

ÓRATERV:

SZÁNDÉKOS NAPOZÁS: A TE DÖNTÉSED



KOROSZTÁLY: 15–16 ÉVESEK

ÓRA IDŐTARTAMA: 45-60 PERC

MI AZ AZ EUROMELANOMA?

Az Euromelanoma Európa egyik legismertebb betegség megelőzési kampánya, amelyet egy bőrgyógyászokból álló szakmai hálózat működtet. A résztvevő szakemberek önkéntesen népszerűsítik és osztják meg a bőrrák megelőzésével, korai felismerésével és hatékony kezelésével kapcsolatos információkat. Évente megszervezett kampányai a fényvédelmet, a rendszeres önvizsgálatot és a bőrrák gyanújeleinek ismeretét népszerűsítik.

Az idei kampányuk a gyermekekre fókuszál. Cél, hogy a gyermekek minél korábban - szülői és pedagógusi segítséggel – megtanulják a helyes fényvédelmi szokásokat.



AZ ÓRA CÉLJA

A diákokat képessé tenni arra, hogy tájékozott, tudatos döntéseket hozzanak a napvédelemmel és UV-védelmi szokásaikkal kapcsolatban.

MIT FOGUNK MEGTANULNI?

- A napozás és a szoláriumozás okozta túlzott UV-sugárzás egészségügyi kockázatainak megértése
- A szándékos napozás és a napkárosodás közötti kapcsolat felismerése
- A napvédelem fontosságának megértése, mint a hosszú távú egészséges életmód alapvető része

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Számítógép Microsoft PowerPoint-tal
- Kivetítő
- Fehér tábla vagy flipchart és filctollak
- Nyomtatott munkalap: "Az UV-sugárzás és a bőröd"
- Tollak a diákok számára

KIADHATÓ ANYAGOK

- Euromelanoma bőrrák-megelőzési szórólap

MEGFIGYELÉSEK ÉS JEGYZETEK

Használd ezt a feület az óra során tett megfigyelések rögzítésére:

ÓRA ÁTTEKINTÉSE

DIA SORSZÁM	TEVÉKENYSÉG	FORMÁTUM	IDŐ
2.	Szeretnél leburnulni?	A diákok kézfeltartással szavaznak (igen/nem). Az eredményeket rögzítjük a táblán/flipchart-on.	5 min
3.	Statisztikák a tizenévesek napozási attitűdjéről	A dia bemutatása, értelmezése a diákoknak. Ösztönözd őket, hogy gondolják át saját véleményüket a napozásról.	
4 – 7.	Miért választanád a napozást? Miért nem akarsz leburnulni?	Tedd fel az első kérdést az osztálynak. A diákok csoportokban megbeszélnek, majd elmondják az osztálynak, mire jutottak. Írd fel válaszaikat a táblára/flipchart-ra Ezután mutasd meg a dia bal oldalát, és hasonlítsd össze a válaszaikkal. Ismételd meg a második kérdéssel és fedd fel a dia jobb oldalát.	10 min
8 – 9.	A ti generációtok egészségesebb, mint a többi...	Mutasd be a diát a diákoknak. Ösztönözd őket, hogy gondolják át, ez mennyire tükrözi őket és baráti körüket.	5 min
10.	Úgy érzed, elvárás az, hogy leburnulj?	A diákok kézfeltartással szavaznak (igen/nem). Az eredményeket rögzítjük a táblán/flipchart-on.	5 min
11 – 12.	Az UV-sugárzás és a bőröd	A 11. dia után egy beágyazott videó következik. Emeld ki a videóban szereplő ismeretek jelentőségét! Mutasd be a következő részt, amely elmagyarázza, hogyan okoz az UV-sugárzás barnulást és napkárosodást.	
13.	Tudományos háttér	Mutasd be a diát a diákoknak. Hangsúlyozd az UVA-sugárzás kettős hatását: barnulást és napkárosodást is okozhat.	
14 – 15.	Az UV-sugárzás hatása a bőrödre	A diákok most kitölthetik az "UV-sugárzás és a bőröd" munkalapot. (Néhány válasz az előző diákból ismert, néhányat ki kell találniuk.) A helyes válaszokat a 15. dián mutatod meg.	10 min
16.	A te döntésed	Mutasd be a diát a diákoknak. Jelezd nekik, hogy bizonyos mértékű napsugárzás elkerülhetetlen, de hangsúlyozd, hogy módjukban áll eldönteni, tényleg barnulni akarnak-e, pl. napozás vagy szolárium segítségével.	5 min
17.	Védd a bőröd most, "jövőbeli éned" hálás lesz érte	Mutasd be a diát a diákoknak. Ösztönözd őket arra, hogy gondolják át, megéri-e a szándékos napozás a kockázatokat.	

ÓRA ÁTTEKINTÉSE

DIA SORSZÁM	TEVÉKENYSÉG	FORMÁTUM	IDŐ
18.	Még mindig szeretél szándékosan leburnulni?	A diákok kézfeltartással újra szavaznak (igen/nem). Az eredményeket rögzítjük a táblán/flipchart-on és összehasonlítjuk az óra elején történt első szavazással.	5 perc
19.	Védd magad és szeretteidet	"Házi feladat": ösztönözd a diákokat, hogy ellenőrizzék a bőrüket, használva a szórólapon található útmutatót. Kérd meg a diákokat, hogy beszéljenek legalább két idősebb családtaggal a bőrrákról és a bőr ellenőrzésének módjáról. Oszd ki a szórólapokat.	

AZ UV-SUGÁRZÁS ÉS A BŐRÖD: EGÉSZÍTSD KI A MONDATOKAT

Egyetlen éves kor előtt, mintegy 60%-kal növelheti a bőrrák kialakulásának kockázatát.¹

Ha éves kor előtt, 18%-kal nagyobb valószínűséggel alakul ki gyanús bőrelváltozás felnőttkorban.²

Az aktinikus keratózist okozhat. A laphámsejtes karcinóma (egy bőrrák-típus) 60%-a aktinikus keratózisból fejlődik ki.³

Az emberek 57%-a megbánja, hogy korábban
.....⁴

A túl sok nap korai bőröregedést (photoaging) okozhat, például
..... vagy⁵

1 Irish Cancer Society

2 Euromelanoma klinikai tanulmány 394,681 európai emberről, 2009-2018

3 Thamm J. et al. Az aktinikus keratózis diagnózisa és terápiája. 2024. március

4 Napozás és társuló kockázatok: Betekintés 17 ország felmérésébe, La Roche-Posay és IPSOS, 2021

5 Skin Cancer Foundation

