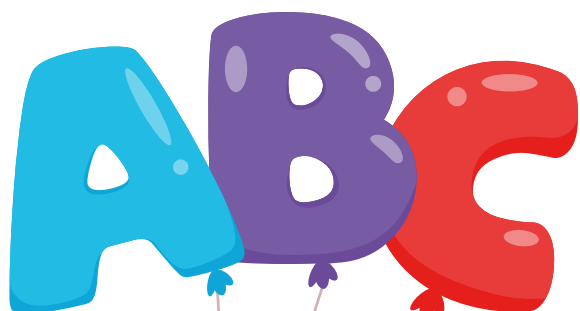




dłuższe
życie z cukrzycą



CUKRZYCY

Co warto wiedzieć o tej chorobie?

zeszyt edukacyjny

Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce książeczkę o... cukrzycy. Być może wiecie już, o czym mowa, a może po raz pierwszy czytacie lub słyszycie słowo „cukrzyca”. Obydwie sytuacje są dobre, bo dają szansę na nową wiedzę i doświadczenia.

Jeżeli jesteście Uczniami, to – oprócz ważnych informacji na temat cukrzycy – znajdziecie tu wiele propozycji rozrywek umysłowych, gier i aktywności, do których możecie zaprosić swoich rówieśników, znajomych lub rodzinę. W sekrecie szepniemy Wam, że jesteście tutaj najważniejsi – ta publikacja powstała z myślą o Was.

Jeżeli jesteście Rodzicami, Nauczycielami..., być może poszerzycie swoją wiedzę na temat cukrzycy. Zapraszamy do otwartości na wspólne „międzypokoleniowe” doświadczenie. To prawda, że cukrzyca jest chorobą związaną z rozwojem cywilizacyjnym, trybem życia oraz sposobem odżywiania. Tym bardziej wartościowa i ważna jest wiedza o niej i sposobach jej zapobiegania, czyli znajomość profilaktyki, bo pozwala świadomie wybierać drogę do zdrowia lub zdrowienia.

Zachęcamy do wykonywania ćwiczeń, stawiania pytań i szukania odpowiedzi. Ważne jest, żebyście wiedzieli, że macie wpływ na jakość Waszego życia i zdrowia.



Cukrzyca jest powszechną chorobą. Jest związana z przemianą materii w organizmie człowieka i polega na tym, że zwiększa się ilość glukozy – czyli cukru – we krwi, a nadmiar glukozy wywołuje problemy zdrowotne. To choroba przewlekła i może prowadzić do różnych powikłań groźnych dla zdrowia i życia człowieka. Warto poznać fakty na temat objawów cukrzycy, sposobów leczenia i zapobiegania, bo chorują na nią zarówno ludzie starsi, młodzież, jak i dzieci.

W tej książeczce opowiadamy Ci więcej o cukrzycy typu 2, której można uniknąć dzięki właściwemu stylowi życia, odżywianiu, a także aktywności fizycznej.

Na początek zapraszamy do poznania słownictwa związanego z cukrzycą. Znaczenie tych słów poznasz, czytając kolejne strony.

WYKREŚLANKA

Wyszukaj i zakreśl następujące wyrazy:

CUKRZYCA, AKTYWNOŚĆ, BADANIA, DIETA, GLUKOZA, HIPERGLIKEMIA, HIPOGLIKEMIA, KALORIE, OBJAWY, POWIKŁANIA, SAMOKONTROLA, TRZUSTKA, WODA.

Wyrazy mogą być zapisane pionowo (↓), poziomo (→) lub na ukos (↗ ↘).

S	A	M	O	K	O	N	T	R	O	L	A	C	W	Y
H	K	L	I	R	K	S	B	A	C	Ę	Ś	U	Q	E
I	T	R	Z	U	S	T	K	A	B	W	Z	K	I	W
P	Y	Ć	I	B	V	C	Y	L	H	D	W	R	O	H
E	W	M	N	A	D	J	G	L	U	K	O	Z	A	S
R	N	C	E	B	P	O	J	B	M	L	M	Y	U	Y
G	O	B	J	A	W	Y	B	G	A	D	E	C	R	T
L	Ś	W	N	H	K	K	O	K	U	T	A	A	E	W
I	Ć	X	C	V	B	N	M	B	A	D	A	N	I	A
K	P	O	Q	Y	T	R	E	W	O	L	H	P	O	M
E	L	P	N	B	G	D	F	W	S	T	Y	J	U	I
M	H	I	P	O	G	L	I	K	E	M	I	A	S	T
I	A	T	R	E	P	O	W	I	K	Ł	A	N	I	A
A	X	D	I	E	T	A	H	A	J	I	K	P	L	O

Zapisz lub narysuj skojarzenia, jakie przychodzą Ci do głowy, kiedy słyszysz słowo: CUKRZYCA.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Bez względu na to, czy już chorujesz na cukrzycę, czy po prostu chcesz zadbać o siebie, żeby być zdrowym – aktywność fizyczna jest bardzo ważna. Bo naprawdę RUCH TO ZDROWIE!. Lubisz tańczyć, biegać, spacerować? Jeździsz na rowerze, rolkach, deskorolce? Grasz w piłkę nożną, koszykówkę albo w tenisa? Może kochasz pływać lub wspinać się na szczyty? (tutaj możesz dopisać własne ulubione aktywności)

.....

.....

.....

Każda z tych aktywności wzmacnia i usprawnia Twój organizm, pomaga uniknąć nadwagi, podnosi poczucie własnej wartości, bo wywołuje radość, satysfakcję, motywację do działania. Jeśli Twój organizm jest w dobrej kondycji – rzadziej chorujesz, a gdy zachorujesz – łatwiej stawić czoła wyzwaniom, jakie przynosi choroba. Ważne jest to, żeby aktywność fizyczną podejmować regularnie, systematycznie, dostosowując ją do własnych możliwości.

A póki co – wytycz wzrok 😊 i odszukaj 5 szczegółów różniących te dwa obrazki.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Jaka aktywność fizyczna jest Ci najbliższa? Czy wykonujesz ją systematycznie, regularnie, czy tylko od czasu do czasu? Uzupełnij tabelę przedstawioną poniżej, a potem porozmawiaj ze swoimi koleżankami, kolegami, bliskimi osobami o tym, jak wygląda ich aktywność fizyczna.

Aktywność ruchowa	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Ndz

BADANIA



Na całym świecie coraz więcej ludzi choruje na cukrzycę i to jest smutna wiadomość. W 80% przypadków (a więc u większości chorujących) jest to cukrzyca typu 2. Wiele osób w ogóle nie wie, że jest chora. Często dowiadują się o tym przypadkiem, przy okazji różnych badań. W ostatnich latach liczba zachorowań wzrasta, coraz częściej wykrywa się też ten typ cukrzycy u dzieci. Według Światowej Organizacji Zdrowia cukrzyca to choroba, która towarzyszy człowiekowi od tysiącleci. Jednak w ostatnich dziesięciu latach cukrzyca zaczęła przybierać wymiary epidemii, zwłaszcza w zakresie cukrzycy typu 2. Co roku o 11% zwiększa się liczba chorujących na nią osób.

Czy wiesz, że:

Według danych Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej w 2021 r. na cukrzycę chorowało na świecie

537 milionów ludzi (w wieku 20–79 lat).

W Polsce z cukrzycą mierzy się blisko **3 miliony osób**, czyli co 11 dorosły.

Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna przewiduje, że do 2030 r. liczba chorych na cukrzycę wzrośnie do **643 milionów**, a w 2045 do **783 milionów**.

BADANIA



POKOLORUJ KULĘ ZIEMSKĄ



CUKRZYCA



Cukrzyca to poważny problem ze zdrowiem, który dotyczy wielu osób na świecie: dzieci, młodzieży, dorosłych i starszych. Jest to choroba ściśle związana z działaniem insuliny w komórkach ciała człowieka. Insulina jest produkowana w trzustce. Trzustka to niewielki organ, trochę schowany za żołądkiem. Jej rolą jest kontrolowanie wnikania cukru do komórek w ciele człowieka. Cukier jest nam niezbędny do funkcjonowania, chodzenia, rozmawiania, uczenia się, biegania itd., bo dostarcza energii. To dzięki insulinie, która kontroluje wchodzenie cukru do komórek, mogą one produkować tę energię. Nadmiar cukru we krwi powoduje problemy ze zdrowiem, a istotą cukrzycy jest właśnie zwiększanie się ilości cukru we krwi krążącej w organizmie.

Jest kilka rodzajów cukrzycy.

Cukrzyca typu 1 najczęściej ujawnia się w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania. W tym typie choroby trzustka nie produkuje insuliny. Jak myślisz, na podstawie tego, co już wiesz o roli insuliny, co się wtedy może dziać w organizmie człowieka?

Ludzie, którzy chorują na ten typ cukrzycy, podają sobie insulinę w postaci zastrzyku podskórnego kilka razy dziennie.

Cukrzyca typu 2 najczęściej występuje u osób starszych, choć zdarza się, że chorują na nią także młodsze osoby. Ten typ cukrzycy związany jest z historią rodziny, czyli z dziedziczeniem, ale też głównie z brakiem aktywności fizycznej oraz niezdrowym odżywianiem.

W tym przypadku podwyższony poziom cukru nie jest spowodowany brakiem insuliny, tylko jej nieprawidłowym działaniem w organizmie; mówi się o oporności organizmu na działanie insuliny. Dlatego podaje się w tych przypadkach leki doustne lub leki, w postaci zastrzyków, regulujące metabolizm glukozy w organizmie.

Jak myślisz, czy da się zapobiec cukrzycy typu 2? W jaki sposób?

Czy wiesz, że:

Międzynarodowym symbolem cukrzycy jest błękitny okrąg – symbol życia i zdrowia, a błękit odnosi się do nieba oraz kolorów Organizacji Narodów Zjednoczonych.

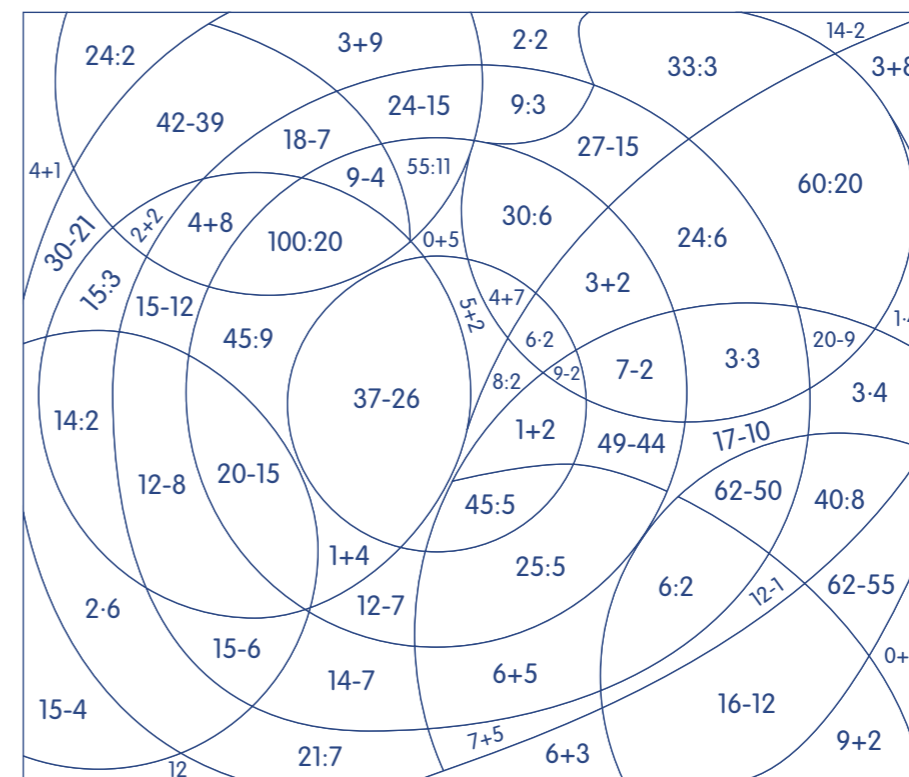


CUKRZYCA



WYKONAJ DZIAŁANIA

Pokoloruj rysunek zgodnie z kodem.



DIETA



Dieta to wyraz pochodzący z języka greckiego (*diáita* – styl życia). Współcześnie odnosi się bardziej do sposobu odżywiania. Naprawdę ważne jest to, co i jak często zjadasz. Twój organizm cały czas rośnie, rozwija się, dlatego istotne jest, by Twoje posiłki były różnorodne i zdrowe. A co to znaczy: **zdrowe i różnorodne**?

Porozmawiajcie przez chwilę w parach o tym, **co to znaczy zdrowo się odżywiać**.

W cukrzycy obowiązują szczególne zasady żywienia, które są związane z kontrolowaniem ilości i jakości jedzenia oraz picia. W tej książeczce skupiamy się na tym, w jaki sposób zadbać o własny styl życia, żeby nie zachorować na cukrzycę. Mówiliśmy już o aktywności fizycznej, dzisiaj dowiesz się więcej o prawidłowym sposobie odżywiania.

POLICZ I ZAPISZ, ILE JEST POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTÓW. POSTARAJ SIĘ TO ZROBIĆ JAK NAJSZYBCIEJ. JEŚLI TO MOŻLIWE, ZMIERZ CZAS.

													TWÓJ CZAS: _____ sek.

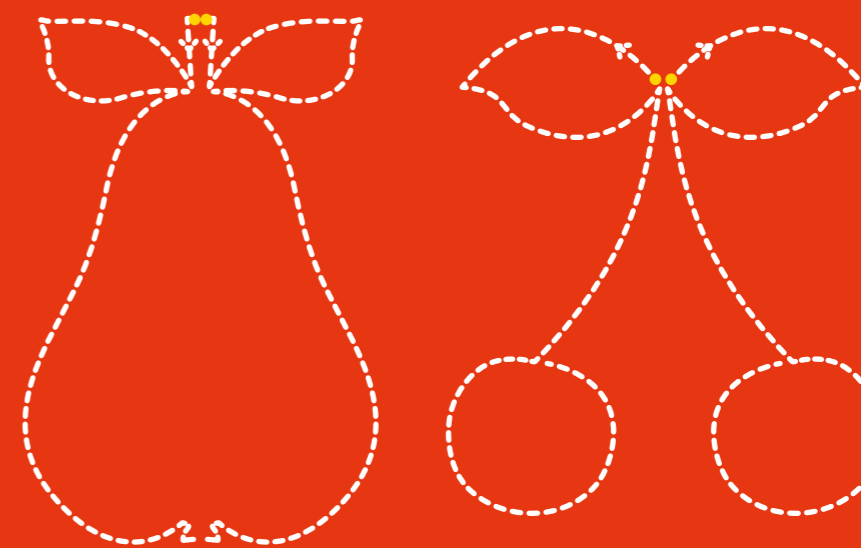


DIETA



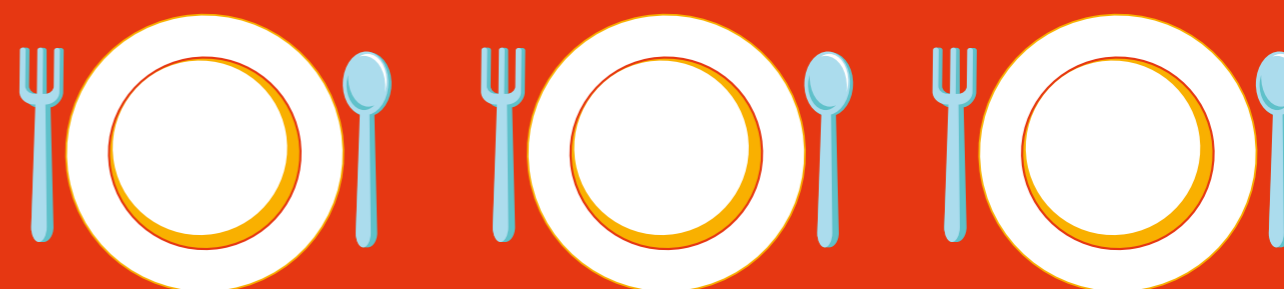
KREŚLENIE OBURĄCZ

Przygotuj dwa ołówki lub dwie kredki. Rozpocznij rysowanie od miejsc oznaczonych kropkami. Rysuj równocześnie prawą i lewą ręką, symetrycznie, od środka.



JAK WYGLĄDA TWOJA DIETA?

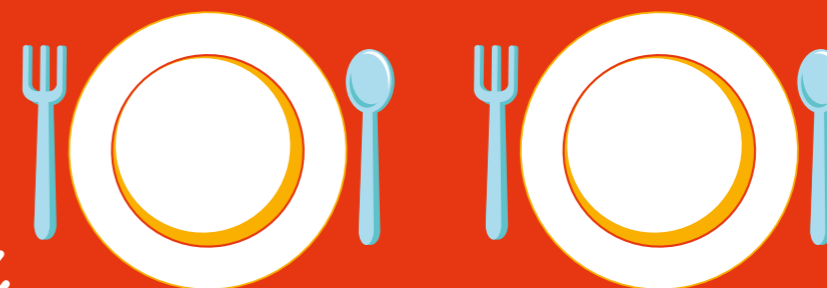
Narysuj lub napisz, co zwykle jadasz.



śniadanie

drugie śniadanie

obiad



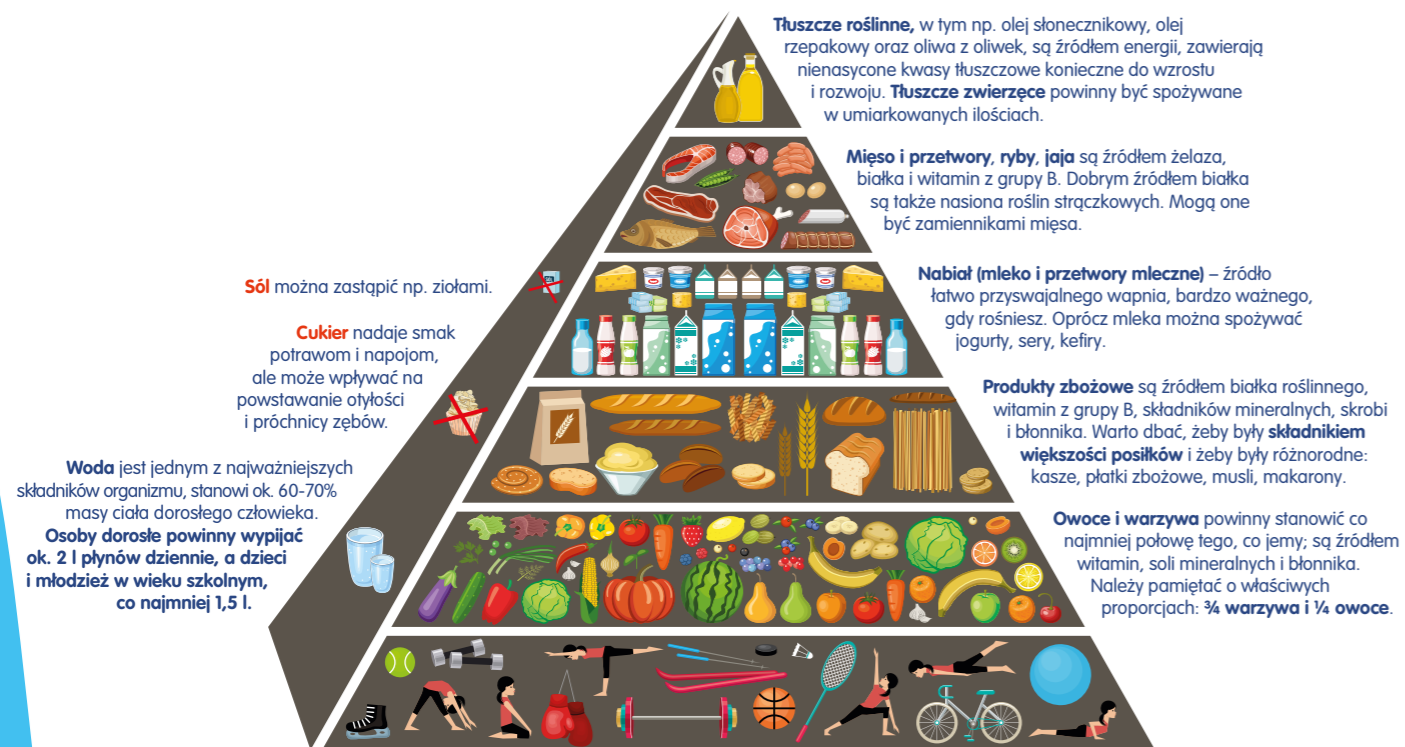
podwieczorek

kolacja



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Jedzenie produktów wskazanych w Piramidzie Zdrowego Żywienia oraz aktywność fizyczna to sposób na prawidłowy rozwój, zdrowie i dobre wyniki w nauce.

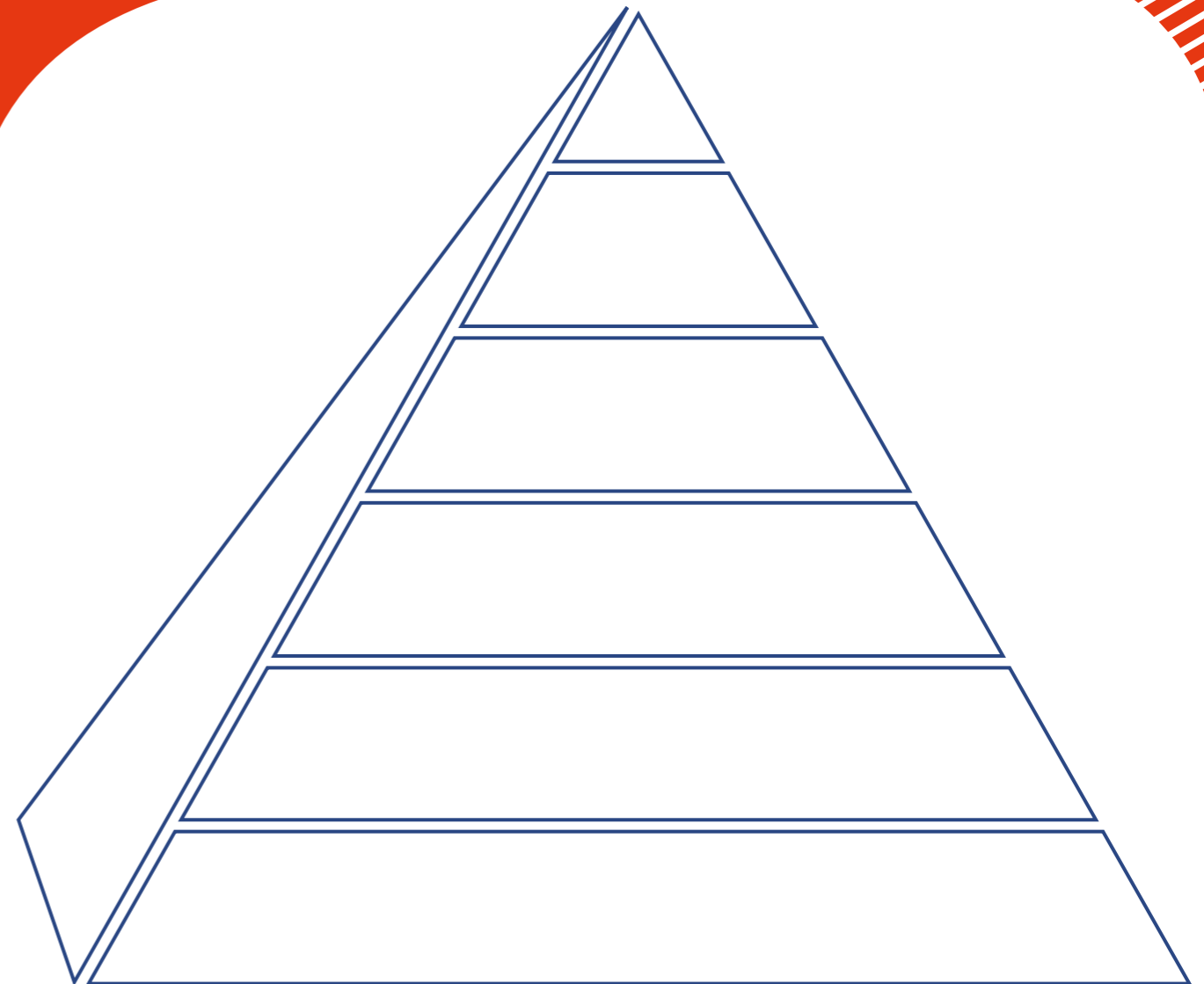


Aktywność fizyczna to codzienny ruch.
Dzięki temu będziesz mieć dobrą kondycję, sprawność umysłową i unikniesz otyłości.
Dzieci i młodzież – co najmniej 60 minut dziennie, dorośli – 30-45 minut dziennie.



ZRÓB WŁASNĄ PIRAMIDĘ ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wytnij ze strony z rozwiązaniami obrazki przedstawiające różnorodne formy aktywności fizycznej oraz produkty spożywcze. Umieść je i wklej na odpowiednich „piętrach” piramidy żywienia poniżej lub na oddzielnej kartce papieru. Możesz też wykonać samodzielne rysunki albo wyciąć potrzebne elementy np. z gazetki ze sklepu.



EDUKACJA



*Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam,
pozwól mi zrobić, a zrozumieję.*

Konfucjusz

Nie ma znaczenia, czy masz 8, 18 czy 80 lat – możesz edukować innych, być drogowskazem dla tych, którzy być może wiedzą mniej w jakiejś dziedzinie, np. o cukrzycy. Możesz poprzez własne doświadczenia zachęcać innych do podobnych działań. Już żyjący około 500 lat przed naszą erą chiński filozof Konfucjusz wiedział, że skuteczna edukacja jest związana z zaangażowaniem i aktywnością.

Dlatego zachęcamy do zdobywania wiedzy o cukrzycy oraz wprowadzania w życie wszystkich zasad, które mogą pomóc zapobiegać pojawieniu się tej choroby.

ZAPISZ SWOJE PYTANIA DOTYCZĄCE CUKRZYCY.



EDUKACJA



ROZSZYFRUJ WIADOMOŚĆ

Przy odkryciu zasady pomocny może się okazać alfabet.

27 1 22 25 20 27 12 7 6 29 12 7 5

27 12 8 4 7 13 20 4 26 14 22 29 28 4 28

Chcę wiedzieć więcej o cukrzycy...
Znasz jakieś dobre źródła?



Taaak.... Myślę, że mogę pomóc.

Warto skorzystać z rad i treści
na stronach internetowych:

- Mojacukrzyca.org
- Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
- Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej
- Dłuższe Życie z Cukrzycą

A
Ą
B
C
Ć
D
E
Ę
F
G
H
I
J
K
L
Ł
M
N
Ń
O
P
R
S
Ś
T
U
W
Y
Z
Ż
ź

FAKTY



POZNAJ LUB PRZYPOMNIJ SOBIE FAKTY NA TEMAT CUKRZYCY:

<p>Cukrzyca to choroba cywilizacyjna. Wzrost liczby zachorowań wiąże się z coraz większą liczbą osób otyłych oraz brakiem aktywności fizycznej.</p>	<p>Są dwa główne typy cukrzycy.</p>	<p>Cukrzyca typu 1 charakteryzuje się brakiem produkcji insuliny.</p>
<p>W cukrzycy typu 2 produkcja insuliny jest mniejsza albo pozornie wystarczająca, ale organizm przestaje właściwie reagować na jej obecność.</p>	<p>Typ 2 cukrzycy występuje częściej. Spośród wszystkich zachorowań na cukrzycę 80% stanowi cukrzyca typu 2. Coraz częściej chorują dzieci oraz młodzież.</p>	<p>Piętą achillesową, czyli słabym punktem u osób z rozpoznaną cukrzycą typu 2, jest serce, o które trzeba wyjątkowo dbać.</p>
<p>Brak wiedzy o cukrzycy, sposobach jej zapobiegania i leczenia może prowadzić do groźnych powikłań, takich jak: udar mózgu, zawał serca, niewydolność nerek, stopa cukrzycowa, choroby oczu.</p>	<p>Cukrzyca typu 2 można zapobiegać. Codzienna aktywność fizyczna oraz zdrowa dieta mogą znacznie obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.</p>	<p>Przyczyną cukrzycy typu 2 są przede wszystkim: niewłaściwa dieta, otyłość i brak ruchu. Także geny odgrywają w jej powstawaniu pewną rolę. Mówi się, że ten typ cukrzycy jest chorobą dziedziczną, ale w dużym stopniu zależną od stylu życia.</p>

FAKTY



! TO WAŻNE:

Cukrzyca nie da się wyleczyć, ale z cukrzycą można normalnie żyć. Konieczne jest odpowiednie leczenie i wprowadzenie niezbędnych zmian związanych ze stylem życia – przede wszystkim z dietą i aktywnością fizyczną.

QUIZ Co już wiesz o cukrzycy?

- Ile jest podstawowych typów cukrzycy?**
a) 1
b) 2
c) Więcej niż 14
- Co jest symbolem cukrzycy?**
a)  b)  c) 
- Przyczyną cukrzycy typu 2 są przede wszystkim:**
a) geny
b) wiek oraz choroby towarzyszące (np. serca)
c) nadwaga, niewłaściwa dieta, brak aktywności fizycznej, a także skłonności genetyczne
- W jaki sposób można zapobiegać cukrzycy typu 2?**
a) stosować specjalną dietę dla diabetyków
b) regularnie uprawiać sport oraz jeść zdrowo
c) łykać odpowiednie witaminy
- Czy cukrzycę można wyleczyć?**
a) tak, ale trwa to długo
b) nie, nie można, ale przestrzegając zasad leczenia można z nią normalnie żyć
c) tak, trzeba tylko brać odpowiednie leki



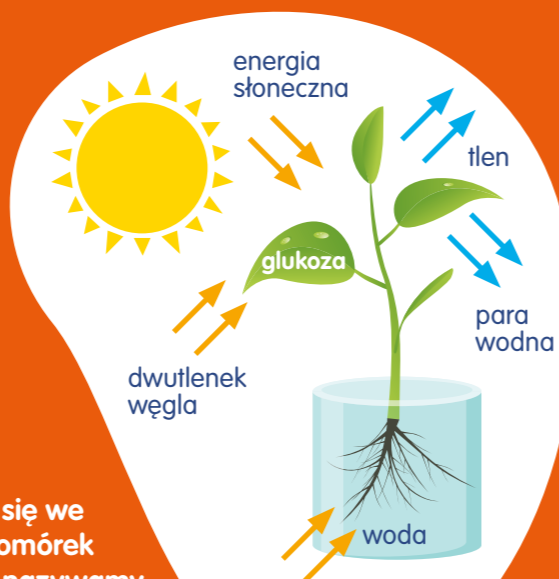
Sprawdź swój wynik na stronie z rozwiązaniami.

GLUKOZA



Glukoza to cukier prosty niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest podstawowym źródłem energii dla komórek. Można powiedzieć, że glukoza jest jak paliwo dla ludzi i zwierząt, dlatego tak ważne jest przyswajanie jej we właściwych ilościach.

Pewnie wiesz, że w procesie fotosyntezy rośliny wytwarzają glukozę, która jest źródłem energii dla komórek. W trakcie tego procesu wydzielany jest tlen, również niezbędny nam do życia.



W organizmie człowieka glukoza znajduje się we krwi, która transportuje ją do wszystkich komórek organizmu. Ilość (poziom) glukozy we krwi nazywamy **glikemią**. Sygnałem alarmowym jest zarówno za niskie, jak i zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi. Żeby się dowiedzieć, jaki jest poziom cukru we krwi (glikemia), trzeba wykonać badanie krwi. Służy ono m.in. do diagnozowania cukrzycy. Poziom glukozy we krwi zależy od kilku czynników: czasu, który minął od ostatniego posiłku, pory dnia oraz wysiłku fizycznego, więc badanie należy wykonać zgodnie z zaleceniami lekarza.

Czy wiesz, że:

Osoby chore na cukrzycę używają do mierzenia poziomu glukozy we krwi urządzenia, które nazywa się **glukometr**.



Czy wiesz, że:

Glukoza ma postać białego krystalicznego proszku o słodkim smaku. Bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie.



GLUKOZA



1 ROZWIĄŻ REBUS:



2 Glukoza należy do grupy węglowodanów (cukrów) występujących w przyrodzie pod różnymi postaciami. Wypisz ich niektóre nazwy:

frukt
lakt
gluk
sachar
malt
dekstr

oza

3 A teraz pytanie jak z Milionerów... (naprawdę takie było) Który organ w organizmie zużywa najwięcej glukozy?

trzustka

wątroba

serce

mózg

Pokoloruj okienko z prawidłową, Twoim zdaniem, odpowiedzią.

Czy wiesz, że:

Norma glukozy u dorosłych i dzieci wynosi 70–99 mg/dl.

Czy wiesz, że:

Naturalne źródła glukozy to przede wszystkim owoce i miód. Można jeść te produkty, ale nie należy przesadzać z ich ilością.



HIPERGLIKEMIA CZY HIPOGLIKEMIA



Hiperglikemia to sytuacja, w której poziom glukozy we krwi jest powyżej normy. Nie musi to oznaczać choroby. Hiperglikemia może być wskazaniem do wykonania dalszych badań, żeby sprawdzić, czy nie jest już chorobą.

Hiperglikemia: poziom glukozy $>$ normy (70-99 mg/dl)

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku – 120 mg/dl.

Hipoglikemia, jak się pewnie domyślicie, to sytuacja przeciwna. Poziom glukozy we krwi jest wtedy poniżej normy. Nazywa się ją także niedocukrzeniem. Osoby chorujące na cukrzycę wiedzą, że jest to najczęstsze, ostre powikłanie cukrzycy. Jest niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia. Dlatego chorzy najczęściej mają przy sobie minimum 15 g glukozy (należy ją spożyć w przypadku wystąpienia hipoglikemii, a następnie po 15 minutach sprawdzić poziom glukozy – zasada 15/15). Jeżeli poziom glukozy nadal jest niski należy podać kolejne 15 gramów glukozy.

Jeśli nie ma glukozy, można ją zastąpić :



1 szklanką czystego soku



1 łyżeczką cukru popitą wodą

Hipoglikemia: poziom glukozy $<$ normy (70-99 mg/dl)

To warto wiedzieć:

Co się dzieje z osobą chorą na cukrzycę doświadczającą hipoglikemii?



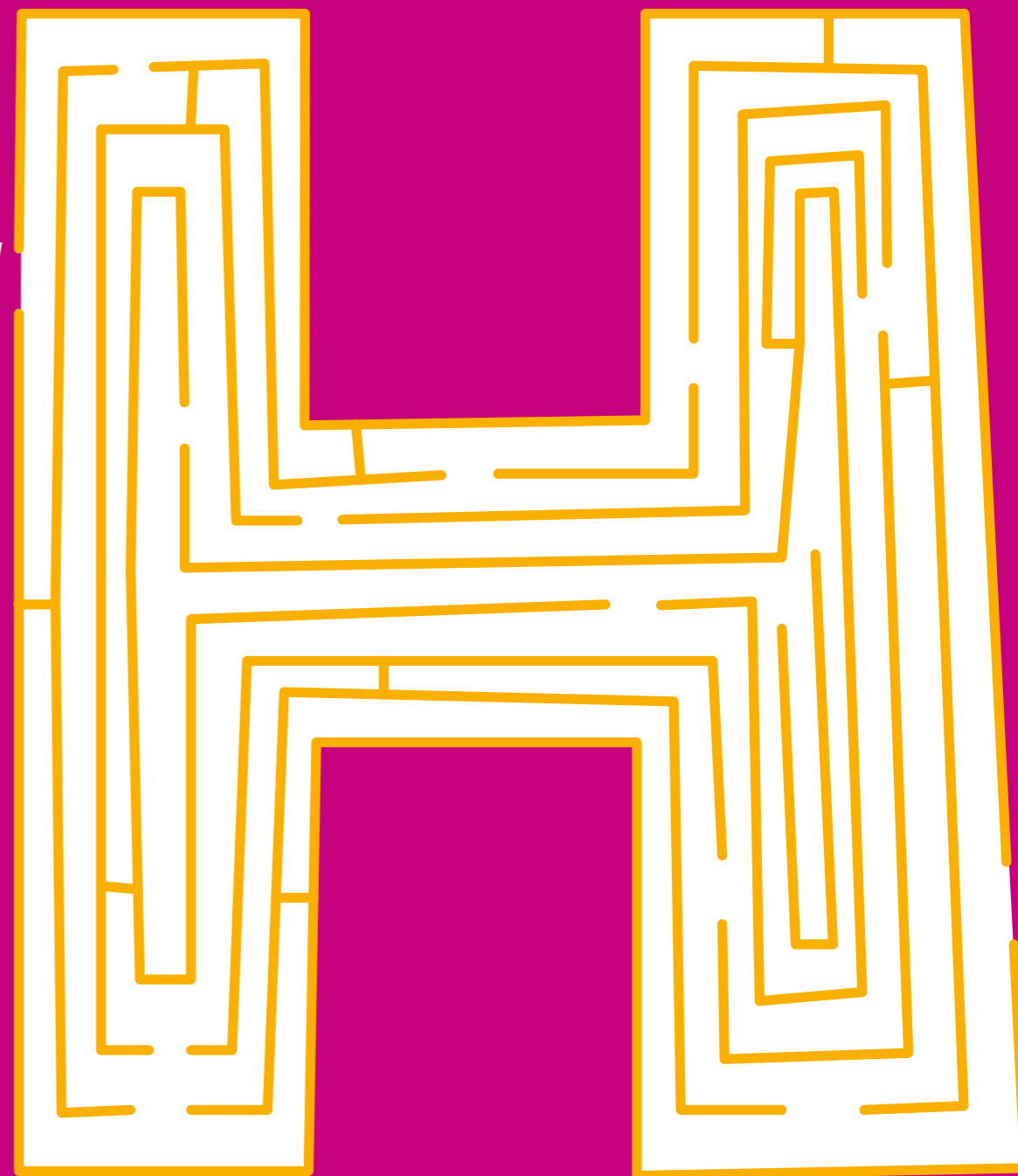
Czuję głód.
Jestem blada.
Oblewa mnie zimny pot.
Kołocze mi serce.
Drzę.
Mam zawroty głowy.
Trudno mi myśleć.
Boli mnie głowa.

HIPERGLIKEMIA CZY HIPOGLIKEMIA



ODSZUKAJ DROGĘ W LABIRYNCIE

Twój przyjaciel potrzebuje
jak najszybciej glukozy.



INICJATYWA



Był słoneczny poranek, który zapowiadał piękny dzień. Rodzina Małgosi i Wojtka miała na ten dzień szczególny plan – spędzić go razem, zdrowo i aktywnie. Z samego rana **inicjatywą** wykazała się mama:

– Wstawajcie, już siódma! Przecież mamy na dzisiaj plan!

Wojtek przykrył głowę kołdrą, obrócił się na drugi bok i spał w najlepsze. Tata uznał, że jest jeszcze kilka spraw, które może załatwić, zanim podejmą ostateczną decyzję, co dalej. Małgosia doszła do wniosku, że pewnie znowu nic nie wyjdzie z ich planów, więc nie warto zrywać się za wcześnie. Mamie „opadły ręce”, wzięła smycz Ralfa, który patrzył na nią z nadzieją, przyjaźnie merdając ogonem, i sama poszła z psem na spacer.

Postanowiła przemyśleć całą sprawę. Pamiętała o dziadkach, którzy pewnie już od godziny czekają na telefon, jak mają się przygotować do spędzenia tego rodzinnego dnia. Marzyła o tym, żeby tym razem ktoś inny przejął **inicjatywę**, zaproponował, co będą robić, wymyślił, dokąd pojedą lub pójda, zaplanował, co i kiedy zjedzą.

Spacer pozwolił mamie przestać się martwić na zapas, radość i beztraska Ralfa wynagrodziły chwilowy żal. Wróciła do domu, stanęła w progu i... szok! Rodzina w komplecie, śniadanie na stole, wszyscy (łącznie z dziadkami) uśmiechnięci od ucha do ucha. Wygląda na to, że oni już wiedzą, jak spędzą ten dzień... A Ty?

Dokończ opowiadanie według własnego pomysłu lub skorzystaj z ilustracji poniżej. Napisz, jaką inicjatywą wykazali się pozostali członkowie rodziny, sprawiając mamie niespodziankę i przygotowując wspólne spędzanie czasu. Co zrobił/przygotował każdy z nich?



INICJATYWA



MIEJSCE NA KONIEC OPOWIEŚCI...

Blank writing area with horizontal lines for text.

WYTĘŻ WZROK

Znajdź i pokoloruj 10 szczegółów, które powtarzają się na obydwu rysunkach.



JEDZENIE



NA POCZĄTEK KILKA PYTAŃ:

*Jak myślisz, po co ludzie jedzą?
Dlaczego ważne jest to, co jesz?
Czym jest jedzenie?*

Jedzenie według definicji słownikowej oznacza to, co się je, czyli pokarmy. Jedzenie to także czynność, czyli zjadanie, nasykanie się, karmienie.

Jedzenie wprowadzacie do organizmu, żeby dostarczyć mu odpowiednie substancje do działania i budowy, bo przecież cały czas rośniecie i zużywacie energię! Wasze organizmy potrzebują „budulca” i energii, żebyście mogli się poruszać, czuć, rosnąć, myśleć... Dlatego ważne jest to, co jecie, jak często i w jakich ilościach. Znać już piramidę żywienia i aktywności ruchowej. Dziś chcemy Wam pokazać, jak wygląda na talerzu prawidłowo skomponowany posiłek.



JAKIE WIDZISZ PODOBIENSTWA I RÓŻNICE MIĘDZY TALERZEM A PIRAMIDĄ ZDROWEGO ŻYWIENIA?

Spróbuj skomponować posiłek, który będzie odpowiadał przedstawionym zasadom. Możesz go sfotografować i wkleić zdjęcie tutaj:

Ale przede wszystkim zjedz z apetytem!

JEDZENIE



A TERAZ PORA NA ZDROWY DESER

Możecie go przygotować samodzielnie lub z pomocą dorosłych.

Pyszne kulki daktylowe

Potrzebne będą:

- opakowanie suszonych daktyli (bez pestek)
- kakao lub karob (ok. 2 łyżeczki)
- wiórki kokosowe, mielone orzechy lub migdały (według uznania i smaku)

Sposób przygotowania:

1. Daktyle miksujemy na gładką masę, w trakcie miksowania dodajemy kakao lub karob (który świetnie zastępuje kakao, a jest zdrowszy).
2. Lepimy kulki i obtaczamy je w wiórkach kokosowych, mielonych orzechach lub migdałach.

Smacznego!

Pyszne i zdrowe kulki rafaello

Potrzebne będą:

- szklanka napoju roślinnego
- 4,5 suszonych daktyli
- 100 g kaszy jaglanej
- 4 łyżki wiórków kokosowych
- ok. 20 migdałów bez skórki, blanszowanych

Sposób przygotowania:

1. Gotujemy napój roślinny z suszonymi daktylami (wrzucamy je od razu).
2. Do gotującego się napoju roślinnego dodajemy kaszę jaglaną, zmniejszamy temperaturę/gaz i gotujemy jeszcze około 15 minut, aż kasza jaglana całkowicie wchłonie płyn.
3. Do ugotowanej kaszy dodajemy wiórki kokosowe.
4. Całość miksujemy na gładką masę.
5. Odkładamy na 2 godziny do lodówki.
6. Po około 2 godzinach masa jest gotowa do lepienia z niej kulek. Do środka każdej kulki wkładamy migdał.
7. Kulkę obtaczamy w wiórkach kokosowych.

I na koniec:

Pyszne owocowe smoothie, które możesz przygotować z różnych owoców.

Potrzebne będą:

- 1 dojrzały banan
- około 200 g truskawek, malin, jeżyn lub innych owoców
- 200 g jogurtu naturalnego
- 2 łyżki soku z cytryny
- możesz też dodać dwie łyżeczki siemienia lnianego lub nasion chia.

Sposób przygotowania:

Zmiksować wszystko razem, aż stanie się jednolite i kremowe. **Mniam.**



KALORIE



SŁOWO KALORIA POCHODZI OD ŁACIŃSKIEGO CALOR, CZYLI CIEPŁO. DAWNIEJ KALORIA BYŁA JEDNOSTKĄ CIEPŁA.

My mówimy o kaloriach, które znajdują się w konkretnych produktach. Na pewno słyszeliście, gdy ktoś mówi:

„Czy Ty wiesz, ile to ma kalorii?! Lepiej tego nie jedz!” albo wręcz przeciwnie: „Zjedz, to prawie w ogóle nie ma kalorii, nie przytyjesz”.

Określenie kaloria jest nazwą potoczną, naukowo mówimy o kilokaloriach (kcal). Kilokalorie wskazują na zawartość energii w produktach spożywczych, jaka jest przyswajana przez organizm człowieka. Ważne składniki pokarmowe mają różną wartość energetyczną.

ILE KALORII POTRZEBUJE CZŁOWIEK?

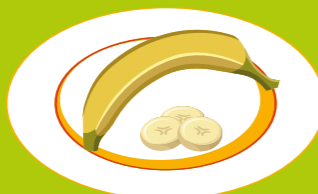
To zależy od tego ile masz lat, ile ważysz i od rodzaju Twojej aktywności. Dla ułatwienia stosuje się określenie zapotrzebowania kalorii na jeden dzień. To oznacza ilość kalorii w jedzeniu w ciągu dnia, które przyswaja człowiek, aby mieć wystarczająco dużo energii do aktywności i podtrzymania funkcji życiowych, nie schudnąć i nie przytyć.

Producenci żywności podają na opakowaniach produktów wartość kilokalorii w odniesieniu do konkretnej porcji (najczęściej jest to 100 g), dlatego warto czytać etykiety.

Spójrz, ile kalorii zawartych jest w 100 g.



100 g sałaty – 13 kcal



100 g banana – 89 kcal



100 g boczku – 334 kcal



100 g oleju – 884 kcal

Czego jeść mniej, czego więcej? Czy dostrzegasz związek z piramidą i talerzem żywienia?

KALORIE



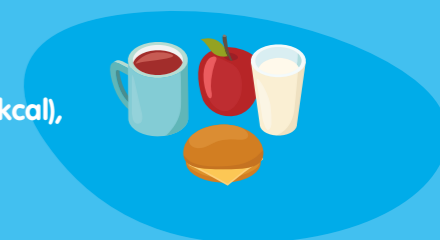
A TERAZ ZADANIE

Sprawdź w tabeli, jaką ilość kalorii może spalić w trakcie 30-minutowej aktywności osoba ważąca 35 kg:

Aktywność	Liczba spalanych kilokalorii przez 30 minut
bieganie truchtem	105
taniec (hip-hop)	96
rower	119
rolki	99
pływanie żabką	92
spacer	61
sztuki walki/judo	175

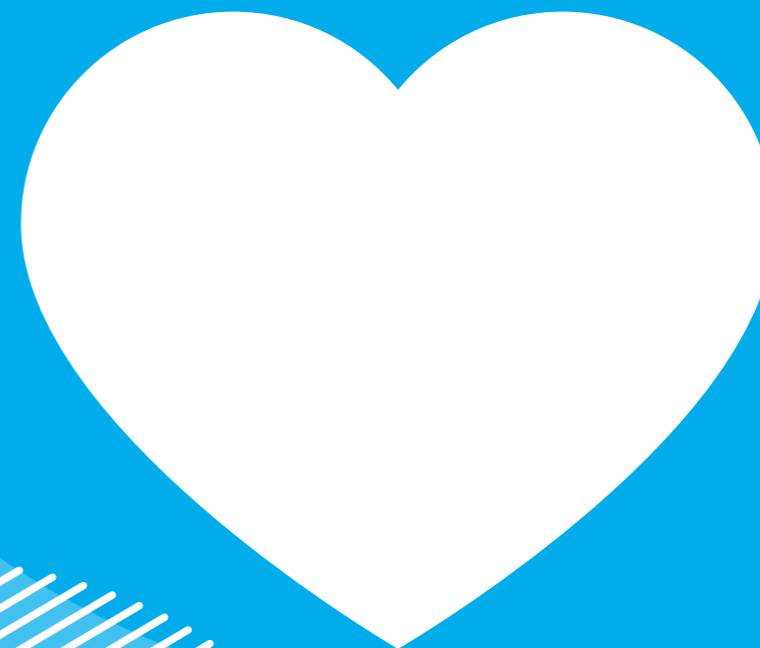
Jeśli spożyjesz np.:

- szklankę jogurtu naturalnego (ok. 140 kcal),
- jabłko (ok. 50 kcal),
- bułkę grahamkę z wędliną i żółtym serem (ok. 420 kcal),
- szklankę herbaty owocowej (ok. 5 kcal),



to jaką aktywność i w jakim czasie warto uprawiać, żeby spalić przyjęte kalorie?

Wytnij z gazet ilustracje przedstawiające różne produkty spożywcze. Postaraj się wybrać te, które są dobre dla zdrowia. Wykonaj kolaż (kompozycję z różnych materiałów) według własnego pomysłu, umieszczając obrazki w poniższym szablonie serca lub na oddzielnej kartce papieru.



LECZENIE



Najlepiej być zdrowym. Jeśli jednak okaże się, że ktoś z Was, Waszych bliskich lub znajomych zachoruje na cukrzycę, to dobra wiadomość jest taka, że z tą chorobą można normalnie żyć. Istotne jest prawidłowe odżywianie, codzienna aktywność fizyczna, branie leków wg zaleceń lekarza, systematyczne kontrolowanie poziomu glukozy, poznanie i obserwowanie swojego organizmu. Ważne jest także, aby korzystać ze wsparcia osób, które są specjalistami w leczeniu cukrzycy. Należą do nich: lekarz diabetolog, edukatorzy do spraw diabetologii, psycholog, bliscy, a także inni ludzie chorujący na cukrzycę. Wzajemne wsparcie jest nieocenione.

Chorzy na cukrzycę typu 1, których trzustka nie produkuje insuliny, muszą ją dostarczać do organizmu kilka razy dziennie (korzystają najczęściej z pompy insulinowej lub pena – małego urządzenia przypominającego wyglądem długopis). Chorzy na cukrzycę typu 2 nie zawsze otrzymują insulinę w zastrzykach, często są to innego rodzaju leki – to zależy od decyzji lekarza. Bardzo istotne w procesie leczenia jest dbanie o prawidłowe odżywianie i dobrą formę, systematyczna kontrola poziomu glukozy we krwi, obserwowanie swojego samopoczucia. Jak zapewne pamiętacie, przyczyną cukrzycy typu 2 może być duża nadwaga i brak ruchu, więc ważnym elementem leczenia jest schudnięcie (jeśli jest się otyłym) i aktywność fizyczna.

Rysuj jabłko po śladzie, zgodnie z wyznaczonym kierunkiem, nie odrywając ręki od kartki.



LECZENIE



ZNAJDŹ UKRYTE WYRAZY

	a	b	c	d	e	f	g	h
1	t	s	ć	e	f	g	w	b
2	ń	z	p	h	u	c	b	i
3	c	q	b	ł	v	ż	n	m
4	q	y	s	k	d	i	l	l
5	r	m	ć	g	a	r	ś	j
6	f	f	n	j	d	p	u	ę
7	n	k	o	m	c	ó	m	o
8	z	p	l	y	a	w	t	b

- 1) 5d,4g,2e,7b,7h,2b,8e
- 2) 7b,8e,4g,7h,5a,2h,1d
- 3) 4c,6f,7h,5a,1a
- 4) 4e,2h,1d,1a,8e
- 5) 5h,1d,4e,2b,1d,6c,2h,1d
- 6) 7h,1g,7h,3a,1d
- 7) 1g,8e,5a,2b,8d,1g,8e

DORYSUJ BRAKUJĄCE ELEMENTY RYSUNKÓW:

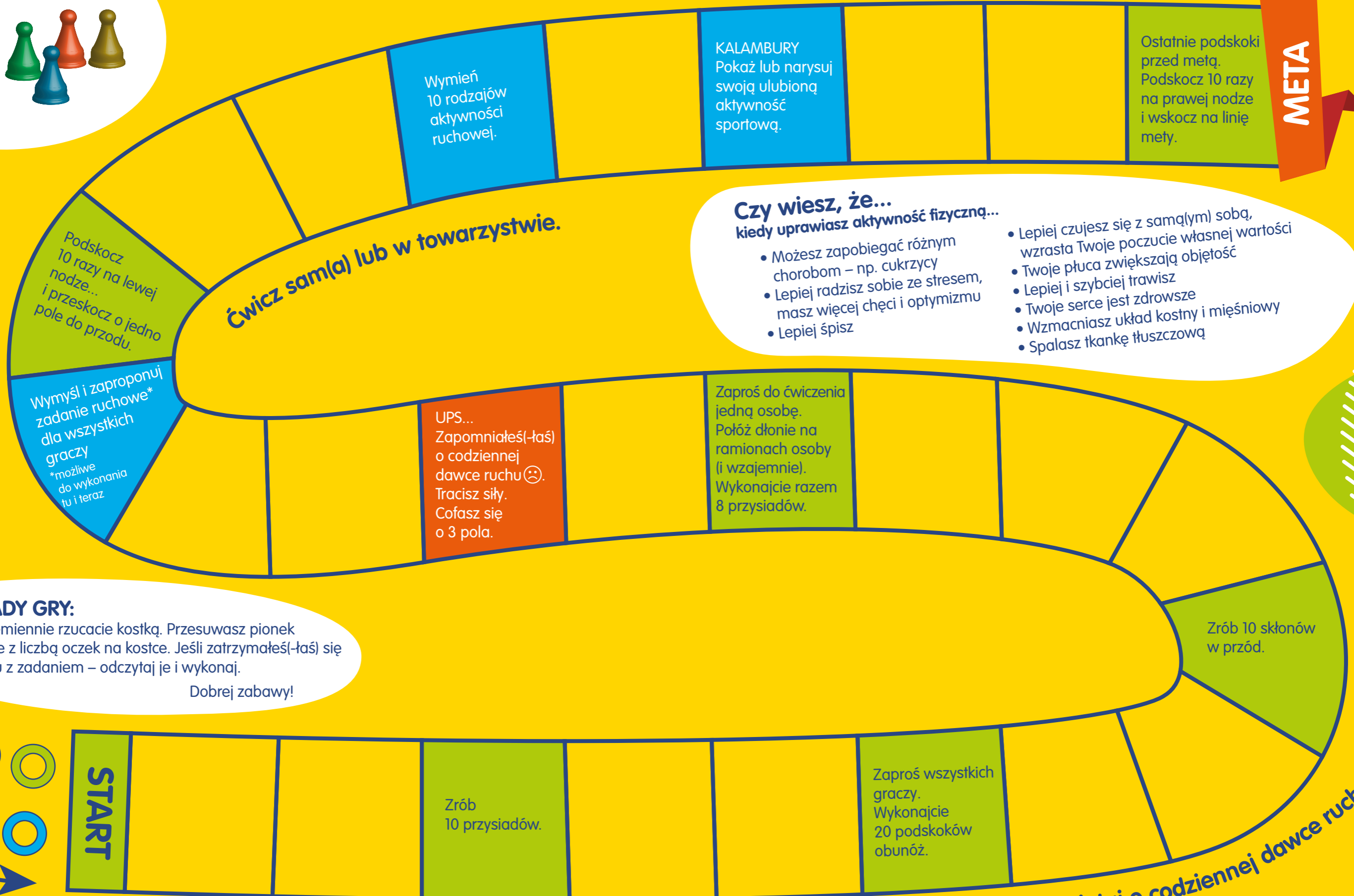
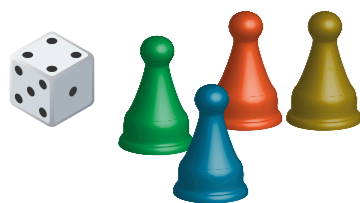


Jak myślisz, co powinno być nieodłączne dla osoby chorej na cukrzycę?

WYGRAJ Z CUKRZYCĄ

Gratulacje!

POTRZEBUJESZ:



MITY NA TEMAT CUKRZYCY



MIT 1
Z cukrzycy można się wyleczyć.

Z cukrzycy nie można się wyleczyć, ale można z nią normalnie żyć, stosując się do zaleceń lekarza i dbając o swój organizm.

MIT 2
Dzieci nie chorują na cukrzycę.

To nieprawda. W przypadku cukrzycy typu 1 chorują nawet częściej niż dorośli. Obecnie coraz więcej dzieci i młodzieży choruje także na cukrzycę typu 2, co jest związane między innymi z małą ilością ruchu i nieodpowiednim odżywianiem.

MIT 3
Na cukrzycę chorują tylko ludzie z otyłością.

Nieprawda. Nadwaga jest czynnikiem ryzyka pojawienia się cukrzycy, ale jak wicie, ważny jest także styl życia oraz skłonności genetyczne.

MIT 4
Cukrzyca typu 2 to łagodna forma cukrzycy.

Nie ma łagodnej formy cukrzycy. To poważna choroba, wymagająca systematycznego kontrolowania poziomu glukozy we krwi, kontaktu ze specjalistami, dbania o zdrowe odżywianie i kondycję fizyczną. Zaniedbanie tych działań może prowadzić do poważnych komplikacji, zagrażających zdrowiu, a nawet życiu.

MIT 5
Cukrzyca nie daje objawów.

Nieprawda. Czasami jednak są one na tyle delikatne, że chory nawet nie wie, że ma cukrzycę. Na co warto zwracać uwagę? Gdy chce nam się pić, nawet, jeśli dużo wypiliśmy, gdy często chce nam się siku, gdy „napada” nas wilczy apetyt, a także, gdy czujemy się ciągle zmęczeni.

MITY NA TEMAT CUKRZYCY



UZUPEŁNIJ I DOKOŃCZ KOMIKS

Porozmawiajmy o cukrzycy

<p>Hej, słyszałeś kiedyś o cukrzycy?</p> <p>To jakaś choroba... ale chyba tylko starych ludzi.</p>	<p>Właśnie nie! Chorują także</p> <p>No co ty! Dlaczego?</p>
<p>Cukrzyca zależy od</p>	<p>? A można jej jakoś zapobiegać?</p> <p>?</p>
<p>Warto</p>	<p>Następnego dnia...</p>

NAWYKI



Jeśli coś zrobimy pierwszy raz, to **próba**. Jeśli tę samą rzecz powtórzymy wielokrotnie, to stanie się ona naszym **zwyczajem**. Zwyczaj zaś z czasem stanie się **nawykiem**, to znaczy, że wykonujemy tę czynność świadomie, ale już niemalże automatycznie. Na pewno znacie taki sposób działania: kiedyś pierwszy raz umyliśmy zęby, a teraz stało się to dla Was już nawykiem (mamy nadzieję 😊). Każdy człowiek ma nawyki, które są dla niego dobre (np. codzienny spacer) albo takie, które mu nie służą (np. zbyt długi czas spędzany przed telewizorem). Dobra wiadomość jest taka, że nawyki da się zmienić, jeśli tylko mamy do tego motywację.

Na wyrobienie nowego nawyku człowiek potrzebuje mniej więcej 4 tygodnie (policzcie, ile to dni).

Jakie są Twoje nawyki? Pomyśl o tym, co jesz, jak spędzasz czas wolny, z kim przebywasz, jakie jest Twoje nastawienie do innych ludzi i siebie samego? Zapisz lub narysuj poniżej 4 lub 5 Twoich nawyków i zastanów się, czy one są pomocne, czy raczej nie?

MOJE NAWYKI



NAWYKI



WYZWANIE

Zachęcamy Cię do 28-dniowego wyzwania. Wybierz nawyk, jaki chcesz w sobie wyrobić w ciągu tych dni. Możesz wybrać jedną z naszych propozycji lub dopisać własną.

Np. Będę codziennie jeść owoce i warzywa.

Będę codziennie chodzić na spacer (z psem, rodzicami, znajomymi, dziadkami...).

Będę codziennie przez 30 minut uprawiać sport.

28-DNIOWE WYZWANIE

Ja,

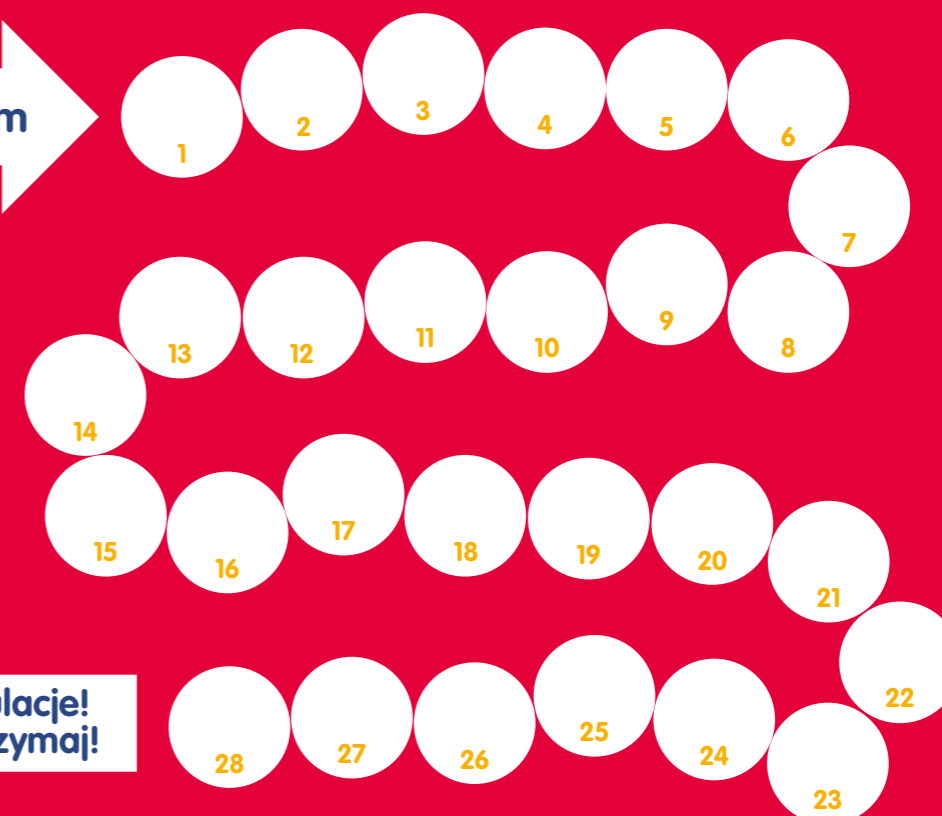
tutaj wpisz swoje imię

Chcę



Każdego dnia, kiedy wykonasz zaplanowaną rzecz, pokoloruj kolejne koło.

Zaczynam



Gratulacje!
Tak trzymaj!

OBJAWY



Jak już wiecie, na cukrzycę może zachorować każdy: dziecko, nastolatek, dorosły, osoba z nadwagą, szczupła, chłopak, dziewczyna, mężczyzna czy kobieta. Oczywiście możemy mówić o osobach, które są w grupie większego ryzyka.

Jakie to osoby?

- takie, u których w rodzinie są/byli chorzy na cukrzycę
- z nadwagą
- te, które nie dbają o to, co i jak często jedzą
- osoby, które spędzają dużo czasu w jednej pozycji, np. siedząc
- te, które nie lubią ruchu, aktywności fizycznej, nie uprawiają sportu

Jakie objawy powinny zwrócić uwagę?

Ciągle chce mi się pić, chociaż naprawdę dużo piję.

Znowu chce mi się siku, a przecież dopiero co byłem w toalecie!



Czuję się zmęczona. Cały czas... odpoczywam i to nic nie daje.

Ubrania są za duże, szybko chudnę i nie wiem dlaczego.

Mam napady wilczego apetytu. Wprost rzucam się na jedzenie.



Gorzej widzę, obraz mi się rozmazuje.

OBJAWY



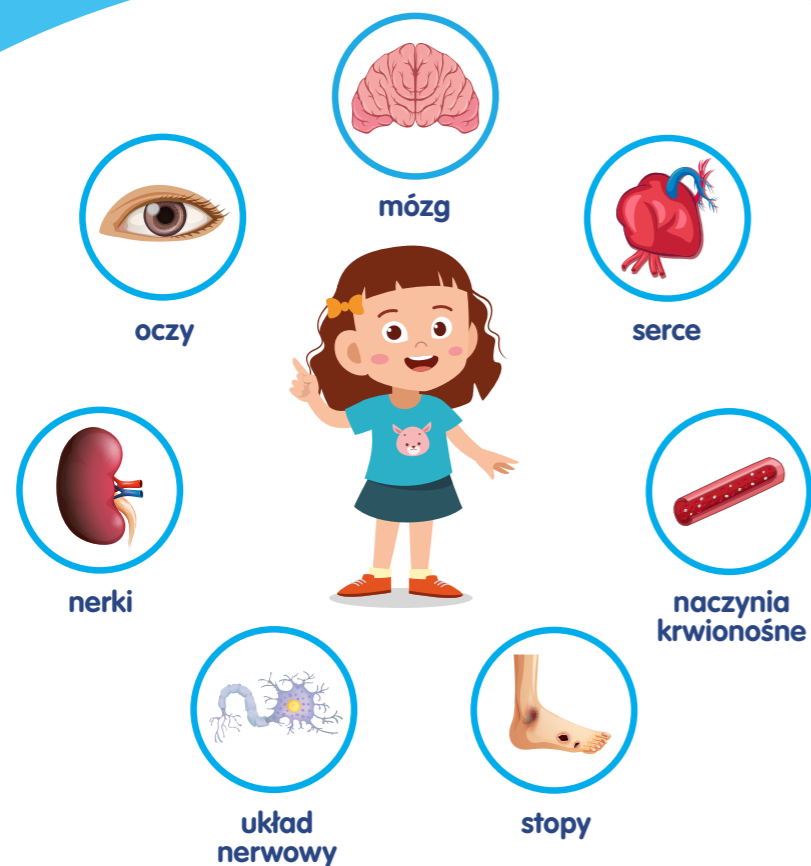
ZAPROJEKTUJ PLAKAT,
w którym zwrócisz uwagę na objawy
cukrzycy typu 2.

POWIKŁANIA, PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ



Cukrzyca jest chorobą. Kiedy chorujemy, naprawdę ważne jest, by przestrzegać zaleceń lekarza i dbać o swój organizm. W przypadku cukrzycy jest to szczególnie ważne, ponieważ jeśli chory zlekceważy swój stan zdrowia, cukrzyca jak podstępny wróg zaatakuję różne organy i układy wewnętrzne człowieka.

Spójrzcie, które narządy wewnętrzne (i nie tylko) są narażone na powikłania w postaci bardzo poważnych chorób. Niektóre z nich mogą prowadzić nawet do śmierci.



Znajdź wśród liter i zakreśl nazwy narządów i układów wewnętrznych, które są zagrożone przy cukrzycy.

abcdkrtenerkijslenwmiebtstopynemwvtqketahebysejubwkauktadnerwowynstegdyw
dajsercenyzbwrdekemózgnerakejwtyensiocykdneystrjagenaczyniakrwionošnebu
granestopymegajenerkispaiekwsercekeuwbdisrandoeowoczynsjwgalkjhfsuktadnerwo
wymdyshevatkrstopyjdtwbcckdhujikosercenhujdwhzmózgmdgwuecknegdysjoczynfkw
ucbvkdonaczyniamsbubdgeyakshdsercekdgfgsjnerkinoczymwnaczyniakrwionošne
nsuejdtbemuzgoklarneynerkisercenejw



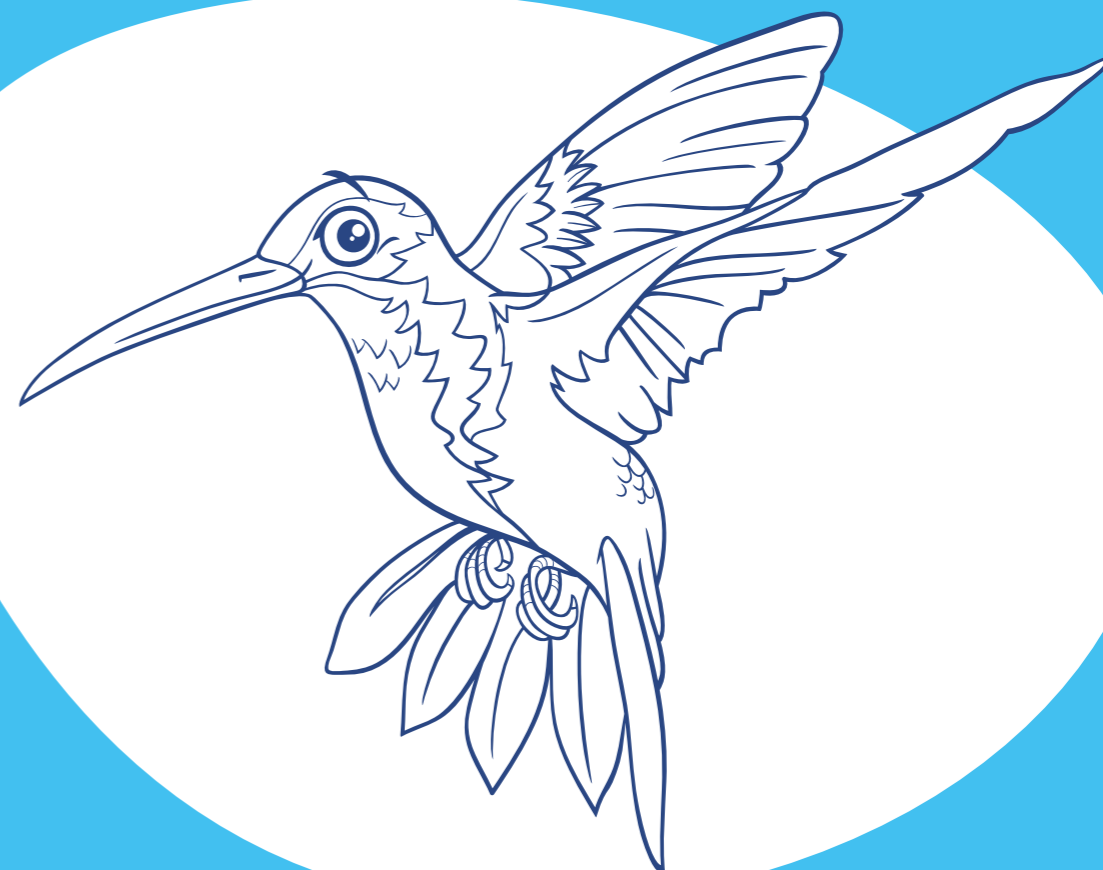
POWIKŁANIA, PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ

KOLIBER

to kolorowy, piękny, najmniejszy ptak na świecie. Potrafi najszybciej poruszać skrzydłami (średnio wykonuje 80–90 ruchów na sekundę, a potrafi nawet 200). Serce kolibra bije średnio 500–600 razy na minutę, a maksymalnie nawet 1200. To jedyny ptak, który umie latać do tyłu, do przodu, a nawet do góry nogami.

W 1980 roku Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna wybrała swój symbol. Stał się nim KOLIBER, określany ptakiem nadziei (ang. the bird of hope).

Pokoloruj kolibra według własnego pomysłu. Możesz poszukać w internecie lub książkach przyrodniczych zdjęć, które Ci pomogą.



W mitologii Majów i Azteków kolibra uznawano za symbol słońca, serca, miłości i magii. Postrzegany był też jako postaniec przyszłości, nowych zdobywczy i wysoce rozwiniętych, wyspecjalizowanych technik.

RAZEM W CUKRZYCY



Pewien król mądrze i długo rządził swoim królestwem. Był otoczony ważnymi dla niego osobami: miał pięciu wspaniałych synów, ukochaną małżonkę – królową, wielu doradców, nadwornego lekarza, a nawet czarnoksiężnika, który potrafił przewidywać przyszłość na podstawie gwiazd. Król czuł, że na każdego z nich może liczyć.

I oto nadszedł smutny i trudny czas. Król zachorował. Jego stan zdrowia z dnia na dzień się pogarszał. Każda z ważnych dla władcy osób pomagała mu najlepiej, jak potrafiła. Doradcy prześcigali się w mądrych radach, nadworny lekarz zalecał kolejne kuracje, czarnoksiężnik tłumaczył królowi, że tylko jego specyfiki mogą pomóc. Synowie zaczęli coraz bardziej kłócić się między sobą o to, który z nich najbardziej wspiera chorego ojca... Królestwo zaczęło podupadać.

Wtedy król poprosił swoją mądrą żonę, żeby zebrała wszystkich i przyniosła kilka-
naście kijów.

Zgromadzili się wokół tronu, na którym z wysiłkiem zasiadł król.

- Moi drodzy, zebrałem was tutaj, bo martwię się o was, królestwo i swoje zdrowie. Smuci mnie, jak rywalizujecie między sobą o to, kto ma lepszy pomysł na porażenie sobie z moją chorobą i sytuacją w królestwie. Proszę, niech każdy z was weźmie jeden kij.

Kiedy wszyscy trzymali swoje kije, król zwrócił się do najstarszego syna:

- Przełam go. Syn bez większego wysiłku złamał kij.
- To było łatwe – powiedział.
- Teraz zbierz kije od wszystkich i zwiąż je w jedną wiązkę.

Syn wykonał prośbę ojca, choć nie do końca rozumiał jego intencję.

- Kto z was czuje się najsilniejszy? Niech podejździe i złamie te kije!

Synowie i doradcy próbowali bezskutecznie. Stary król nakazał ręką, by przestali i powiedział:

- Kiedy każdy z was działa na własną rękę, jesteście jak kije, które łatwo przełamać. Razem stanowimy siłę, możemy wiele osiągnąć, trudno będzie nas „złamać”.

Bliscy króla, jego współpracownicy i doradcy zrozumieli przesłanie. Zaczęli współpracować, uzgodnili, w jaki sposób towarzyszyć królowi w chorobie. Każdy miał swoją rolę do spełnienia i wszystkie były ważne. A najważniejsze było to, że byli razem. Król czuł wielkie wsparcie i spokój, że on i ludzie wokół niego są połączeni wspólnym celem.

Bajka zainspirowana fragmentem książki „Magda, Paweł i Ty” Krystyny Kleniewskiej-Kowaliszyn

RAZEM W CUKRZYCY



NAPISZ, CO WEDŁUG CIEBIE ZNACZY: BYĆ RAZEM W CUKRZYCY.

.....
.....
.....
.....

Pokoloruj pola z nazwami osób/zawodów, których współpraca i wsparcie są ważne, gdy ktoś choruje na cukrzycę.

edukator cukrzycy	policjant	strażak	sprzedawca	bankier
mama	współpracownicy	psycholog	kardiolog	dziadek
wujek	położna	pielęgniarka	rehabilitant	prezydent
dyrektor szkoły	kucharz	tata	lekarz pediatra	znajomi
pisarz	brat	ciocia	dietetyk	polityk
piosenkarz	stolarz	nauczyciele	ortopeda	siostra
bibliotekarz	kelner	przyjaciele	lekarz rodzinny	diabetolog
babcia	kierowca	dziennikarz	fizjoterapeuta	rodzina

Wpisz poniżej pokolorowane przez Ciebie słowa.

RAZEM W CUKRZYCY

.....
.....
.....
.....



SAMOKONTROLA



Umiejętność i możliwość samokontroli jest związana z coraz lepszym poznawaniem siebie, swojego organizmu, jego sposobu funkcjonowania w różnych sytuacjach i warunkach. Wymaga brania odpowiedzialności za swoje zdrowie, podejmowania decyzji, które pomagają, a nie szkodzą. Nie jest to łatwe, wymaga dobrej organizacji, systematyczności, wyznaczonego celu podejmowanych decyzji i działań (czyli świadomości, dlaczego i po co). Tym bardziej cenne jest wsparcie osób z najbliższego otoczenia, przyjaciół, znajomych, rodziny. W przypadku osób chorujących na cukrzycę typu 2 samokontrola jest naprawdę bardzo ważna. Oznacza udział osoby chorej w leczeniu. Sam chory najlepiej wie, czuje i rozumie, co się dzieje w jego organizmie, np. kiedy intensywnie uprawia sport, nieopatrznie zje za dużo tłuszczu lub węglowodanów albo czymś się zdenerwuje. Bez znajomości i obserwacji organizmu chorzy żyliby w ciągłym zagrożeniu powikłaniami cukrzycy. Bardzo ważne jest bieżące sprawdzanie poziomu glukozy we krwi, umiejętność dostosowania diety, wysiłku fizycznego oraz dawki leków do wyników pomiaru glikemii. Naprawdę o wielu sprawach trzeba pamiętać.

Warto poznać siebie i swój organizm, a jeśli myślicie, że to trudne albo wręcz niemożliwe, pomyślcie o tych, którzy chorują na cukrzycę i robią to wszystko każdego dnia i każdej nocy.

A czy Ty znasz swój organizm? Wiesz, co dla Ciebie dobre? Potrafisz rozpoznać i zadziałać, kiedy dzieje się coś niepokojącego?

Porozmawiaj o tym z rówieśnikami.

Ułóż jak najwięcej wyrazów,

korzystając z liter zawartych w wyrazie **samokontrola**. Zapisz je. Pamiętaj, aby każdą literę wykorzystać tylko tyle razy, ile razy występuje w tym wyrazie, czyli np. litera k może się pojawić w wymyślonym wyrazie tylko raz, np. kot jest OK, natomiast kok już nie. Oczywiście w kolejnym wyrazie k znowu może się pojawić.

SAMOKONTROLA

np. sam, mak...

.....

.....

.....

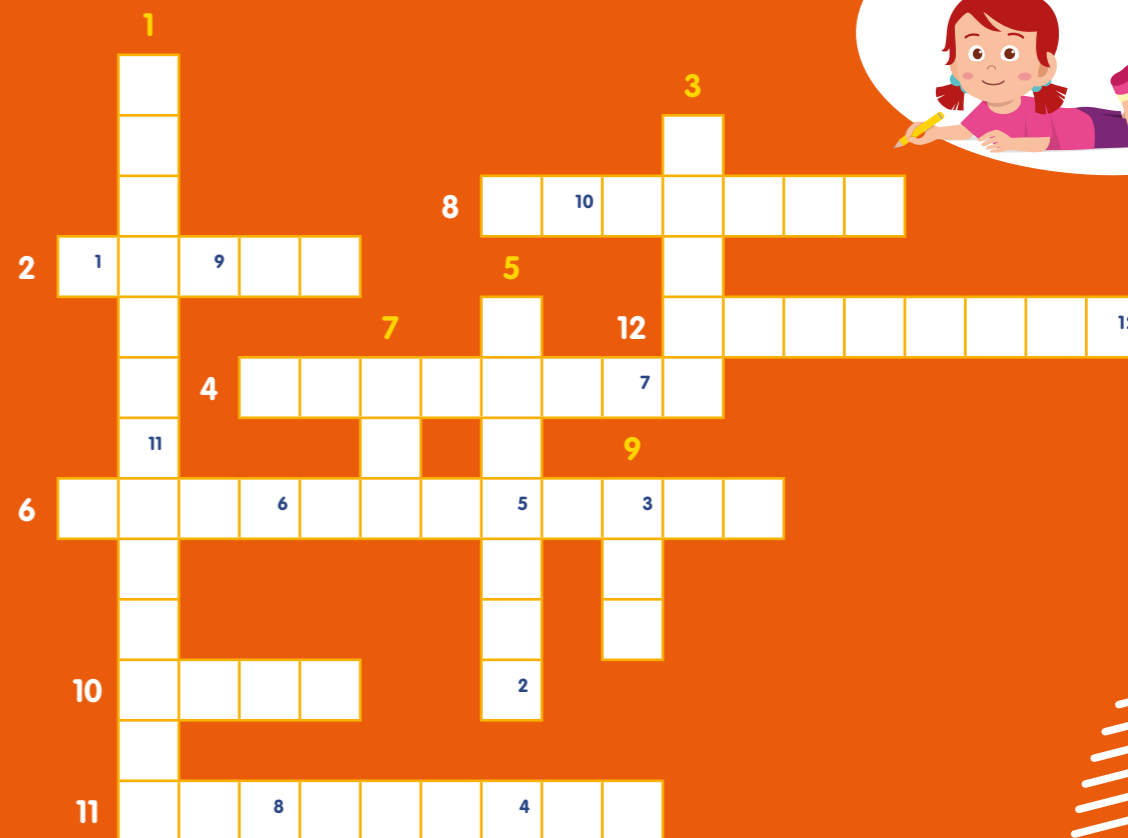
.....



SAMOKONTROLA



ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



Pionowo

- Zbyt wysoki poziom glukozy we krwi.
- Sposób odżywiania.
- Cukier prosty, niezbędny dla organizmu.
- Może być kamienna lub morska.
- Opowieść z pogranicza prawdy i fantazji.

Poziomo

- Pięta Achillesa w cukrzycy.
- Hormon produkowany przez trzustkę.
- Zbyt niski poziom glukozy we krwi.
- Ptaka, symbol Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej.
- W czaszce.
- Ruch, ...fizyczna
- Organ „produkujący” insulinę.

Hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

TRZUSTKA



Trzustka to bardzo ważny organ wewnętrzny w ciele człowieka. Specjalne komórki trzustki, nazywane wyspkami Langerhansa, wytwarzają insulinę, hormon, bez którego niemożliwe jest wyprodukowanie przez komórki energii niezbędnej do życia. Co ciekawe, nazwa insulina pochodzi od łacińskiego słowa *insula*, czyli wyspa. Zaś Paul Langerhans, jak się domyślacie, jest ich odkrywcą. Działanie insuliny jest bardzo istotne. Polega na transportowaniu glukozy z krwi do wnętrza komórek.

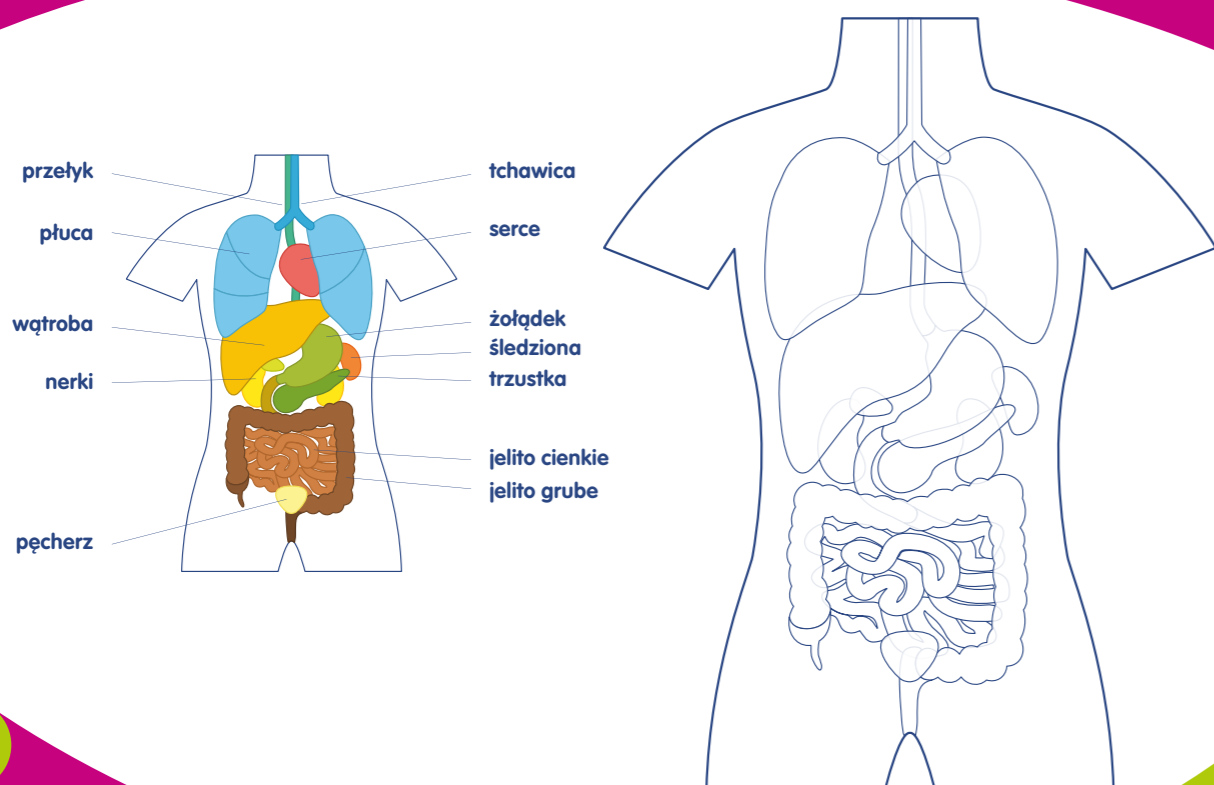
Jaki jest związek insuliny i glukozy?

Glukoza przenika ze spożytego pokarmu do układu krwionośnego i krąży we krwi, dopóki nie przyjdzie jej z pomocą insulina. Insulina działa jak hasło albo klucz dostępu do komórek. Kiedy dotrze do komórki, łączy się ze specjalnym receptorem i dzięki temu „otwiera” kanał glukozy, uruchamia transport cząsteczek glukozy, a gdy glukoza przeniknie do wnętrza komórki, dostarcza jej energii niezbędnej do życia.

Pomyśl przez chwilę i powiedz, co się może wydarzyć, jeśli trzustka nie będzie produkować insuliny.

Sprawdź na rysunku, gdzie w ciele człowieka znajduje się trzustka.

Pokoloruj i wpisz nazwy narządów wewnętrznych człowieka, zaznacz zwłaszcza trzustkę.



TRZUSTKA



URUCHOM WYOBRAŹNIĘ

Narysuj rysunek, w którym pojawią się: trzustka, wyspki Langerhansa, insulina i glukoza. Skorzystaj z opisu z poprzedniej strony.

Połącz działania z właściwymi wynikami.



UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY



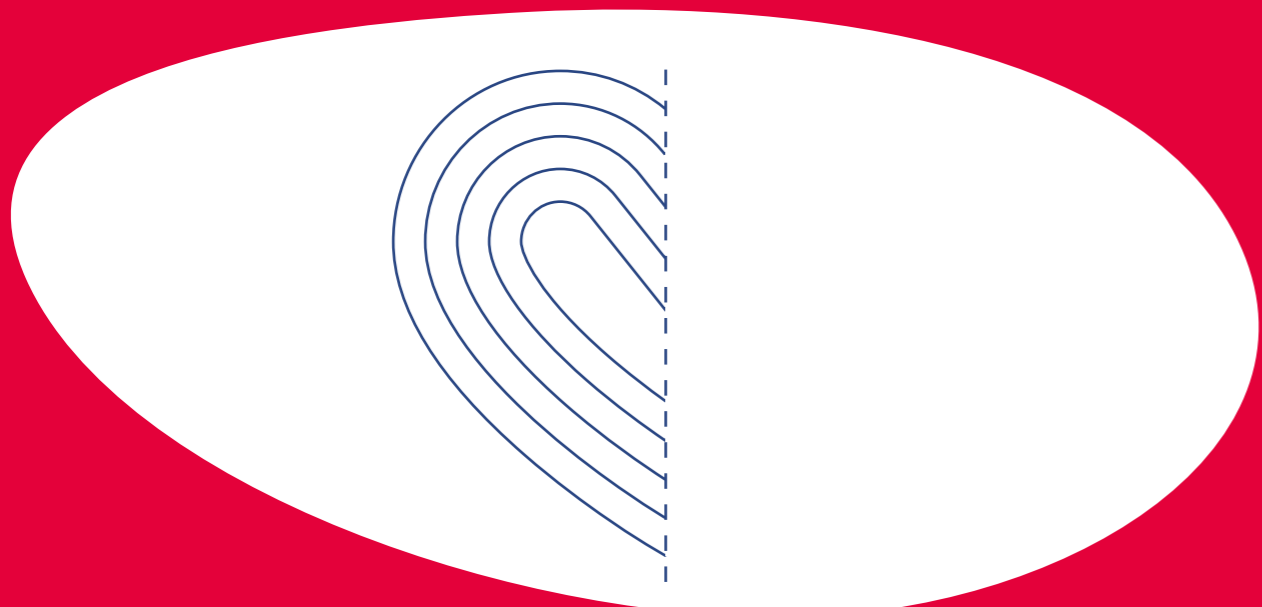
Osoby, które chorują na cukrzycę typu 2, niemal automatycznie są traktowane jak chorzy z problemami z sercem. To właśnie ten organ jest najbardziej zagrożony powikłaniami cukrzycy. Można powiedzieć, że serce jest piętą achillesową cukrzycy.

Pamiętacie mit o Achillesie?

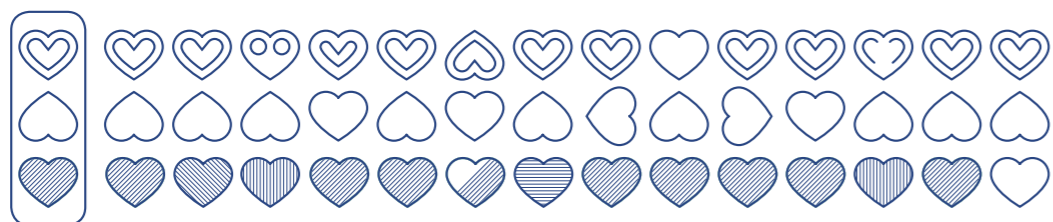
Achilles był greckim herosem. Kiedy był niemowlęciem, jego mama, Tetyda, zanurzyła go w wodach Styksu, żeby zapewnić mu nieśmiertelność. Trzymała go za piętę, która pozostała sucha i stała się jedynym wrażliwym na zagrożenie miejscem w ciele herosa. Achilles, już jako mężczyzna, stał się bohaterem wojny trojańskiej. Niestety zginął, ugodzony strzałą w piętę.

Stąd powiedzenie – pięta achillesowa, czyli słaby punkt.

Dorysuj drugą część serca wzdłuż osi symetrii.



Zaznacz serca, które różnią się od wzoru umieszczonego po lewej stronie.



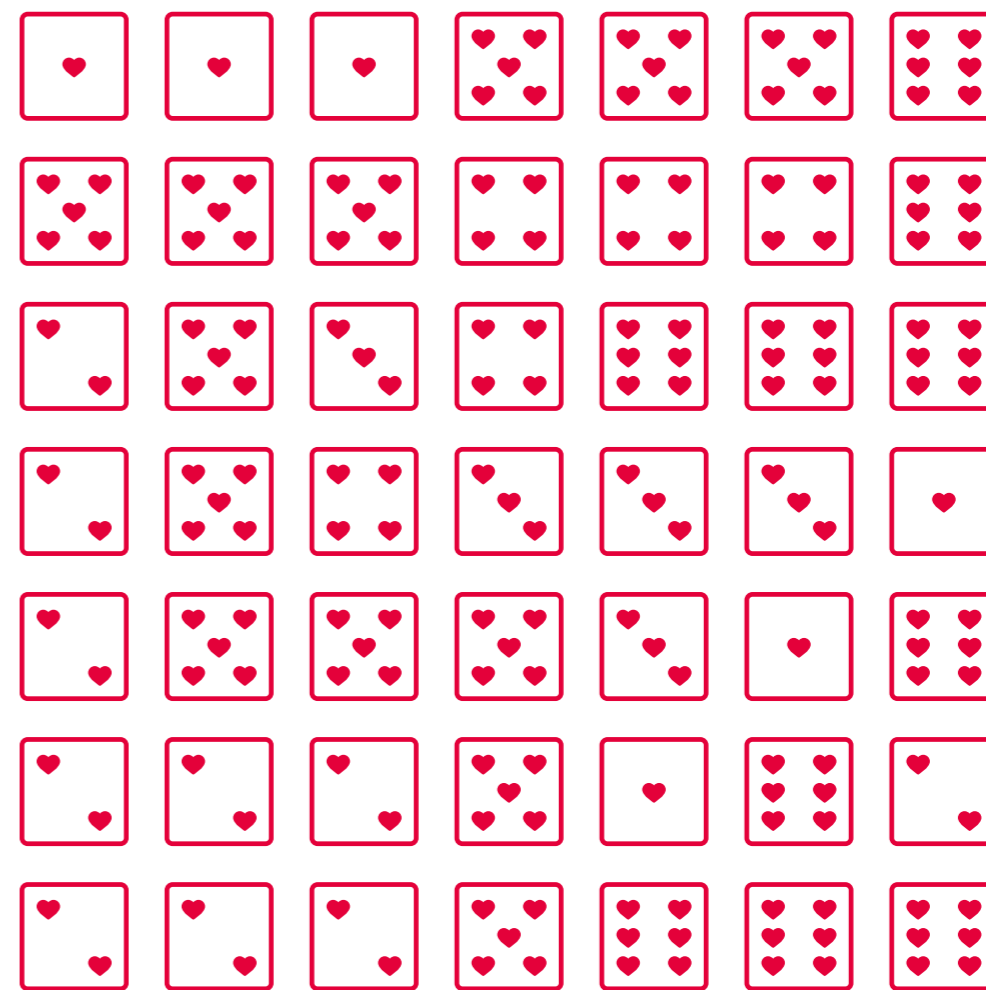
UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY



ZAGRAJ W GRĘ: TRZY W LINII

Jest to gra dla 2 osób. Potrzebujesz:  + 

Zasady gry: Gracze na przemian rzucają kostką. Zaznaczają swoim kolorem kredki pole z serduszkami odpowiadającymi wyrzuconej liczbie oczek. Chodzi o to, żeby móc zakreślić trzy pola z taką samą liczbą serc w linii: poziomo, pionowo lub na ukos, i oczywiście nie pozwolić, żeby przeciwnik miał takich linii więcej. Jeśli masz żetony w dwóch kolorach, można użyć ich zamiast kredek. Wtedy planszę do gry wykorzystasz wielokrotnie.



WODA



Organizm dorosłego człowieka składa się w około 60–70% z wody. Woda jest niezbędna do życia. Pomyślcie o tym, co się dzieje z roślinami, kiedy zapominamy je podlać; co by się stało z Waszymi domowymi zwierzętami, gdybyście nie zadbali o to, żeby miały w miskach wodę do picia...

Woda w organizmie człowieka pełni bardzo ważne funkcje:

- wspomaga proces przemiany materii,
- umożliwia utrzymywanie prawidłowej temperatury ciała,
- pomaga w usuwaniu z organizmu toksyn,
- wspiera transport, rozpuszczanie i wchłanianie substancji odżywczych.

Człowiek może przeżyć bez jedzenia (pijąc wodę) ponad 3 tygodnie, ale bez wody – tylko średnio 3–5 dni.

Zakłada się, że człowiek powinien wypijać około 2 litrów płynów dziennie. Nie chodzi wyłącznie o wodę, ale także inne potrawy oraz inne napoje (zupy, owoce, owocowe lub ziołowe herbaty itp.), które ją zawierają.

Ile wody dziennie?



ok. 2,5 l



ok. 2 l



min. 2 l

Dopisz jak najczęściej określić, co robi woda:

W O D A

np. płynie, paruje...

.....

.....

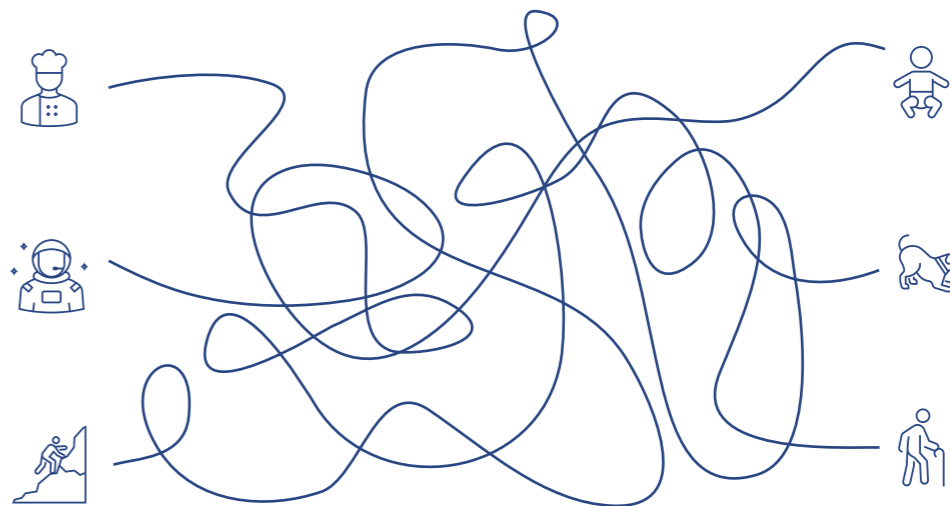
.....

.....

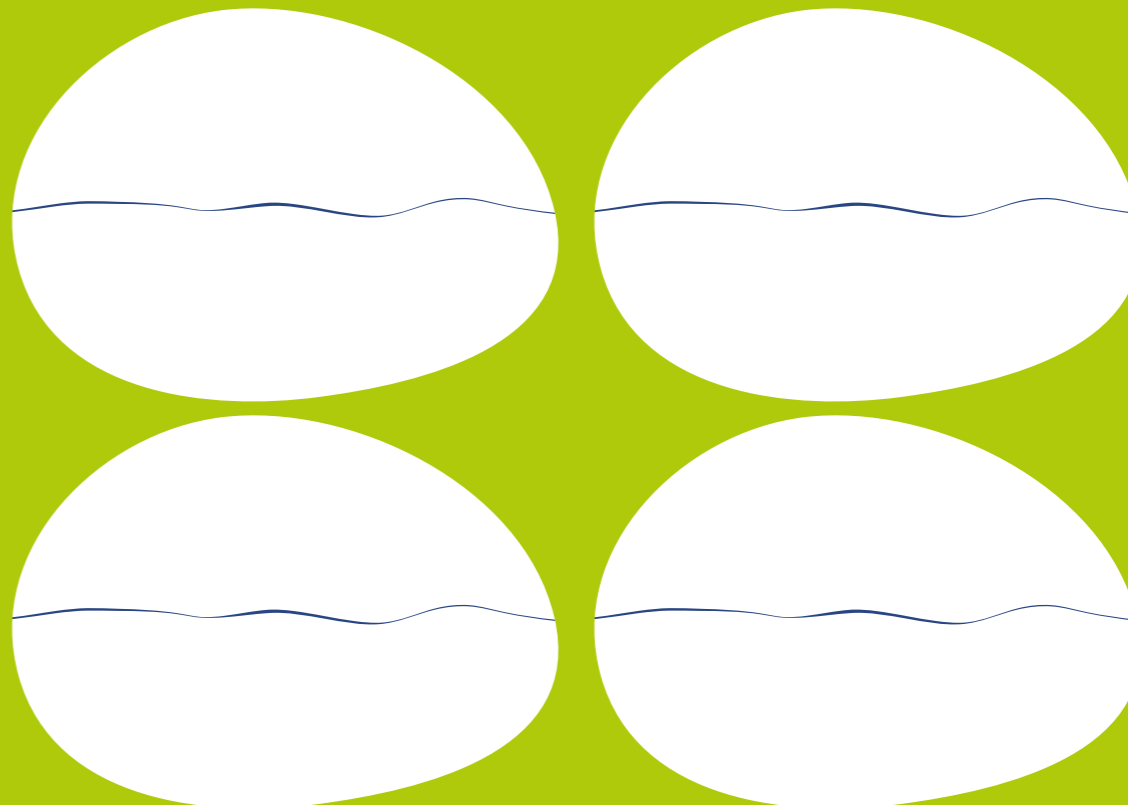
WODA



KTO KOMU DOSTARCZY WODĘ?



Co się może dziać: na wodzie, pod wodą, w wodzie, z wodą?
Dokończ rysunki tak, żeby każdy był inny.



ZDROWY STYL ŻYCIA



Właściwie się odżywiaj



Dbaj o nawodnienie organizmu



Więcej natury niż technologii



Uprawiaj sport



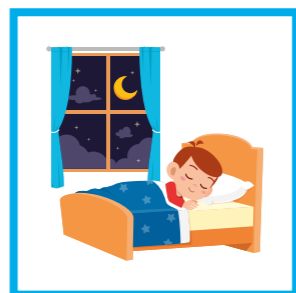
Chodź na spacer



Spędzaj czas z bliskimi...



...i z przyjaciółmi



Wysypiaj się i odpoczywaj



Bądź życzliwa(y) dla siebie i innych



Uśmiechaj się i myśl pozytywnie



Kontroluj swoje zdrowie

ZDROWY STYL ŻYCIA



MEMORY

Gra dla dwóch lub większej liczby osób.

Zagraj w memory. Wytnij obrazki (możesz je nakleić na grubszy papier lub zalaminować, jeśli chcesz). Rozłóż je tak, żeby obrazki nie były widoczne. Na przemian odkrywajcie karty. Kto znajdzie parę – odkłada ją.

ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA		



ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA
ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA
ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA
ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA
ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA
ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA	ZDROWY STYL ŻYCIA

ŹRÓDŁA WIEDZY



Dawno, bardzo dawno temu, zanim wynaleziono pismo, wiedza była przekazywana wyłącznie ustnie. Potem ludzie zapisywali to, czym chcieli podzielić się z innymi – w różny sposób i na różnych materiałach. Wraz z rozwojem druku pojawiły się książki. Dalszy rozwój technologii pozwolił właściwie na nieograniczony dostęp do wiedzy. Wystarczy mieć telefon, komputer, wpisać, czego chcemy się dowiedzieć – i pojawia się mnóstwo informacji... Teraz sztuką staje się wybranie tych, które są wartościowe, rzetelne. Dlatego warto korzystać z różnych źródeł wiedzy, tych tradycyjnych także.

Gdzie szukalibyście informacji o cukrzycy?

Na tej stronie znajdziecie informację o tym, gdzie możecie zajrzeć, jeśli chcecie dowiedzieć się więcej. Może podpowiecie komuś z rodziny? Dorośli też czują się czasami zagubieni.



lekarz pediatra, diabetolog,
pielęgniarka diabetologiczna,
fizjoterapeuta, osoby, które chorują
na cukrzycę, ich krewni, edukatorzy
do spraw diabetologii, dietytyk,
psycholog, lekarz



www.dluzszezyciecukrzyca.pl
facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca

„12 wskazówek,
jak dłużej żyć z cukrzycą”
doktor nauk o zdrowiu Beata
Stepanow



ŻYCIE Z CUKRZYCĄ



Coraz więcej ludzi na całym świecie choruje na cukrzycę. Niektórzy nawet o tym nie wiedzą. Wy już wiecie, że z cukrzycą można normalnie żyć pod warunkiem przestrzegania konkretnych zasad dotyczących leczenia oraz zdrowego stylu życia i samokontroli.

Pokoloruj rysunek



ROZWIĄZANIA ZADAŃ

ze strony 2

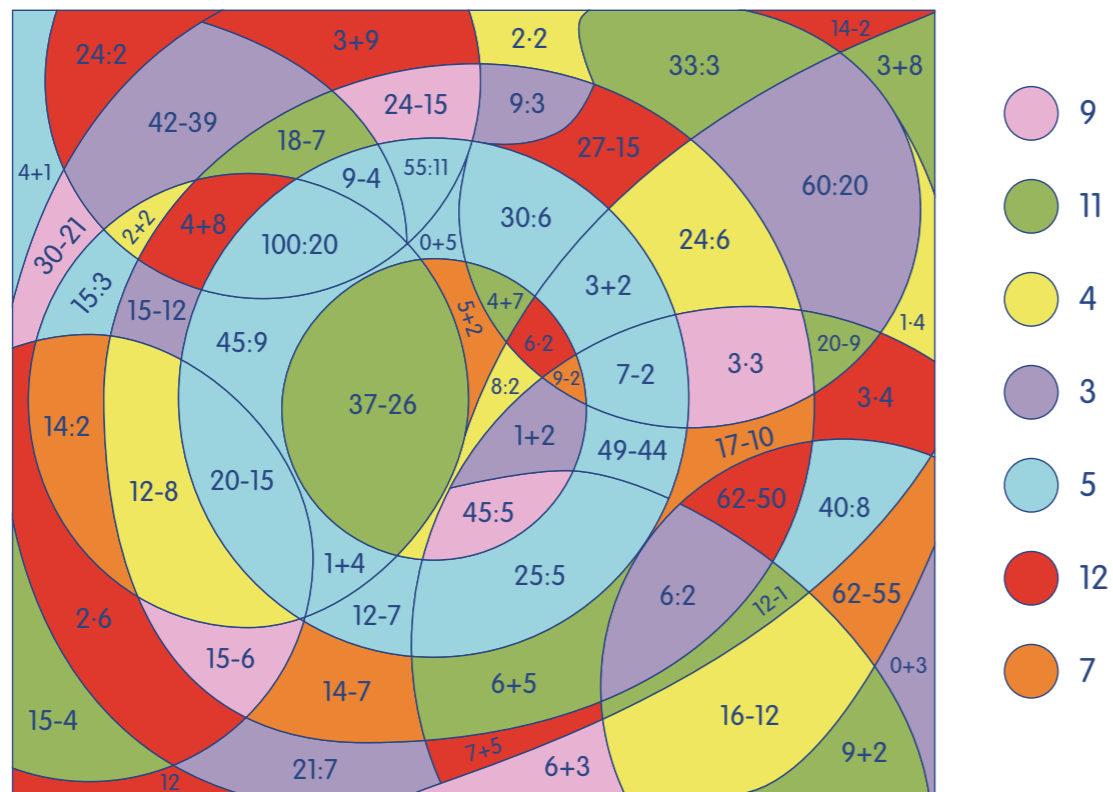
S	A	M	O	K	O	N	T	R	O	L	A	C	W	Y
H	K	L	I	R	K	S	B	A	C	Ę	Ś	U	Q	E
I	T	R	Z	U	S	T	K	A	B	W	Z	K	I	W
P	Y	Ć	I	B	V	C	Y	L	H	D	W	R	O	H
E	W	M	N	A	D	J	G	L	U	K	O	Z	A	S
R	N	C	E	B	P	O	J	B	M	L	M	Y	U	Y
G	O	B	J	A	W	Y	B	G	A	D	E	C	R	T
L	Ś	W	N	H	K	K	O	K	U	T	A	A	E	W
I	Ć	X	C	V	B	N	M	B	A	D	A	N	I	A
K	P	O	Q	Y	T	R	E	W	O	L	H	P	O	M
E	L	P	N	B	G	D	F	W	S	T	Y	J	U	I
M	H	I	P	O	G	L	I	K	E	M	I	A	S	T
I	A	T	R	E	P	O	W	I	K	Ł	A	N	I	A
A	X	D	I	E	T	A	H	A	J	I	K	P	L	O

ze strony 4



ROZWIĄZANIA ZADAŃ

ze strony 9



ze strony 10

2	4	1	2	5	4	7	8	4	6	2	6	7

ROZWIĄZANIA ZADAŃ

ze strony 13



ROZWIĄZANIA ZADAŃ

ze strony 15

WARTO WIEDZIEĆ WIĘCEJ O CUKRZYCY

ze strony 17

1b, 2c, 3c, 4b, 5b

ze strony 19

1 – glukoza, 3 – Najwięcej glukozy zużywa mózg, który u dorosłego człowieka wykorzystuje około 120 g glukozy dziennie.

ze strony 23

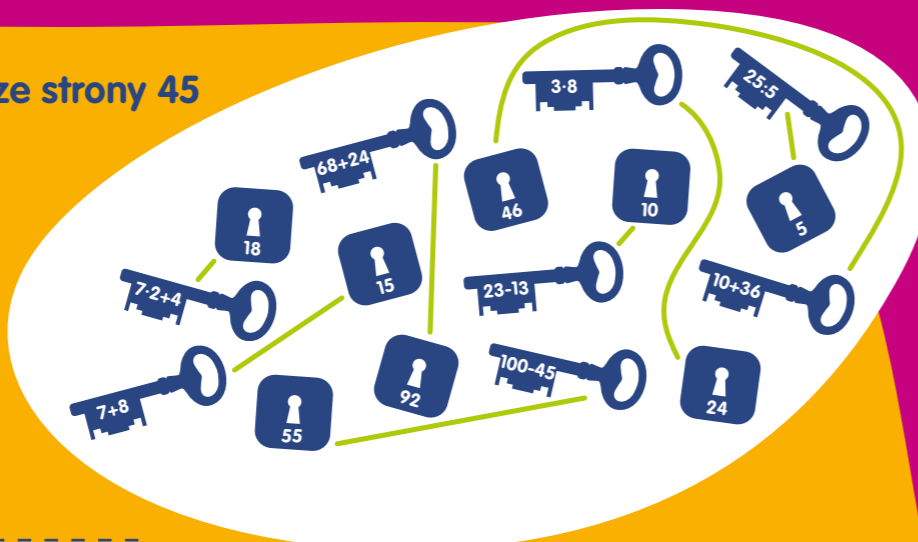


ROZWIĄZANIA ZADAŃ

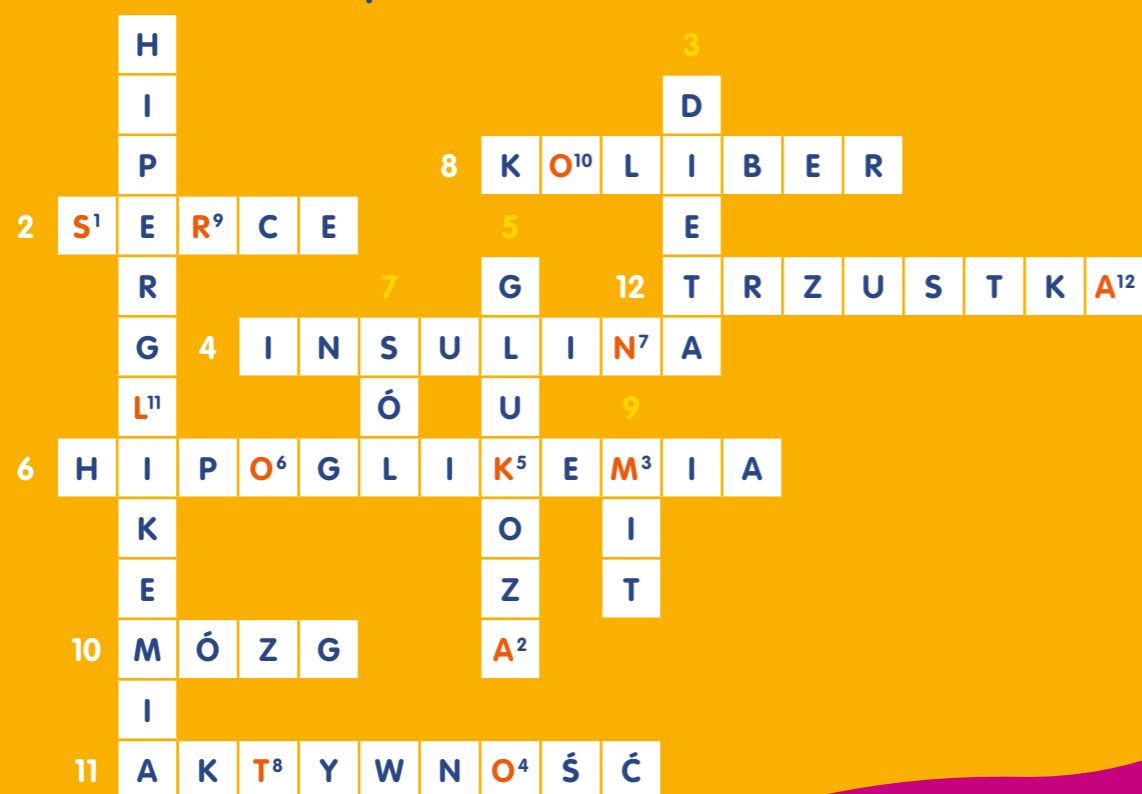
ze strony 31

- 1) glukoza
- 2) kalorie
- 3) sport
- 4) dieta
- 5) jedzenie
- 6) owoce
- 7) warzywa

ze strony 45



ze strony 43 – SAMOKONTROLA



Źródła:

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

www.dluzszezyciezukrzyca.pl

<https://www.mp.pl/cukrzyca/cukrzyca/typ2/65891,cukrzyca-typu-2>

<https://zdrowydiabetyk.pl/6-popularnych-mitow-na-temat-cukrzycy/>

<https://diabeciaki.pl/fakty-i-mity-o-cukrzycy/>

Materiał powstał w ramach ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Dłuższe życie z cukrzycą”.



Konsultacja pedagogiczna: Anna Soból



Patroni honorowi kampanii:



POLSKIE
TOWARZYSTWO
DIABETOLOGICZNE



Partnerzy kampanii:



mojacukrzyca.org



cukrzyca.pl



Inicjator kampanii:



Boehringer
Ingelheim

www.dluzszezyciezcukrzyca.pl Dłuższe życie z cukrzycą