

Понимание диабета:

ЗНАНИЯ, МИФЫ И ЭМПАТИЯ

Диабет — это тяжелое, но хорошо контролируемое заболевание, которое, к сожалению, все чаще встречается у детей и подростков. Решающим фактором в контроле диабета выступает поддержка и информированность окружающих.

Открытый лекторий для людей с сахарным диабетом **DiaTalks** разработал материалы, которые помогут учителям и школьникам лучше понять суть диабета, а также запомнить действенные способы помощи человеку с этим заболеванием.

С другими полезными материалами проекта вы можете ознакомиться:

- на сайте <https://dia-talks.ru/> (лекции, чек-листы, видео)
- в социальных сетях <https://vk.com/diatalks> (памятки, pdf-пособия, новости и советы)

Что мы подготовили для вас **здесь**



В этом документе вы найдете четыре задания, разных по уровню сложности. Каждое из них содержит инструкцию по организации и полный набор материалов: истории, сценарии, правильные ответы. Скачать все материалы для печати/демонстрации можно по ссылке: <https://disk.yandex.ru/d/9Cs8XFZBI74I-A>

Релевантный возраст учащихся — 5-11 классы.

При небольшой доработке (с поправкой на уровень знаний школьников и их вовлеченность) материалы можно использовать и в 1-4 классах.

Задания можно комбинировать с другими материалами, используя их как:

- проверку знаний после изучения тем на ОБЖ и биологии
- материалы для тренинга по инклюзии, эмпатии, коммуникации
- элемент классного часа по инклюзии, ЗОЖ

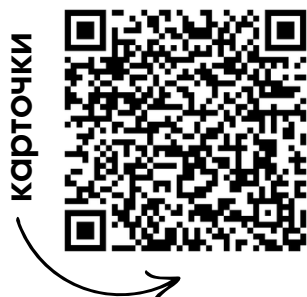
Содержание

Задание 1:	
Игра «ДД: детектив & диабет»	3-4
Задание 2:	
Развиваем эмпатию через игру «Неизвестная роль»	5-6
Задание 3:	
Мифы против фактов	7-8
Задание 4:	
Игра-спасатель «Что было дальше?»	9-11

Учитель:

Сегодня мы отправляемся в особое путешествие, чтобы узнать о сахарном диабете и тех, кто живет с этим заболеванием. Наш урок будет одновременно познавательным и увлекательным. Я сознательно не хочу делать акцент на статистике, цифрах, определениях и теории. Куда важнее знать, как можно помочь человеку с диабетом, как не обидеть его и как не распространять мифы о диабете.

Вы готовы? Тогда давайте начнем!



Задание 1:

Игра «ДД: детектив & диабет»

Материалы: **карточки-вопросы**

Время: **15 минут**



Учитель:

Добро пожаловать в игру «**Диабетический детектив**»! Сейчас вы будете работать в командах. Каждая команда получит набор карточек с вопросами. Ваша задача — дать свой ответ, чтобы раскрыть важную информацию о диабете 1-го и 2-го типов. Пользоваться интернетом, учебниками и дополнительными материалами можно!

Первая команда, которая разгадает все свои карточки, получит приз! Готовы, детективы? Поехали!

Инструкция:

- Каждая команда по очереди вытягивает карточку-подсказку из общего набора.
- Команда должна обсудить вопрос и дать свой ответ в течение ограниченного времени (1–2 минуты).
- Если команда отвечает правильно, она зарабатывает 2 очка. Если нет, вопрос переходит к следующей команде.
- Игра продолжается до тех пор, пока не будут использованы все карточки.

Вопросы для карточек:

Вопрос: Какая роль у инсулина в организме?

Ответ: Инсулин помогает регулировать уровень сахара в крови, позволяя клеткам поглощать глюкозу из еды и использовать ее для получения энергии.

Вопрос: Назовите общие симптомы диабета?

Ответ: Частое мочеиспускание, чрезмерная жажда, потеря веса и усталость.

Вопрос: В чем принципиальная разница между диабетом 1-го и 2-го типа?

Ответ: Диабет 1-го типа — это заболевание, при котором организм не вырабатывает инсулин самостоятельно, при нем нужно будет инсулин вкалывать. Диабет 2-го типа возникает, когда клетки организма сопротивляются воздействию имеющегося инсулина, при нем нужно будет принимать лекарства.

Вопрос: Как можно контролировать диабет 1-го типа?

Ответ: С помощью инъекций инсулина, подсчета съеденных углеводов и мониторинга уровня сахара в крови. Физкультура тоже очень важна!

Вопрос: Как можно контролировать диабет 2-го типа?

Ответ: С помощью специальных препаратов, здорового питания и поддержания здорового веса, физических упражнений.

Вопрос: Что такое глюкометр и как его используют люди с диабетом?

Ответ: Глюкометр — это устройство, используемое для измерения уровня сахара в крови. Надо проколоть палец ланцетом и поместить получившуюся каплю крови на специальную полоску, вставленную в прибор для измерения.

Вопрос: Можно ли предотвратить диабет?

Ответ: Диабет 1-го типа невозможно предотвратить. Диабет 2-го типа можно отсрочить или предотвратить с помощью изменения образа жизни: поддержания здорового веса, занятий спортом, соблюдения сбалансированной диеты с низким содержанием сладких продуктов и сладких напитков.

Вопрос: Как диабет влияет на школьников?

Ответ: Например, нужно регулярно проверять уровень сахара в крови, делать инъекции инсулина и следить за тем, что ты ешь. А еще важно поддерживать учащегося с диабетом: позвать взрослых, если что-то случится, не дразнить, помогать.

Вопрос: Что такое гипогликемия?

Ответ: Гипогликемия — это низкий уровень сахара в крови. Это опасное состояние, но его можно лечить, если быстро съесть углеводы. Например, фруктовый сок, таблетку глюкозы, карамельку.

Задание 2:



Развиваем эмпатию через игру

«Неизвестная роль»

Материалы: карточки со сценариями

Время: 30 минут



Учитель:

В этом упражнении мы глубже погрузимся в жизнь людей с диабетом. Каждый желающий получит карточку-сценарий, описывающую опыт такого человека: самого обыкновенного школьника. Ваша задача — погрузиться в своего персонажа и подумать о том, как диабет влияет на его повседневную жизнь. Затем вы представите классу подробности из истории своего персонажа.

Карточки-сценарии:

Майя (14 лет)

Майя — старшеклассница, которая любит искусство и мечтает стать художницей. Во время уроков рисования и прогулок она часто очень увлекается и забывает измерить сахар. К счастью, ее друзья всегда рядом!

Игорь (12 лет)

Игорь обожает футбол, а еще он изо всех сил пытается найти баланс между своей любовью к спорту и контролем диабета. Он учится следить за уровнем сахара в крови и ни в коем случае не хочет пропускать матчи, даже когда ему нехорошо. С этим надо что-то делать...

Юля (16 лет)

Юля очень любит своих друзей, а еще она настоящая сказочница: постоянно рассказывает истории. Она отлично объясняет все-все-все про диабет своим сверстникам. Возможно, даже решит завести блог об этом!

Леша (15 лет)

Леша — прямо-таки энтузиаст сферы IT, он часами программирует и играет. Иногда парень забывает поесть, прямо хоть будильник ставь. А ведь для контроля уровня сахара это очень важно! Пора научиться эффективно совмещать свои увлечения и заботу о здоровье.

Зоя (13 лет)

Зоя — книжный червь. Больше всего ей нравится читать и писать рассказы. Одноклассники у Зои не самые приятные, некоторые даже дразнятся. Несмотря на это, учителя и друзья пытаются Зою поддерживать.

Сашка (11 лет)

Саша решил, что будет физиком или биологом, потому что он обожает проводить эксперименты. Конечно, было бы неплохо открыть какое-нибудь лекарство, чтобы вылечить диабет раз и навсегда! Но для этого надо много учиться, а значит, беречь свое здоровье.

Лилия (14 лет)

Лилию друзья зовут коротко — Лили. Она ходит в театральный кружок, участвует во всех школьных спектаклях и мечтает когда-нибудь сыграть в Большом. На прошлой неделе Лили всех очень напугала: побледнела и упала в обморок прямо во время репетиции. Хорошо, что учитель знал, как купировать гипогликемию, да?

Паша (10 лет)

Вообще то Павел — будущий шеф-повар. Он с детства учится готовить блюда, о которых в столовой даже и не слышали. А еще у него прямо-таки талант: придумывать полезные закуски для людей с диабетом. Жиры, углеводы, белки, клетчатка — все на месте и четко спланировано!

Аня (13 лет)

Знакомьтесь, Аня — эко-активистка. Она борется за свое здоровье и за спасение животных. Преданность делу не мешает ей заботиться о себе, так что Аня занимается спортом и даже организовала «Клуб зеленой зарядки». Интересно, почему именно зеленой?

Илана (17 лет)

Илана решила стать музыкантом и организовать свою рок-группу. Пока ей не всегда удается совмещать свою страсть к музыке, правильное питание и четкие математические расчеты. Хорошо, что недавно у девушки появилась система непрерывного мониторинга глюкозы. Теперь главное ничего не потерять и следить за показателями!



Задание 3:

Мифы против фактов

Материалы: принадлежности для творчества,
информационные материалы про мифы и факты о диабете

Время: 30 минут



Учитель:

Сейчас каждая группа получит материалы для создания плаката. Давайте расскажем всей школе о том, какие мифы о диабете существуют, как они могут навредить, а главное — какими фактами их развенчать! Используйте весь свой творческий потенциал, чтобы сделать плакаты информативными и креативными.

Мифы и факты, материалы:

Миф 1: Людям с диабетом нельзя есть сахар.

Факт 1: Люди с диабетом могут есть то же самое, что и люди без диабета. Важно контролировать потребление углеводов, чтобы сбалансировать инсулином или другими лекарствами.

Миф 2: Диабетом 2-го типа болеют только люди с избыточным весом.

Факт 2: Хотя нездоровый вес и является фактором риска, но генетика, образ жизни и возраст также играют важную роль в развитии диабета 2-го типа. Заболевание может появиться у человека с любым телосложением.

Миф 3: Диабет не является серьезным заболеванием.

Факт 3: Диабет может привести к очень серьезным осложнениям: болезни сердца, почечной недостаточности, слепоте. Контроль уровня сахара в крови имеет решающее значение для предотвращения этих осложнений.

Миф 4: Инсулин лечит диабет.

Факт 4: Инсулин является жизненно важным препаратом для контроля диабета, поскольку помогает контролировать уровень сахара в крови, но он его не лечит. Пока ученые не знают, как вылечить диабет.

Миф 5: Диабет заразен.

Факт 5: Диабет не заразен. Он не может передаваться через прикосновение, слюну или каким-либо другим способом. Это заболевание развивается из-за генетических факторов и факторов образа жизни.

Миф 6: Диабет может развиваться только у пожилых людей.

Факт 6: Хотя диабет 2-го типа чаще встречается у взрослых, у все большего числа детей и подростков диагностируется диабет этого типа. А 1 тип и вовсе называют «детским», потому что он чаще всего проявляется в детстве.

Миф 7: Людям с диабетом нельзя заниматься спортом, это опасно.

Факт 7: Физические упражнения полезны для людей с диабетом. Спорт помогает контролировать вес, улучшает чувствительность к инсулину и помогает быть здоровым.

Миф 8: Диабет появится, если есть сладкое.

Факт 8: Хотя неправильное питание с высоким содержанием сахара и может способствовать развитию диабета 2-го типа, это не единственная причина. Генетика, образ жизни и другие факторы играют значительную роль.

Миф 9: Если у вас диабет, вы не можете вести нормальную жизнь.

Факт 9: При правильной заботе о себе люди с диабетом могут вести совершенно нормальную, здоровую и активную жизнь. В мире очень много актеров и профессиональных спортсменов с диабетом. Например, футболист Пеле!

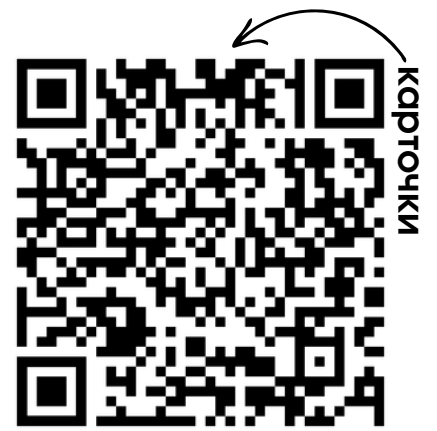
Миф 10: Можно понять, что у человека диабет, просто взглянув на него.

Факт 10: Диабет — невидимое заболевание. Вы не можете идентифицировать человека с диабетом по внешнему виду. Многие люди живут с диабетом, не проявляя никаких видимых признаков. Пока вы не увидите у них специальное устройство, например, систему мониторинга глюкозы, можно ни о чем не догадаться.

Задание 4:

Игра-спасатель

«Что было дальше?»



Материалы: набор сценариев-вопросов

Время: 25 минут

Учитель:

Как мы уже с вами поняли, диабет — заболевание непростое, а иногда даже опасное. Решающее значение может сыграть поддержка людей, которые окажутся рядом. Я предлагаю вам сыграть в игру «Что было дальше?». Вместе мы сможем найти выход из любой ситуации!

Инструкция:

- Класс делится на команды (по желанию работа проводится фронтально, желающие ответить просто поднимают руку).
- Учитель вытаскивает из пачки случайную карточку со сценарием ситуации и зачитывает ее классу. Затем звучит вопрос: «Что было дальше?»
- Школьникам дается 1 минута на то, чтобы решить: как они будут помогать человеку с диабетом, что будут делать, будут ли вмешиваться вообще?
- После того, как школьники дают ответ, учитель озвучивает правильный вариант реакции и помощи.



Карточки-сценарии:

История 1. Падение на вечеринке

Во время вечеринки по случаю дня рождения Катя, девочка-подросток с диабетом 1-го типа, чувствует, что у нее кружится голова. Катя побледнела и выглядела очень растерянной... Ее друзья замечают симптомы низкого уровня сахара в крови.

Что было дальше?

Ответ:

1. Распознайте признаки: если вы заметили, что кто-то с диабетом ведет себя необычно: трясется, сильно потеет, бледнеет, много пьет — возможно, у него низкий уровень сахара в крови.
2. Немедленная помощь: помогите Кате измерить сахар. Если он низкий, предложите Кате сладкую закуску или напиток: например, апельсиновый сок, газировку или леденец, чтобы поднять уровень сахара в крови. Шоколад давать не нужно — в нем много жиров, из-за этого сахар он поднимает медленно.
3. Если Кате не станет лучше в течение 15-ти минут или она потеряет сознание, позвоните в скорую помощь. Сообщите им о состоянии Кати и о том, что у нее сахарный диабет.

История 2. Сахар и спорт

Во время дружеского футбольного матча Ваня, подросток с диабетом 1-го типа, шатается и внезапно садится прямо на поле от усталости, у него красные щеки. После измерений становится понятно, что у Ивана высокий уровень сахара в крови.

Что было дальше?

Ответ:

1. Если кто-то выглядит чрезмерно уставшим, испытывает жажду или часто бегает в туалет, возможно, у него повышен уровень сахара в крови.
2. Поддерживающие меры: предложите Ване проверить уровень сахара в крови. Помогите мальчику найти спокойное тихое место и дайте ему воды.
3. Свяжитесь с учителем и родителями. Если уровень сахара в крови остается высоким или Ваня чувствует себя плохо, обязательно звоните взрослым. Они помогут.

История 3. Инсулиновая помпа сломалась

У Жени прямо в школе сломалась помпа. К сожалению, девочка и сама заметила неисправность не сразу. В итоге сахар неконтролируемо поднялся.

Что было дальше?

Ответ:

1. Сохраняйте спокойствие: успокойте Женю.
2. Резервный инсулин: если у Жени есть запасной инсулин в шприц-ручке, позовите взрослых, например, медсестру или классного руководителя. Взрослые помогут сделать Жене укол.
3. Даже если Женя сама смогла сделать себе инъекцию, все равно зовите взрослых: у них есть инструкция на этот счет.

История 4. Неудачный перекус с ночевкой

Сегодня Сашка ночевал у Пети. Ребята так заигрались в PS5, что Саша случайно съел огромный кекс с шоколадом без подковки.

Что было дальше?

Ответ:

1. Контролируйте уровень сахара в крови: сейчас важно не паниковать, а измерить уровень сахара. Не сразу, минут через 10-15, иначе будет не очень понятно.
2. Поощряйте Сашу пить воду, если сахар высокий.
3. Можно немного подвигаться, чтобы снизить уровень сахара в крови.
4. Скорее всего, Саше нужно будет сделать укол инсулина с помощью шприц-ручки или помпы, чтобы компенсировать сахар.
5. Сообщите родителям Пети. Взрослые решат, что делать. И не переживайте, родители не будут никого ругать за ошибки! Здоровье куда важнее.

История 5. Очень классная экскурсия

Во время школьной экскурсии Денису, подростку с диабетом 1-го типа, очень нужно проконтролировать свой уровень сахара и сделать инъекцию. Он стесняется привлекать к себе внимание...

Что было дальше?

Ответ:

1. Уважайте личное пространство Дениса: если ему нужно незаметно проверить уровень сахара, можно проводить его в туалет или другое укрытие и подождать снаружи.
2. Предложите поддержку: если другу нужна минутка тишины или пауза, чтобы сделать укол инсулина, остановитесь. Проявите заботу и при этом сдержанность в общении.