



SCENARIUSZ ZAJĘĆ KOŁA NAUKOWEGO

Biologiczno– chemicznego

prowadzonego w ramach projektu *Uczeń OnLine*

1. Autor: Bernadeta Dymek
2. Grupa docelowa: grupa 2
3. Liczba godzin: 2
4. Temat zajęć: Rak piersi – jak zapobiec chorobie?
5. Cele zajęć:
 - uświadomienie jak dużo kobiet w Polsce cierpi na raka piersi
 - uczeń poznaje czynniki wpływające na rozwój nowotworu piersi
 - zna symptomy choroby
 - zna metody samobadania piersi
6. Metody i techniki pracy: dyskusja, wykład, praca w grupach z tekstem
7. Materiały dydaktyczne: ulotka informacyjna – samobadania piersi, film edukacyjny, prezentacja multimedialna
8. Literatura:
http://www.sluzbazdrowia.com.pl/artykul.php?numer_wydania=2917&art=3
„Rak piersi –Zagrożenie populacji polskiej”
Zbigniew Wronkowski, Wiktor Chmielarczyk, Maria Zwierko
<http://abcrakipiersi.pl/czynniki-ryzyka-raka-piersi>
„Czynniki ryzyka raka piersi”
Lekarz Agnieszka Barchnicka
<http://www.diagnozazdrowia.tv/?p=38>



9. Przebieg zajęć:

- Wyjaśnienie, o czym będą zajęcia.
- Krótkie przedstawienie, czym jest nowotwór piersi.
- Przedstawienie podstawowych informacji o czynnikach ryzyka oraz dane statystyczne na temat zachorowalności kobiet na raka piersi w Polsce
- Uczniowie oglądają film pt. „Samobadanie piersi”
- Uczennice otrzymują ulotkę informującą jak badać swoje piersi
- Dyskusja na temat wczesnego wykrywania raka piersi. Czy warto się bać? Dlaczego wiele kobiet w Polsce umiera na raka piersi?

10. Spostrzeżenia po realizacji:

Temat nie został zrealizowany.

Oświadczam, że scenariusz zajęć nie narusza praw autorskich osób trzecich.

Czytelny podpis.....

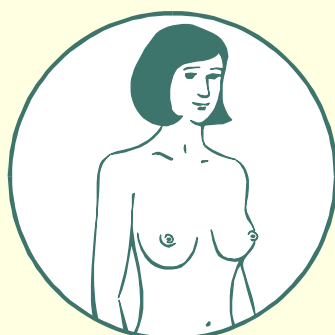
Ulotka Informacyjna

POMÓŻ SOBIE !

Wybierz jeden dzień w tygodniu, po zakończeniu krwawienia miesięcznego.

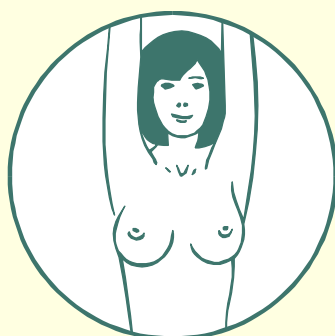
Jeśli już przestałaś miesiączkować,
powinnaś wybrać ten sam dzień każdego miesiąca
celem wykonania badania.

Zwróć szczególną uwagę na
górną zewnętrzną kwadrant obu piersi.

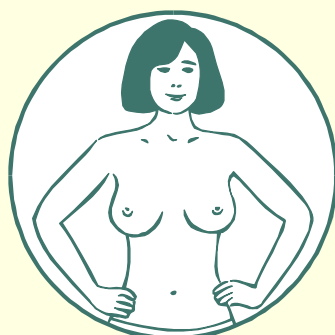


●
Stojąc **PRZED LUSTREM**
ze swobodnie opuszczonymi ramionami
obejrzyj swoje piersi.

Sprawdź czy nie zauważasz
zmian kształtu, położenia, wielkości,
czy nie dostrzegasz zmian koloru, wciągnięć?



To samo wykonaj z rękoma:
- uniesionymi do góry



- opartymi na biodrach





Projekt „Uczeń online” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

TRZY BADANIA KTÓRE ROZWIEJĄ TWÓJ STRACH:

USG

Zupełnie bezbolesne i bezpieczne badanie przeznaczone głównie dla młodych kobiet.

MAMMOGRAFIA

Celowe profilaktyczne badanie po 40 roku życia zapewniające wykrycie zmiany o średnicy od 3mm.

BIOPSJA CIENKOIGŁOWA

Badanie pozwalające określić charakter wykrytej zmiany. Jest ono niebolesne, wbrew obawom wielu kobiet nakłucie guzka igłą nie grozi jego zezłośliwieniem.

PAMIĘTAJ !

- Szanse wyleczenia raka piersi wzrosły prawie do 100%.
- Każda kobieta po ukończeniu 20 roku życia do późnej starości powinna raz w miesiącu badać swoje piersi.
- Regularna samokontrola oraz okresowe badania profilaktyczne umożliwiają wykrycie zmian w ich najwcześniejszym stadium rozwoju.
- Wszystkie kobiety powinny raz do roku zgłosić się do lekarza, z prośbą o wykonanie badania profilaktycznego.

**GDY TYLKO ZAUWAŻYSZ
COŚ NIEPOKOJĄCEGO
NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ
DO LEKARZA !!!**



Ulotka powstała w Zakładzie Profilaktyki Chorób Nowotworowych Narządu Rodnego w Białymstoku Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, z funduszy Komitetu Badań Naukowych.

Opracowanie: Paweł Knapp, Piotr Lisowski
Konsultacja naukowa: doc. dr hab. Piotr Knapp
Opracowanie graficzne: Agnieszka Kubasik



SYSTEMATYCZNA KONTROLA PIERSI ZREDUKUJE TWÓJ STRACH PRZED RAKIEM

Istnieje szereg czynników zwiększających ryzyko wystąpienia tej choroby:

•
Jeśli w Twojej najbliższej rodzinie wystąpił przypadek raka piersi, to ryzyko wystąpienia choroby u Ciebie jest znacznie większe!

•
Także Twój styl życia ma wpływ na wystąpienie raka gruczołu piersiowego!