

Aktívny život s cukrovkou I. typu (šport, zábava, cestovanie)



Milé deti,
máte radi
šport, zábavu
a cestovanie?





ROZPRÁVAME SA

Porozprávajte sa v triede o najkrajších zážitkoch, ktoré ste prežili počas dovolenky. Povedzte aj o tom, ako ste na dovolenku cestovali. Či ste išli autom s rodičmi alebo vlakom, či lietadlom.

Aby bola dovolenka skutočne bezpečná a nič sa vám nestalo, musíme dodržiavať určité pravidlá. Viete aké? Skúste o tom diskutovať s pani učiteľkou alebo s pánom učiteľom.

LEO a načo sú pravidlá?

Majka, pravidlá znamenajú poriadok. Niekedy sa nám zdajú zbytočné, ale v živote sú veľmi dôležité. Sú tým, čím sú múry pre naše domy. Dávajú nám pocit istoty a bezpečia.

Napríklad, keď chceš niečo v škole povedať, prihlásiš sa.



LEO a čo šport?

Ja by som veľmi chcela byť gymnastka. Myslíš, že s mojou cukrovkou to je možné?

Majka, so správne dávkovanou pohybovou aktivitou nie je vhodné prestať nikdy. Šport je zdravý, dôležité však je, aby si dodržiavala určité pravidlá.

- Človek s diabetom liečený inzulínom si musí pred aj po pohybovej aktivite upravovať dávku inzulínu.
- Je dôležité zvyšovať športovú intenzitu postupne.
- Kontrolovať si hodnoty glykémie, teda cukru v krvi.



ÚLOHA

Nakreslite svojim rodičom pekný obrázok, kde by ste s nimi chceli stráviť napríklad najbližšiu rodinnú dovolenku.



ÚLOHA

Deti, vy, ktoré nemáte cukrovku, tiež nemôžete zabudnúť pred dovolenkou na niekoľko vecí. Na čo by ste mali myslieť pred tým, ako odídete na dovolenku? Vymenujte a napíšte prípadne nakreslite 10 vecí, na ktoré by ste nemali zabudnúť pred odchodom na dovolenku.

LEO, na čo by som mala myslieť, keď chcem vycestovať k moru?

Majka, určite nezabudni na tieto pravidlá:

- nezabudni uviesť, že máš diabetes (táto informácia je dôležitá pre cestovnú kanceláriu a pre zdravotné poistenie v zahraničí)
- maj so sebou inzulín a inzulínové perá alebo inzulínovú pumpu
- zober si so sebou všetko, čo potrebuješ k inzulínovej pumpe
- maj so sebou testovacie prúžky na meranie glykémie, teda cukru v krvi
- nezabudni zbalit' senzor a všetko, čo potrebuješ ku glukózovému monitoringu
- takisto si pribal' niečo na jedenie a pitie
- o ostatné, ako napríklad lieky, ktoré pravidelne potrebuješ, sa postarajú tvoji rodičia



ROZPRÁVAME SA

Deti, aké pravidlá poznáte vy?

A vieš prečo Majka hovoríme o pravidlách? Pretože ty a aj naši kamaráti, ktorí majú cukrovku 1. typu, musia v živote dodržiavať niekoľko pravidiel. Zvlášť, ak chcú napríklad športovať, alebo cestovať, alebo keď chcú ísť na narodeninovú oslavu. Podme si však niečo povedať o cestovaní. Žiť s cukrovkou v žiadnom prípade neznamená vzdať sa radostí, ktoré prináša život. Dôležité je aj v prípade cestovania myslieť na niektoré pravidlá. To najdôležitejšie pravidlo je, pravidelne si kontrolovať hodnoty glykémie, čiže cukru v krvi, aj počas cestovania. Ak teda budete niekedy cestovať na dovolenku s vaším kamarátom, ktorý má cukrovku 1. typu, buďte mu vždy nablízku. Možno bude potrebovať vašu pomoc.

**ÚLOHA**

Deti nakreslite, ktorý šport robíte vy najradšej a do obrázka popíšte prečo.

**ÚLOHA**

V tejto kapitole sa budeme okrem cestovania a športu venovať aj zábave. Jej LEO, ja mám veľmi rada zábavu. Najmä, keď som pozvaná ku kamarátom na narodeninovú oslavu.

Deti, navrhните pozvánku na vašu narodeninovú oslavu. Uveďte kedy, kde a o kolkej sa oslava koná.



LEO, a môžem, keď mám cukrovku jesť narodeninovú tortu?

Majka, toto je vhodná príležitosť, aby sme si zopakovali, čo je a čo nie je vhodné konzumovať pri diabete. Za určitých výnimočných okolností si môžeš samozrejme dať aj kúsok torty, ale musíš si skontrolovať hodnoty glukózy a spočítať sacharidy. Rodičia a tvoj lekár ti o tom určite povedia viac. Poradia ti kedy a ako si vieš dopriať aj nejakú maškrtu.

Deti, pamätáte si to ešte z lekcie číslo 1?

ZOPAKUJME SI

Zopakujte si, čo sú cukry, bielkoviny a tuky. Ktoré ovocie a zeleninka sú vhodné na vašu narodeninovú párty, ak medzi vás príde kamarát s cukrovkou typu 1.

NEZABUDNITE

Pohyb je prirodzená súčasť nášho života. Potrebujeme ho rovnako ako jedlo a pitie. Kamaráti, ktorí majú cukrovku 1. typu, môžu športovať. Dôležité je určiť si vhodný šport, vyhýbať sa zraneniam a dodržiavať pri športe určité pravidlá.