

Scenariusz lekcji na godzinę wychowawczą w programie Dbam o zdrowie

TEMAT LEKCJI: Cukrzyca – przyczyny, objawy, leczenie i zapobieganie

Cele ogólne lekcji:

- uczniowie poznają przyczyny, objawy, rodzaje cukrzycy
- uczniowie poznają metody leczenia oraz sposoby zapobiegania tej chorobie

Cele szczegółowe:

- uczniowie rozumieją, czym jest cukrzyca i jakie są jej przyczyny
- uczniowie potrafią rozróżnić rodzaje cukrzycy (typ 1, typ 2)
- uczniowie wiedzą, jakie są objawy cukrzycy i jak ją diagnozować
- uczniowie znają metody leczenia cukrzycy oraz profilaktykę tej choroby
- uczniowie potrafią ocenić wpływ diety i stylu życia na rozwój cukrzycy

Metody pracy:

- wykład
- dyskusja
- praca w grupach/ analiza przypadku (przykładowe diety dla uczniów do weryfikacji)
- prezentacja multimedialna

Środki dydaktyczne:

- prezentacja
- filmy edukacyjne o cukrzycy

<https://youtu.be/CrIgP1tzBhY?si=P-gnpkbeTigPp1Zm>

- kartki i długopisy do pracy w grupach

Przebieg lekcji:

1. Wstęp

- **Wprowadzenie do tematu:** " Dziś porozmawiamy o cukrzycy – chorobie, która w ostatnich latach staje się coraz bardziej powszechna. Dowiemy się, jakie są jej przyczyny, objawy oraz jak jej zapobiegać i leczyć."

- **Pytania wprowadzające:**

Czy ktoś z Was wie, czym jest cukrzyca?

Ktoś z Was miał styczność z osobą chorującą na tę chorobę?

Krótką dyskusją, aby wstępnie zrozumieć, jakie uczniowie mają wiedzę o cukrzycy

2. Część realizacyjna

- **Film edukacyjny**

<https://youtu.be/CrIgP1tzBhY?si=P-gnpkbeTigPp1Zm>

Film: Krótki film edukacyjny o tym, co to jest cukrzyca, rodzaje cukrzycy oraz leczenie i zapobieganie

- **Dyskusja po filmie:**

"Co Was zaskoczyło w filmie? Jakie informacje były dla Was nowe lub interesujące?"

Pytania do uczniów:

1. Jakie są różnice między cukrzycą typu 1 i typu 2?
2. Jakie zmiany w stylu życia mogą pomóc w zapobieganiu cukrzycy typu 2?
3. Jakie objawy powinny skłonić do zrobienia testu na poziom glukozy we krwi?
4. Jakie badania diagnostyczne są wykorzystywane do diagnozowania cukrzycy?

- **Prezentacja multimedialna – Wykład – [link do prezentacji](#)**
- **Praca w grupach**

- a. Uczniowie otrzymują przykładowe diety. Wskazują., która z nich sprzyja powstawaniu cukrzycy oraz dlaczego.
- b. Grupy prezentują swoje odpowiedzi na forum klasy.
- c. Nauczyciel uzupełnia i wyjaśnia wszelkie wątpliwości.

3. Część podsumowująca

- **Podsumowanie kluczowych informacji:**

- Cukrzyca jest poważną chorobą, ale można ją kontrolować dzięki odpowiedniej diecie, aktywności fizycznej, leczeniu farmakologicznemu i monitorowaniu poziomu glukozy.
- Cukrzycy można zapobiegać poprzez zdrowy styl życia: unikanie nadwagi, regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta.

Załącznik- informacje dla nauczyciela

Podstawowe informacje o cukrzycy

1. Definicja: Cukrzyca (diabetyzm) to przewlekła choroba metaboliczna, która charakteryzuje się podwyższonym poziomem glukozy we krwi (hiperglikemią). Jest to wynikiem zaburzenia funkcjonowania insuliny – hormonu wydzielanego przez trzustkę, który reguluje poziom cukru we krwi. Cukrzyca może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, takich jak uszkodzenie serca, nerek, nerwów, oczu czy układu krążenia.

2. Przyczyny cukrzycy:

Cukrzyca może mieć różne przyczyny, które zależą od jej rodzaju:

- **Cukrzyca typu 1:**
 - Jest to choroba autoimmunologiczna, w której układ odpornościowy atakuje komórki trzustki produkujące insulinę. W wyniku tego procesu trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny.
 - Zwykle występuje u dzieci, młodzieży lub młodych dorosłych, ale może pojawić się w każdym wieku.
 - Czynnikiem ryzyka są geny, infekcje wirusowe lub inne czynniki, które mogą wywołać reakcję autoimmunologiczną.
- **Cukrzyca typu 2:**
 - Cukrzyca typu 2 rozwija się, gdy organizm staje się oporny na insulinę (insulinooporność) lub trzustka nie produkuje jej wystarczająco dużo.
 - Jest to najczęściej spotykana forma cukrzycy, związana głównie z niezdrowym stylem życia (zła dieta, brak aktywności fizycznej, otyłość) i genetyką.
 - Czynnikiem ryzyka są nadwaga, brak ruchu, dieta bogata w cukry i tłuszcze trans, palenie papierosów, stres oraz wiek powyżej 45 lat.
- **Cukrzyca ciążowa:**
 - Cukrzyca ciążowa występuje u niektórych kobiet w czasie ciąży, zwykle w II lub III trymestrze. Jest to stan przejściowy, ale może zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 w przyszłości.
 - Powstaje, gdy ciało kobiety nie jest w stanie wytwarzać wystarczającej ilości insuliny, aby zaspokoić potrzeby organizmu w ciąży.

- Czynnikiem ryzyka są otyłość, wiek powyżej 25 lat, historia cukrzycy ciążowej w poprzednich ciążach, nadciśnienie tętnicze lub zdiagnozowanie cukrzycy ciążowej w przeszłości.

3. Objawy cukrzycy:

Objawy cukrzycy mogą być różne w zależności od jej rodzaju, ale do najczęstszych należą:

- Wzmoczone pragnienie
- Częste oddawanie moczu
- Zwiększony apetyt
- Utrata wagi pomimo zwiększonego apetytu
- Zmęczenie i osłabienie
- Zaburzenia widzenia (rozmyte widzenie)
- Infekcje skóry, rany gojące się wolniej
- Świąd skóry, szczególnie w okolicach narządów płciowych
- Nudności, wymioty, ból głowy, zawroty głowy (w przypadku hipoglikemii lub hiperglikemii)

Objawy cukrzycy typu 1 rozwijają się szybko, a cukrzyca typu 2 może przebiegać bezobjawowo przez długi czas.

4. Leczenie cukrzycy:

Leczenie cukrzycy zależy od jej rodzaju oraz indywidualnych potrzeb pacjenta, ale główne metody obejmują:

- **Leczenie cukrzycy typu 1:**
 - **Insulinoterapia:** Ponieważ organizm nie produkuje insuliny, osoby z cukrzycą typu 1 muszą codziennie przyjmować insulinę. Insulinę podaje się za pomocą zastrzyków lub pompy insulinowej.
 - **Monitorowanie poziomu glukozy:** Regularne pomiary poziomu cukru we krwi, aby dostosować dawki insuliny.
- **Leczenie cukrzycy typu 2:**
 - **Zmiany w diecie:** Kontrola masy ciała, unikanie nadmiaru cukrów i tłuszczów, zwiększenie spożycia błonnika i warzyw.

- **Aktywność fizyczna:** Regularne ćwiczenia poprawiają wrażliwość na insulinę i pomagają w kontrolowaniu poziomu glukozy we krwi.
- **Leki doustne:** Leki poprawiają wrażliwość tkanek na insulinę i zmniejszają produkcję glukozy w wątrobie.
- **Leczenie cukrzycy ciążowej:**
 - **Dieta:** Kontrola diety bogatej w węglowodany, regularne posiłki.
 - **Monitorowanie poziomu glukozy:** Częste pomiary poziomu cukru we krwi.
 - **Czasem insulina:** Jeśli zmiany w diecie i aktywności fizycznej nie wystarczą, kobieta może wymagać insulinoterapii.

Po porodzie cukrzyca ciążowa często zanika, ale kobiety, które ją przeszły, mają większe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 w późniejszym życiu.

5. Zapobieganie cukrzycy:

Oto najważniejsze działania, które mogą pomóc w zapobieganiu cukrzycy, zwłaszcza typu 2:

- **Zdrowa dieta:** Stosowanie zrównoważonej diety, bogatej w błonnik, warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe, a ubogiej w tłuszcze trans, cukry proste i przetworzoną żywność.
- **Regularna aktywność fizyczna:** Regularne ćwiczenia fizyczne, takie jak spacer, bieganie, pływanie czy jazda na rowerze, pomagają utrzymać prawidłową wagę i poprawiają wrażliwość na insulinę.
- **Utrzymanie zdrowej masy ciała:** Unikanie nadwagi i otyłości, które są głównymi czynnikami ryzyka cukrzycy typu 2.
- **Unikanie palenia papierosów:** Palenie zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy i innych chorób metabolicznych.
- **Regularne badania:** Osoby z grupy ryzyka (np. osoby otyłe, starsze) powinny regularnie kontrolować poziom glukozy we krwi i wykonywać testy na cukrzycę.

Podsumowanie: Cukrzyca to poważna choroba, która może prowadzić do wielu komplikacji zdrowotnych, ale jest kontrolowalna. Kluczem do sukcesu w leczeniu i zapobieganiu cukrzycy jest wczesne wykrycie choroby, odpowiednie leczenie, zdrowy styl życia i regularne monitorowanie poziomu cukru we krwi.