



- 3 -

BATERIA

PARTNER MERYTORYCZNY:

Fundacja dla Dzieci z Cukrzycą

Marta Ośmiańska





Nauczycielu! Garść informacji dla Ciebie

Co to jest cukrzyca?

Cukrzyca to choroba charakteryzująca się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi (hiperglikemią) wynikającym z zaburzenia wydzielania i/lub działania insuliny.



Skąd się bierze cukier we krwi?

„cukier” = glukoza

Glukoza jest końcowym produktem trawienia pożywienia, zwłaszcza węglowodanów

Węglowodany pochodzą z produktów roślinnych (zboża, kasze, ryż, warzywa, owoce)



Węglowodany „słodkie”

(proste, np. cukier, owoce, słodczyce, soki) **gwałtownie podnoszą** stężenie glukozy we krwi (produkty o wysokim indeksie glikemicznym IG)



Węglowodany „niestodkie”

(złożone, np. chleb, kasza, warzywa) **powoli podnoszą** stężenie glukozy we krwi (produkty o niskim indeksie glikemicznym IG)

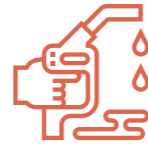


Po co glukoza i insulina we krwi?



Glukoza jest paliwem dla organizmu

Organizm potrzebuje glukozy **w komórkach** by móc funkcjonować



Insulina umożliwia, by glukoza z krwi „weszła” do komórek, czyli tam gdzie jest potrzebna – bez insuliny glukoza krąży we krwi, a komórkom nadal brakuje paliwa

Dzięki insulinie poziom glukozy we krwi spada, zaś komórki otrzymują paliwo do prawidłowego funkcjonowania

O co chodzi w cukrzycy typu 1?

- ① Układ immunologiczny niszczy komórki beta trzustki, odpowiedzialne za produkcję insuliny.
- ② Początkowo występuje niedobór, a następnie całkowity **brak insuliny**.
- ③ Człowiek bez insuliny **nie może funkcjonować**, dlatego w cukrzycy trzeba ją **podawać z zewnątrz do tkanki podskórnej** (czyli zrobić zastrzyk krótką igłą, na głębokość ok. 5 mm).



Fakty o cukrzycy typu 1:

- ① Choroba **autoimmunologiczna, przewlekła i nieuleczalna**.
- ② Cukrzyca **nie jest zakaźna**.
- ③ Nie wiadomo, kto i kiedy może na nią zachorować.
- ④ Zachorowaniu **nie można zapobiec**.
- ⑤ Cukrzyca typu 1 nie bierze się od jedzenia słodczy.
- ⑥ Cukrzyca typu 1 wymaga podawania **insuliny** w zastrzykach; nie da się jej leczyć tabletkami.
- ⑦ Cukier trzeba mierzyć 6-8 razy na dobę, również **w nocy**.
- ⑧ Pompa insulinowa nie mierzy cukru.
- ⑨ Pompa insulinowa **nie podaje insuliny sama** – każdą decyzję o dawce insuliny musi podjąć człowiek.

Należy również dementować podobieństwa pomiędzy cukrzycą typu 1, a cukrzycą typu 2 (np. wyjaśniając dzieciom, dlaczego babcia jednego z nich, która ma cukrzycę, może leczyć się tabletkami, a ich kolega z klasy potrzebuje zastrzyków z insuliny).





Czym jest insulina?

Możesz to wytłumaczyć na dwa sposoby:

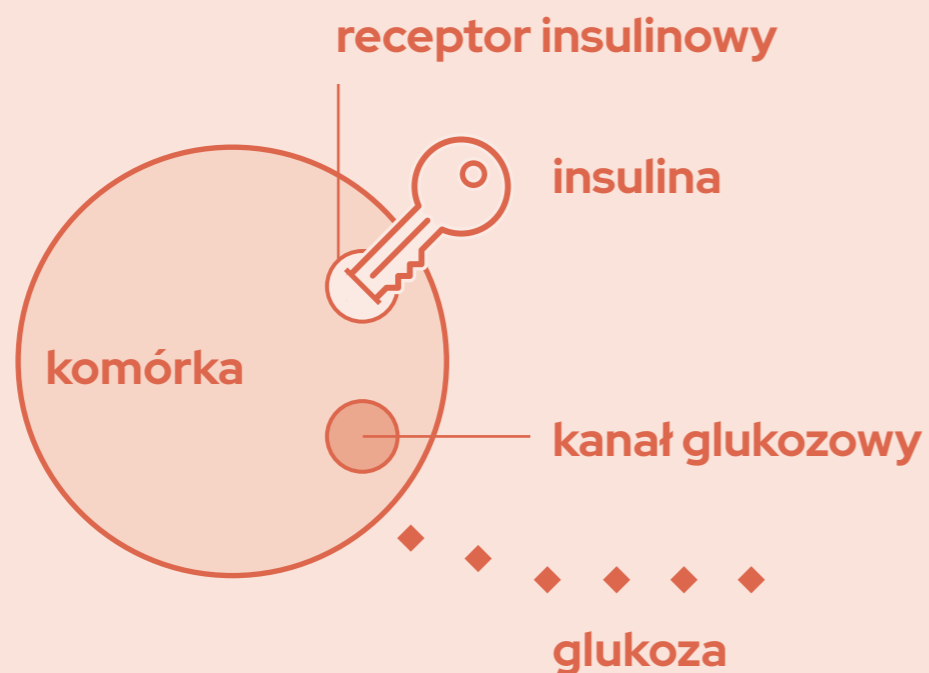


Klucz, który otwiera glukozie krążącej wokół komórki drogę do jej wnętrza.



Pstryczek – zabawka gra, kiedy użyjemy baterii i pstryczka. Baterią glukoza, a pstryczek insuliną.

Jak działa insulina?



Językowy savoir-vivre

Dobór słów

Nie określaj dziecka poprzez chorobę

✗ **nie wolno mówić np.:**
„Ten Jaś z IIb, który ma cukrzycę.”

✓ **powiedz:**
„Ten Jaś z IIb, który ma dziś czerwone spodnie.”

Nie używaj określeń czy sformułowań, które mogą sugerować odmienne traktowanie (faworyzowanie lub wykluczanie), np.:

✗ „Jasiu, nie biegaj tak szybko, przecież masz cukrzycę.”

✗ „Jasiu, Ty nie powinieneś brać kolejnego cukierka, pamiętaj, że masz cukrzycę.”

Poprawne słowa:

cukrzyca, dziecko z cukrzycą, diabetyk, cukier, glukoza, insulina.

Słowa, których należy unikać:

cukrzyk, cukiereczek, słodziak, słodki Jaś, itp.





Warsztatowe must-be

Pamiętaj, by w dyskusji/warsztatach wyjaśnić, że:

- Dzieckiem z cukrzycą targają negatywne uczucia wynikające z sytuacji choroby. Zrozumienie ich i odpowiednia reakcja są dla niego bardzo ważne.
- Dziecko często wstydzi się swojej choroby, czuje się gorsze lub inne. Ważne jest, by go nie dyskryminować, a także nie faworyzować, by faktycznie było traktowane na równi z innymi. Wokół choroby nie tworzymy tabu, staramy się mówić o niej jak o normalnym elemencie życia codziennego.
- Przy wahaniami poziomu cukru we krwi dziecko nie może się skupić, może czuć się źle fizycznie, a także może zachowywać się w odmienny niż zazwyczaj, nieprzewidywalny sposób. Ważne jest, by do takich sytuacji podchodzić ze zrozumieniem i nie oceniać dziecka przez ich pryzmat, gdyż w czasie ich trwania dziecko nie jest prawdziwym sobą.
- Zmiany zachowania (agresja, opryskliwość, senność, brak koncentracji, płaczliwość, euforia, itp.) wynikające z wahań poziomu cukru mogą wywoływać też konsternację wśród rówieśników. Ważne, by grupa wiedziała, że „dziwne” zachowania dziecka z cukrzycą nie są wymierzone w konkretne osoby, lecz wynikają z choroby, są niezależne od woli osoby chorej i po wyrównaniu poziomu cukru wrócą do normy.
- Choroba i niepełnosprawność często budzą lęk. Nie pokazujemy dziecku z cukrzycą, że się go boimy. Dziecko natomiast nierzadko samo boi się swojej choroby i jej konsekwencji. Wyposażmy się w podstawową wiedzę, jak pomóc osobie z cukrzycą, i dajmy dziecku do zrozumienia, że może na nas liczyć.
- Niektóre dzieci myślą, że zachorowały za karę albo że w jakiś sposób przyczyniły się do powstania choroby. To oczywiście nigdy nie jest prawda, dbajmy, by dziecko o tym wiedziało i pamiętało.

Must-see



<https://cutt.ly/fkwKvon>

Szkolenia dla rad pedagogicznych placówek oświatowych i opiekuńczo-wychowawczych poświęcone tematyce opieki nad dzieckiem z **cukrzycą typu 1** w przedszkolu i w szkole.



<https://cutt.ly/BkwKT31>

Rewelacyjny film dokumentalny **“Cały ten cukier”** obrazujący wpływ cukru, zwłaszcza tego ukrytego w produktach codziennego użytku, na nasz organizm.

Quiz

1. Czy osoba z cukrzycą może jeść słodycze:

- Tak.
- Nie.
- W umiarkowanej ilości, jak każdy z nas.

2. Dlaczego mój kolega/moja koleżanka ma cukrzycę:

- Ponieważ jadła za dużo słodyczy.
- Ponieważ zaraziła się cukrzycą od innej osoby.
- Nie wiadomo, skąd bierze się cukrzyca typu 1. Koleżanka/kolega nie mogli wpłynąć ani uchronić się przed zachorowaniem.

3. Mój kolega/koleżanka z cukrzycą zaczyna się dziwnie zachowywać (np. trzęsą mu/jej się nogi, śmieje się bez powodu, mówi rzeczy nie mające sensu). Co robię?

- Jeśli mogę, sprawdzam (np. na telefonie), jaki ma poziom cukru we krwi.
- Daję mu/jej 2-3 łyki czegoś słodkiego do picia.
- Biegnę po osobę dorosłą.
- Wszystkie powyższe odpowiedzi są prawidłowe.

4. Wybierz produkt, który najszybciej podniesie poziom cukru osobie chorej na cukrzycę:

- sok jabłkowy
- czekolada
- cukierek landrynka
- cola zero

Komentarz: czekolada nie jest dobra na podniesienie poziomu cukru, bo zawiera dużo tłuszczu. Landrynką można się udławić. Cola zero w ogóle nie zawiera cukru.



ABC-zachowania

Jak możesz pomóc koledze/koleżance z cukrzycą?



Dziecko z cukrzycą musi regularnie mierzyć poziom cukru we krwi. **Przypomnij mu, jeśli o tym zapomniało.**



Przy niskim poziomie cukru we krwi dziecko z cukrzycą będzie czuło się osłabione, blade, mogą pojawić się drżenia kończyn lub zimne poty.

Może też zachowywać się nieadekwatnie do sytuacji (histerycznie, agresywnie, arogancko, euforycznie, itp.).



Dziecko z cukrzycą musi podać insulinę na każdy zjedzony posiłek czy przekąskę. **Przypomnij mu, jeśli o tym zapomniało.**



W takim wypadku sprawdź jego poziom cukru we krwi (jeśli to możliwe), podaj mu coś słodkiego do picia i pobejgnij po pomoc osoby dorosłej.

Karta diabetyka

CUKRZYCA.PL

MAM CUKRZYCĘ

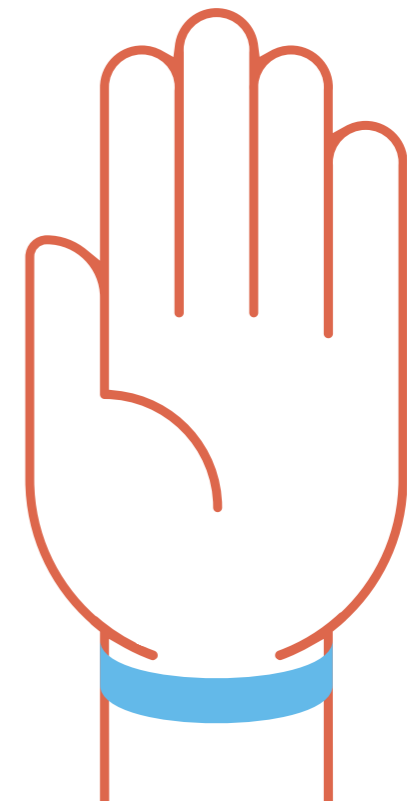
NAZYWAM SIĘ: _____

NUMER ICE: _____

Nie jestem pod wpływem alkoholu. Jeżeli jestem świadomy/a i mogę przełykać, podaj mi proszę **CUKIER** w dowolnej postaci, najlepiej w płynie: **cola, słodki sok, słodka woda.**

Jeżeli jestem nieprzytomny/a, wstrzyknij mi glukagon (pomarańczowe pudełko). Wezwij pogotowie, jeśli mój stan się nie poprawi po kilku minutach.

NUMER RATUNKOWY: 999 LUB 112



Bateria

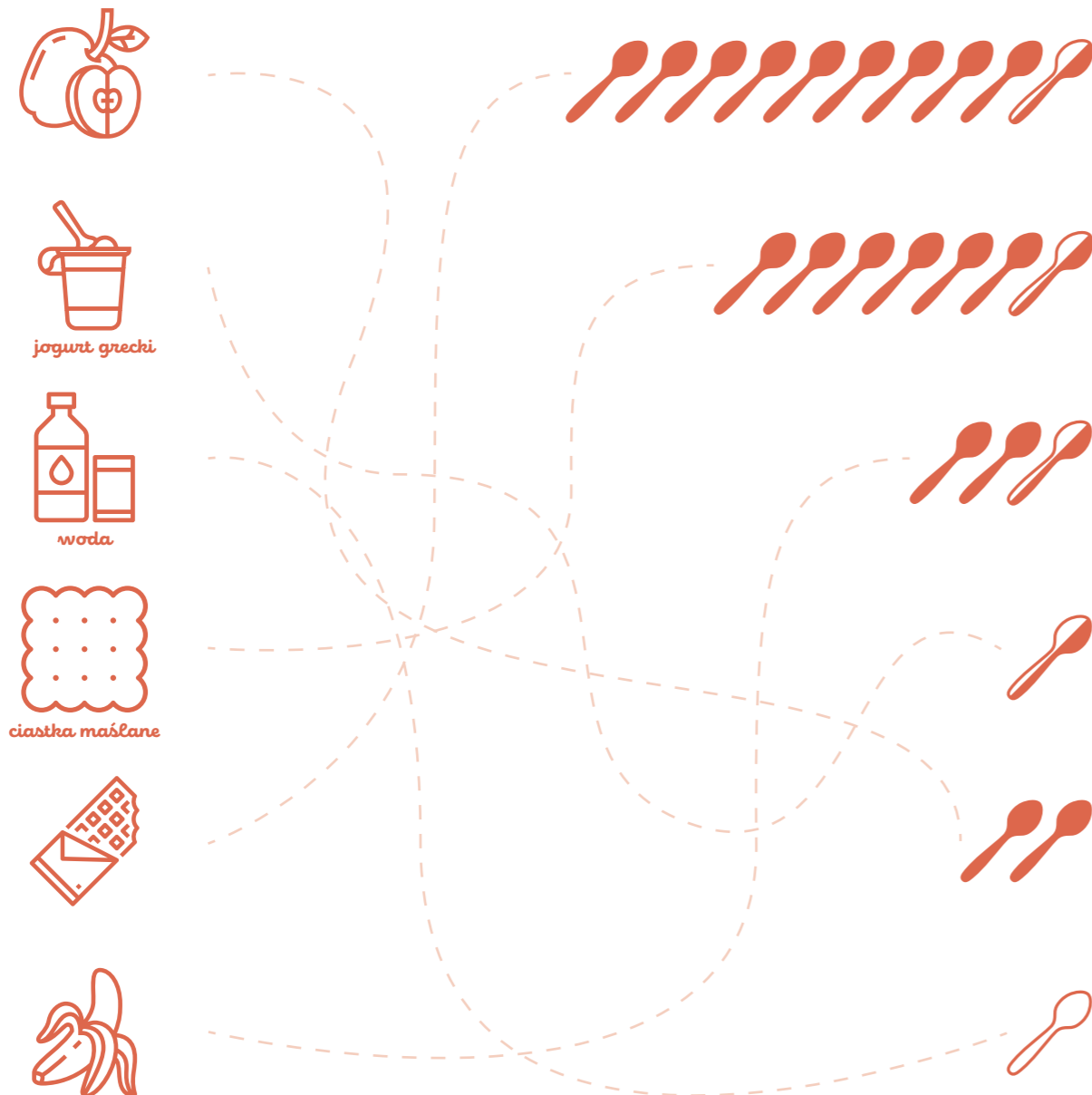
CFF CZĘPZYŃSKI
FAMILY
FOUNDATION

**Karty pracy
do rozdziału 3.**

Karta pracy nr 1

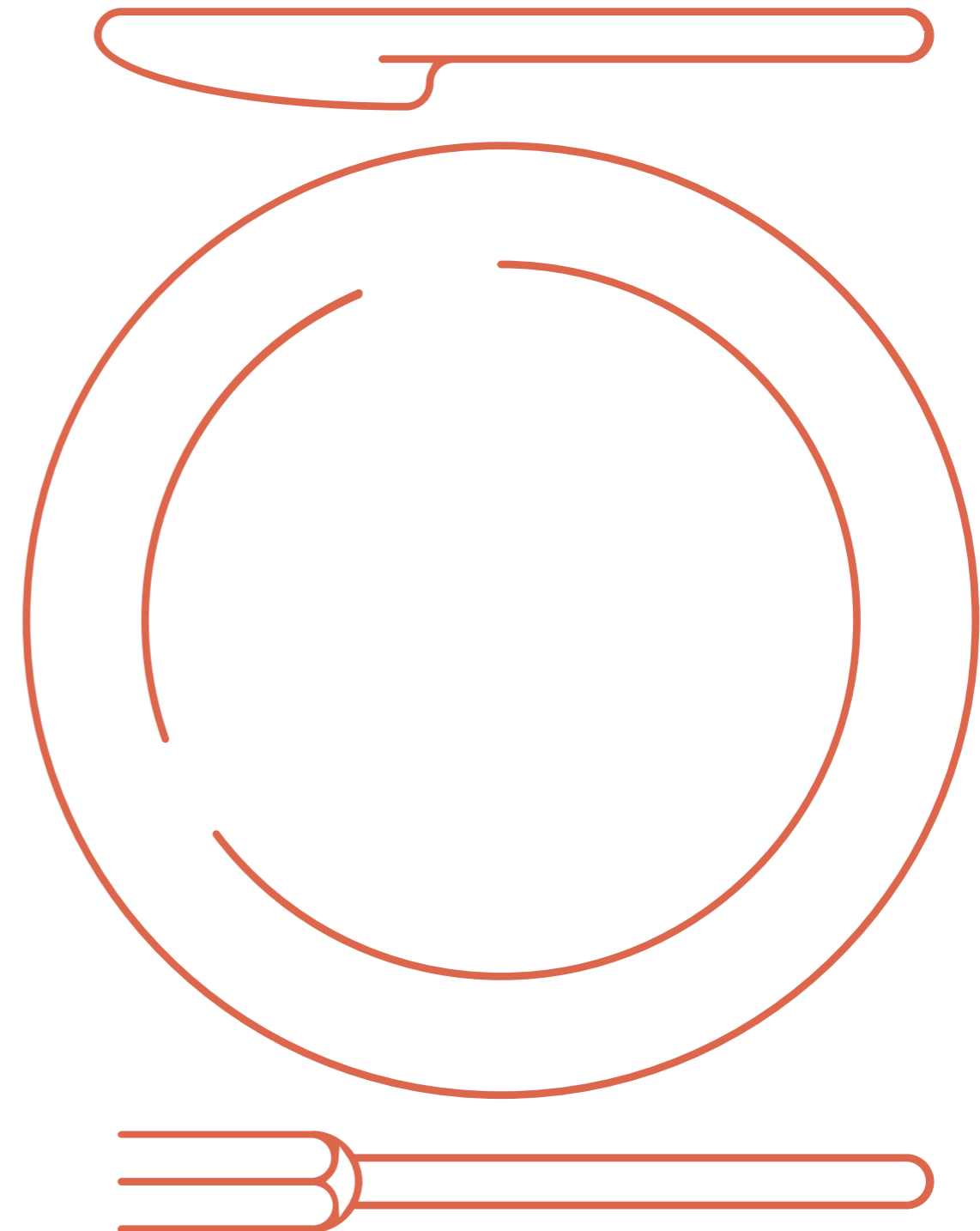
Codziennie dostarczamy naszemu organizmowi cukier, dlatego warto czytać etykiety i dbać o to, aby nie przekraczać dziennej dawki, która dla dzieci wynosi nie więcej niż 2 łyżeczki cukru.

Rysuj po śladzie, a dowiesz się, ile cukru mają podane produkty. (Ilość cukru jest podana w 100 gramach produktu).



Karta pracy nr 2

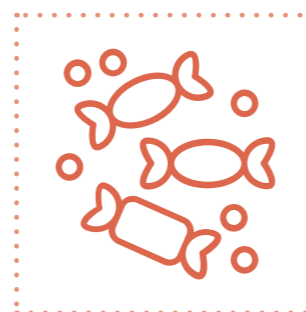
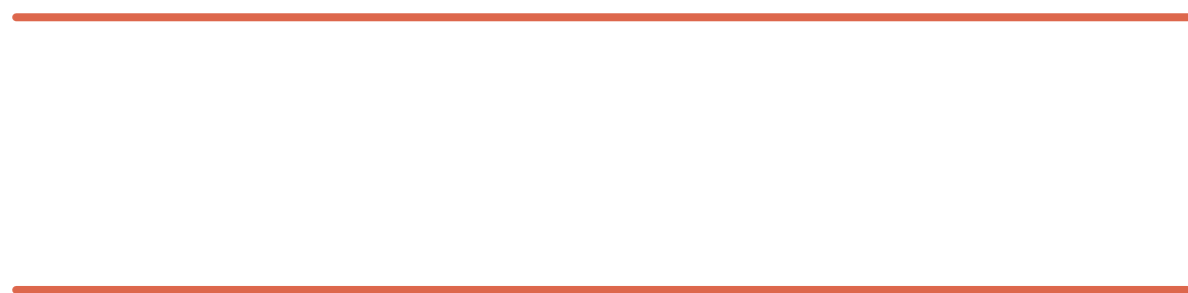
Narysuj na talerzu zdrowy posiłek, który chciałbyś zjeść.



Karta pracy nr 3

Spośród podanych produktów, wybierz te zdrowe, wytnij i wklej do wózka sklepowego. Pozostałe produkty wklej na półki sklepowe.

Pomyśl jak
wygląda Twój
wózek w sklepie
– czy kupujesz
same zdrowe
produkty?



Karta pracy nr 4

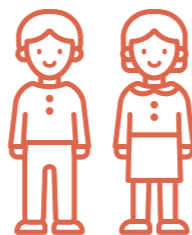
Codziennie dostarczamy naszemu organizmowi cukier, dlatego warto czytać etykiety i dbać o to, aby **nie przekraczać** **dziennej dawki**, która przedstawia się następująco:



mężczyźni
nie więcej niż
7 łyżeczek cukru



kobiety
nie więcej niż
4 łyżeczki cukru


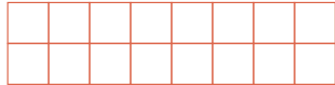

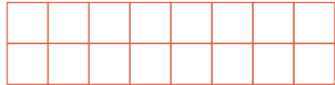

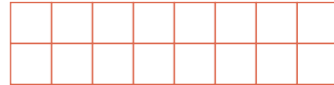

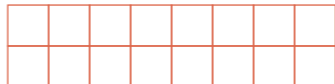
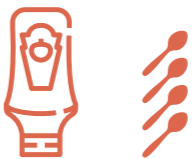
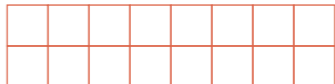






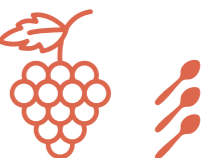









dzieci
nie więcej niż
2 łyżeczki cukru

 = 5g cukru

Bateria

Porównaj ilość cukru w 12 produktach spożywczych. Policz ilość łyżeczek. Otocz zieloną pętlą produkt o najmniejszej, a czerwoną o największej zawartości cukru.

<p>biszkopty</p>  	<p>jogurt owocowy</p>  	<p>sok owocowy</p>  
<p>żelki</p>  	<p>ketchup</p>  	<p>cola</p>  
<p>jogurt naturalny</p>  	 	 
 	 	<p>woda</p>  

Zadanie dodatkowe:

Przelicz ilość łyżeczek cukru w wybranym produkcie na gramy, pamiętając, że 1 łyżeczka cukru to 5 gramów.

Ilość cukru jest podana w 100 g produktu.



Karta pracy nr 5

Spośród podanych liter wykreśl literę D.
Jeśli potrafisz, odczytaj wyraz z pozostałych liter.

DGDDLDDDDUDDKDDDODDDDMDEDDDDTDDDDDR

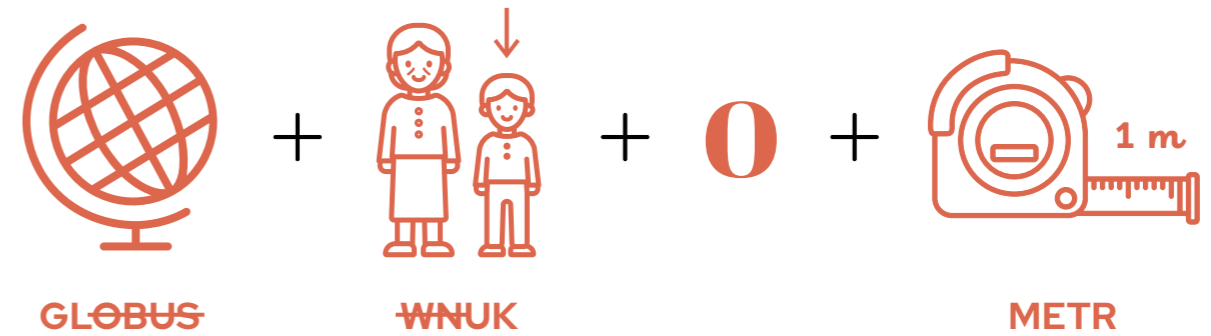
DDNDDDDADDKDDDDLEDDDUDDWDDDDADDCDDZ

DDDDDDDDNDDDSDDDDUDDDDLEDDDDNDDDA



Karta pracy nr 6

Rozwiąż rebus. Powiedz, do czego służy ten przyrząd.



Rozwiązanie:

