałość (kolarstwo, biegi narciarskie, piłka nożna),
- poprawiające tonus mięśni (biegi krótkie, szermierka, wioślarstwo).

Niestety, stosowanie farmakologicznych środków dopingujących wykracza poza sport zawodowy i wyczynowy. Stosują je także ludzie uprawiający np. kulturystykę. Zdarzają się, w związku z tym, nawet tragiczne przypadki śmierci. W Polsce jest to poważne zagrożenie ze względu na łatwą dostępność tych środków.

ĆWICZENIA DLA GRUP

Grupa 1.

Celem ćwiczenia jest usystematyzowanie wiedzy na temat podstawowych zasad higieny codziennej oraz uświadomienie zagrożeń wynikających z zaniedbań w tym obszarze. Na otrzymanym arkuszu papieru należy wypisać zasady i zagrożenia wg następującego wzoru:

	Podstawowe zasady dotyczące higieny	Skutki zaniedbań
Całe ciało		
Jama ustna		
Ubiór i obuwie		

Grupa 2.

Celem ćwiczenia jest usystematyzowanie wiedzy na temat najczęściej występujących problemów związanych z pielęgnacją zdrowia i urody w wieku młodzieńczym oraz uświadomienie zagrożeń wynikających z zaniedbań w tym obszarze.

Na otrzymanym arkuszu papieru należy wypisać zidentyfikowane problemy, sposoby radzenia sobie z nimi oraz zagrożenia wynikające z zaniedbań wg następującego wzoru:

Najczęściej występujące problemy z pielęgnacją zdrowia i urody		
Występujące problemy	Sposoby radzenia sobie	Zagrożenia związane z niewłaściwym postępowaniem
..... 		

Grupa 3.

Celem ćwiczenia jest usystematyzowanie wiedzy na temat środków kosmetycznych stosowanych w codziennych zabiegach pielęgnacyjnych i upiększających, uświadomienie zagrożeń, jakich mogą być przyczyną oraz wypracowanie zasad bezpiecznego ich stosowania.

Na otrzymanym arkuszu papieru należy wypisać, według podanego wzoru, przemyślenia grupy na postawione pytania dotyczące środków kosmetycznych:

Środki pielęgnacyjne i upiększające
Jakie preparaty zaliczamy do środków pielęgnacyjnych?
•
•
•
Jakie preparaty zaliczamy do środków upiększających?
•
•
•
Dlaczego używamy tych środków?
•
•
•
Jakie zagrożenia dla zdrowia mogą powodować te środki?
•
•
•
Jakich zasad należy przestrzegać, aby stosowanie kosmetyków było bezpieczne?
•
•
•

Grupa 4.

Celem ćwiczenia jest identyfikacja zagrożeń dla zdrowia wynikających z nieprzestrzegania zasad higieny podczas korzystania z usług fryzjerskich, kosmetycznych i innych zabiegów pielęgnacyjnych i upiększających oraz wypracowanie zasad bezpieczeństwa w tym zakresie.

Na otrzymanym arkuszu papieru należy wypisać, według podanego wzoru, przemyślenia grupy na postawione pytania dotyczące usług z zakresu pielęgnacji urody.

Usługi fryzjerskie, kosmetyczne i inne zabiegi pielęgnacyjne i upiększające

Jakie potencjalnie stwarzają zagrożenia?

-
-
-

Jakie obowiązują zasady bezpieczeństwa?

-
-
-

Grupa 5.

Celem ćwiczenia jest identyfikacja zagrożeń dla zdrowia wynikających z nadużywania leków i środków parafarmaceutycznych oraz uświadomienie możliwości dbania o zdrowie na zasadzie wzmacniania sił obronnych organizmu.

Na otrzymanym arkuszu papieru należy wypisać wg podanego wzoru przemyślenia grupy na postawione pytania dotyczące leków i środków parafarmaceutycznych.

Leki i środki parafarmaceutyczne

Jakie są przyczyny coraz częstszego sięgania po leki i różne środki parafarmaceutyczne?

-
-
-

Jakie leki dostępne są bez recepty lekarskiej?

-
-
-

Jakie niebezpieczeństwa dla zdrowia stwarza nadużywanie leków i parafarmaceutyków?

-
-
-

Jak można dbać na co dzień o własne zdrowie, aby nie trzeba było sięgać po lekarstwa?

-
-
-

Jakich zasad należy przestrzegać podczas zażywania lekarstw?

-
-
-

ROZWIĄZANIA ĆWICZEŃ

1. Uzupełnione zdania:

Najzdrowszą metodą mycia jest **natrysk**. Przy nadmiernej potliwości dobrze jest zastosować odpowiednią **kurację ziołową** w formie naparów do picia lub kąpeli. Obuwie powinno być przewiewne, gdyż w przeciwnym razie zwiększa się ryzyko wystąpienia **grzybic**, chorób bardzo trudnych do wyleczenia. Sposób **ubierania się** powinien być dostosowany do pory roku, a każda część garderoby powinna właściwie spełniać przypisaną jej funkcję i być wykonana z odpowiedniego materiału. Niektóre składniki kosmetyków są silnymi alergenami i mogą powodować **reakcje uczuleniowe** organizmu. Dużą ostrożność należy zachować także przy korzystaniu z usług w zakresie pielęgnacji urody ze względu na ryzyko zakażenia różnymi drobnoustrojami, z których najbardziej niebezpieczne są **zakażenia krwiopochodne**. W Polsce, ze względu na łatwą dostępność **farmakologicznych środków dopingujących i anabolików** istnieje poważne zagrożenie stosowania ich przez chłopców uprawiających, np. kulturystykę.

2. Rozwiązanie krzyżówki:

1. szampon, 2. HIV, 3. kąpiel, 4. lakier, 5. zęby, 6. gąbka, 7. natrysk, 8. bawełna, 9. szczepionka, 10. fryzjer, 11. reklama, 12. pigułka, 13. instrukcja, 14. dłonie, 15. odciski, 16. grzybica.

Hasło: **PIELĘGNACJA URODY**

KARTA PRACY UCZNIA – LEKCJA 4

Temat: Umiejętne dbanie o swoje zdrowie i urodę

Informacje podstawowe

Higiena osobista jest podstawą zdrowia człowieka. Obejmuje ona przestrzeganie czystości ciała, zębów, włosów, dłoni i stóp, paznokci a także ubioru. Kurz i pył, nadmiar łożu, potu i naskórka tworzą na skórze warstwę zamykającą pory, która utrudnia skórze oddychanie i sprzyja rozwojowi drobnoustrojów.

Dzisiaj na rynku jest bardzo wiele różnych preparatów i usług „wspomagających” urodę, ale nie wszystko, co służy urodzie, sprzyja zdrowiu – ostrzegają lekarze dermatolodzy. W większości polskich i zagranicznych kosmetyków zawartych jest ponad 400 substancji, których użycie powinno być zakazane. Należy również pamiętać, że niektóre składniki kosmetyków są silnymi alergenami i mogą powodować reakcje uczuleniowe organizmu:

- katar sienny (częste kichanie, swędzenie i obrzęk w okolicach nosa),
- alergiczne zapalenie spojówek (silne swędzenie i łzawienie oczu),
- alergiczny nieżyt nosa (przypomina przewlekły katar),
- wykwity skórne (pokrzywka, egzema),
- alergiczne reakcje dróg oddechowych (duszność, nie leczona prowadzi do astmy),
- wstrząs anafilaktyczny (towarzyszy mu obrzęk krtani i błon śluzowych – wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej).

Występowanie uczuleń na kosmetyki sprawia, że producenci zalecają przed użyciem preparatu wykonanie kontaktowych skórnych prób uczuleniowych, które pomagają określić stopień wrażliwości na substancje zawarte w kosmetyku. Należy więc bardzo dokładnie czytać instrukcje dołączone do preparatu i dokładnie się do nich stosować.

Dużą ostrożność należy zachować także przy korzystaniu z usług zakładów fryzjerskich, kosmetycznych, gabinetów masażu oraz tatuażu ze względu na ryzyko zakażenia różnymi drobnoustrojami. Wystarczy lekko drażnięta lub otarta skóra, by doszło do zakażenia wirusem HIV lub jednym z wirusów zapalenia wątroby (HBV lub HCV).

Istnieje także ryzyko zakażeń grzybiczych naskórka, włosów i paznokci oraz zakażeń bakteryjnych gronkowcami i paciorkowcami wywołującymi ropne choroby skóry. Należy zwracać uwagę na skrupulatne przestrzeganie w zakładzie reżimu higienicznego i sanitarnego, w przeciwnym razie lepiej zrezygnować z usługi niż narażać swoje zdrowie i życie.

Pojęcie troski o zdrowie i dobre samopoczucie obejmuje również szeroko pojęte działania profilaktyczne. Oprócz wielokrotnie przytaczanych już zasad racjonalnego trybu życia ważne jest także wzmacnianie odporności organizmu. Wśród nich znaczną rolę odgrywają szczepionki i antytoksyny, zwane popularnie surowicami.

Bardzo ważnym problemem jest nadużywanie leków przez sportowców. Najczęściej stosowane środki dopingujące można podzielić na cztery grupy:

- wzmagające siłę (biegi krótkie, boks, kolarstwo),
- poprawiające koncentrację (strzelectwo, pływanie, tenis),
- zwiększające wytrzymałość (kolarstwo, biegi narciarskie, piłka nożna),
- poprawiające tonus mięśni (biegi krótkie, szermierka, wioślarstwo).

Niestety, stosowanie farmakologicznych środków dopingujących wykracza poza sport zawodowy i wyczynowy. Stosują je także ludzie uprawiający, np. kulturystykę. Zdarzają się w związku z tym nawet tragiczne przypadki śmierci. W Polsce jest to poważne zagrożenie ze względu na łatwą dostępność tych środków.

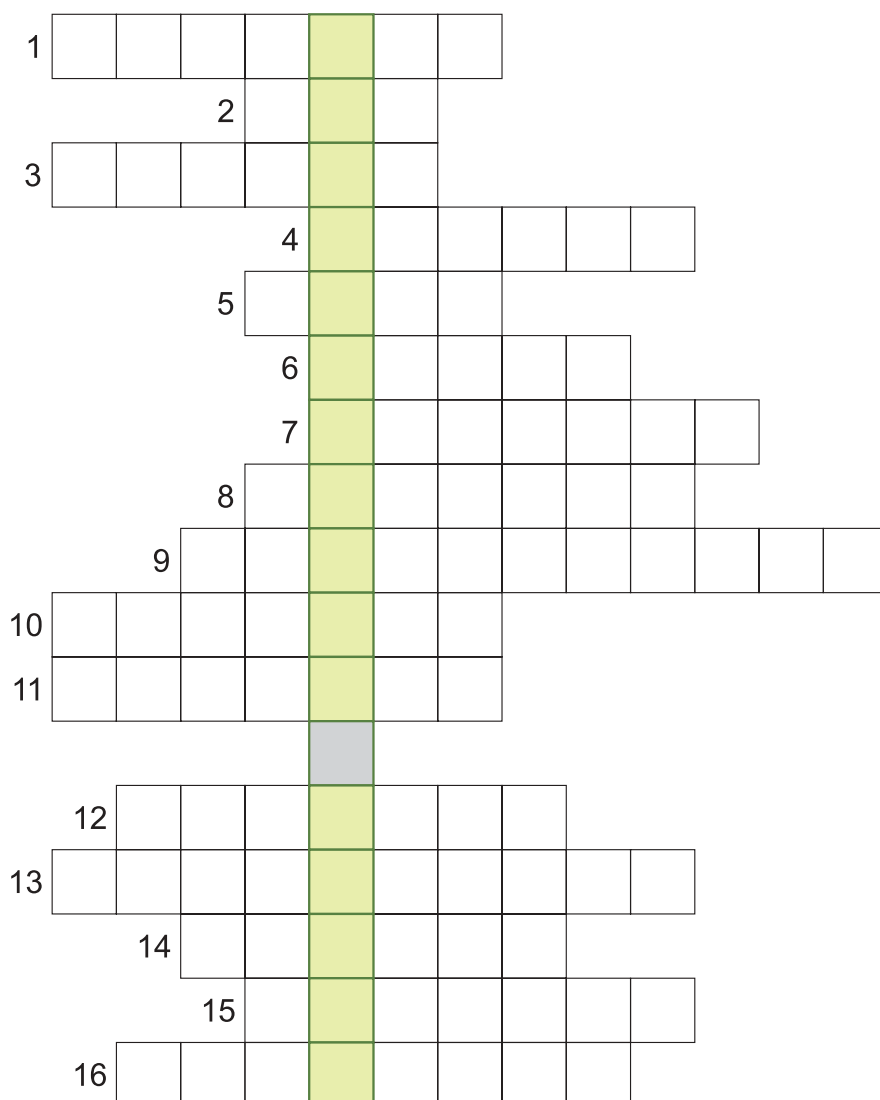
Ćwiczenie 1

Uzupełnij poniższe zdania używając odpowiednio słów podanych w nawiasie
(ubieranie się, kuracja ziołowa, natrysk, reakcja uczuleniowa, grzybica, zakażenia krwiopochodne, farmakologiczne środki dopingujące i anaboliki)

Najzdrowszą metodą mycia jest Przy nadmiernej potliwości dobrze jest zastosować odpowiednią w formie naparów do picia lub kąpeli. Obuwie powinno być przewiewne, gdyż w przeciwnym razie zwiększa się ryzyko wystąpienia, bardzo trudnych do wyleczenia chorób. Sposób powinien być dostosowany do pory roku, a każda część garderoby powinna właściwie spełniać przypisaną jej funkcję i być wykonana z odpowiedniego materiału. Niektóre składniki kosmetyków są silnymi alergenami i mogą powodować organizmu. Dużą ostrożność należy zachować także przy korzystaniu z usług w zakresie pielęgnacji urody ze względu na ryzyko zakażenia różnymi drobnoustrojami, z których najbardziej niebezpieczne są W Polsce, ze względu na łatwą dostępność istnieje poważne zagrożenie stosowania ich przez chłopców uprawiających, np. kulturystykę.

Ćwiczenie 2

Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło:



1. Środek używany do mycia włosów.
2. Zażenie tym wirusem powoduje rozwój choroby określanej skrótem AIDS.
3. Odbywa się w wannie i powinna trwać 20-30 minut.
4. Maluje się nim paznokcie, aby pięknie błyszcząły.
5. Powinno się je czyścić po każdym posiłku.
6. Poduszczone wykonane najczęściej ze sztucznego tworzywa, służy do mycia.
7. Inaczej prysznic – najzdrowsza metoda mycia się.
8. Naturalna tkanina pochodzenia roślinnego, z której wykonane są ubrania.
9. Preparat ochronny, uodparniający organizm na niektóre choroby, np. gruźlicę, tężec.
10. Osoba zajmująca się zawodowo stryżeniem i czesaniem włosów.
11. Emitowana, np. w telewizji, zachęca nas do kupienia jakiegoś towaru.
12. Sproszkowany lek uformowany w niewielką, twardą kulkę.
13. Jest zawsze dołączana do leków, kosmetyków, informuje o zasadach stosowania preparatu.
14. Do ich ochrony używamy rękawiczek.
15. Mogą się zrobić na stopach, gdy mamy niewygodne obuwie.
16. Choroba stóp wywołana przez grzyby chorobotwórcze.