

Integruota pamoka

Darbą atliko 2ga kl. mokiniai Gustė Stankevičiūtė, Gabija Sujetaitė, Meda Kmieliauskaitė, Morta Žaliauskaitė, Sandra Gylytė, Rokas Mucininkas, Smiltė Miknevičiūtė, Alija Junkevičiūtė.

Konsultavo biologijos dalyko mokytoja Laima Čepulienė.

Kaip į koncentracijos stovyklas II pasaulinio karo metu pažiūrėti per biologijos dalyko prizmę?

Turinys:

- Įvadas
- Kaip žmogaus organizmas reaguoja į šaltį, stresą, badą, nepakeliamą fizinį krūvį, chemines medžiagas (dujas), fizinį smurtą.
- Kaip žmogaus fizinę ir emocinę būklę pakeičia higienos nebuvimas bei parazitai, troškulys.
- Kaip pasikeičia asmens emocinė būseną, kai patiriamas smurtas?
- Kaip būklę pakeičia kito žmogaus kančių matymas?

Įvadas: Ką kiekvienas kalinys išgyveno koncentracijos stovyklose?

- Į koncentracijos stovyklas gabenami žmonės išgyveno baisią nežinomybę, nė vienas nenutuokė, kokioje vietoje jiems teks pasitikti rytojų ir kokie žiaurumai jų lauks.
- Traukiniams atvežus žmones prasidėdavo kalinių atrankos: vienus suskirstydavo į darbingųjų, o kitus į pasmerktųjų mirčiai grupes.



- Kaliniai susidūrė su nuolatiniu badavimu, kadangi visas dienos maistas tebuvo dubenėlis sriubos ir vienas ar du gabalėliai duonos.
- Nuo 4 – 5 valandos ryto jie buvo keliami pradėti visą dieną trunkančius ir alinančius darbus, taigi jie susidurdavo su nepakeliamu fiziniu krūviu ir miego trūkumu.
- Kai kurie kaliniai taip pat būdavo išnaudojami atlikti žiauriems medicininiais eksperimentams, kurie jiems sukeldavo tiek fizines, tiek emocines kančias.
- Eksperimentų metu būdavo atliekama kūno galūnių nušalinimai, žmogus panardinamas į ledinį vandenį, suleidžiamos dažų injekcijos į akis, mergaičių sterilizacija, berniukų kastracija, tyčinis žaizdų užkrėtimas infekcijomis.



Kaip organizmas reaguoja į šaltį?

- Kai šalta, širdis turi dirbti intensyviau, kad organizmas palaikytų šilumą. Dėl to padidėja kraujospūdis, padažnėja širdies ritmas, sumažėja kraujagyslių elastingumas, suprastėja deguonies ir kitų medžiagų išnešiojimas, kraujas sutirštėja, gali susidaryti krešulių. Nemažą papildomą riziką kelia ir šaltajam sezonui būdingos kvėpavimo takų ligos.
- Nuo per didelio šalčio žmogaus kūno temperatūra gali nukristi iki 34°C , tokiu atveju žmogui gali grėsti mirtis.



Kaip organizmas reaguoja į stresą?

- Nuolatinė įtampa turi įtakos mūsų psichinei ir fizinei sveikatai. Stresą kelia baimės jausmas. Adrenalino ir kiti streso hormonai gali neigiamai paveikti smegenis, atsakingas už analizės, planavimo ir kritinio mąstymo sritis.
- Įtampos ir streso metu:
- padidėja kraujo spaudimas ir padažnėja širdies ritmas, išauga rizika širdies priepuoliui.
- patiriant stresą kvėpavimas pagilėja, o tai sukelia bronchų spazmus taip pat sukelia dažnesnius astmos priepuolius.
- sukelia ir odos ligas.
- silpnėja imuninė sistema
- veikia žarnyno veiklą- gali sukelti įvairias skrandžio ligas, virškinimo problemas.



Kaip organizmas reaguoja į badą?

- Tiksliai atsakyti į klausimą, kiek žmogus gali išgyventi be maisto, neįmanoma dėl to, kad kiekvienas į maisto trūkumą reaguoja skirtingai.
- Kai nevalgote, jūsų organizmo funkcijos sulėtėja, kad jis galėtų kaip įmanoma labiau taupyti energiją.
- Su maisto medžiagomis organizmas gauna ir energijos, todėl badaujant, jos negauna ir taip nusilpsta organizmas, pasireiškia silpnumas, alpimas, plaukų slinkimas, raumenų praradimas, šaltumas, organų nepakankamumas, sutrinka širdies veikla, mažas pulsas.
- Ilgalaikis badavimas gali sukelti sunkias ar net mirtinas komplikacijas.



Kaip organizmas reaguoja į nepakeliamą fizinį krūvį?

Per didelis fizinis krūvis žmogaus organizmui:

- sukelia šoką.
- jaučiamas silpnumas, ilgalaikis nuovargis;
- dažni širdies susitraukimai, padidėjęs pulsas
- stiprūs raumenų skausmai,
- gali suprastėti miego kokybė,
- gali nulemti judėjimo ir atramos sistemos traumas,
- organizmo imuniteto sumažėjimą, padažnėjusias peršalimo ir kitas infekcines ligas.



Kaip organizmas reaguoja į chemines medžiagas (dujas)?

- Cheminės medžiagos organizmą apnuodija. Gali sutrikdyti kvėpavimo takų ir plaučių veiklą bei širdies darbą.
- Aštrus kvapas sukelia gerklės bei nosies dirginimą. Žmogus gali apsvaigti, dėl deguonies trūkumo.
- Deguonies trūkumui yra itin jautrios smegenys, tad ilgai būnant tarp dujų žmogus gali mirti.



Kaip organizmas reaguoja į fizinį smurtą?

- Smurtas didina riziką atsirasti įvairioms fizinės ir psichinės sveikatos problemoms.
- Tiesioginė smurto pasekmė gali būti fiziniai sužalojimai, tokie kaip sulaužyti šonkauliai, mėlynės, žaizdos ar vidiniai sužalojimai, organų sukrėtimai.
- Asmenims, patyrusiems smurtą, yra didesnė rizika išgyventi depresiją ir nerimą.
- Smurtas yra glaudžiai susijęs su savęs žalojimu, įskaitant bandymus nusižudyti.



Kaip žmogaus fizinę ir emocinę būklę pakeičia higienos nebuvimas, parazitai?

- Higienos nebuvimas žmogui gali sukelti ne tik nemalonų kvapą, bet ir alergijas bei niežėjimą, kurie gali išsivystyti į žaizdas. Jose gali lengvai kilti įvairios infekcijos, kurios gali užkrėsti visą organizmo kraują ir pasibaigti mirtimi.
- Taip pat higienos trūkumas gali sumažinti atsparumą įvairioms ligoms ir paskatinti įvairių rūšių parazitų veisimąsi organizme, kurie alina žmogaus organizmą.
- Esant tokioms aplinkybėms, žmogus kenčia didelį skausmą, o jo emocinė būklė stipriai pablogėja.



Kaip žmogaus fizinę ir emocinę būklę pakeičia troškulys?

- Žmogaus organizmui būtinas vanduo, be jo sutrinka ląstelių veikla, negali vykti kai kurios išgyvenimui būtinos reakcijos. Vidutiniškai žmogus be vandens gali išgyventi apie 3 dienas.
- Mažas vandens trūkumas sukelia silpnumo jausmą, galvos svaigimą bei nuovargį.
- Prasidėjus nuolatinei dehidratacijai, sutrinka termoreguliacinė ir kraujotakos sistema, gali pasireikšti šlapimo takų infekcijos, inkstų nepakankamumas, o vėliau mirtis.
- Į kraują patenka hormonai, kurie sukelia troškulio jausmą. Žmogaus galvoje nuolat sukasi mintys apie vandenį, sutrinka orientavimasis aplinkoje.



Kaip būklę pakeičia kito žmogaus kančių matymas?

- Kito žmogaus kančių matymas gali sukelti baimę, nerimą, beviltiškumą, košmarus.
- Šis emocinis krūvis taip pat gali sukelti elgesio ir fizinius šalutinius poveikius. Tokius kaip sunkumą susikaupti, raumenų įtampą, košmarus, padažnęjusį širdies plakimą.
- Stiprus emocinis smurtas gali turėti tokį pat poveikį, kaip ir fizinis smurtas. Ilgainiui abu šie reiškiniai gali prisidėti prie žemos savivertės ir depresijos.



Išvados

- Kiekvienas kalinys, kuris kalėjo koncentracijos stovyklose, išgyveno nepakeliamą fizinį ir emocinį smurtą.
- Kaip ir buvo siekiama, išprotėjimas ir nualinimas palietė visus ir iki gyvenimo pabaigos sujaukė jų organizmų gebėjimą normaliai funkcionuoti.
- Kalinių kadaise patirtus baimę ir stresą mes kiekvienas jaučiame ir dabar, žinoma, ne tokius žiaurius, bet mūsų organizmas reaguoja vienodai.
- Dabar galbūt patys dėl vienokių ar kitokių priežasčių susigalvojame ir badaujame, bet tai nėra gerai mūsų organizmui. Vandeni pakeičiame gazuotais gėrimais, praturtintais įvairiais saldikliais ir net nesusimąstome, kaip į tai reaguoja mūsų organizmas.