

SCENARIUSZ PREZENTACJI O WSPIERANIU ODPORNOŚCI

23.09.2021

1. Scenografia: Duża piramida żywienia na środku sali. Tablice informacyjne (poglądowe) na sztalugach: woda, energetyki, batoniki, nutella, układ immunologiczny, makro i mikroelementy
2. W trakcie prezentacji na scenie pojawią się uczniowie wykonujący różne formy aktywności: taniec, dowcip,
3. W celu aktywizacji widzów/odbiorców co jakiś czas w trakcie prezentacji zostanie przeprowadzony sprawdzian z wiedzy zaprezentowanej chwilę wcześniej – nagrodzony drobnym gadżetem
4. Na koniec zainteresowani uczniowie otrzymają broszurkę z recepturami na potrawy i napoje podnoszące odporność organizmu.

Prowadzenie: Anna Ismer i Dominika Ulaniuk

Uczeń I – Kamila Kupniewska

Uczeń II – Bartosz Białkowski

Uczeń III – Zuzanna Stankiewicz

Uczeń IV – Weronika Mendyk

Taniec: Wiktoria Grudzińska, Marta Kozłowska, Oskar Dobies

Dowcip: Oskar Dobies

Prezentowanie omawianych produktów: Ola Sawic, Kacper Wojciechowski

NAUCZYCIEL:

Przywitanie

Kilka słów wprowadzenia

UCZEŃ I

Definicja zdrowia według Światowej Organizacji Zdrowia brzmi:

„Zdrowie to stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko brak choroby lub kalectwa.”

UCZEŃ II

Według WHO:

Na nasze zdrowie mają wpływ:

20% - środowisko

20% - czynniki genetyczne

10% - opieka zdrowotna

I aż w 50% - styl życia czyli:

właściwe odżywianie, systematyczna aktywność fizyczna, ograniczanie skutków stresu, wyeliminowanie uzależnień takich jak papierosy, alkohol, czy narkotyki.

NAUCZYCIEL:

My dzisiaj, właśnie tymi ważnymi 50% procentami się zajmiemy i pokażemy wam, że macie wybór.

Ostatecznie, to każdy z Was dokona wyboru!

My tylko podpowiemy - jak codziennie WYBIERAĆ ZDROWIE!

A oto pięć powodów, dla których warto postawić na zdrowy styl życia:

UCZEŃ I

- Twój mózg będzie sprawniejszy
- Rzadziej będziesz chorować.
- Będziesz wysportowany.
- Będziesz atrakcyjniej wyglądać.
- Nabędziesz właściwych nawyków, które zapewnią Ci długie i szczęśliwe życie.

UCZEŃ II

Nic nie ma tak wielkiego znaczenia dla naszego zdrowia jak dobrze funkcjonujący układ odpornościowy. Chroni on nas przed wieloma problemami, od banalnych infekcji po choroby nowotworowe. Nie ma choroby, która nie jest związana z odpornością organizmu. Zastanawiamy się czasami, jak to się dzieje, że jedna osoba choruje bardzo często, a druga niemal w ogóle? Decyduje o tym odporność danego organizmu, czyli to, jak organizm radzi sobie z infekcjami.

UCZEŃ I

W każdej sekundzie życia do naszego organizmu trafiają różne zagrożenia: z wdychanym powietrzem, z jedzeniem, przez rany, zadrapania.

Jeśli układ odpornościowy jest silny, to potrafi przeciwstawić się patogenom, dzięki czemu organizm zachowa zdrowie na długie lata.

NAUCZYCIEL

Układ immunologiczny jest wyjątkowy, gdyż nie ma ustalonego miejsca w organizmie, nie składa się wyłącznie z jednego organu, a zespołu narządów. Większość komórek układu odpornościowego znajduje się w jelitach (80%), konkretnie w tkance limfatycznej w ścianie jelit. Poza tym, częścią układu odpornościowego są narządy limfatyczne, czyli szpik kostny, grasica, śledziona, węzły chłonne i migdałki.

Komórki układu odpornościowego żyją krótko, niektóre zaledwie 36 godz. I mimo że mają stałą tendencję odnawialną, to ich regenerację należy koniecznie wspierać. Odporność organizmu buduje się przez wiele lat, i nie ma tu drogi na skróty. Wszystko zaczyna się tuż po urodzeniu. Odporność dziecka w pierwszych miesiącach życia jest duża, ze względu na przeciwciała przekazane przez matkę, ale z czasem umiejętność obrony organizmu przed infekcjami zanika i trzeba budować ją na nowo. To proces długi i mozolny, ale się opłaca!

Wyobraźcie sobie, że o odporność czyli odpieranie ataków w naszym organizmie troszczy się wysoko wyspecjalizowana armia, która działa jednocześnie na wielu frontach. Nasz organizm jest nieustannie polem bitwy z patogenami, a armia stojąca na straży zdrowia, robi wszystko aby kampania była zwycięska.

UCZEŃ I

Wyróżniamy 2 rodzaje odporności:

Pierwsza to wrodzoną – ma ją każdy z nas. To np. skóra, która stanowi barierę dla patogenów. Ślina, łzy – zawierające substancje bakteriobójcze. Kichanie, kaszel, wymioty – to również sposób działania naszej nieswoistej, wrodzonej odporności.

To tak zwane siły wczesnego reagowania, pierwsza linia obrony!

Drugi rodzaj odporności to odporność nabyta, tzw druga linia obrony. Wykształca się z czasem na skutek kontaktu naszego ciała z patogenami.

UCZEŃ II

Może zadajecie sobie pytanie skąd układ odpornościowy wie, która komórka to wróg i trzeba się z nią jak najszybciej rozprawić.

Gwarantują to białka zgodności tkankowej.

Te komórki które nie mają „identyfikatora zgodności” tkankowej idą do odstrzału!

UCZEŃ I

Odporność organizmu wzrasta przede wszystkim przez kolejne przebyte choroby. Dzięki infekcjom organizm uczy się, jak ma z nimi walczyć, gdyż posiada cudowną właściwość zwaną pamięcią immunologiczną, co powoduje szybsze zwalczanie następnych infekcji.

NAUCZYCIEL

Pamięć immunologiczną wykorzystuje się przy podaniu szczepionki. Większość szczepionek zawiera mocno osłabioną lub nieaktywowaną formę wirusów lub bakterii zwaną antygenem.

Niektóre, nowsze szczepionki nie zawierają antygeny. Zamiast tego zawierają tzw. „instrukcje”, które informują komórki organizmu, jak wytwarzać antygen identyczny z niewielką częścią prawdziwego wirusa tak jak niektóre szczepionki przeciwko COVID-19. Odporność po szczepieniu może trwać krótko, wiele lat, a czasem nawet przez całe życie. Długość czasu trwania odporności różni się w zależności od choroby, szczepionki i kondycji organizmu.

Wiemy już jak działa układ odpornościowy, więc teraz koniecznie musicie posłuchać co my sami możemy zrobić dla własnego zdrowia.

Bardzo ważnymi sposobami budowania odporności są: dieta, aktywność fizyczna, hartowanie.

UCZEŃ III

Aktywność fizyczna jak widzicie to podstawa piramidy żywienia. Fundament naszego zdrowia. Lekarze podpowiadają, że powinniśmy korzystać z wzoru: 3x30x130. Czyli: co najmniej 3 razy w tygodniu poświęcaj 30 minut na ruch, wybieraj taki sposób aktywności, by tętno osiągało wartość 130 uderzeń na minutę. Najlepsze formy aktywności to np. taniec, bieganie, jazda na rowerze, pływanie.

(krótki układ taneczny, Duży napis 3x30x130.)

UCZEŃ IV

Rzucenie palenia jest trudne, ale na pewno warto choćby ograniczyć liczbę wypalanych papierosów.

Po alkohol należy sięgać tylko okazjonalnie, najlepiej wybierać czerwone wino.

UCZEŃ III

Ogromną moc ma też śmiech. Głośny, serdeczny, angażujący całe ciało powoduje wzrost ilości przeciwciał. Poza tym, śmiech przyczynia się do obniżenia poziom hormonów stresu, np. kortyzolu, ponieważ stymuluje wydzielanie tzw. hormonów szczęścia, najbardziej znane to endorfiny.

(tu krótki dowcip, bawiący do łez)

UCZEŃ IV

Przy budowaniu odporności nieocenioną rolę pełni sen.

Przemęczony organizm jest podatniejszy na infekcje, dlatego nie wolno zarywać nocy. Dorosły człowiek potrzebuje ok. 8 godzin snu na dobę całkowitej ciemności i ciszy.

UCZEŃ III

Należy codziennie poświęcić trochę czasu na relaks, odprężenie, wyciszenie.

Spotkania z przyjaciółmi, wyjścia do kina to nie tylko sposób na świetne spędzanie czasu, ale też na... wzmocnienie odporności.

UCZEŃ IV

Dobrym sposobem jest też hartowanie organizmu np. spanie w temperaturze 19 stopni Celsjusza. Zimny prysznic, sauna, umiejętnie morsowanie, chodzenie boso po śniegu.

NAUCZYCIEL

I na koniec zostawiliśmy to co najważniejsze. Proszę Państwa to ona, królowa wśród metod wzmocniania odporności: dieta odpornościowa!

Jej rola jest nieoceniona.

I nie jest to takie proste, że nagle wypijecie szota z kurkumą i tryskacie zdrowiem.

UCZEŃ I

Dieta musi być z produktów niskoprzetworzonych, bogata w różnorodne warzywa i owoce, pieczywo pełnoziarniste i dobre tłuszcze. Mega ważne jest pełnowartościowe białko, które jest budulcem do produkcji komórek odpornościowych.

Nauczyciel

Na początek, skoro już wiemy, że jelita są mega ważne i to od ich kondycji głównie zależy nasze zdrowie to podpowiadamy Wam jak najlepiej o nie zadbać.

(uczeń IV i III biorą z piramidy pieczywo pełnoziarniste i ogórki kiszane i prezentują widowni)

Zapamiętajcie dwa ważne pojęcia: PROBIOTYKI I PREBIOTYKI

Probiotyki to przyjazne, bytujące w naszych jelitach drobnoustroje a prebiotyki to takie składniki pożywienia, które tym pożytecznym bakteriom ułatwiają kolonizację i rozwój w jelitach. Pomiędzy probiotykami i prebiotykami musi wystąpić symbioza aby organizm miał z nich pożytek. Tak więc, warto jeść różnego rodzaju kiszonki, jogurty w połączeniu z produktami zawierającymi duże ilości polisacharydów np. owoce, pieczywo pełnoziarniste.

UCZEŃ I

Spośród warzyw i owoców warto spożywać przede wszystkim paprykę, czarne porzeczki, truskawki bo to najlepsze źródła witaminy C.

Nie ocenioną rolę w zdrowej diecie odgrywają tzw. dobre tłuszcze zawarte w roślinach oleistych i rybach morskich. Ważne, aby tłuszcze te były surowe lub nisko przetworzone, gdyż wtedy zawierają NNKT.

Antybiotyki można z powodzeniem zastąpić produktami zawierającymi w swoim składzie substancje bakteriobójcze np. czosnek, chrzan, propolis.

Przyprawy pomimo iż dodawane do potraw w niewielkich ilościach potrafią działać cuda: rozgrzewają organizm, poprawiają krążenie, ułatwiają trawienie i wchłanianie substancji odżywczych. Warto sięgać np. po: cynamon, goździki, liść laurowy, kurkumę, imbir.

UCZEŃ II

Pamiętać należy, że picie np. wody z cytryną, miodem, herbatek ziołowych wymaga odpowiedniego przygotowania. Nigdy ich nie zalewamy wrzątkiem, pamiętamy, że gorąca woda niszczy związki biologicznie czynne przez co miód, zioła czy cytryna tracą swoje zdrowotne właściwości.

UCZEŃ I

Świadomie powinniśmy zrezygnować z produktów wysoko przetworzonych np. zup w proszku, słodczy, ponieważ nie odżywiają one organizmu, a jedynie zaspokajają głód.

UCZEŃ II

Nigdy nie zapominajmy o nawadnianiu organizmu. Należy wypijać 1 szklankę wody na 9 kg masy ciała. Czyli od 1,5 do 2 litrów wody dziennie.

UCZEŃ I

Kiedy tylko mamy możliwość to korzystajmy z kąpeli słonecznych. Dzięki temu podnosimy poziom witaminy D. W naszej strefie klimatycznej 80% ludności ma znaczne niedobory tej witaminy. Jej niedobór objawia się min. niską odpornością organizmu na infekcje. Suplementacja witaminy D w okresie jesienno – zimowym to ważny punkt w procesie podnoszenia odporności organizmu na choroby.

DOMINIKA ULANIUK

Mówiąc o zdrowiej diecie warto wspomnieć o żywności ekologicznej. Żywność ekologiczna, nazywana również żywnością biologiczną lub organiczną i określana skrótami „eko” lub „bio” to żywność produkowana metodami rolnictwa ekologicznego, w gospodarstwach ekologicznych.

Na czym polegają metody rolnictwa ekologicznego?

W gospodarstwach ekologicznych nie można stosować chemicznych środków ochrony roślin oraz większości nawozów mineralnych. Wykazano, że związki chemiczne zawarte w pestycydach czyli właśnie w chemicznych środkach ochrony roślin, mogą powodować nowotwory, bezpłodność czy wady wrodzone. W nawozach mineralnych, natomiast mogą występować metale ciężkie np. kadm, które są również rakotwórcze. Żywność ekologiczna powinna, być zatem wolna od tych substancji chemicznych, można więc uznać, że jest zdrowsza niż ta wyprodukowana w gospodarstwach konwencjonalnych.

Dlaczego zatem tak rzadko sięgamy po produkty ekologiczne ?

Żywność ekologiczna jest niestety droższa od tej produkowanej na skalę masową. Poza tym, wciąż nie jest łatwo dostępna.

Gdzie można kupić żywność ekologiczną ?

- w specjalistycznych sklepach z certyfikowaną żywnością ekologiczną
- w supermarketach, gdzie żywność zlokalizowana jest w tzw. ekologicznych wyspach
- bezpośrednio u rolników

Jak rozpoznać produkty ekologiczne?

W Unii Europejskiej obowiązuje logo (tzw. euroliść), którym oznacza się żywność pochodzącą z produkcji ekologicznej. Poza tym producent ma obowiązek umieścić na opakowaniu numer jednostki certyfikującej oraz wskazać pochodzenie surowców wykorzystanych do wytworzenia żywności.

Żywność ekologiczną, na własne potrzeby, możemy też wyprodukować sami, we własnym ogródku. Wystarczy poznać naturalne metody ochrony roślin i inne zasady prowadzenia upraw ekologicznych. **Na pewno wyjdzie nam to na zdrowie!**

Konwersacja A. Ismer i D. Ulaniuk

forma: pytania do eksperta

Zakończenie: D. Ulaniuk