

## Téma: Pohybem k tělesnému a duševnímu zdraví, preventivní lékařské prohlídky

**Vypracovala:** Tereza Váněová

**Třída:** 9. třída

**Vzdělávací oblast RVP ZV:** Člověk a zdraví, člověk a jeho svět

**Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví

**Tematický celek:**  *Zdravý způsob života a péče o zdraví*

*Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence*

*Hodnota a podpora zdraví*

*Osobnostní a sociální rozvoj*

**Mezipředmětové vztahy:** s dramatickou výchovou, přírodopisem, tělesnou výchovou

**Časová dotace:** 90 min.

**Forma výuky:** frontální, individuální, skupinová

**Výchovně vzdělávací cíle:** uvědomění si práv a povinností vůči svému zdraví, znalosti pojmu prevence a jejich způsobů, vyhledání souvislostí mezi vznikem chorob a způsobem života, utvoření správných postojů ke svému zdraví, vědět kde najít informace k preventivním programům, naučit se hlídat si svůj očkovací kalendář

**Kompetence:** kompetence k učení, kompetence komunikativní, kompetence občanské

**Metody:** Práce s učebnicí, diskuse, výklad, divadlo, řízený rozhovor, didaktická hra

**Pojmy opěrné:** preventivní prohlídka, hendikep, tlakoměr, teploměr

**Pojmy nové:** screening, karcinom, mamograf,

Motivace 1: Slepec - žáci se rozdělí na skupiny, vždy jeden ze skupiny má zavázané oči a ostatní ho provádějí po třídě (škole), poté se vymění.

Diskuse o pocitech zrakově postižených, obecně o překážkách ve škole pro různé druhy postižení (schody, úzké chodby, ...).

Dejte ostatním typ kam chodíte sportovat, kde jsou jaké sportovní kluby atd.

Několik vybraných žáků (předem informovaných a připravených-domácí úkol) předvede základní cviky protažení těla při dlouhém sezení (viz různé školní plakáty na protažení, tělesná výchova, atd.)

Motivace 2: učitel donese do hodiny metr, váhu, tlakoměr, teploměr, atd., žáci si pomůcky nejdříve prohlédnou, poté se bude hrát divadlo.

Hra na doktora: předvedte jak probíhá preventivní prohlídka u lékaře, můžete použít pomůcky.

Expozice: prevence, preventivní prohlídky

- **u praktického lékaře** a to každých 730 dní, tj. jednou za 2 roky
- **ke gynekologovi** každá žena nad 15let a to co 365 dní (jednou ročně)
- **na stomatologickou kontrolu (k zubnímu lékaři)** každý občan do 18 let právo každého půl roku (183 dní), **těhotná žena** 2× v průběhu gravidity a **běžný dospělý občan** jednou za rok
- **u dětského lékaře** mají pak právo na preventivní prohlídku novorozenci, kojenci, nemluvňata, batolata a děti v těchto obdobích: **první rok života 9×, dále v 18 měsících, ve 3 letech a dále pak jednou za dva roky**

Preventivní prohlídka u praktického lékaře je celkovým vyšetřením, na které přicházíte jedenkrát za dva roky (nejdříve však 23. měsíc po provedení poslední preventivní prohlídky), a to i když nemáte zdravotní obtíže. Její součástí je anamnéza, kdy praktický lékař pro dospělé cílenými dotazy na onemocnění v rodině, na vaše dřívější onemocnění, vaše pracovní zatížení a životní návyky zjišťuje předpokládaná zdravotní rizika. Kontroluje očkování proti tetanu. Dále lékař provádí vlastní vyšetření pohledem na kůži a sliznice, např. spojivky. Dívá se na jazyk, do hrdla, pohmatem vyšetří štítnou žlázu a hlavní skupiny uzlin. Poklepem a poslechem vyšetřuje srdce a plíce, spočítá tep a změří krevní tlak, prohmatá břicho, zjišťuje bolestivost v oblasti ledvin, stav žil a tepen na dolních končetinách, zváží vás nebo i změří, orientačně vyšetří sluch a vidění. Provádí se orientační chemické vyšetření moče. Povinnou součástí preventivní prohlídky je onkologická prevence. Lékař provede vyšetření konečnicku, varlat a prsů, spolu s poučením o nutnosti a způsobu samovyšetřování.

Od 40 let se provádí vyšetření EKG (v čtyřletých intervalech)

V 18, 40, 50 a 60 letech lékař zařídí provedení vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi.

Od 45 let se provádí i kontrola glykémie (hladiny cukru v krvi) v dvouletých intervalech.

Ve věku od 50 do 54 let se provádí v jednoročním intervalu a od věku 55 let ve dvouletém intervalu preventivní vyšetření na přítomnost krve ve stolici (test okultního krvácení ve stolici - TOKS), což může včas odhalit počáteční stadia rakoviny tlustého střeva a konečnicku.

Pacientovi ve věku od 55 let se nově nabízí jako druhá varianta screeningu kolorektálního karcinomu možnost provedení tzv. primární screeningové kolonoskopie (endoskopické vyšetření střev), a to v intervalu 10 let.

U žen ve věku od 45 do 69 let praktický lékař ověřuje, zda bylo v posledních dvou letech provedeno mamografické vyšetření. (dle: všeobecná zdravotní pojišťovna)

Řízený rozhovor: víte u koho jste pojištěni?

Práce s letáky různých zdravotních pojišťoven o preventivních programech.

Žáci (jako domácí úkol) donesli své očkovací průkazy. Práce s očkovacím průkazem, řízený rozhovor a diskuse: proti čemu jste očkovaní? Které očkování tedy máme všichni? Má někdo nějaké očkování navíc? Které? Víte proč? Víte kde vás očkovali? Víte kolik to stálo?

**Fixace:** zopakování na co má každý pojištěnec právo. Zopakování co je to pojem prevence a proč je důležitý. Co je to očkovací kalendář.

**Zadání domácího úkolu:** Chlapci zjistí čím nejčastěji trpí muži, jaké jsou jejich nejčastější choroby. Zjistí kam se chodí a kdy na vyšetření prostaty.

Dívky zjistí co je to samovyšetření prsu, kdy a jak se provádí. Donesou obrazové materiály, návody.