

Téma: Sami sobě lékařem aneb prevence léčení přírodními prostředky

Počet hodin: dvě

RVP: Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Klíčové kompetence:

1. občanské:

rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví

2. sociální a personální:

- účinně spolupracuje ve skupině (skupinové projekty)
- přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají

3. komunikativní:

- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně
- účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje
- rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, přemýšlí o nich, reaguje na ně

4. k řešení problémů:

- vnímá nejrozumnější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností
- vyhledá informace vhodné k řešení problému, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí

Mezipředmětové vztahy:

Jazyk a jazykové komunikace

- diskuze, orientace v textu, vyhledávání v knihách

Informační a komunikační technologie

- vyhledávání na internetu, psaní ve wordu

Člověk a příroda, Přírodopis: Biologie člověka

- poznatky z oblasti **nemoci, úrazy a prevence** – příčiny, příznaky, praktické zásady a postupy při léčení běžných nemocí; závažná poranění a život ohrožující stavy, **životní styl** – pozitivní a negativní dopad na zdraví člověka
- zopakování si rostlin

Umění a kultura

- výtvarná výchova

1. HODINA

Úvod:

- brainstorming k pojmu alternativní medicína, samovyšetření

Cíl:

- znát základní metody alternativní medicíny, co to znamená léčba přírodními prostředky
- základní metody: fyzioterapie, homeopatie, akupunktura, akupresura, reflexní terapie, aromaterapie, masáže, speciální masáže, automasáže, jóga apod.
- zorientovat se v nabídce alternativní medicíny

Motivace

- rozdat kartičky, na kterých budou popsány jednotlivé metody alternativní medicíny a úkolem žáků bude určit správný název (akupresura, akupunktura, homeopatika, fyzioterapie, reflexní terapie, aromaterapie)
- žáci pracují ve skupinách po 3-4, dle počtu žáků ve třídě

Fyzioterapie: léčení léky rostlinného původu.

Homeopatie: léčba prostředky posilujícími organismus, aby dokázal zlikvidovat chorobu sám.

Akupunktura: léčba vpichováním speciálních jehel do akupunkturálních bodů

Akupresura: léčba tlakem, zvláště prstů, na akupunkturální body

Reflexní terapie: působení tlakem na reflexní plošky nohou

Aromaterapie: kombinace vdechování přírodních éterických olejů a masáže těmito oleji

Expozice:

- každá skupina dostane za úkol najít v knihách, zabývajících se přírodní a alternativní medicínou základní informace k jedné metodě, vypíše to nejdůležitější a představí ostatním
- definice alternativní medicíny, shrnutí jednotlivých metod

Alternativní medicína vychází ze starých a osvědčených poznatků o přírodě a jejich zákonitostech. K léčbě využívá přírodních postupů a prostředků

Fyzioterapie: léčení léky rostlinného původu.

Homeopatie: léčba prostředky posilujícími organismus, aby dokázal zlikvidovat chorobu sám.

Akupunktura: léčba vpichováním speciálních jehel do akupunkturálních bodů

Akupresura: léčba tlakem, zvláště prstů, na akupunkturální body

Reflexní terapie: působení tlakem na reflexní plošky nohou

Aromaterapie: kombinace vdechování přírodních éterických olejů a masáže těmito oleji

- na internetu najdou, kde v jejich regionu je možné tu kterou metodu využít, jaké jsou nabídky, finanční stránka apod.

Fixace:

1. Doplňte:

Fyzioterapie je metodou alternativní medicíny, kde je základ kladen na léčení léky původu.

Léčba prostředky posilujícími organismus, aby dokázal chorobu zlikvidovat sám se nazývá

Akupunktura je léčba speciálních jehel do bodů.

Akupresura zase léčba, zvláště prstů, na body.

Při reflexní terapii dochází k působení na reflexní plošky

Kombinací vdechováním přírodních éterických olejů a masáže těmito oleji se nazývá

Fyzioterapie je metodou alternativní medicíny, kde je základ kladen na léčení léky rostlinného původu.

Léčba prostředky posilujícími organismus, aby dokázal chorobu zlikvidovat sám se nazývá homeopatie.

Akupunktura je léčba vpichováním speciálních jehel do akupunkturálních bodů.

*Akupresura zase léčba tlakem , zvláště prstů, na akupunkturní body.
Při reflexní terapii dochází k působení tlaku na reflexní plošky nohou.
Kombinací vdechováním přírodních éterických olejů a masáže těmito oleji se nazývá aromaterapie.*

Závěr:

Plusy a mínusy léčení přírodními prostředky.

Jako svobodní lidé mají možnost si vybrat, nevyužívat jen chemii a léky, ale i tyto možnosti, ale opět se neupírat striktně jen k přírodní medicíně (každý extrém je špatný). Možnost vytvořit si svůj pohled a svůj přístup.

Důležité je vyhledat raději kvalitnější služby. Jde o vaše zdraví. Aby měli certifikát k vykonávání těchto metod.

Zadat úkol do další hodiny:

- natočit upoutávku na svůj salon, kde budu tu danou službu provozovat (vymyslet upoutávky, kolik služba bude stát, promyslet strategii, koho mám zaujmout- jaká skupina lidí apod.)
- ve skupinách po 5 vytvořit poster, každá skupinka si vylosuje 5 léčivých rostlin a vytvoří svoji vlastní knihu rad a tipů na využití, přidá obrázky, rady od babiček, recepty apod., uvést zdroje, kde je možné se o nich dočíst, internetové stránky apod.

Viz př. <http://www.bylinky.kvalitne.cz/>
<http://www.inmagazin.cz/kategorie/lecive-byliny.aspx>
<http://www.chovatelka.cz/moderni-zahrada-clanek/lecive-byliny-abecedni-seznam-a-pouziti-74/>

Bazalka
Cibule
Česnek
Eukalyptu
Aloe vera
Fenykl
Heřmánek
Jitrocel
Kopr
Kozlík
Kustovice
Lékořice
Levandule
Lípa
Máta
Meduňka
Petržel
Rozmarýn
Růže
Smetanka lékařská
Šalvěj
Třezalka
Tymián
Zázvor
Ženšen

2. HODINA

Úvod- opakování

- připomenutí si minulé hodiny:

Přiřaďte obrázek a správný název metody alternativní medicíny:

a) homeopatie, b) aromaterapie, c) fyzioterapie, d) reflexní terapie, e) akupunktura, f) akupresura



Cíl:

- znát základní bylinky: rady, kde co najít na internetu, doporučit stránky, literaturu
- vědět, co je to samovyšetření, k čemu se používá
- znát základy samovyšetření prsu, varlat, kůže

Motivace:

- představení úkolu z minulé hodiny: poster k bylinkám, reklamu na vykonávání služeb (metody alternativní medicíny)
- diskuze, zhodnocení práce žáků
- rozdat obrázky a rady k samovyšetření prsu (dívky), varlat (chlapci)

Expozice:

- shrnout rady a tipy ohledně bylinek
- brainstorming k pojmu samovyšetření

Samovyšetření: sledování změn na svém těle, pohledem, pohmatem, znalost svého těla, člověk si potom lépe všimne různých zvláštností.

- klást důraz na pravidelnost
- uvést, proč je důležité jej provádět
(prevence, možnost včasného odhalení nezhoubného či zhoubného nádoru)
- vysvětlit, co se skrývá pod pojmem melanom

Melanom patří mezi nejzhoubnější druhy rakoviny. Na rozdíl od jiných kožních nádorů začíná relativně brzo metastazovat do jiných orgánů. Nejvíce lidí ročně onemocní v zemích s velkou sluneční aktivitou jako je Austrálie a Nový Zéland.

Melanom nevzniká pouze na místech stále vystavovaných slunečnímu záření, nýbrž též na zádech, břichu či končetinách. Ve vzácných případech se může objevit např. i pod nehty, mezi prsty či na

sliznicích.

Jako hlavní rizikový faktor hraje roli vystavování kůže intenzivnímu slunečnímu záření. Více než chronická sluneční zátěž, která může podnítit vznik jiných nádorů kůže, je nebezpečné rozsáhlé a časté spálení kůže zejména v dětství a mládí.

Nejvíce ohroženou skupinou jsou lidé se světlou kůží a především lidé rusovlasí. Také osoby, které mají velký počet mateřských znamének, patří do rizikové skupiny. Roli hraje zřejmě i genetika, protože v některých rodinách se objevují melanomy častěji.

Melanom může vzniknout na úplně normální kůži nebo na základě mateřských znamének.

Při růstu můžeme pozorovat následující stádia:

- Nejprve se vytvoří malé hnědočerné znaménko.
- Znaménko se zvětšuje.
- Povrch znaménka se začne měnit. Vypadá červenočerně.
- V pozdních stádiích je červenočerný povrch nepravidelný nebo hrbolatý. Ohraničení je neostré.
- Při poranění začíná melanom lehce krváčet.

Pokud naleznete nebezpečné znaménko, lze se orientačně řídit při jeho prohlídce pěti následujícími body:

Asymetrie: Co je úplně kulaté, je vzácně zhoubné.

Ohraničení: Co je neostře ohraničené, je podezřelé.

Barva: Černé zbarvení či výskyt více barev současně je podezřelý.

Průměr: Znaménko, které je větší než půl centimetru nebo které se zvětšuje, je podezřelé.

Povrch: Má znaménko hrbolatý povrch? Pokud ano, je podezřelé.

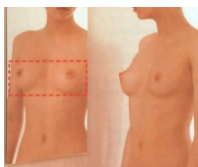
Jelikož v prognóze onemocnění hraje velkou roli čas, měli byste vždy při nálezů podezřelého znaménka vyhledat kožního lékaře. Dostatečně zkušený lékař je schopen melanom rozlišit klinickým vyšetřením (tedy bez použití přístrojů), v některých případech je nutno využít některých pomocných metod (např. dermatoskopie). K jednoznačnému potvrzení nádoru kůže se používá biopsie, tj. vyšetření živého vzorku tkáně pod mikroskopem. V časném stádiu je melanom zcela léčitelný.

- úkol: přečtěte si pozorně následující text a odpovězte na otázky:

1. Co je to melanom?
2. Co je považováno za nejrizikovější faktor jeho vzniku?
3. Kde na těle se nejvíce objevuje?
4. V jakém věkovém období je nejhroší vystavovat se slunci pro vznik melanomu?
5. Jaká skupina lidí je nejvíce ohrožena?
6. Jak se má zachovat člověk, zjistí-li, že se na jeho těle objevilo něco neobvyklého ve stylu změny znaménka apod.?

Samovyšetření prsu:

Vyšetření pohledem



První částí je vyšetření pohledem. Svlékněte se do půl těla a sedněte si, popřípadě si stoupněte, před zrcadlo. Paže nechte volně podél těla. Pátřejte pečlivě po změnách ve velikosti či tvaru prsů. Sledujte pozorně, zda se na kůži prsů neukazují vtažená místa či naopak vyklenutí, případně barevné změny, zarudnutí či zvýšená žilní kresba. Rovněž si všimněte obrysů prsů.

Vyšetření pohledem obě ruce nad hlavou



Dále dejte obě ruce nad hlavu a prohlížejte si prsa z různých úhlů. Zjistěte, jestli se neukázaly některé změny od posledního vyšetření. Prohlédněte si také dvorec a bradavku a všimněte si, neobjevuje-li se výtok, krvácení či vpáčení bradavky.

Vyšetření pohmatem



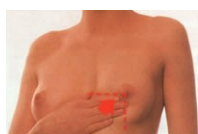
Po vyšetření pohledem následuje vyšetření pohmatem. V této fázi nadále sedíte či stojíte. Pravou rukou si budete vyšetřovat levý prs. Představte si, jako by byl prs rozdělen na čtyři části. Vyšetření začněte v horní vnitřní části. Prsty pravé ruky položte naplocho na kůži levého prsu a pomalými krouživými pohyby s mírným tlakem prohmatejte tuto část prsu.

Okolí dvorce, dvorec a bradavku



Vyšetřete okolí dvorce, dvorec a bradavku. Po stisknutí dvorce pečlivě pozorujte, neobjeví-li se výtok či krvácení z bradavky.

Dolní vnitřní část prsu



Stejným způsobem vyšetřete dolní vnitřní část prsu.

Dolní zevní a horní zevní části prsu

Potom věnujte pozornost dolní zevní části a horní zevní části prsu.



Podpaží

Na závěr vyšetření levého prsu vsedě či vestoje lehce zvedněte levou ruku tak, aby se uvolnilo podpaží. To pak pečlivě celé prohmatejte.



Vyšetření pohmatem vleže

Podobným způsobem si vyšetřete levou rukou pravý prs a samozřejmě i pravou podpažní jamku. Tím však ještě není vyšetření zcela ukončeno. Prsy se musí vyšetřovat vsedě nebo vestoje a vleže.

Následuje proto vyšetření pohmatem vleže. V této fázi již budete potřebovat lůžko. Lehněte si a hlavu si položte na polštář.

Levé rameno si podložte složeným ručníkem a levou ruku si dejte pod hlavu. Pravou rukou začněte vyšetřovat levý prs stejně jako vestoje od horní části až po horní zevní. Při vyšetřování zevních částí prsu položte levou paži podél těla. Také vleže vyšetřete podpažní jamku.

Než začnete s vyšetřením pravého prsu, přendejte si složený ručník pod pravé rameno a pravou ruku si dejte pod hlavu. Levou rukou vyšetřujte pravý prs postupně část po části jako u prsu levého.

Samovyšetření varlat:

Samovyšetřování se má provádět 1x měsíčně a mělo by být běžnou součástí osobní hygieny.

Po osprchování vlažnou vodou, kdy je šourek uvolněný a vláčný, se postavte před zrcadlo a prohlížejte si pozorně šourek. Hleďte změny v objemu, asymetrii varlat a jejich nepravidelnosti a změny na kůži šourku.

Vyšetřujte pohmatem každé varle zvlášť tak, že jemně prohmatáváte mezi palcem a ostatními prsty.

Hleďte jakékoliv nepravidelnosti v konzistenci, objemu i povrchu.

Některé nesouměrnosti jsou normální. Jedno varle bývá obvykle větší než druhé. V přední části šourku je uloženo varle, v zadní horní části je za ním nadvarle. To může být mylně považováno za nádorovou tkáň na varleti.

Při jakékoliv nalezené změně a nejistotě vždy navštivte lékaře. Falešný stud a podcenění příznaků mohou být zcela zbytečnou příčinou vážných důsledků.

Závěr:

- upozornit na důležitost a pravidelnost samovyšetření
- jak se zachovat, zjistíme-li nějaké zvláštnosti