

Znamie! Znam je?

Konspekt lekcji dla szkół

Partnerzy wspierający



Patronat



Główny Inspektor
Sanitarny



FUNDACJA
GWIAZDA
NADZIEI



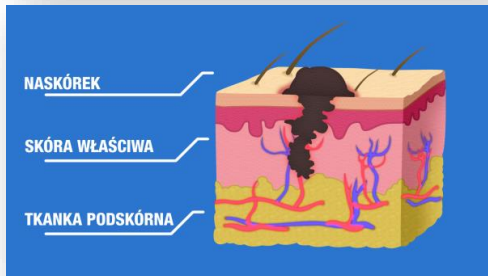
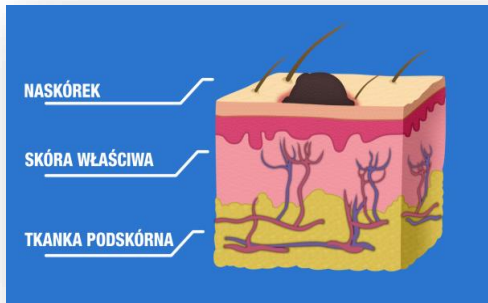
znamie!
znam je?





CZERNIAK – CO TO JEST?

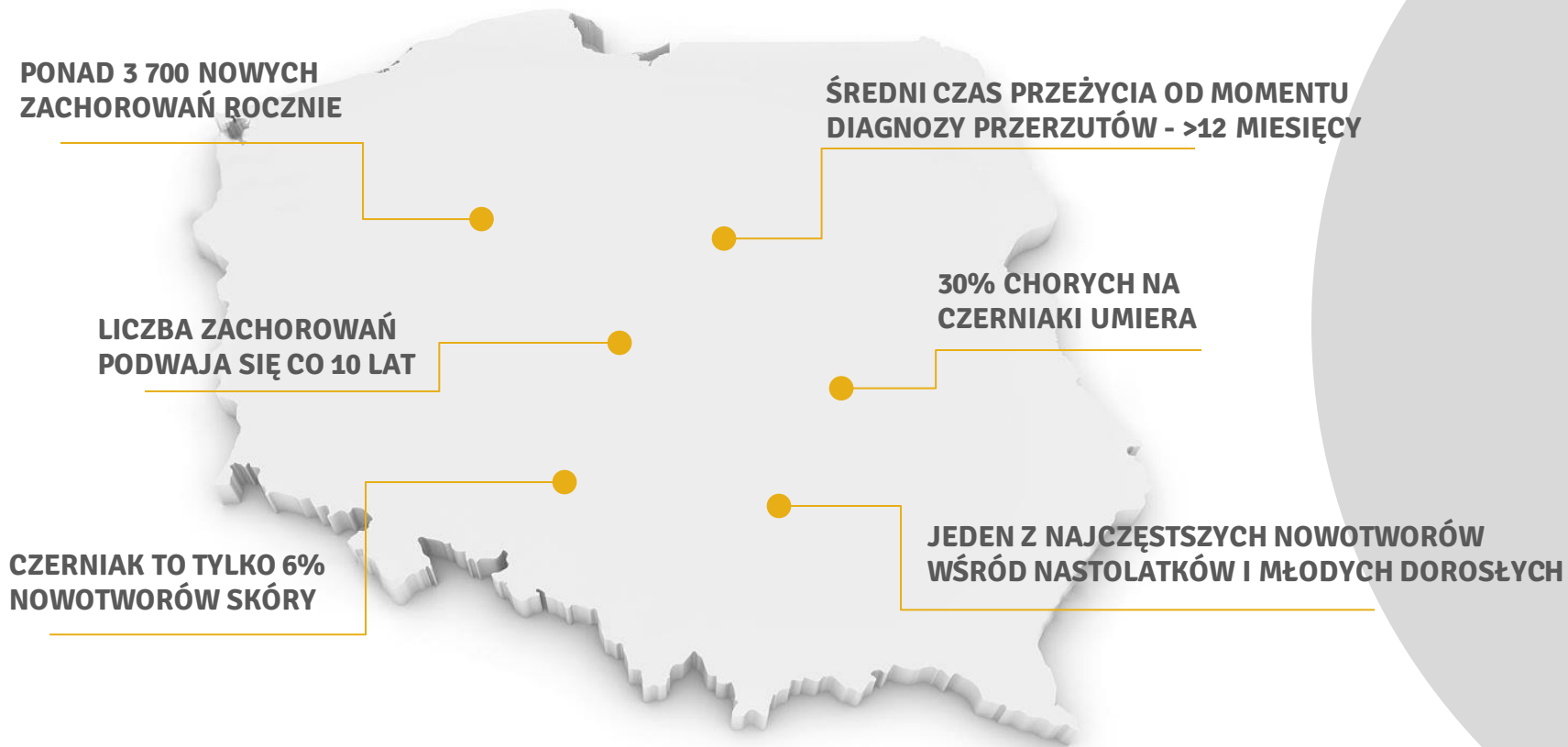
Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Wywodzi się z melanocytów – komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany melaniną. Melania sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym (promieniami UV).



- BARDZO AGRESYWNY WZROST
- WCZESNE I LICZNE PRZERZUTY, TRUDNE W LECZENIU FARMAKOLOGICZNYM
- SZYBKO PRZECHODZI Z CHOROBY MIEJSCOWEJ (ROZWIJAJĄCEJ SIĘ W JEDNYM MIEJSCU NA SKÓRZE) W POSTAĆ ROZSIANĄ TZW. UOGÓLNIONĄ
- ROZRASTA SIĘ NA POWIERZCHNI SKÓRY I WRASTA W JEJ GŁĄB
- GDY PRZEJDZIE BARIERĘ SKÓRY DOSTAJE SIĘ DO NACZYŃ KRWIONOŚNYCH I CAŁEGO ORGANIZMU
- CZASEM WYSTARCZĄ 3 MIESIĄCE, ABY ZAATAKOWAŁ CAŁY ORGANIZM



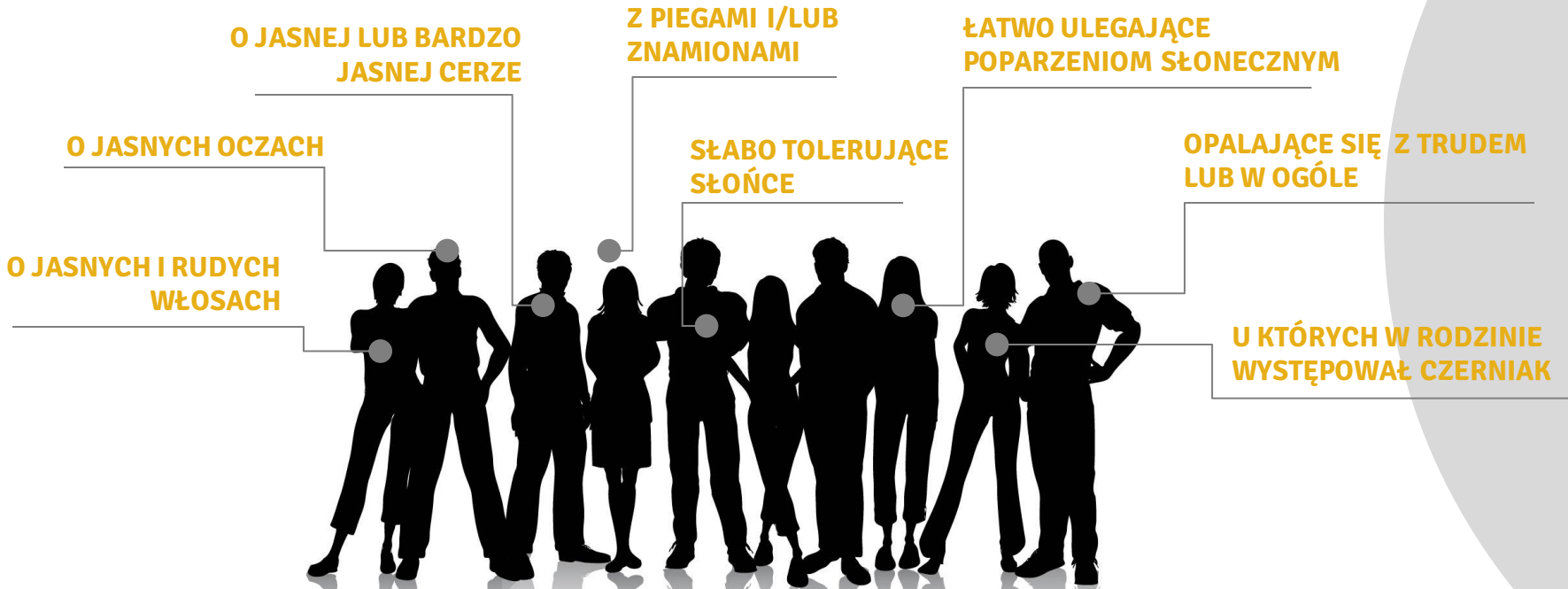
CZERNIAK W POLSCE





KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

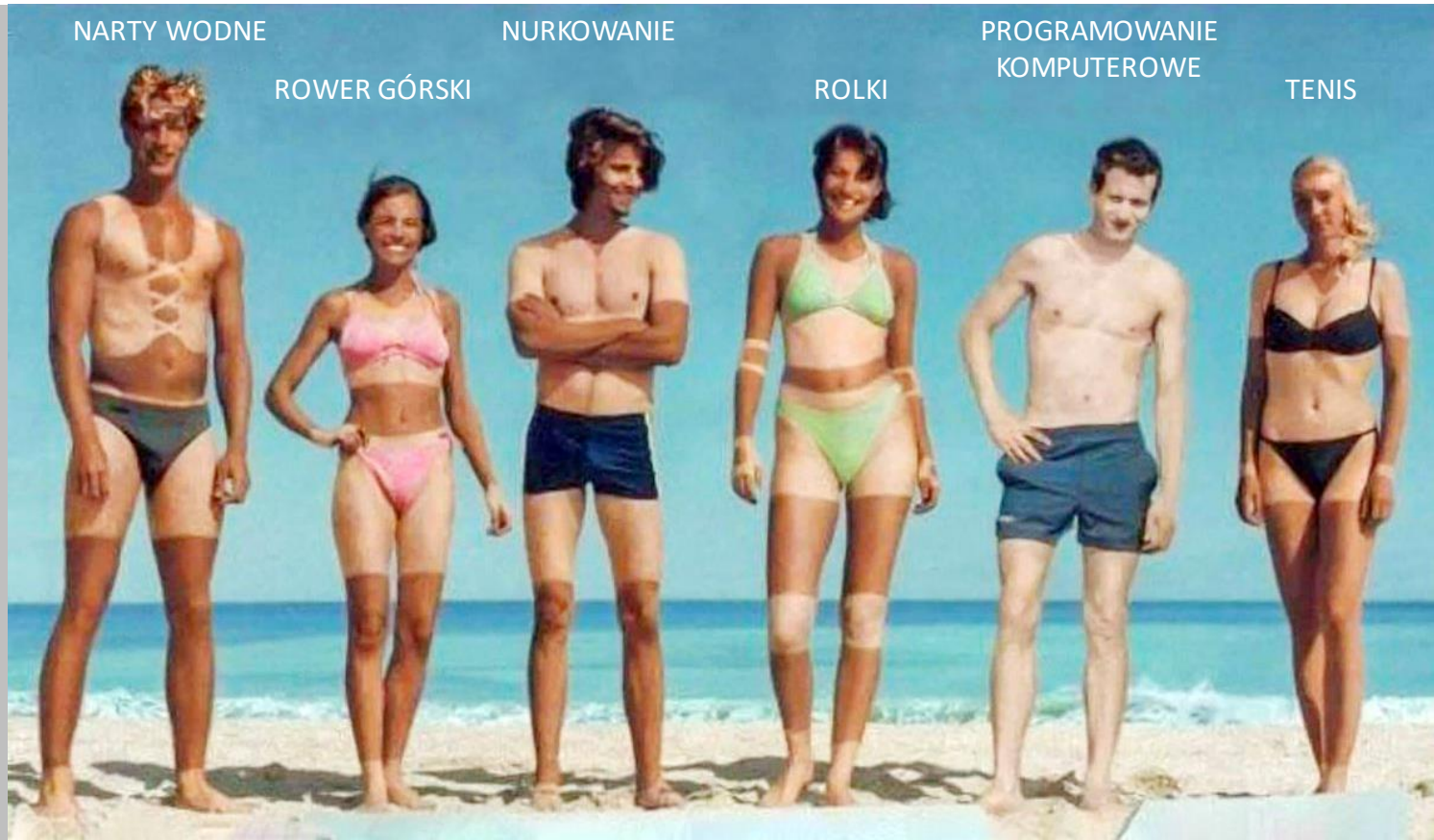
NA ROZWÓJ CZERNIAKA NAJBARDZIEJ NARAŻONE SĄ OSOBY:



TE OSOBY POWINNY BEZWZGLĘDNIE UNIKAĆ SŁOŃCA I CAŁKOWICIE ZREZYGNOWAĆ Z SOLARIUM



CZĘŚCI CIAŁA, JAKIE WYSTAWIAMY NA SŁOŃCE





WCZESNE WYKRYCIE RATUJE ŻYCIE

- **USUNIĘCIE CZERNIAKA MIEJSCOWEGO, KIEDY CHOROBA NIE JEST JESZCZE ZAAWANSOWANA POZWALA NA WYLECZENIE PRAWIE 100% CHORYCH**
- **DLATEGO WAŻNE JEST SZYBKIE I PRAWIDŁOWE ROZPOZNANIE**
- **CZERNIAKA ŁATWO ZAUWAŻYĆ - ROZWIJA SIĘ NA SKÓRZE, A NIE WEWNĄTRZ ORGANIZMU**
- **CZERNIAKI MOGĄ RZADKO POJAWIĆ SIĘ TAKŻE W OBRĘBIE UST, NOSA I GAŁKI OCZNEJ**
- **CZERNIAK MOŻE POJAWIĆ SIĘ W KILKU MIEJSCACH NA CIELE. JEDNO OGNISKO CHOROBY NIE WYKLUCZA POJAWIANIA SIĘ KILKU INNYCH**
- **CZERNIAK TO NAJCZĘŚCIEJ NOWA ZMIANA NA SKÓRZE. JEDNAK CZEŚĆ ZWYKŁYCH ZNAMION MOŻE ZAMIENIĆ SIĘ W CZERNIAKA**





ABCDE CZERNIAKA

**CZERNIAKI MAJĄ WIELE CECH CHARAKTERYSTYCZNYCH, KTÓRE UŁATWIAJĄ ICH ROZPOZNANIE.
POMAGA W TYM W TYM PROSTE **A B C D E****

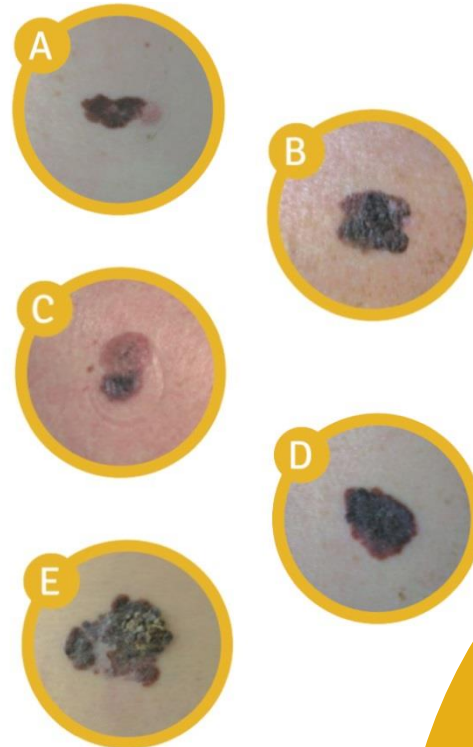
A - ASYMETRIA NP. ZNAMIE „WYLEWAJĄCE” SIĘ NA JEDNĄ STRONĘ

B - BRZEGI POSZARPANE, NIERÓWNOMIERNE, POSIADAJĄCE ZGRUBIENIA

C - CZERWONY, CZARNY, NIEJEDNOLITY KOLOR

D - DUŻY ROZMIAR, WIELKOŚĆ ZMIANY POWYŻEJ 6MM

E - EWOLUCJA, CZYLI POSTĘPUJĄCE ZMIANY ZACHODZĄCE W ZNAMIENIU





SAMOBADANIE SKÓRY

- ABY WCZEŚNIE ROZPOZNAĆ CZERNIAKA TRZEBA DOBRZE ZNAĆ WŁASNE CIAŁO I SKÓRĘ
- SAMOCENĘ POWINNIŚMY WYKONYWAĆ RAZ W MIESIĄCU
- KAMILA I DAWID WYTŁUMACZĄ WAM, JAK SPRAWDZAĆ SKÓRĘ



FILM DOSTĘPNY NA STRONIE AKADEMII CZERNIAKA

<http://www.akademiaczerniaka.pl/kampania-znamie-znam-je/program-do-szkol-ponadgimnazjalnych/film-edukacyjny-dla-uczniow>



ZASADY NA WAGĘ ZŁOTA

ZŁOTE ZASADY OCHRONY PRZED CZERNIAKIEM:

- **Nie opalaj się w solarium!** – w przypadku młodych ludzi jest to najważniejszy czynnik wywołujący czerniaki. Od 2018 roku korzystanie z solariów przez osoby poniżej 18 roku życia jest zabronione przez prawo polskie
- **Unikaj** przebywania w **pełnym słońcu** w godzinach 11.00-16.00
- **Chroń skórę:** stosuj kremy z wysokimi filtrami UV, noś czapkę i okulary przeciwsłoneczne – latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. **Pamiętaj o ochronie skóry także podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu!**
- **Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę** – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe
- Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, **udaj się do dermatologa lub chirurga-onkologa**
- Przynajmniej raz na rok **odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa**, aby sprawdził czy wszystko w porządku





CHCECIE WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

NA STRONIE AKADEMII CZERNIAKA ZNAJDZIECIE:

- SONDĘ UKAZUJĄCĄ STAN WIEDZY POLAKÓW NT. CZERNIAKA
- UŁOTKĘ Z NAJWAŻNIEJSZYMİ INFORMACJAMI O CZERNIAKU
- FILM NA TEMAT SAMOBADANIA SKÓRY
- ...I WIELE INNYCH MATERIAŁÓW O CZERNIAKU

A ZDOBYTĄ WIEDZĘ
BĘDZIECIE MOGLI
SPRAWDZIĆ W QUIZIE
„Znamię! Znam je?”

Akademia Czerniaka
www.akademiaczerniaka.pl

znamię! znam je?

Sprawdź, co wiesz o czerniaku?

Czerniak to bardzo groźny i zdradliwy nowotwór, który rozwija się szczególnie w skórze.

Quiz „Znamię! Znam je?” pozwoli Ci sprawdzić, czy warto odwiedzić dermatologa i upewnić się, że nie masz czerniaka.

/znamieznamje

Realizacja: **Wielki**

Akademia Czerniaka

Strona główna | Załączaj się | Centrum prasowe | Kontakt

Akademia Czerniaka | Aktualności | Czerniak | Kampania "Znamię! Znam je?" | Dla pacjentów | Dla lekarzy

Program do szkół ponadgimnazjalnych

» Film edukacyjny dla uczniów

» Propozycja lekcji edukacyjnej o czerniaku

» Ulotka

» Plakat

» Gra interaktywna

Ulotka

Pobierz ulotkę w formacie PDF [271KB]

Znamię! Znam je? co musisz wiedzieć o czerniaku skóry

Pomocnik ABC czerniaka

ZAPRASZAMY NA
www.akademiaczerniaka.pl

Dziękujemy za uwagę

Partnerzy wspierający



Patronat



Główny Inspektor
Sanitarny

