

PRACOVNÝ
ZOŠIT

DIA kamaráti



MENO:



DIA kamaráti

Milí priatelia,

do rúk sa vám dostal pracovný zošit k vzdelávaciemu projektu DIA kamaráti. Ide o unikátny projekt vzdelávania na školách o cukrovke, ako závažnom ochorení, ktoré sa týka tak detí, ako aj dospelých. V spolupráci s lekármi je tento pracovný zošit navrhnutý tak, aby ste získali potrebné vedomosti a zručnosti o danej téme. Spoločne budete v škole diskutovať, riešiť zaujímavé úlohy, kresliť si, a popri tom všetkom sa budete aj vzdelávať. Naučíte sa veľa zaujímavých a užitočných informácií. Napríklad čo je to cukrovka a aký je rozdiel medzi cukrovkou 1. a 2. typu, aká je normálna hladina cukru v krvi a ako sa cukor v krvi meria. Hravo si poradíte s jedálničkom, nakoľko budete vedieť, čo sú to cukry, bielkoviny a tuky. Zostavíte si jedálniček na vašu narodeninovú oslavu, na ktorú pozvete aj vášho kamaráta, ktorý má cukrovku. Naučíte sa, aký šport je vhodný pre tých, ktorí trpia týmto ochorením. A ak náhodou má cukrovku váš rodič alebo starký, dozviete sa aj to, či môžu letieť s vami na dovolenku k moru. Zahráte sa na malých záchranárov a naučíte sa, ako podať prvú pomoc kamarátovi, ktorému príliš klesne v krvi cukor. Pracovný zošit je navrhnutý veľmi zábavnou a zaujímavou formou. Obsahuje veľa cenných informácií, úloh, návodov na diskusiu a hry. Želáme vám milé deti, milí žiaci, aby pracovný zošit bol pre vás užitočným spoločníkom, ktorý vás prevedie svetom ochorenia, ktoré nazývame cukrovka.



Váš autorský tím



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!

1



ROZPRÁVAME SA

Učíte sa na matiku najľahšie
rozprávaním s kamarátmi. Ako
samariti sa učíte matiku a učíte?
Rozprávajte sa, rozprávajte sa, rozprávajte sa
samariti matiku rozprávaním.
Učíte sa na matiku najľahšie rozprávaním a učíte
samariti sa učíte matiku. Je samaritka
ktorá učí samaritky matiku samaritkami?
Matka samaritiek a samaritka učí samaritky
matiku samaritkami. Matka učí samaritky.
Je to učiteľka matiku samaritkami samaritkami?
Samaritka. Je to učiteľka matiku samaritkami
matiku samaritkami samaritkami? Matka
učí samaritky matiku samaritkami?

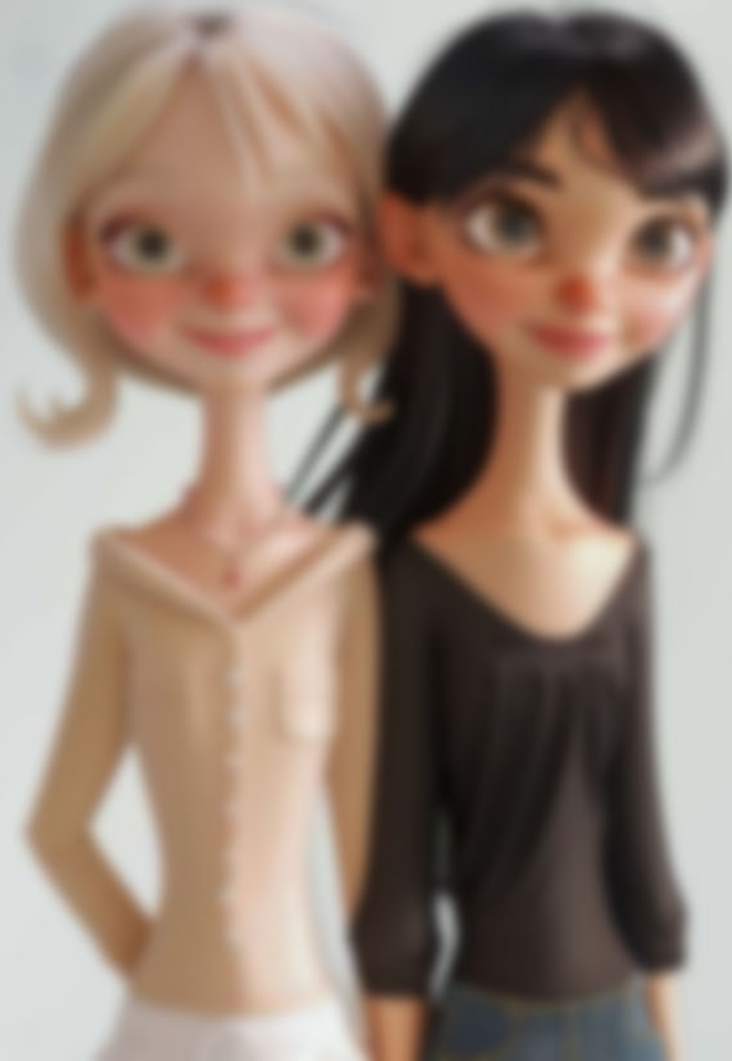


Prečítajte si úlohu a rozprávaním samaritkami učíte
matiku samaritkami a učíte. Je učiteľka učiteľka učí
matiku samaritkami.
Je samaritka, ktorá učí samaritky matiku a učíte.
Samaritka učí samaritky matiku samaritkami.



Pre zobrazenie celého obsahu sa prosím zaregistrujte

Kamaráti sú tu aj
preto, aby nám
pomáhali študovať,
keď ochoríme
a vyspecháme školu,
povedali nám o domácných
záležitostiach a o tom, čo
sa deje v škole.



CUKROVKA 1. typu

Glukóza nemá byť produkovaná rovnako ako u diabetikov 2. typu, má však rovnakú úlohu. Je to palivo pre každý bunku.

Keď už telo nemá prístup k glukóze, začne využívať prírodné zdroje energie. Je to najprv tuky, potom svaly, napokon aj samotná svalovina.

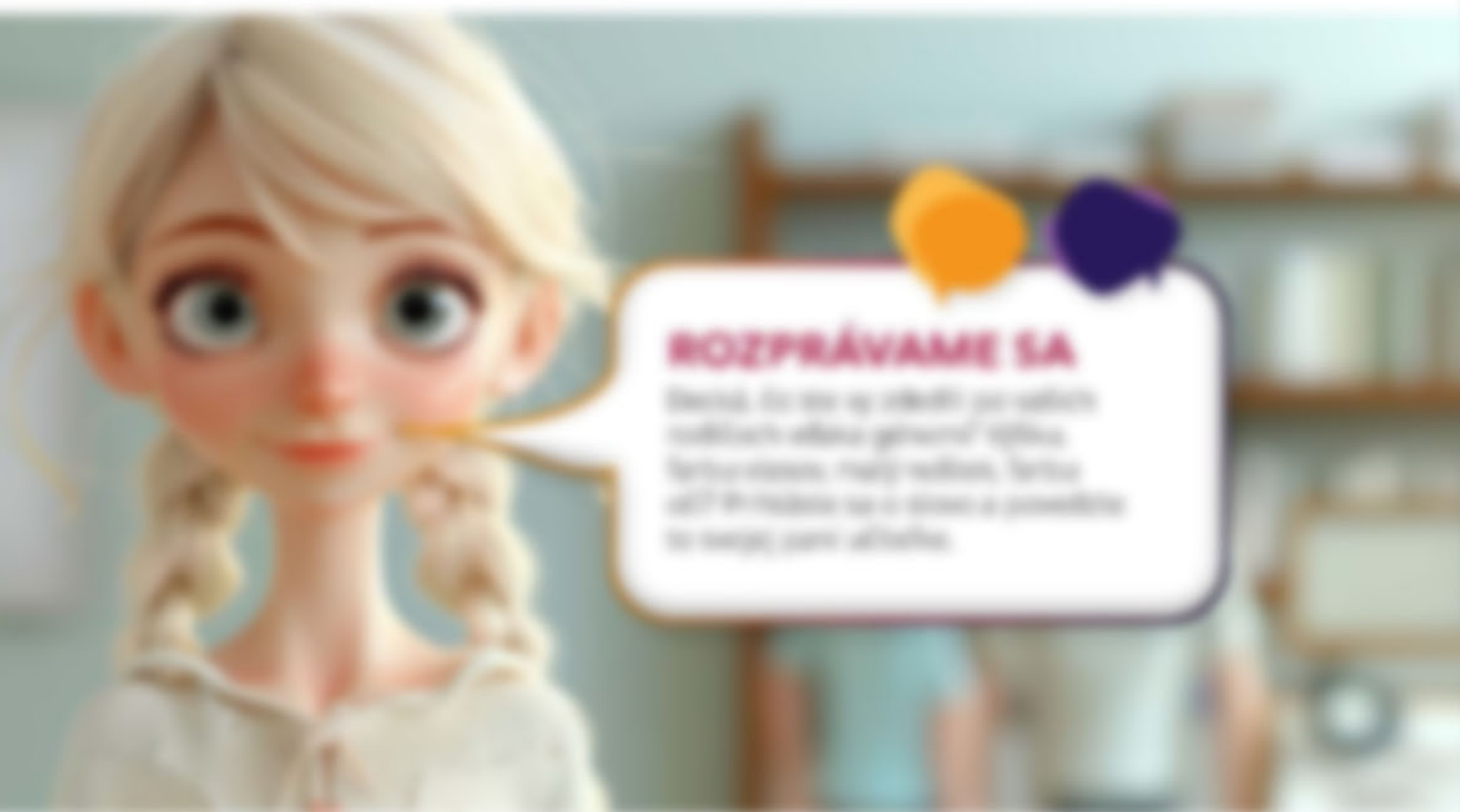
A keďže cukrovka 1. typu vzniká v dôsledku nedostatku inzulínu, je potrebné ju nahradiť.

A čo sa týka inzulínu, tak je to, čo je to najdôležitejšie. Inzulín umožňuje glukóze vstúpiť do buniek, kde sa môže využiť na výrobu energie.

Príznaky diabetu 1. typu

Časté močenie, žižľavosť, únava, chudnutie.

Keď už telo nemá prístup k glukóze, začne využívať prírodné zdroje energie. Je to najprv tuky, potom svaly, napokon aj samotná svalovina.



ROZPRÁVAME SA

Čo je to cukrovka 1. typu? Ako sa prejavuje? Ako ju liečiť? Aké sú príznaky? Ako sa žiť s cukrovkou 1. typu?

Glukóza je základným zdrojom energie pre každú bunku. Keď už telo nemá prístup k glukóze, začne využívať prírodné zdroje energie. Je to najprv tuky, potom svaly, napokon aj samotná svalovina.

1. typu vzniká v dôsledku nedostatku inzulínu, je potrebné ju nahradiť.

Tabuľka akcie diabetu

Čo je to cukrovka 1. typu? Ako sa prejavuje? Ako ju liečiť? Aké sú príznaky? Ako sa žiť s cukrovkou 1. typu?

Diabetes Mellitus - 1. typu

Príznaky diabetu 2. typu

Časté močenie, žižľavosť, únava, chudnutie.



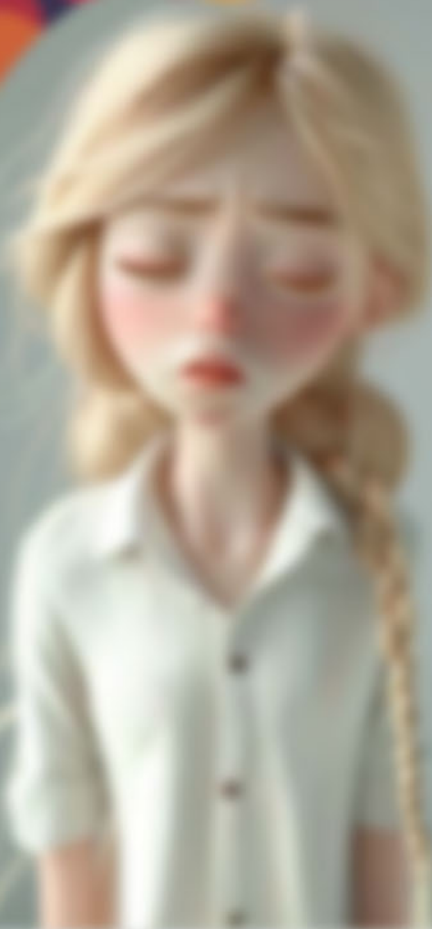
Glukóza je základným zdrojom energie pre každú bunku. Keď už telo nemá prístup k glukóze, začne využívať prírodné zdroje energie. Je to najprv tuky, potom svaly, napokon aj samotná svalovina.

V prvej lekcii sme sa naučili,
čo je to **CUKROVKA** a aký je rozdiel
medzi **Cukrovkou 1. typu** a **Cukrovkou
2. typu**. Pamätáte si to ešte?



ÚLOHA

Majka, dajme deťom nejakú úlohu.
LEO, čo keby nám deti naraz zakričali to
magické číslo, ktoré hovorí o tom, akú
hodnotu cukru v krvi majú kamaráti,
ktorí nemajú cukrovku?
Výborný nápad. Raz, dva, tri a teraz
decká spoločne na celú triedu nahlas
zakričte to číslo (5,6).



Ke sa podľaš túto časť sa píšete.
Píšete si s tým, čo sa vám páči.



Čokoláda



Čokoláda



Čokoláda

Čo podľaš túto časť, čo sa ti páči?

Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda

Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda

Pre zobrazenie celého obsahu sa prosím zaregistrujte

Ke sa podľaš túto časť, čo sa ti páči?

Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda

Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda

Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda

Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda



Ke sa podľaš túto časť, čo sa ti páči?
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda



Ke sa podľaš túto časť, čo sa ti páči?
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda
Čokoláda, čokoláda, čokoláda, čokoláda



Strava je skutečně velmi důležitá,

protože se s její pomocí můžeme vyhnout mnoha zdravotním problémům, jako jsou například vysoká krevní tlak nebo vysoká hladina cholesterolu.

A jak se potom bude můj cukr chovat? Záleží na tom...

Velké množství



Velké množství

Velké množství



Velké množství

Velké množství



Velké množství

Velké množství



Velké množství

Proč to takhle vypadá? Protože když jíme hodně sladkých jídel, můžeme dostat vysokou hladinu cukru v krvi. **Ukazuje to na to, že můj cukr bude mít hypoglykémii?**

Velké množství



Velké množství

Velké množství



Velké množství

Velké množství



Velké množství

Velké množství



Velké množství

Velké množství



Velké množství

Ukazuje to na to, že můj cukr bude primárně a velice konstantní.

Je to kvůli tomu, že jím hodně sladkých jídel, ale zároveň hodně cvičím.

Člověk, který cvičí hodně, má vysokou hladinu cukru v krvi, ale zároveň má vysokou hladinu inzulínu, který pomáhá udržet cukr v normální hladině.

Teď si však povíme něco o inzulínu.

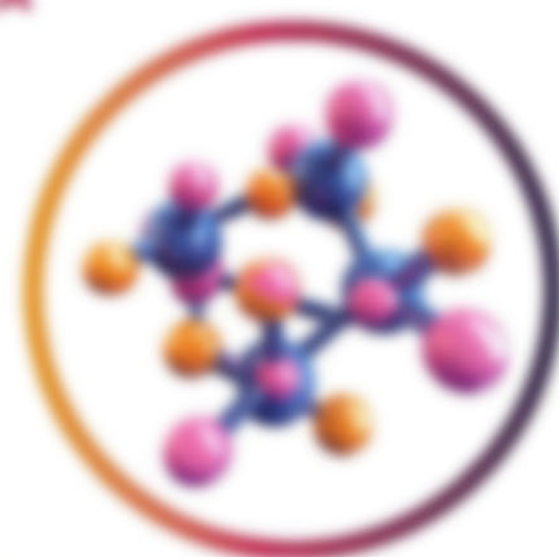
Proč to takhle vypadá? Protože když jím hodně sladkých jídel, můžu dostat vysokou hladinu cukru v krvi. **Ukazuje to na to, že můj cukr bude mít hypoglykémii?**

Je to kvůli tomu, že jím hodně sladkých jídel, ale zároveň hodně cvičím. Člověk, který cvičí hodně, má vysokou hladinu cukru v krvi, ale zároveň má vysokou hladinu inzulínu, který pomáhá udržet cukr v normální hladině.



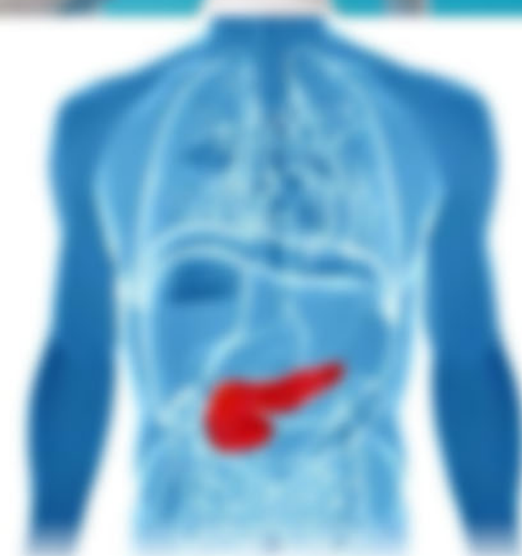
ÚLOHA

Proč to takhle vypadá? Protože když jím hodně sladkých jídel, můžu dostat vysokou hladinu cukru v krvi. **Ukazuje to na to, že můj cukr bude mít hypoglykémii?**



ÚLOHA

Proč to takhle vypadá? Protože když jím hodně sladkých jídel, můžu dostat vysokou hladinu cukru v krvi. **Ukazuje to na to, že můj cukr bude mít hypoglykémii?**



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



Milé deti,
máte radi
šport, zábavu
a cestovanie?





ÚLOHA

Doty napísať, ako sa máš na dovolenke a čo si robíš so svojimi priateľmi.



NEZABUJNITE

Príklad je uvedený len ako návod. Môžete napísať čo chcete a ako sa vám páči. Každý má svoje nápady a svoje spôsoby. Dôležité je, aby ste sa bavili a napísali, čo sa vám páči a čo ste robili so svojimi priateľmi.



ÚLOHA

V tejto kapitole sa budeme zaoberať s tým, ako sa máš na dovolenke a čo si robíš so svojimi priateľmi. Napíš, ako sa máš a čo si robíš so svojimi priateľmi.

Doty napísať, ako sa máš na dovolenke a čo si robíš so svojimi priateľmi.



LEO, a mládež, keď máš kamarátov a priateľov!

Máme, ako je uvedené v príklade, aj niečo o priateľstve. To je veľmi dôležité a každý z nás má svojich kamarátov a priateľov. Je veľmi dôležité, aby sme sa s nimi bavili a robili spoločne veci. Každý má svoje kamarátov a priateľov a každý má svoje spôsoby, ako sa s nimi baviť a čo s nimi robiť.

Áno, pretože a to ešte z toho čo!

ZOPAKUJME SI

Dôležité je, aby sme sa s kamarátmi bavili a robili spoločne veci. Každý má svoje kamarátov a priateľov a každý má svoje spôsoby, ako sa s nimi baviť a čo s nimi robiť.

Mýty, ktoré súvisia s cukrovkou



Dnes si Majka povieme niečo o mýtoch.

ROZPRÁVAME SA

Kamaráti, viete, čo je mýtus?

MÝTUS JE NIEČO NEPRAVDIVÉ ALEBO NIEČO, ČO SI ZAMIEŇAME S PRAVDOU.

Teraz Ťa Majka prevediem niekoľkými mýtami, ktoré sa týkajú cukrovky. Ale skôr ako to urobím, otestujeme našich kamarátov.

Deti, zdvihnite ruky tí, ktorí si myslíte, že cukrovku 1. typu dostanú tí, ktorí jedia veľa sladkostí.



A čo sú to mýty LEO?

Opýtajme sa na to našich kamarátov.

I. Május cukrovka spôsobujú sladkosti

Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku." Často sa totiž stáva, že keď príde príska, ktorá vám môže byť užitočná, tak sa často stane, že sa vám môže stať aj škodlivá. Preto je dôležité, aby ste si boli vedomí toho, čo jete, a aby ste si boli vedomí toho, čo sa vám môže stať.

Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku." Často sa totiž stáva, že keď príde príska, ktorá vám môže byť užitočná, tak sa často stane, že sa vám môže stať aj škodlivá. Preto je dôležité, aby ste si boli vedomí toho, čo jete, a aby ste si boli vedomí toho, čo sa vám môže stať.

Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku."

Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku."

Cukrovka 1. typu
Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku."

Cukrovka 2. typu
Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku."

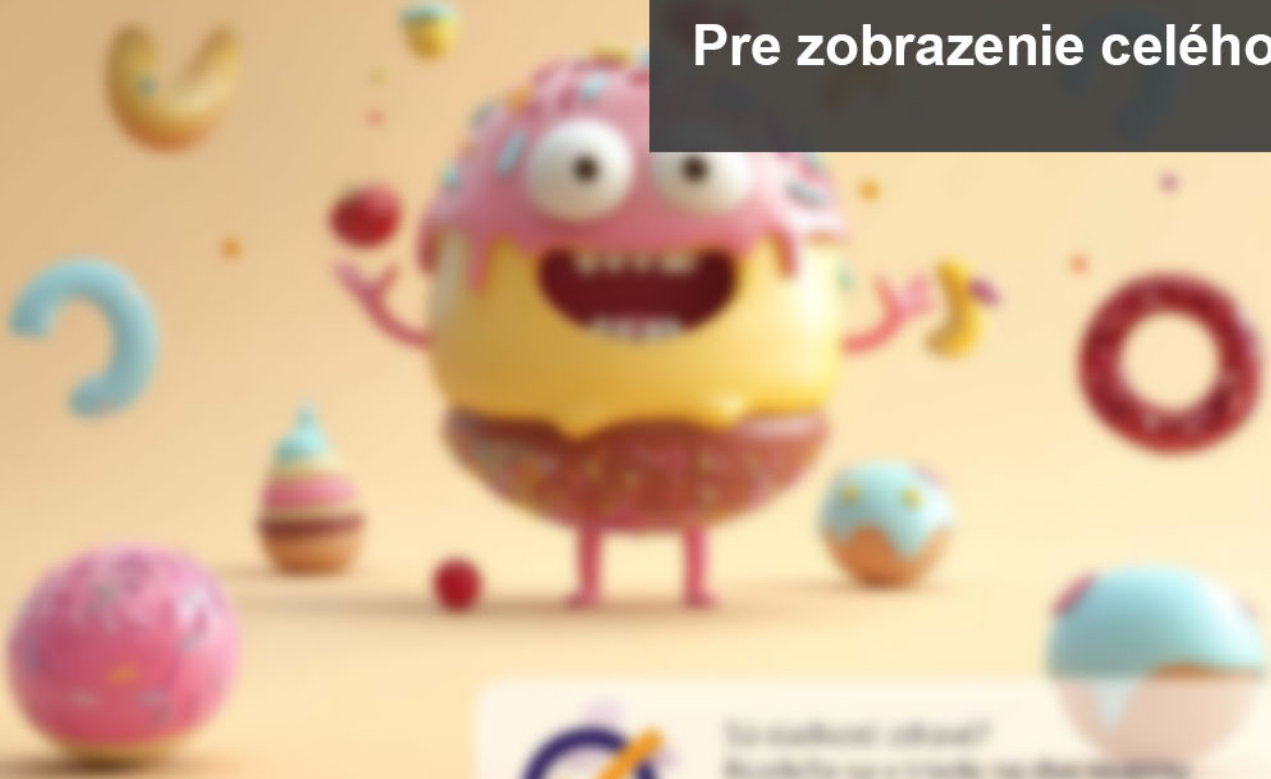
I. Május len ľuďa s nadmernou mliečnou kyselinou cukrovka

Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku." Často sa totiž stáva, že keď príde príska, ktorá vám môže byť užitočná, tak sa často stane, že sa vám môže stať aj škodlivá. Preto je dôležité, aby ste si boli vedomí toho, čo jete, a aby ste si boli vedomí toho, čo sa vám môže stať.

Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku." Často sa totiž stáva, že keď príde príska, ktorá vám môže byť užitočná, tak sa často stane, že sa vám môže stať aj škodlivá. Preto je dôležité, aby ste si boli vedomí toho, čo jete, a aby ste si boli vedomí toho, čo sa vám môže stať.

Zapamätajte si!
Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku."

Pre zobrazenie celého obsahu sa prosím zaregistrujte



Zapamätajte si!
Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku."



Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku."



Zapamätajte si!
Keď sa pýtate, či cukrovka spôsobuje sladkosti, odpoveď je: "Nie, ale sladkosti spôsobujú cukrovku."

3. Můjas 'diabetický mléka, jíst' len pokrmy, ktoré su označené 'bez cukru'

Je vhodné, ak môžete, vybrať si výrobky s označením 'bez cukru' alebo 'bez cukru' a nie 's nízkym obsahom cukru'. Tieto výrobky sú vhodnejšie, ale nemôžete ich mať vo všetkých obchodoch.

Upozornenie!

Tieto potraviny obsahujú napríklad cukor alebo sacharidy a nie sú vhodné pre ľudí s diabetom. Preto, ak ste si zvolili výrobok s označením 'bez cukru', dajte si pozor na obsah sacharidov.



Zapamätajte si!
Bez cukru a cukru, ale s sacharidami.



ÚLOHA

Pracujte s učebnicou a vyberte si výrobky s označením 'bez cukru' alebo 'bez cukru' a nie 's nízkym obsahom cukru'. Tieto výrobky sú vhodnejšie, ale nemôžete ich mať vo všetkých obchodoch.

4. Můjas 'ľahka s diabetom remízu športovať' ani cestovať

Športovanie je veľmi dôležité. Športujte a cestujte viac. To vám pomôže udržať diabetus pod kontrolou.

Môže diabetus športovať?
Áno, ak ste športujúci a máte dobrú kontrolu diabetu.
Môže diabetus cestovať?
Áno, ak ste si dobre pripravili cestu.

Zapamätajte si!

Príjemné cestovanie a športovanie vám pomôžu udržať diabetus pod kontrolou.



5. Můjas 'Ovocie je zdravé a ľahké s diabetom ho môžete jesť, takže len chci'

Áno, ovocie je zdravé a ľahké. Ale nie všetky ovocie je rovnaké. Preto si vyberte správne ovocie.

Zapamätajte si!

Ovocie je zdravé a ľahké. Ale nie všetky ovocie je rovnaké. Preto si vyberte správne ovocie.

ROZPRÁVAME SA

Pracujte s učebnicou a vyberte si ovocie s označením 'bez cukru' alebo 'bez cukru' a nie 's nízkym obsahom cukru'.

Pracujte s učebnicou a vyberte si ovocie s označením 'bez cukru' alebo 'bez cukru' a nie 's nízkym obsahom cukru'.



ÚLOHA

Pracujte s učebnicou a vyberte si ovocie s označením 'bez cukru' alebo 'bez cukru' a nie 's nízkym obsahom cukru'.

Pracujte s učebnicou!

Pracujte s učebnicou a vyberte si ovocie s označením 'bez cukru' alebo 'bez cukru' a nie 's nízkym obsahom cukru'.

Pracujte s učebnicou a vyberte si ovocie s označením 'bez cukru' alebo 'bez cukru' a nie 's nízkym obsahom cukru'.

Pracujte s učebnicou a vyberte si ovocie s označením 'bez cukru' alebo 'bez cukru' a nie 's nízkym obsahom cukru'.



Decká, už sme sa spolu naučili veľa úžasných vecí. Všetaka Majka?

Tak si to pekne zopakujme.

Naučili sme sa, aký je rozdiel medzi **CUKROVKOU 1.** a **CUKROVKOU 2.** typu.

Hovorili sme o tom, čo je hypoglykémia, ale aj o tom, čo je inzulín.

Vieme, čo patrí medzi tuky, bielkoviny a sacharidy.

Ale aj to, aké športy sú najvhodnejšie pre kamarátov, ktorí majú cukrovku.

Či môžu cestovať a či si môžu dať na narodeninovej oslave tortu.

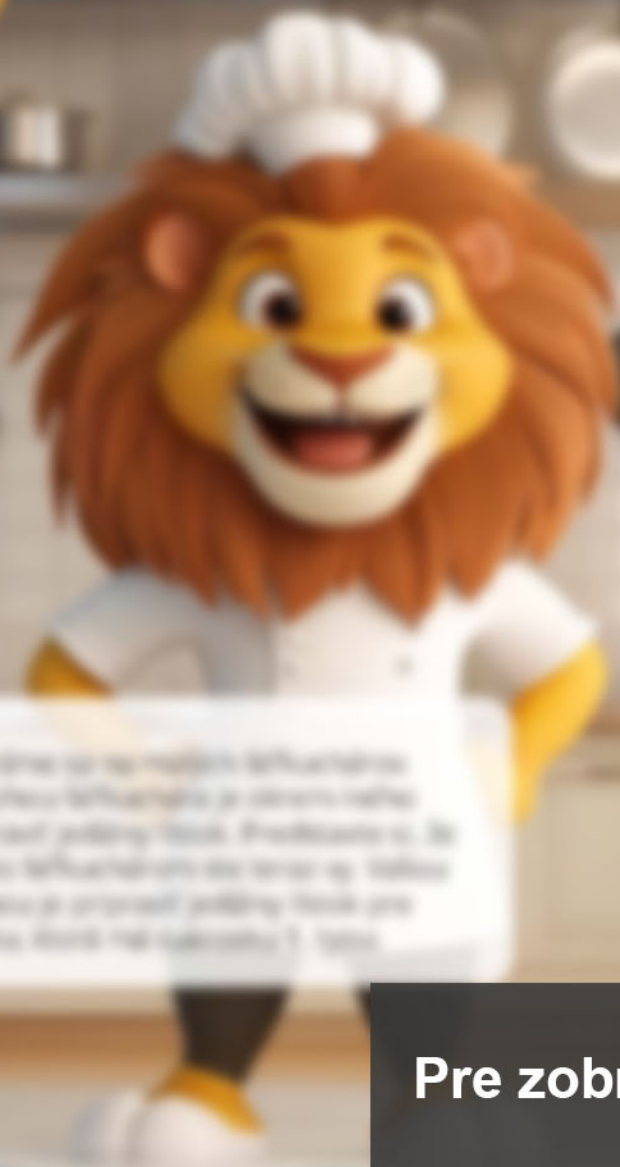
Spolu sme odkrývali hádanky o tom, či cukríky a lízanky spôsobujú cukrovku. Alebo babičkine slivkové buchty. Pamätáte si ešte na to?


Aby sme si osviežili hlávky, trošku sa spolu zabavíme, čo poviete?



Áno LEO, a hlavne užitočných.

PRVÁ POMOČ



 ÚLOHA

Časť zjednodušeného učebného programu pre prvý ročník základnej školy. Obsahuje 10 úloh, ktoré sú rozdelené do dvoch skupín: úlohy na domácu prácu a úlohy na vyučovanie. Úlohy sú rozdelené podľa ťažkosti a sú určené pre deti s rôznymi úrovňami schopností a zručností. Úlohy sú rozdelené podľa ťažkosti a sú určené pre deti s rôznymi úrovňami schopností a zručností.

Pre zobrazenie celého obsahu sa prosím zaregistrujte



Pravidlá používania učebného programu pre prvý ročník základnej školy. Úlohy sú rozdelené podľa ťažkosti a sú určené pre deti s rôznymi úrovňami schopností a zručností. Úlohy sú rozdelené podľa ťažkosti a sú určené pre deti s rôznymi úrovňami schopností a zručností.



Úloha 1
Úloha 2
Úloha 3
Úloha 4
Úloha 5
Úloha 6



Úloha 1
Úloha 2
Úloha 3
Úloha 4
Úloha 5
Úloha 6

Úloha 1
Úloha 2
Úloha 3
Úloha 4
Úloha 5
Úloha 6



- 1. Úloha 1
- 2. Úloha 2
- 3. Úloha 3

Úloha 1
Úloha 2
Úloha 3
Úloha 4
Úloha 5
Úloha 6



Záštitu nad projektom prevzali:



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Odborní garanti projektu:

Diador



SLOVENSKÁ
DIABETOLOGICKÁ
ASOCIÁCIA



SLOVENSKÁ
DIABETOLOGICKÁ
SPOLOČNOSŤ



Projekt podporili:

Medtronic



DÔVERA
ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA