



## Wybrany problem życia społecznego w Polsce – analiza zjawiska

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Audiobook](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Dla nauczyciela](#)

### Bibliografia:

---

- Źródło: Ministerstwo Zdrowia, *Program Profilaktyki Raka Płuca*, 4.03.2020 r., dostępny w internecie: [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl) [dostęp 17.06.2020 r.].
- Źródło: *Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020*, dostępny w internecie: [sip.lex.pl](http://sip.lex.pl) [dostęp 18.06.2020 r.].

- Źródło: oprac. własne.



## Wybrany problem życia społecznego w Polsce – analiza zjawiska

Źródło: stevepb, domena publiczna.

Choroby cywilizacyjne są nazywane chorobami społecznymi i tym samym stanowią problem społeczny. Ich źródłem nie jest ani zakażenie, ani inny czynnik biologiczny, ale szybki rozwój cywilizacji. Występują one globalnie zarówno w społeczeństwach wysoko rozwiniętych, jak i rozwijających się.

Polska nie jest wyjątkiem. Choroby cywilizacyjne stanowią u nas jedną z istotnych przyczyn zachorowalności i śmiertelności społeczeństwa, są więc wyzwaniem dla władz państwowych oraz każdego obywatela. Konsekwencje wywołane tymi chorobami pociągają za sobą bardzo wysokie koszty społeczne i finansowe, dlatego warto wiedzieć, jak przeciwdziałać tym schorzeniom.

### Twoje cele

- Poznasz przyczyny chorób cywilizacyjnych.
- Przeanalizujesz wybrane rodzaje chorób cywilizacyjnych.
- Scharakteryzujesz determinanty zdrowia.

- Określisz sposoby przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.
- Wyjaśnisz, czym jest Narodowy Program Zdrowia.

# Przeczytaj

---

## Choroby cywilizacyjne – czym są?

Choroby cywilizacyjne to epidemia XXI wieku. Są związane z rozwojem cywilizacji i prowadzą do niepełnosprawności, a także powodują 80% przedwczesnych zgonów. Nie dotyczą wyłącznie osób starszych, ale także dzieci i młodzieży. Schorzenia te stanowią wielki problem społeczny i wyzwanie. Aby im zapobiegać, konieczne są zmiany w indywidualnym zachowaniu każdego obywatela i całych rodzin.

## Przyczyny chorób cywilizacyjnych

Przyczyny chorób cywilizacyjnych można podzielić na pośrednie oraz bezpośrednie.

---

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

---



Smog nad miastem Ałmaty w Kazachstanie. Zastanów się, co rozumiesz pod pojęciem „rozwoju cywilizacyjnego” i czy musi on być związany z postępującym uprzemysłowieniem.

Źródło: Igors Jefimovs, licencja: CC BY 3.0.

## Rodzaje chorób cywilizacyjnych

Wykaz chorób cywilizacyjnych nie jest jednoznacznie ustalony. Możemy do nich zaliczyć m.in.:

- nadciśnienie tętnicze;
- nowotwory;
- otyłość;
- depresję;
- przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP);
- HIV/[AIDS](#).

### Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie to podwyższone ciśnienie tętnicze krwi powyżej normy. Jest ono chorobą cywilizacyjną i pozostaje najważniejszym czynnikiem ryzyka przedwczesnej śmierci na całym świecie, w tym w Polsce. Wysokość ciśnienia tętniczego jest związane ze śmiertelnością i zapadalnością na choroby, takie jak m.in.:

- zawał serca;
- udar mózgu;
- niewydolność serca;
- niewydolność nerek.

### Nowotwory

W Polsce nowotwory są drugą w kolejności, po chorobach układu krążenia, przyczyną zgonów. Przyczyny wzrostu liczby zachorowań i zgonów na nowotwory złośliwe to przede wszystkim:

- starzenie się społeczeństwa;

- niezdrowy styl życia (duże narażenie na czynniki rakotwórcze – np. dym tytoniowy, zanieczyszczenie środowiska);
- niska wykrywalność we wczesnym stadium rozwoju (brak profilaktyki).

## Otyłość

W ostatnim dziesięcioleciu znacząco wzrosło spożycie cukru. Przeciętny Polak je o prawie 11,8 kg więcej cukru przetworzonego rocznie niż wcześniej. Spożycie cukru jest przyczyną m.in. otyłości, a ta przekłada się na zachorowalność na cukrzycę. Z powodu otyłości nie tylko chorujemy, ale również przedwcześnie umieramy. Szacuje się, że w Polsce około 1400 zgonów rocznie wynika z nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem.

## Depresja

Według Światowej Organizacji Zdrowia z depresją zmagają się ponad 350 mln ludzi. Sprawia to, że jest ona drugim z najpoważniejszych problemów zdrowotnych na świecie. Zaburzenia depresyjne zdiagnozowano u ponad 5 proc. Polaków. Objawy depresyjne pojawiają się nawet u 32 proc. osób w wieku 13–17 lat. Należy przypuszczać, że liczba osób doświadczających zaburzeń depresyjnych, które nie szukają pomocy specjalistów i nie zostały zdiagnozowane, jest bardzo wysoka. Depresja należy do grupy zaburzeń nastroju. Niektórzy pacjenci cierpią na depresję przewlekłą, podczas której objawy stale się nasilają, u innych ma ona charakter nawracający.

## POCHP

Statystycznie [POCHP](#) stanowi jedną z najczęstszych przyczyn zarówno zachorowalności, jak i śmiertelności w wielu społeczeństwach. W Polsce jest przyczyną prawie 17 tys. zgonów rocznie. Równocześnie prawie dwa miliony osób zmagają się z tą chorobą. Głównym czynnikiem ryzyka POChP jest palenie tytoniu; palacze stanowią aż 90 proc.



Ustosunkuj się do stwierdzenia, że zakaz palenia w miejscach publicznych jest

pacjentów z tym schorzeniem.

Charakterystyczną cechą POChP jest przewlekły proces zapalny toczący się

w układzie oddechowym, który z czasem ma wpływ na cały organizm pacjenta.

nieuzasadniony. Przytocz swoją argumentację.

Źródło: geralt, domena publiczna.

## HIV/AIDS

HIV to ludzki wirus upośledzenia (niedoboru) odporności. Może wywołać AIDS. Wirus HIV i wywołana nim choroba AIDS jest na świecie jednym z głównych problemów zdrowia publicznego. W Polsce wirusem HIV zarażają się przede wszystkim osoby młode. Najczęstszymi powodami zakażenia są brak wiedzy na temat możliwych dróg zakażenia (istnieją trzy: przez kontakty seksualne, przez krew, podczas ciąży, porodu lub karmienia piersią z zakażonej HIV matki na jej dziecko), ignorowanie ryzyka i niestosowanie środków ochronnych (np. prezerwatyw, jednorzowych igieł, strzykawek i rękawiczek).

## Determinanty zdrowia

Obecnie przyjmuje się, że stan ludzkiego zdrowia jest uzależniony od wielu przyczyn. Stanowi wynik działania czynników związanych z:

- dziedziczeniem genetycznym;
- środowiskiem (m.in. czynnikami ekonomicznymi, społecznymi, kulturowymi i fizycznymi; należą do nich np. wykształcenie, dochody, status społeczny, zatrudnienie, warunki pracy, sieci wsparcia socjalnego, sposób zachowania, kultura danej społeczności, zanieczyszczenie środowiska);
- stylem życia;
- opieką medyczną.

## Profilaktyka chorób cywilizacyjnych

Należy zauważyć, że nie jesteśmy bezradni wobec chorób cywilizacyjnych. Ponad połowa sukcesu zależy od naszego stylu życia. Przede wszystkim trzeba pamiętać o profilaktyce, czyli:

- ograniczeniu [używek](#) (nawet zbyt dużej ilości kawy);
- zdrowym odżywianiu (częste jedzenie warzyw i owoców, unikanie mięsa, soli i cukru);
- aktywności fizycznej;
- regularnym badaniu (sprawdzaniu poziomu glukozy we krwi, ciśnienia, [morfologii](#)).

Wprowadzenie tych nawyków może w dużym stopniu pomóc w uchronieniu się przed typowymi chorobami cywilizacyjnymi.

## Narodowy Program Zdrowia

Działania państwa ukierunkowane na poprawę zdrowia Polaków przybierają różną postać. Wśród nich istotne znaczenie odgrywa realizacja Narodowego Programu Zdrowia (NPZ).

NPZ to podstawowy dokument polityki zdrowia publicznego, który wyznacza:

- cele strategiczne;
- cele operacyjne;
- najważniejsze zadania do realizacji na rzecz poprawy zdrowia i związanej z nim jakości życia społeczeństwa.

NPZ powstaje na co najmniej pięć lat. Zgodnie z ustawą o zdrowiu publicznym jest ustanawiany w drodze rozporządzenia Rady Ministrów.

Celem Programu jest sprawienie, aby wszyscy – niezależnie od wieku czy miejsca zamieszkania – mieli większą świadomość tego, jak ich zachowania wpływają na zdrowie. Chodzi o to, aby Polacy prowadzili zdrowszy tryb życia (dokonywali prozdrowotnych wyborów) i mogli jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i pełnym uczestnictwem w pracy, życiu społecznym i rodzinnym.

Można to osiągnąć dzięki realizacji celów operacyjnych, które mają wyeliminować największe zagrożenia dla zdrowia.

NPZ łączy różne programy profilaktyczne realizowane dotychczas na podstawie przepisów kilku ustaw, o różnych terminach realizacji oraz różnych źródłach i poziomach finansowania (m.in. z zakresu przeciwdziałania narkomanii lub alkoholizmowi).

## Słownik

### **AIDS**

zespół nabytego upośledzenia odporności

### **determinanta**

czynnik wpływający na coś w zasadniczy sposób

### **morfologia**

analiza składu krwi

### **POChP**

przewlekła obturacyjna choroba płuc

### **stres**

reakcja organizmu na zewnętrzne bodźce, które wymagają szybkiej adaptacji do aktualnych warunków

### **używki**

substancje niebędące lekami lub substancjami mającymi znaczenie farmakologiczne, ale wywierające określony wpływ na organizm (najczęściej na ośrodkowy układ nerwowy) lub produkty zawierające takie substancje, na przykład: kawa, kakao, herbata, tytoń, napoje alkoholowe, napoje energetyzujące, alkohol i narkotyki



# Audiobook

---

## Polecenie 1

Zapoznaj się z audiobookiem „Depresja – przeciwnik, którego można pokonać” i wykonaj zadania.

Audiobook można wysłuchać pod adresem: <https://zpe.gov.pl/b/Pb3xz5AL4>

---

## **Depresja – przeciwnik, którego można pokonać**

Obecnie depresja zajmuje jedno z czołowych miejsc na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata. Szacunki mówią, że już niedługo będzie to pierwsza przyczyna zgonów.

Podstawowym objawem depresji jest smutek i przygnębienie, chociaż nie każdy smutny człowiek cierpi na depresję. Bywamy niekiedy smutni, jednak nie oznacza to stanu chorobowego. Aby stwierdzić depresję, ważny jest stopień nasilenia i czas trwania tej emocji.

Do grup z wysokim ryzykiem zachorowania należą:

- osoby młode, dojrzewające,
- kobiety w okresie okołoporodowym,
- osoby w wieku podeszłym,
- osoby, które przeżyły w życiu epizod depresyjny,
- osoby narażone na przewlekły stres życiowy.

## **Co powinno nas zaniepokoić i kiedy powinniśmy zacząć szukać specjalistycznej pomocy?**

Jeśli ktoś stale lub przez większą część dnia, przynajmniej przez okres dwóch tygodni odczuwa smutek o dużym nasileniu, który nie podlega zmianom przez zewnętrzne okoliczności, to istnieje prawdopodobieństwo, że cierpi na depresję.

Przyczyny tej choroby są różnorodne. Istotna ich część wynika z predyspozycji biologicznych, uwarunkowanych genetycznie. Pojawienie się depresji jest związane z zaburzeniami wydzielania i przepływu neuroprzekaźników.

Depresja może dotknąć każdego. Ważne jest jednak to, jaką mamy indywidualną podatność na tę chorobę i na ile jesteśmy silni psychicznie.

Zastanów się i odpowiedz na pytania:

Czy kiedy poróżnisz się z przyjacielem i z tego powodu będzie ci źle i smutno przez dłuższy czas, jednak w pozostałych obszarach twojego życia, niezwiązanych z tą przyjaźnią, będziesz funkcjonować jak dotychczas, możemy mówić o depresji?

Czy w depresji jesteś w stanie samodzielnie wykazać taką siłę sprawczą, aby odmienić zaistniałą sytuację i uzdrowić swoje emocje?

Odpowiedzi na oba pytania są negatywne.

Niestety, u osób z depresją nie wystarczy powiedzieć: „Weź się w garść”. One na pewno chciałyby, ale obiektywnie nie mogą tego zrobić i potrzebują pomocy z zewnątrz. Być może twojej pomocy.

### **Co powinno nas zaniepokoić w funkcjonowaniu osoby, która może cierpieć na depresję?**

Istnieje grupa podstawowych objawów, po rozpoznaniu których z dużym prawdopodobieństwem możemy stwierdzić, że osoba cierpi na depresję. Oto one:

- zaburzenia snu i czuwania, utrata apetytu albo wzmożony apetyt, osłabienie, zmęczenie, spadek, utrata zainteresowania seksem – są to objawy somatyczne;
- spowolnienie psychoruchowe, trudności z podejmowaniem decyzji i motywacją do działania – to objawy motywacyjne;
- zaburzenia pamięci i koncentracji, obniżona samoocena, samooskarżenia, pesymizm i rezygnacja, urojenia depresyjne – są to objawy poznawcze;
- smutek, lęk, płacz, niemożność odczuwania przyjemności, utrata radości życia, poczucie braku perspektyw na przyszłość – to objawy emocjonalne;
- pojawiają się też myśli i próby samobójcze.

## **Jak wygląda profilaktyka depresji?**

Podstawowym sposobem zapobiegania depresji jest zdrowy styl życia.

Co to oznacza?

- Powinniśmy dbać o wystarczającą ilość snu i nie przemęczać się.
- Prowadzić aktywny tryb życia: uprawiać sport, regularnie chodzić na długie spacer.
- Starajmy się ograniczać oddziaływanie stresorów i je kontrolować.
- Pielęgnujmy przyjaźnie, bo dobrzy przyjaciele są dla nas wsparciem emocjonalnym.
- Udzielajmy też wsparcia emocjonalnego innym osobom.

## **Do kogo zwrócić się o pomoc?**

Przede wszystkim nie należy się bać proszenia o pomoc i odrzucić wszelkie stereotypy na temat osób chorych na depresję. Im wcześniej to zrobimy, tym większa jest szansa szybkiego opanowania choroby. Zwrócić się możemy między innymi do specjalistycznych poradni zdrowia psychicznego oraz centrów zdrowia psychicznego, gdzie możemy skonsultować się ze specjalistą i otrzymać kompleksową pomoc. Możemy też po prostu umówić się na prywatną wizytę lekarską.

Przy depresji o łagodnym nasileniu często wystarcza psychoterapia. W trudniejszych przypadkach konieczne jest leczenie środkami farmakologicznymi, które nie są uzależniające.

## **Jak pomóc osobie cierpiącej na depresję?**

Po pierwsze: Nie działaj zbyt szybko, nie przytłaczaj chorego rozmachem swego działania.

Po drugie: Nie rób wszystkiego za osobę chorą, pozostaw margines dla jej aktywności.

Po trzecie: Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj z chorym zakres i kierunek pomocy.

Po czwarte: Wytrwałość to podstawa.

Po piąte: Unikaj łatwego pocieszania i komunałów. To bardzo zraża osoby chore i sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne. Równocześnie nastaw się na to, że często trzeba będzie zapewniać: „Tak, wyzdrowiejesz; tak, to ci przejdzie”, i nie tracić przy tym cierpliwości.

Po szóste: Nie podważaj autorytetu lekarza. Ważne, aby chory mu wierzył.

Po siódme: Nie obawiaj się poinformować lekarza, jeśli chory będzie mówił o samobójstwie, nawet gdyby sam chory prosił o zachowanie tajemnicy. Nie wolno tego ukrywać, bo może to być bardzo niebezpieczne.

Pamiętaj, że depresja to zaburzenie biologiczne, tak samo jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. Można podjąć z nią skuteczną walkę na różne sposoby i zwyciężyć.

---

Oprac. na podst.: *Czym jest depresja?*, wyleczdepresje.pl.

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

### Ćwiczenie 1

Wymień objawy depresji.

### Ćwiczenie 2

Podaj sposoby profilaktyki depresji.

### Ćwiczenie 3




Wskaż, gdzie mogą uzyskać pomoc osoby cierpiące na depresję.

## Ćwiczenie 4

Wymień, które z przedstawionych sposobów pomocy osobie cierpiącej na depresję są twoim zdaniem najtrudniejsze. Uzasadnij swoją opinię.

# Sprawdź się

---

Pokaż ćwiczenia:   

## Ćwiczenie 1



## Ćwiczenie 2



Wskaż, której choroby nie zaliczamy do chorób cywilizacyjnych.

- rak przełyku
- miażdżyca
- szkorbut
- AIDS
- bulimia

## Ćwiczenie 3



Zapoznaj się z charakterystyką choroby cywilizacyjnej i wykonaj polecenie.

- Jest poważnym zaburzeniem psychicznym z grupy zaburzeń nastroju.
- Przejawia się obniżeniem nastroju oraz zmniejszeniem aktywności i energii osoby na nią cierpiącej.
- Bardzo utrudnia lub wręcz uniemożliwia normalne funkcjonowanie.
- Jej objawy występują stale z różnym natężeniem lub gasną i nawracają.

Źródło: opracowanie własne.

## Ćwiczenie 4



Zapoznaj się z wykresem i wykonaj polecenie.

Źródło: oprac. na podst. *Nowotwory złośliwe ogółem*, onkologia.org.pl [online, dostęp: 17.06.2020].

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Ćwiczenie 5



Wskaż, które z podanych elementów zaliczamy do determinantów zdrowia.

- dziedziczenie genetyczne
- służba wojskowa
- styl życia
- opieka medyczna

## Ćwiczenie 6



Podaj trzy czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie człowieka.

---

---



Zapoznaj się z tekstem źródłowym i wykonaj polecenie.

### ” Ministerstwo Zdrowia

#### ***Program Profilaktyki Raka Płuca***

To największy zabójca spośród nowotworów. Mogłoby być inaczej, gdyby był wykrywany na wczesnym etapie, kiedy zaatakował tylko miejscowo płuca. W Polsce w tak wczesnej fazie diagnozuje się zaledwie ok. 20 proc. przypadków (w 2016 roku – 22 proc.) (dane Krajowego Rejestru Nowotworów). To za mało, zwłaszcza że u tych pacjentów można zastosować optymalną terapię, dzięki której – jak wskazują onkolodzy – 75 proc. takich pacjentów przeżywa co najmniej 5 lat po rozpoznaniu choroby (w onkologii okres pięcioletniego przeżycia po diagnozie nowotworu ocenia się jako jego całkowite wyleczenie).

Jak podaje krajowy konsultant w dziedzinie onkologii prof. Maciej Krzakowski, w 2016 roku 47 proc. przypadków raka płuca wykryto w stadium rozsiania, czyli wtedy, gdy pojawiły się już przerzuty w odległych narządach, a 32 proc. – w tzw. stadium regionalnym, czyli gdy nowotwór zaatakował już pobliskie tkanki. To pogarsza rokowania. Rocznie w Polsce ok. 23 tysięcy osób dostaje diagnozę: „rak płuca” i mniej więcej tyle osób z powodu tej choroby w ciągu roku umiera. Aż 95 proc. chorych to byli lub obecni palacze tytoniu. Jak w każdym nowotworze wpływ na rozwój tej choroby mają też czynniki genetyczne. Objawy raka płuca na początku są bardzo skąpe lub wręcz ich brak. Zwykle są to:

- kaszel;
- duszność;

- nawracające infekcje płucne;
- chrypka;
- ból;
- podwyższona temperatura;
- osłabienie;
- chudnięcie.

Krajowy konsultant ds. onkologii prof. Maciej Krzakowski apeluje, by nie lekceważyć utrzymującego się, mimo leczenia objawowego, kaszlu, zwłaszcza wtedy, gdy zauważymy zmianę charakteru kasłania. Ostrzega, że chrypka pojawia się najczęściej wówczas, kiedy zaczyna już dochodzić do przerzutów. Dla osób szczególnie zagrożonych rakiem płuca opracowany został Ogólnopolski Program Wczesnego Wykrywania Raka Płuca (WWRP) za pomocą Niskodawkowej Tomografii Komputerowej (NDTK), który ma na celu nie tylko wzrost wiedzy na temat raka płuca, ale i wykrywanie go na wczesnym etapie.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia, *Program Profilaktyki Raka Płuca*, 4.03.2020 r., dostępny w internecie: [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl) [dostęp 17.06.2020 r.].



Zapoznaj się z tekstem źródłowym i wykonaj polecenie.

### ” *Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020*

Art. 3 i art. 4 ustawy z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym (Dz.U. poz. 1916) podkreślają znaczenie konieczności zapewnienia spójności działań w zakresie NPZ realizowanych przez organy władzy publicznej i współpracujące z nimi podmioty. Cele operacyjne i zadania służące realizacji celów operacyjnych określone w NPZ muszą wspólnie przyczyniać się do ograniczania społecznych nierówności w zdrowiu, a także powinny być realizowane w sposób powiązany, przeciwdziałając więcej niż jednemu zagrożeniu jednocześnie, w szczególności w obszarach, w których istnieją naukowe dowody powiązań zależności między zagrożeniami lub korelującymi czynnikami ryzyka i chroniącymi. Cele będą realizowane z uwzględnieniem konieczności zapewnienia dostępności, zgodnie z koncepcją projektowania uniwersalnego, określoną w art. 2 Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, sporządzonej w Nowym Jorku dnia 13 grudnia 2006 r. (Dz.U. z 2012 r. poz. 1169), oraz potrzebami osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Cele operacyjne obejmują:

1. Poprawę sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw: kultury fizycznej, pracy, rodziny, turystyki, finansów publicznych, rolnictwa, obrony narodowej oraz oświaty i wychowania.

2. Profilaktykę i rozwiązywanie problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, uzależnieniami behawioralnymi i innymi zachowaniami ryzykownymi. Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw: oświaty i wychowania, obrony narodowej, pracy, rodziny, zabezpieczenia społecznego, spraw wewnętrznych, sprawiedliwości, finansów publicznych oraz informatyzacji.

3. Profilaktykę problemów zdrowia psychicznego i poprawę dobrostanu psychicznego społeczeństwa.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw: pracy, rodziny, zabezpieczenia społecznego, oświaty i wychowania, spraw wewnętrznych, sprawiedliwości, obrony narodowej, nauki, szkolnictwa wyższego oraz informatyzacji.

4. Ograniczenie ryzyka zdrowotnego wynikającego z zagrożeń fizycznych, chemicznych i biologicznych w środowisku zewnętrznym, miejscu pracy, zamieszkania, rekreacji oraz nauki.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw środowiska we współpracy z ministrem właściwym do spraw: zdrowia, pracy, rodziny, zabezpieczenia społecznego, obrony narodowej, rynków rolnych oraz rozwoju wsi.

5. Promocję zdrowego i aktywnego starzenia się.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw pracy, rodziny

i zabezpieczenia społecznego.

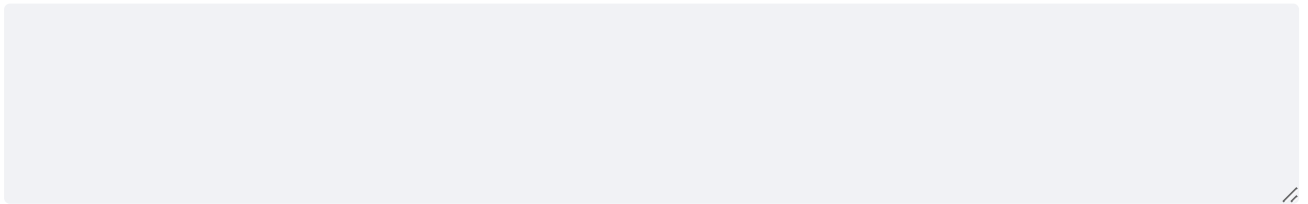
## 6. Poprawę zdrowia prokreacyjnego.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw: rodziny, pracy, zabezpieczenia społecznego oraz oświaty i wychowania.

Źródło: *Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020*, dostępny w internecie: [sip.lex.pl](http://sip.lex.pl) [dostęp 18.06.2020 r.].

Na podstawie analizy tekstu wskaż podmioty odpowiedzialne za realizację celów operacyjnych Narodowego Programu Zdrowia w zakresie przeciwdziałania narkomanii.

---



# Dla nauczyciela

---

**Autor:** Dawid Tarczyński

**Przedmiot:** wiedza o społeczeństwie

**Temat:** Wybrany problem życia społecznego w Polsce – analiza zjawiska i możliwości rozwiązania.

**Grupa docelowa:** III etap edukacyjny, liceum, technikum, zakres rozszerzony

**Podstawa programowa:**

Zakres rozszerzony

III. Struktura społeczna i problemy społeczne

Uczeń:

7) charakteryzuje wybrany problem życia społecznego w Rzeczypospolitej Polskiej; rozważa różne możliwości jego rozwiązania.

**Kształtowane kompetencje kluczowe:**

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;
- kompetencje obywatelskie.

**Cele operacyjne:**

## Uczeń:

- poznaje przyczyny chorób cywilizacyjnych;
- analizuje wybrane rodzaje chorób cywilizacyjnych;
- charakteryzuje determinanty zdrowia;
- określa sposoby przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym;
- wyjaśnia, czym jest Narodowy Program Zdrowia.

## Strategie nauczania:

- konstruktywizm.

## Metody i techniki nauczania:

- burza mózgów;
- dyskusja;
- rozmowa nauczająca z wykorzystaniem audiobooka.

## Formy zajęć:

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca całego zespołu klasowego.

## Środki dydaktyczne:

- komputery z głośnikami i dostępem do internetu, słuchawki;
- zasoby multimedialne zawarte w e-materiale;
- tablica interaktywna/tablica, pisak/kreda.

## Przebieg zajęć:

## Faza wstępna

### 1. Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Co rozumiecie pod pojęciem chorób cywilizacyjnych?
- Jakie przykłady takich chorób możecie wymienić?
- Jakie przyczyny tych chorób możecie wskazać?
- Co waszym zdaniem ma zasadniczy wpływ na zdrowie człowieka?
- Jak należy dbać o zdrowie?
- Jakie przykłady polityki państwa ukierunkowanej na profilaktykę chorób cywilizacyjnych znacie?

Odpowiedzi są zapisywane na tablicy.

### 2. Przedstawienie tematu i celów zajęć.

## Faza realizacyjna

### 1. Wprowadzenie do zajęć – omówienie przez nauczyciela:

- przyczyn chorób cywilizacyjnych;
- wybranych rodzajów chorób cywilizacyjnych;
- determinant zdrowia;
- sposobów przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym;
- Narodowego Programu Zdrowia.

2. Cały zespół klasowy podejmuje dyskusję na temat tego, czy ważniejsze jest zapobieganie, czy leczenie chorób. Wybrana osoba przedstawia wnioski.

### 3. Sporządzenie notatki z lekcji z podziałem na najważniejsze informacje dotyczące:

- przyczyn chorób cywilizacyjnych;

- wybranych rodzajów chorób cywilizacyjnych;
- determinant zdrowia;
- sposobów przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym;
- Narodowego Programu Zdrowia.

4. Uczniowie w parach wykonują ćwiczenia 1–3 z sekcji „Sprawdź się”. Wspólne omówienie odpowiedzi.

Faza podsumowująca

1. Praca z audiobookiem. Uczniowie zapoznają się z materiałem i wykonują dołączone do niego ćwiczenia. Wspólne omówienie odpowiedzi.

2. Chętne lub wybrane osoby podsumowują lekcję ze swojego punktu widzenia.

**Praca domowa:**

Wykonanie ćwiczeń z modułu „Sprawdź się” (4–8).

**Materiały pomocnicze:**

*Narodowy Program Zdrowia na lata 2016–2020, sip.lex.pl.*

*Program Profilaktyki Raka Płuc, pacjent.gov.pl.*

**Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania multimedium:**

Audiobook może być wykorzystany jako inspiracja do zorganizowania akcji informacyjnej na temat depresji lub jako materiał do przygotowania prezentacji multimedialnej o wybranym problemie życia społecznego w Polsce.