

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. J. Piłsudskiego w Zakliczynie
Edukacja zdrowotna – tematyka zajęć
(60 tematów ujęte w 10. działów tematycznych).
Realizatorzy: Marta Bil, Katarzyna Wieczorek.

Dział I. Wartości i postawy	1) Godność człowieka a) dyskryminacja i jej skutki b) postawy przeciwdziałające dyskryminacji 2) Pojęcie zdrowia a) postawy prospołeczne wobec zdrowia b) zrównoważony rozwój a zdrowie c) badania naukowe w obszarze zdrowia d) powiązania między zdrowiem publicznym, środowiskiem a nauką 3) Pojęcie altruizmu 4) Pojęcie wolontariatu a) grupy odbiorców pomocy b) znaczenie wolontariatu w ochronie zdrowia c) formy działań wolontariackich d) postawy i umiejętności wolontariusza e) korzyści z wolontariatu f) bezpieczeństwo i etyka działań,
--	--

Dział II. Zdrowie fizyczne	1) Transplantologia a) wartość transplantologii b) aspekty etyczne i prawne c) dawstwo narządów, szpiku i krwi d) rodzaje zgody na pobranie narządów e) rola osób bliskich dawcy f) znaczenie promocji dawstwa 2) Choroby zakaźne a) profilaktyka chorób zakaźnych b) profilaktyka na różnych etapach życia c) podróże do rejonów endemicznych 3) Edukacja zdrowotna a) znaczenie edukacji zdrowotnej b) etapy życia a potrzeby zdrowotne c) źródła informacji o zdrowiu d) kryteria wiarygodności źródeł e) zagrożenia dezinformacją f) rola mediów i technologii 4) Styl życia a zdrowie a) skutki zdrowego stylu życia b) skutki niezdrowego stylu życia c) wskaźniki zdrowia fizycznego d) zmiany wskaźników w cyklu życia 5) Choroby przewlekłe a) profilaktyka b) badania diagnostyczne c) rodzaje badań diagnostycznych d) badania profilaktyczne
---	---

	e) profilaktyka na różnych etapach życia f) znaczenie regularności badań g) dostępność badań 6) Profilaktyka kardiologiczna a) czynniki ryzyka b) zdrowe odżywianie c) aktywność fizyczna d) badania przesiewowe e) znaczenie wczesnego wykrycia chorób serca f) pomiar ciśnienia tętniczego 7) Profilaktyka onkologiczna a) czynniki ryzyka nowotworów b) programy profilaktyczne w Polsce c) najczęstsze nowotwory d) znaczenie wczesnego wykrycia 8) Znaczenie badania skóry a) ocena znamion b) regularność badań skóry 9) Samobadanie a) znaczenie regularności samokontroli 10) Profilaktyka nadwagi i otyłości a) zespół metaboliczny b) znaczenie masy ciała dla zdrowia c) choroby powiązane z otyłością d) wpływ otyłości na jakość życia e) normy wskaźnika masy ciała
--	---

Dział III. Aktywność fizyczna	1) Znaczenie aktywności fizycznej a) dobór aktywności do indywidualnych potrzeb b) rodzaje aktywności fizycznej c) zasady bezpieczeństwa d) źródła informacji o aktywności fizycznej e) znaczenie promocji aktywności fizycznej f) różnorodność potrzeb i możliwości g) grupy wymagające szczególnego podejścia h) przykłady działań promujących aktywność fizyczną i) zasady inkluzywności w aktywności fizycznej 2) Znaczenie aktywności fizycznej w różnych etapach życia a) specjalne potrzeby zdrowotne a ruch: b) korzyści dla poszczególnych grup c) zasady bezpieczeństwa 3) Znaczenie planowania aktywności fizycznej a) rodzaje aktywności b) rekomendacje dotyczące aktywności c) kryteria wyboru ćwiczeń d) dostosowanie planu aktywności dla innych osób e) monitorowanie postępów 4) Sedentarny styl życia a) wpływ siedzącego trybu życia na zdrowie fizyczne b) wpływ na zdrowie psychiczne
--	--

	c) skutki w różnych grupach wiekowych d) sposoby przeciwdziałania e) dostosowanie aktywności do ograniczeń zdrowotnych f) rola edukacji i planowania 5) Zagrożenia wynikające z nadmiernej aktywności fizycznej a) kompulsywne wykonywanie ćwiczeń b) ryzyko związane z aktywnością na świeżym powietrzu przy złej jakości powietrza c) wpływ zanieczyszczeń powietrza na organizm podczas wysiłku d) sposoby unikania zagrożeń e) znaczenie regeneracji f) świadome planowanie aktywności 6) Rodzaje turystyki a) znaczenie turystyki dla zdrowia b) planowanie wycieczki c) organizacja i bezpieczeństwo d) zasady zrównoważonej turystyki e) realizacja wycieczki f) ewaluacja wycieczki
--	--

Dział IV. Odżywianie	1) Różne modele żywienia a) planowanie posiłków b) wpływ diet na zdrowie człowieka c) wpływ diet na środowisko d) źródła informacji o dietach e) kryteria wiarygodności źródeł f) świadome wybory żywieniowe 2) Strategia „od pola do stołu” a) zrównoważone praktyki żywieniowe b) wpływ żywienia na środowisko c) przetwarzanie żywności d) wpływ przetwarzania na wartość odżywczą e) korzyści i zagrożenia przetwarzania 3) Rola konsumenta a) reklamy żywności b) trendy żywieniowe c) wpływ reklam i trendów na osobiste wybory d) konsekwencje zdrowotne wyborów dietetycznych e) wpływ na środowisko
--------------------------------	--

Dział V. Zdrowie psychiczne	1) Dobrostan psychiczny a) styl życia a zdrowie psychiczne b) świadomość emocji i potrzeb c) relacje społeczne d) równowaga między obowiązkami a czasem wolnym e) działanie na rzecz społeczności lokalnej f) kontakt z przyrodą 2) Znaczenie komunikowania uczuć a) sposoby wyrażania uczuć
--	---

	b) budowanie prawidłowych relacji c) bezpieczne relacje interpersonalne d) uważność w relacjach e) wyrażanie wdzięczności f) rola relacji w zdrowiu psychicznym 3) Presja otoczenia a) wpływ Internetu i mediów społecznościowych b) skutki presji c) analiza przekazów medialnych d) świadome podejmowanie decyzji e) strategie radzenia sobie z presją 4) Samoocena a) adekwatna samoocena b) nieadekwatna samoocena c) źródła samooceny d) nieracjonalne przekonania e) przekształcanie przekonań f) korzyści racjonalnego myślenia 5) Granice psychiczne a) rozpoznawanie i zaznaczanie swoich granic b) pojęcie nadodpowiedzialności c) szacunek dla granic innych osób d) zachowania „na zewnątrz miło, w środku złość” e) korzyści z umiejętnego stawiania granic 6) Zaburzenia psychiczne a) zaburzenia odżywiania b) zaburzenia depresyjne c) zaburzenia lękowe d) zaburzenia afektywne dwubiegunowe e) zaburzenia psychotyczne f) zaburzenia neurodegeneracyjne 7) Wsparcie na różnych etapach życia a) dobór pomocy specjalistycznej b) różnice między specjalistami c) podstawowe nurty psychoterapii d) przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego e) znaczenie świadomego wyboru specjalisty
--	---

Dział VI. Zdrowie społeczne	1) Odpowiedzialność za rozwój osobisty a) planowanie ścieżki rozwoju b) czynniki wspierające rozwój c) kompetencje kluczowe dla dorosłego życia d) świadome życie e) szczęście w dorosłości 2) Aspekty organizacyjne ciąży i rodzicielstwa a) aspekty psychospołeczne b) aspekty zdrowotne c) zagrożenia związane z alkoholem w ciąży d) wpływ innych substancji psychoaktywnych w ciąży e) rola ojca w ciąży i macierzyństwie.
---------------------------------------	---

	f) profilaktyka zagrożeń 3) Rodzaje bliskich, długotrwałych relacji a) etapy rozwoju relacji b) sposoby dbania o relację c) zachowania prawidłowe w relacjach 4) Przemoc w relacjach a) cechy przemocy fizycznej b) cechy przemocy psychicznej c) cechy przemocy ekonomicznej d) drogi pomocy 5) Różnorodność decyzji życiowych a) szacunek w komunikacji b) potencjalne skutki różnych decyzji c) znaczenie empatii d) wartość prywatności i autonomii e) etyka rozmowy 6) Przepisy prawne dotyczące zawarcia małżeństwa a) uprawnienia i obowiązki małżonków b) urlopy i świadczenia związane z macierzyństwem i rodzicielstwem c) prawa rodziców nieletnich d) źródła informacji prawnej e) znaczenie znajomości prawa rodzinnego
--	---

Dział VII. Zdrowie seksualne	1) Pojęcie seksualności a) rozwój seksualności b) całożyciowa edukacja seksualna c) korzyści edukacji seksualnej d) wpływ edukacji seksualnej na relacje e) bezpieczeństwo w kontekście seksualności f) źródła rzetelnej wiedzy 2) Narządy płciowe wewnętrzne i zewnętrzne a) znaczenie narządów płciowych dla zdrowia b) profilaktyka zdrowia narządów płciowych c) mięśnie dna miednicy d) znaczenie mięśni dna miednicy dla zdrowia fizycznego e) ćwiczenia mięśni dna miednicy 3) Czynniki wpływające na płodność a) sposoby dbania o płodność b) zjawisko niepłodności c) przyczyny niepłodności d) skutki niepłodności e) formy leczenia niepłodności f) metoda in vitro g) znaczenie wsparcia psychologicznego 4) Ciąża i poród a) poród fizjologiczny b) poród zabiegowy c) cesarskie cięcie d) wpływ ciąży i porodu na zdrowie
--	--

	e) karmienie piersią f) połów g) opieka nad noworodkiem h) wsparcie edukacyjne i psychiczne i) organizacja opieki okołoporodowej
	5) Pojęcie antykoncepcji a) podział metod antykoncepcji: b) mechanizmy działania poszczególnych metod. c) kryteria wyboru metody d) skuteczność metod e) aspekty zdrowotne i bezpieczeństwo 6) Infekcje przenoszone drogą płciową (STI) a) wybrane choroby i infekcje b) profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową c) profilaktyka przedekspozycyjna (PrEP) i poekspozycyjna (PEP) HIV d) Różnica między HIV a AIDS e) miejsca wykonywania bezpłatnych i anonimowych testów f) aspekty prawne 7) Definicja poronienia samoistnego i wywołanego. a) różnice między poronieniem a aborcją b) etyczne uwarunkowania c) prawne uwarunkowania d) zdrowotne uwarunkowania e) psychospołeczne uwarunkowania f) wsparcie dla kobiet g) znaczenie rzetelnej informacji 8) Pojęcie normy a) rodzaje norm: b) wyznaczniki partnerskiej normy seksualnej. c) pojęcie świadomej zgody d) kryteria świadomej zgody. e) sytuacje wymagające świadomej zgody f) znaczenie świadomej zgody w budowaniu zdrowych relacji 9) Formy przemocy seksualnej a) molestowanie seksualne b) mity na temat przemocy seksualnej c) sposoby reagowania d) instytucje i organizacje pomocowe e) przepisy prawne 10) Uwodzenie w sieci (grooming) a) seksting b) szantaż seksualny (sextortion) c) pornografia d) seksualizacja e) prostytutka z udziałem małoletnich f) sposoby przeciwdziałania g) źródła wsparcia

Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	1) Zmiany klimatu a) wpływ zmian klimatu na zdrowie. b) dezinformacja klimatyczna c) techniki dezinformacji d) kryteria oceny źródeł e) rzetelne źródła informacji f) rola edukacji klimatycznej 2) Pojęcie zdrowia środowiskowego a) ukryte zagrożenia b) źródła i mechanizmy działania zagrożeń c) działania profilaktyczne i naprawcze d) rola współpracy międzysektorowej
---	---

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	1) Pojęcie prywatności a) sposoby ochrony prywatności online b) ochrona prywatności bliskich c) zagrożenia związane z sharentingiem d) aspekty prawne e) świadome korzystanie z internetu 2) Rodzaje dezinformacji a) pojęcie fake newsów b) sztuczna inteligencja (ang. <i>artificial intelligence</i>, AI) c) wpływ reklam na postawy d) reklamy a używanie substancji psychoaktywnych e) krytyczne myślenie f) odpowiedzialne korzystanie z mediów 3) Pojęcie uzależnienia a) przykłady uzależnień fizycznych b) przykłady uzależnień behawioralnych c) mechanizm uzależnienia d) czynniki ryzyka uzależnień e) samoocena zachowań f) znaczenie profilaktyki 4) Objawy uzależnień a) rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych b) formy leczenia uzależnień: c) kryteria wyboru formy leczenia d) znaczenie wczesnej interwencji 5) Zagrożenia związane z narkotykami a) zagrożenia zdrowotne b) zagrożenia psychospołeczne c) koncepcja redukcji szkód d) aspekty prawne e) znaczenie edukacji i profilaktyki 6) Przeciążenie informacyjne a) FOMO (ang. <i>Fear of Missing Out</i>) b) JOMO (ang. <i>Joy of Missing Out</i>) c) wpływ nadmiaru informacji na funkcjonowanie d) sposoby radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym e) znaczenie równowagi
--	--

Dział X. System ochrony zdrowia	1) Znaczenie dowodów naukowych a) rola badań w profilaktyce i terapii b) etapy badań klinicznych c) zasady etyczne badań d) udział pacjenta w badaniu e) przykłady współczesnych badań. 2) Prawa pacjenta a) osoby i instytucje odpowiedzialne za przestrzeganie praw pacjenta b) sposoby reagowania na naruszenie praw pacjenta c) rola rzecznika praw pacjenta d) znaczenie znajomości swoich praw 3) Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) a) nocna i świąteczna pomoc lekarska (NiŚPL) b) ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS) c) opieka szpitalna d) szpitalny oddział ratunkowy (SOR) e) wyszukiwanie podmiotów leczniczych f) znaczenie znajomości systemu opieki zdrowotnej 4) Stany zagrożenia życia i zdrowia. a) wezwanie zespołu ratownictwa medycznego (ZRM) b) symulacja rozmowy z dyspozytorem c) nieuzasadnione wezwanie ZRM d) nieuzasadnione zgłoszenie się na SOR e) znaczenie racjonalnego korzystania z systemu ratownictwa 5) Samoleczenie a) zasady prawidłowego stosowania leków bez recepty (OTC) b) telemedycyna c) e-zdrowie d) różnice między lekiem a suplementem diety e) zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty f) refundacja leków w Polsce g) świadome korzystanie z leków 6) Przygotowanie do badań diagnostycznych a) przedstawianie dolegliwości w gabinecie lekarskim b) opis dotychczas stosowanego leczenia c) Internetowe Konto Pacjenta (IKP) d) funkcje IKP e) korzyści z korzystania z IKP
---	--