



Ahojte decká,
ja som LEO!

Váš nový kamarát, ktorý vás bude sprevádzať na dobrodružnej ceste poznania.

Spolu sa naučíme veľa vecí. Napríklad aj to, ako pomôcť vášmu spolužiakovi alebo spolužiačke.

Ale aj to, prečo by ste mali jesť veľa ovocia a zeleniny a prečo je pohyb zdravý.

Zoznámim vás s ďalšími mojimi kamarátmi, ktorých si určite obľúbite.

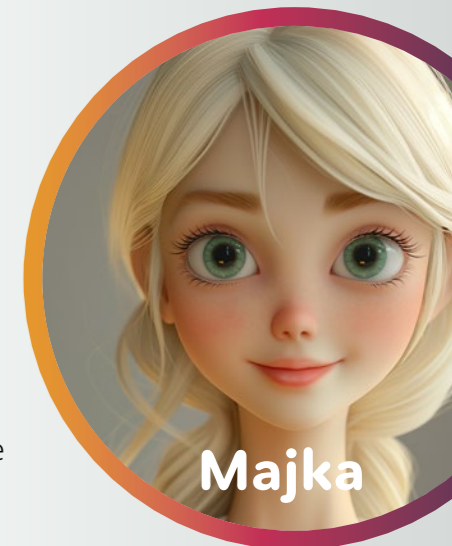
Pretože spolu môžeme urobiť veľa dobrých a užitočných vecí.

Tak a tu som ja Váš **LEO** so svojimi kamarátmi. **Majka**

– je presne taká istá žiačka, ako máte v triede aj vy. Majka chodí do 4. triedy a učí sa veľmi dobre. Najviac ju baví prírodoveda, lebo vďaka nej spoznáva svet. Od maličkých chrobáčikov po krásne voňavé kvety.

Spolu sme známi ako DIA kamaráti.

Skúste zakričať na celú triedu:



Majka



DIAna

DIA kamaráti!



ROZPRÁVAME SA

Určite aj vy máte radi svojich rozprávkových kamarátov. Môj kamarát je LEVÍ KRÁL' a váš? Povedzte mi, ktorého rozprávkového kamaráta máte najradšej. Chcete sa stať takým kamarátom aj vy? Kamaráti sú fajn preto, že pomáhajú. Kto vám naposledy nejak pomohol? Naši spolužiaci a kamaráti robia pre nás veľa dobrého. Vieš si predstaviť, že by si stratil svojho najlepšieho kamaráta? Napríklad, že by sa odsťahoval do iného mesta alebo krajiny? Alebo by si našiel iných kamarátov?



Napiš list svojmu najlepšiemu kamarátovi. List o tom, prečo si rád, že práve on alebo ona je tvoj najlepší kamarát. Vy kamaráti, ktorí ešte neviete písať a čítať, nakreslite svojho najlepšieho kamaráta.



Kamaráti sú tu aj preto, aby nám pomáhali vtedy, keď ochorieme a vynecháme školu, povedia nám o domácich úlohách a o tom, čo sa dialo v škole.





ROZPRÁVAME SA

Ozaj, bol/a si už niekedy chorý/á tak, že si nemohol/nemohla chodiť do školy? Ako sa prejavovalo ochorenie? Bolelo ťa bruško? Hlava? Hrdlo? Určite ťa rodičia vzali k pani doktorke, alebo ti prikázali, aby si ležal doma v posteli. Porozprávajte sa v triede o tom, aké je to byť doma, bez kamarátov a chorý.

Viete decká, že niekedy môžeme ochorieť tak, že nám nepomôže ani teplá postieľka? Medzi takéto ochorenia patrí cukrovka.

ROZPRÁVAME SA

Skúste nahlas povedať CUKROVKA.

Čo si myslíte, s čím toto ochorenie súvisí? S cukrom? S cukríkom? Lízatkom? Alebo so všetkými sladkosťami, ktoré sa dajú kúpiť v obchode?

Čo je to CUKROVKA?

Je to ochorenie, kedy máme v našej krvi viac cukru, ako je potrebné.

Čo myslíte, ak zjete veľkú bonboniéru, zvýši sa vám cukor v krvi? Alebo nie?

A teraz si zapamätajte toto dôležité číslo.

5,6



Do 5,6 mmol/l by mala byť naša normálna hladina cukru v krvi nalačno. Čo to znamená? Že keď sa ráno zobudíte, predtým, ako sa najete, vaša hladina cukru v krvi by mala byť do 5,6 mmol/l.

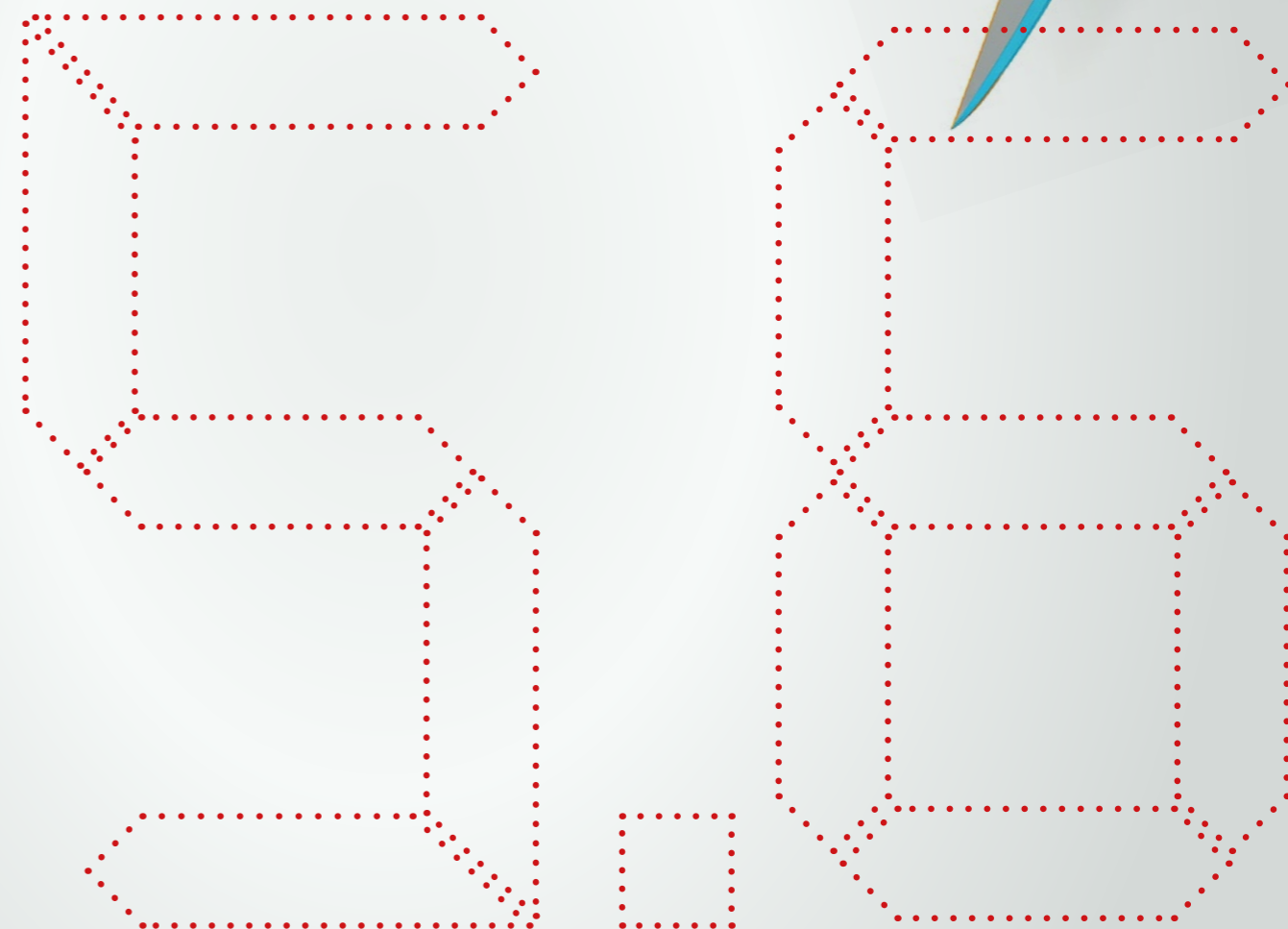
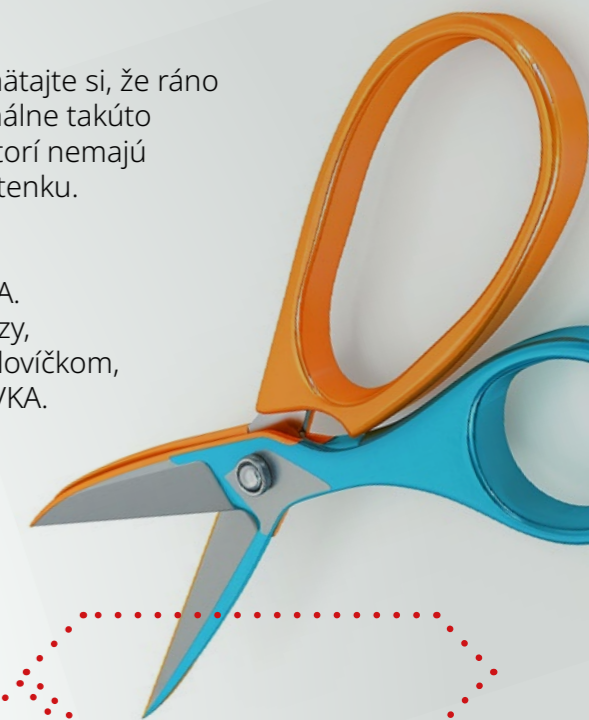
Že nevíete, čo je to mmol/l? Pani učiteľka vám vysvetlí toto čudné označenie. Hodnotu cukru v krvi vám môže zistiť váš pán doktor tak, že vám odoberie krv zo žily, alebo vám len jemne pichne do prsta a vezme kvapku krvi na špeciálny papierik, ktorý predtým vloží do špeciálneho prístroja, ktorý sa volá glukomer.



ÚLOHA

Vystrihnite si z papiera veľké číslo 5,6 a zapamätajte si, že ráno po zobudení sa by sme mali mať všetci maximálne takúto hodnotu cukru v krvi. Aj vaši rodičia a starkí, ktorí nemajú cukrovku. Toto číslo si pripnite v triede na nástenku.

Akonáhle je toto číslo vyššie, vaši kamaráti môžu mať ochorenie, ktoré voláme CUKROVKA. Niektorí dospeláci používajú aj iné čudné výrazy, napríklad DIABETES. Ak sa stretnete s týmto slovíčkom, budete vedieť, že to nie je nič iné ako CUKROVKA.



DIABETES = CUKROVKA

Ozaj decká, viete počítat? Tak nahlas napočítajte do desať s Majkou. Majka je školáčka a matematika jej ide veľmi dobre. Zvládli ste to super. Ale pri číslach ešte zostaneme. Cukrovka sa totiž označuje aj číslami 1 a 2. Teraz si vysvetlíme, aký je rozdiel medzi CUKROVKOU 1. typu a CUKROVKOU 2. typu.

Čím začneme Majka? Ja LEO navrhujem, podme pekne po poriadku.

CUKROVKA 1. typu

Týka sa najmä detí, mladých ľudí, niekedy ale aj dospelých. Majka, máš cukrovku preto, že si jedla veľa cukríkov?

Nie LEO. Vedci, ktorí pracujú v laboratóriách, zatiaľ neprišli na príčinu tohto ochorenia. Je to stav, kedy náš imunitný systém napáda a ničí bunky, ktoré v našom tele vyrábajú inzulín.

A pravdepodobne vznik cukrovky súvisí čiastočne aj s tým, že ju majú aj ďalší blízki ľudia v rodine.

A čo sú to gény Majka? Gén je to, čo si ako deti prenášame od našich rodičov a starkých. Napríklad: Ak tvoja mamička má LEO kučeravú hrdzavú hrivu, vďaka génom ju máš aj ty.

Príznaky diabetu 1. typu

Deti, viete, aké sú príznaky cukrovky 1. typu? Ako rozpoznať, že sa niečo deje?

Ak si u niekoho všimnete, že je stále unavený, veľa – ale naozaj veľmi veľa pije, často chodí na záchod, v dychu môžete cítiť acetón, je často hladný a napriek tomu chudne, zbystrite pozornosť. Práve tieto príznaky môžu odhaliť cukrovku 1. typu.

ROZPRÁVAME SA

Decká, čo ste vy zdedili po vašich rodičoch vďaka génom? Výšku, farbu vlasov, malý noštek, farbu očí? Prihláste sa o slovo a povedzte to svojej pani učiteľke.

Spomínali sme ešte inzulín. Deti, viete, čo je inzulín? Skúsme si to predstaviť. Jedlo, ktoré zjete, je chutné a v brušku sa rozloží na cukor. Glukóza dodáva telu energiu. Telo potom vládze fungovať, riešiť ťažké úlohy z matematiky, behať na telesnej, pomáhať doma rodičom... jednoducho telo robí, čo treba. Aby to všetko fungovalo, potrebujete kľúč, ktorý otvára dverka v tele a púšťa energiu tam, kde to telo potrebuje. Tento kľúč sa volá inzulín. Normálne ho vytvára tvoje telo, ale tým, ktorí majú cukrovku

1. typu, takýto kľúč chýba. Inzulín je liek, ktorý pri cukrovke predpíše pani doktorka alebo pán doktor a vysvetlí pacientovi, ako sa podáva. O tom však budeme hovoriť neskôr.

Takže ak to zhrnieme

Cukrovka 1. typu nesúvisí s tým, čo jeme. Je to ochorenie, ktoré si nesieme so sebou po celý život. Dá sa liečiť, ale nie vyliečiť.



ÚLOHA

Decká, nakreslite svojim rodičom a starkým obrázok, na ktorom budeš ty, tvoji rodičia alebo starí rodičia a spolu vonku športujete. Napríklad ste na bicykloch, plávate, ste na prechádzke v prírode, alebo hráte futbal. Potom obrázok odfotíte a pošlite im ho.

CUKROVKA 2. typu

Tento typ sa najčastejšie vyskytuje u dospelákov, ale už sa občas vyskytuje aj u mladších ľudí. Opýtajte sa vašich rodičov alebo starkých, či náhodou nemajú CUKROVKU 2. typu. Na rozdiel od cukrovky 1. typu,

súvisí práve tento typ ochorenia s tým, ako dospeláci žijú. Teda, ak majú iné ochorenia, zle sa stravujú, nešportujú, nemajú dostatok pohybu, majú vysokú hmotnosť, vtedy môžu ochoriť na cukrovku 2. typu.

Ďakujem Majka za vysvetlenie.

Príznaky diabetu 2. typu

Pri cukrovke 2. typu sme si povedali, že ide o iný typ ochorenia, takže aj príznaky môžu byť trochu iné. Všímajte si u vašich blízkych najmä: zvýšený pocit smädu, častejšie návštevy toalety, únavu, ale aj problémy so zrakom, zlé hojenie rán, náladovosť, časté infekcie či svrbenie tela.