

Preventivní program: Přemýšlej o svém zdraví

Údaje o akci

Cílem projektu je seznámit žáky základních škol s možnostmi prevence závažných civilizačních onemocnění a vést je k zamyšlení nad přístupem ke svému zdraví. Program je zaměřen na zásady zdravého životního stylu, volbu vhodných pohybových aktivit, seznamuje se škodlivostí alkoholu, drog a kouření, věnuje se environmentální výchově, předcházení přenosu infekčních onemocnění, ale i poskytnutí základů první pomoci při akutních stavech, se kterými se můžou sami žáci setkat ve svém okolí.

Při výuce jsou využity prezentace, pracovní listy, modely a praktické ukázky.

Jednotlivé oblasti programu:

1) PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA V MÝCH RUKOU

Na prvním stanovišti studenti VOŠ naučí žáky měřit si své fyziologické funkce pomocí tonometrů, oxymetrů, teploměrů a vyhodnotit naměřené hodnoty. V případě patologických hodnot seznámí žáky s možnými postupy jejich normalizace. Na optotypech si ověří, jak dobrý mají zrak. Pomocí simulačních brýlí si vyzkouší, jak člověk vidí při některých očních vadách. V percentilových tabulkách si určí, zda je jejich váha a výška fyziologická. Pomocí přístroje si budou moci změřit množství tuku a svalů ve svém těle.

2) NEGATIVNÍ VLIV ALKOHOLU, KOUŘENÍ A DROG NA MOJE TĚLO

Na druhém stanovišti si žáci mohou pomocí simulačních brýlí vyzkoušet stavy, které u lidí vyvolává působení drog a nadměrná konzumace alkoholu. Zkusí si jednoduchý výpočet, jak stanovit výši promile alkoholu v krvi po požití určitých druhů alkoholu. Budou seznámeni se škodlivostí kouření a pomocí plicního simulátoru mohou pozorovat ukládání dehtu v plicích.

3) ZABRÁNĚNÍ PŘENOSU INFEKCE SPRÁVNOU TECHNIKOU MYTÍ A DEZINFEKCE RUKOU

Třetí stanoviště naučí žáky techniky a postupy mytí a dezinfekce rukou. Následně si každý sám zkontroluje ruce pod UV lampou, kde si ověří, zda jejich postup byl správný. Seznámí se s manipulací s OPP (ochrannými pracovními prostředky), které zabraňují šíření infekčních onemocnění.

4) POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI PŘI AKUTNÍCH STAVECH

Čtvrté stanoviště je zaměřené na poskytování první pomoci při akutních stavech. Žáci si na modelových situacích osvojí základy poskytování první pomoci před příjezdem záchranné zdravotní služby. Naučí se postup, jak obnovit základní životní funkce. Na modelech se nacvičí poskytnutí KPR bez i s použitím přenosného automatického externího defibrilátoru. Nakonec si vyzkouší vhodné polohy, do kterých postiženého uloží po ošetření.

5) NA PÁR MINTUT STARÝM NEBO HENDIKEPOVANÝM ČLOVĚKEM

Na pátém stanovišti si žáci pomocí obleku na simulaci stáří vyzkouší, jaké to je být starým člověkem, a tím lépe pochopí omezení, se kterými se starý člověk musí vyrovnávat. Vyzkouší si použití různých kompenzačních pomůcek, které starým lidem pomáhají překonat jejich hendikep.

6) ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A POHYB K TOMU

Na šestém stanovišti se žáci naučí rozlišovat, jaké potraviny jsou bohaté na živiny, vitamíny a minerály, a jsou tedy důležité pro jejich vývoj. Vypočítají, jaké je v nich obsaženo množství cukru, tuku a bílkovin. Nakonec se seznámí s vhodnými cviky, které mohou využít během přestávek, aby je nebolela záda od celodenního sezení v lavicích.

Vypracovala: Mgr. Lenka Čermáková