DIABETO IQ

Mokytojo rinkinys: „Ką žinai apie diabetą?“

45 minučių pamoka ar klasės valandėlė Pasaulinei diabeto dienai (lapkričio 14 d.). Tinka 2–12 klasėms. Interaktyvi viktorina: diabetodiena.lt

Tikslai

- Mokiniai sužino, kas yra diabetas ir kad juo užsikrėsti neįmanoma.
- Mokiniai atpažįsta žemo gliukozės (cukraus) kiekio požymius ir žino, kaip padėti: pakviesti suaugusįjį, nepalikti vieno, skambinti 112.
- Mokiniai supranta, kodėl vaikui su diabetu pamokoje reikia telefono ir kitų priemonių.

Pasiruošimas

- Projektorius arba ekranas ir internetas. Mokinių telefonai – nebūtini, bet su jais smagiau.
- Atidarykite diabetodiena.lt → „Grupės režimas“, pasirinkite laiką atsakymui (rekomenduojame 20 s).
- Atsispausdinkite darbo lapus ir pagalbos atmintinę (šiame rinkinyje).

Pamokos planas

Laikas	Veikla	Patarimai
0–5 min.	Įžanga. Kodėl lapkričio 14-oji? (F. Bantingo gimtadienis, insulino atradimas 1921 m.) Mėlynas apskritimas – pasaulinis diabeto simbolis.	Paklauskite: „Ką jau žinote apie diabetą?“ Užrašykite atsakymus lentoje.
5–12 min.	„Mitas ar faktas?“ Rodykite teiginius ekrane, mokiniai balsuoja rankomis (ranka aukštyn – faktas).	Po kiekvieno teiginio perskaitykite trumpą paaiškinimą.
12–30 min.	Viktorina grupės režimu. Įjunkite renginio režimą: mokiniai nuskenuoja QR kodą, įveda slapyvardį ir atsako telefonais. Vaikams – 1–2 turai „Vaikams“, vyresniems – „Paaugliams“.	Primykite nenaudoti tikro vardo. Jei telefonų nėra – atsakykite visi kartu, rodant ranka A/B/C.
30–40 min.	Aptarimas. Pasirinkite 3–4 klausimus iš sąrašo žemiau.	Stebėkite, kad niekas nebūtų kaltinamas dėl ligos.
40–45 min.	Apibendrinimas. Lyderių lentelė, pagalbos atmintinė, darbo lapas namų darbams.	Mokiniai gali užbaigti viktoriną namuose ir atsisiųsti diplomą.

Aptarimo klausimai

Jaunesniems (2–6 kl.)

- Kodėl diabetu negalima užsikrėsti? Ką tai reiškia žaidžiant kartu?
- Kaip galėtų jaustis klasiokas, kai jo cukraus kiekis žemas? Ką darytum?

- Kodėl kai kuriems vaikams reikia telefono per pamoką?
- Kas mokykloje gali padėti, jei reikia pagalbos?

Vyresniems (7–12 kl.)

- Kodėl svarbu žinoti 1 tipo diabeto požymius (troškulys, dažnas šlapinimasis, nuovargis, svorio kritimas)?
- Kuo skiriasi 1 ir 2 tipo diabetas? Kodėl nė vienu atveju nereikia ieškoti kaltų?
- Kaip technologijos (jutikliai, pompos) keičia kasdienybę žmonėms su diabetu?
- Kokie mitai apie diabetą labiausiai trukdo? Kaip galėtume juos paneigti?

Jautrumo pastabos

- Klasėje gali būti mokinių, sergančių diabetu, ar jų artimųjų. Neprašykite jų pasakoti apie save, jei jie patys to nenori.
- Venkite posakių, kad liga atsirado „dėl saldainių“ ar „dėl netinkamo gyvenimo“.
- Medicininių patarimų (dozių) pamokoje neteikiame – tai gydytojo kompetencija.

DIABETO IQ

Pagalbos atmintinė: kai cukraus (gliukozės) kiekis žemas

Požymiai: drebulys, prakaitavimas, alkis, galvos skausmas, sunku susikaupti, irzlumas.

1	Iš karto pakviesk suaugusįjį (mokytoją).
2	Nepalik žmogaus vieno ir neleisk jam vienam eiti namo ar į parduotuvę.
3	Jei žmogus gali ryti – pasiūlyk sulčių arba gliukozės tablečių.
4	Niekada neleisk insulino, kai gliukozė per maža.
5	Jei žmogus nualpo – skambink 112.

Šaltiniai: „Diabeto IQ“ Nr. 21 (2023), p. 4–5; „Diabeto IQ“ Nr. 19 (2023), p. 16–17.

DIABETO IQ

Darbo lapas jaunesniems (2–6 kl.)

Vardas: _____ Klasė: _____

Pažymėk teisingą atsakymą.

1. Ar diabetu galima užsikrėsti?

☐ A) Taip
☐ B) Ne

2. Kuris organas gamina insuliną?

☐ A) Kasa
☐ B) Širdis
☐ C) Plaučiai

3. Kodėl vaikui su 1 tipo cukriniu diabetu pamokoje reikia telefono?

☐ A) Telefone matytų gliukozės (cukraus) kiekį
☐ B) Kad žaistų žaidimus
☐ C) Nereikia

4. Kaip gali jaustis žmogus, kai jo cukraus kiekis žemas?

☐ A) Dreba, prakaituoja, jaučia alkį
☐ B) Labai žvalus
☐ C) Niekaip

5. Ką galima išgerti ar suvalgyti, kai cukraus kiekis yra žemas?

☐ A) Sulčių arba gliukozės tablečių
☐ B) Vandens
☐ C) Agurką

6. Kas yra gliukozės jutiklis?

☐ A) Mažas prietaisas ant kūno, nuolat matuojantis cukraus kiekį
☐ B) Termometras
☐ C) Žingsniamatis

Mitas ar faktas? Apibrauk.

1. Diabetu galima užsikrėsti. MITAS / FAKTAS
2. Žmonės su diabetu gali sportuoti. MITAS / FAKTAS
3. Telefonas mokiniui su diabetu – sveikatos priemonė. MITAS / FAKTAS

Ką darytum, jei klasiokas pasakytų, kad jam krenta cukrus?

_____

DIABETO IQ

Darbo lapas vyresniems (7–12 kl.)

Vardas: _____ Klasė: _____

Pažymėk teisingą atsakymą.

1. Kas vyksta sergant 1 tipo diabetu?

☐ A) Kasa nustoja gaminti insuliną
☐ B) Kasa gamina per daug insulino
☐ C) Kraujyje trūksta geležies

2. Kas gali turėti įtakos 1 tipo diabeto išsivystymui?

☐ A) Paveldimumas ir virusinė infekcija
☐ B) Saldumynai
☐ C) Šaltas oras

3. Kurie požymiai gali rodyti 1 tipo cukrinį diabetą?

☐ A) Stiprus troškulys, dažnas šlapinimasis, nuolatinis alkis, svorio kritimas
☐ B) Sloga ir kosulys
☐ C) Strazdanos

4. Kai gliukozė mažesnė nei … mmol/l (arba jai lygi), tai laikoma hipoglikemija:

☐ A) 3,9
☐ B) 6,0
☐ C) 8,0

5. Kodėl alkoholis rizikingas sergant diabetu?

☐ A) Gali smarkiai sumažinti gliukozės kiekį
☐ B) Gerina sveikatą
☐ C) Neturi poveikio

6. Ką rodo HbA1c tyrimas?

☐ A) Vidutinę gliukozę per maždaug 3 mėnesius
☐ B) Gliukozę šią akimirką
☐ C) Cholesterolį

Mitas ar faktas? Apibrauk.

1. Liaudies medicina gali pakeisti insuliną. MITAS / FAKTAS
2. Su diabetu galima vairuoti, kai liga gerai valdoma. MITAS / FAKTAS
3. Laikrodžiai be dūrio patikimai matuoja gliukozę. MITAS / FAKTAS

Ką darytum, jei klasiokas pasakytų, kad jam krenta cukrus?

_____

Atsakymai mokytojui

Jaunesniems: 1 – B, 2 – A, 3 – A, 4 – A, 5 – A, 6 – A. Mitas ar faktas: 1 – Mitas, 2 – Faktas, 3 – Faktas.

Vyresniems: 1 – A, 2 – A, 3 – A, 4 – A, 5 – A, 6 – A. Mitas ar faktas: 1 – Mitas, 2 – Faktas, 3 – Mitas.

Situacija: iš karto pakviesti suaugusįjį ir likti šalia; jei gali ryti – pasiūlyti sulčių ar gliukozės.

Šaltiniai: klubo „Diabeto IQ“ žurnalai (2023–2026 m.), „Diabeto IQ vedlys“ (2025), SAM įsakymas Nr. V-159. Rinkinys parengtas 2026 m. lapkritį.