

Materská škola Budapeštianska 1, EP Viedenská 34 Košice 040 13

Projekt Dia kamaráti

Registrácia do projektu: Mgr. Iveta Strukanová

Koordinátorky: Bc. Petra Sokolová Lukáčová

Simona Záriková

Beáta Smolíková

Správa z projektu: DIA Kamaráti

Počas začiatku školského roka 2025/2026 bol vyhlásený 2. ročník projektu pre deti materských a základných škôl pod názvom „DIA Kamaráti“. Do projektu zapojila a zaregistrovala našu materskú školu pani riaditeľka Mgr. Iveta Strukanová

Časový rozsah projektu:

Projekt bol rozdelený do 5. týždňov.

Počas jeho priebehu mali deti možnosť oboznámiť sa a naučiť čo je diabetes, základné pojmy a ako môže správne pomôcť kamarátom. V jednotlivých týždňoch deti pracovali s PDF knihou a s materiálmi, ktoré nám boli doručené.

Na úvod projektu nám boli zaslané: postupy pre pedagogickú prax, informatívny plagát s problematikou cukrovka a pdf kniha Dia Kamaráti.

V materských školách na nástenkách a na webovom sídle školy sme oboznámili rodičov s projektom „Dia Kamaráti“

Hlavným cieľom projektu je:

- úspešné začlenenie dieťaťa do školského prostredia a nastavenie vhodných podmienok, ktoré sú prospešné pre všetkých účastníkov vzdelávania.

Ciele:

- oboznámiť sa s ochorením diabetes 1. a 2. typu, jeho príznakmi a prvou pomocou
- upevniť si poznatky o vytváraní vhodných podmienok pre cukrovkára a jeho fyzické a duševné zdravie
- rozvíjať u detí starostlivosť o svoje zdravie a zdravie iných
- viesť deti k empatii a rozvíjať kamarátske vzťahy medzi rovesníkmi

Začiatok projektu: 1. týždeň: Cukrovka/diabetes

Počas prebiehania celého projektu sme pre deti vytvárali pozitívne sociálne prostredie v triede, viedli ich k prejavom empatie voči rovesníkom a k zvyšovaniu sociálnych zručností. Deti sa oboznámili s témou cukrovka –diabetes. Pomocou zvieracieho kamaráta leva Lea, ktorý nás sprevádzal celým projektom a formou rozprávania sme deťom priblížili toto ochorenie, s ktorým sa môžu stretnúť nielen v materskej škole ale aj vo svojom živote napríklad u príbuzných v blízkej rodine.

Spoločne sme si pozreli príbeh o Kajovi a jeho kamarátke, dievčatku Emme, ktorá má výnimku. Deti sa oboznámili s tým o akú výnimku ide a prečo ju Emma dostala. Po prezretí príbehu sme si ho spoločne rozobrali a porozprávali sa o ňom.. Počas aktivity sme využili aj knihu,

oboznámili sme deti s cukrovkou a so základnými pojмами spojenými s ňou. Deti spoznali dievčatko Majku, ktorá je cukrovkárka a má kamarátov tak ako aj my v škôlke. Jedným z nich sa stal aj lev Leo. Jeho podobizeň si spoločne vymaľovali a svojimi kresbičkami predstavili svojho najlepšieho kamaráta z triedy

Postupne sme si porozprávali aj to čo je cukrovka a jej iné pomenovanie „Diabetes“, čo znamená to isté. Rozlíšili sme cukrovku 1. a 2. typu a ako sa prejavujú jej príznaky. Vysvetlili sme si aká je normálna hladina cukru v krvi nalačno – do 5,6 mmol/l a ak niekto má vyššiu hodnotu môže ísť o cukrovku. Spoločne sme si pozreli prezentáciu s pani doktorkou diabetologičkou, ktorá nám vysvetlila ako sa kontroluje cukrovka a aplikuje inzulín. V závere sme si spoločne zhrnuli, čo sme videli.

Porozprávali sme sa aj o tom, že predísť cukrovke môžeme aj pohybom a športovaním na čerstvom vzduchu, či už s rodičmi alebo starými rodičmi.

Deti nakreslili pre nich obrázok so spoločným športovaním, odfotili si ho a poslali im svoju kresbičku.

Fotodokumentácia v prílohe č. 1:

- lev Leo maľovanka, kresba môj kamarát, číslo 5,6 maľovanka, športy

2. týždeň: Živospráva

V tejto kapitole o životospráve sa deti dozvedeli, že potraviny sa môžu deliť na: cukry/sacharidy, tuky a bielkoviny.

Niektoré z nich sme si aj doniesli a pokúsili sme sa ich pretriediť podľa zadania.

V tejto kapitole sme sa oboznámili a vysvetlili si aj nové pojmy:

Hyperglykémia- pri ktorej máme príliš veľa cukru

Hypoglykémia – pri ktorej máme menej cukru v krvi

Počas rozhovoru sa stretli s pojmom „**Inzulín**“- predstavuje látku, ktorú vyrába pankreas a jeho funkciou je pomáhať bunkám absorbovať glukózu – cukor v krvi a použiť ju ako energiu. Bez neho telo nevie udržať stabilnú hladinu cukru v krvi. Deti sa ho pokúsili nakresliť. Spoločne sme sa zahrali aj s našou bábkou Boľkom, ktorý je chorý, má cukrovku a pomohli sme mu podať inzulín pomocou injekcie, keď to potreboval.

Zahrali sme sa hru s balónom, ktorý vyhodili a snažili sa ho udržať na úrovni rúk. Počas hry pochopili, že to vôbec nie je jednoduché. Takto sme im vysvetlili aké ťažké je pre diabetika udržiavať vyrovnanú hladinu cukru v krvi na približne rovnakej úrovni. Uvedomili si, že nesprávne jedlo, veľa alebo príliš málo cukru v krvi, môže spôsobiť výkyvy a to pre diabetika je zlé.

Pomocou kresieb zdravých a nezdravých potravín deti ukázali svoje predstavy o potravinách, ktoré sú vhodné pre kamarátku Majku, ktorá má cukrovku 1. typu. Upevnili si aj poznatky ako vyzerá cukrovka 1. a 2. typu.

Porozprávali sme sa aj o **zdravom životnom štýle** a predstavách detí ako vyzerá. Pripomenuli sme si, že sa radi hýbeme a pohyb je pre nás všetkých dôležitý, či už v podobe rozcvičky, vychádzky alebo pohybových hier a športu.

Prezreli sme si prezentáciu od pani doktorky – diabetologičky, ktorá deťom vysvetlila pojmy hypoglykémia a hyperglykémia

Fotodokumentácia v prílohe č. 2: hra s balónom, kresba zdravých a nezdravých potravín, fotka Boľka a podávanie inzulínu injekciou, kresba inzulínu a poznávanie a triedenie cukrov, tukov a bielkovín a priradenie do skupín

3. týždeň V zdravom tele, zdravý duch – Aktívny život s cukrovkou 1. typu

Rozhovorom o zdravom životnom štýle sme si spoločne zopakovali prečo je pohyb pre nás dôležitý. Deti vymenovali športové a pohybové aktivity, ktoré môžu prevádzať nielen v škôlke ale aj s rodičmi doma, vonku, v prírode. Vždy vtedy, keď majú na to čas a chuť. Oboznámili sme ich so skutočnosťou, že aj kamarát s cukrovkou môže tieto aktivity prevádzať ako je šport, zábava, oslavy, cestovanie, ale musí dodržiavať určité pravidlá:

-kamarát 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

Počas rozprávania s deťmi o dodržiavaní určitých pravidiel, si deti uvedomili, že kamaráti s cukrovkou musia dodržiavať aj iné pravidlá v záujme svojho zdravia ak chcú napríklad niekde cestovať a nesmú zabudnúť veci potrebné na kontrolovanie cukru v krvi. Svoje predstavy o prežití voľného času pri športe alebo na výlete s rodinou deti zobrazili výtvarným prevedením – kresbou. Porozprávali sme sa aj o tom, čo by si zobrali so sebou ak chcú niekde vycestovať a sú zdraví, ale aj o tom, či majú radi oslavu a kde by ju chceli mať.

Fotodokumentácia v prílohe č.3: obrázok výlet, dovolenka, šport najradšej, opakovanie zdravých potravín z ovocia a zeleniny a triedenie na tanieriky

4. Týždeň Mýty a fakty (mýty, ktoré súvisia s cukrovkou)

V úvode tohto týždňa sme si vysvetlili, že mýtus je niečo nepravdivé alebo niečo čo si zamieňame za pravdu, čiže sa nezakladá na pravde.

Postupne sme deti oboznámili s niekoľkými mýtmi:

1.Mýtus: cukrovka spôsobujú sladkosti

2.Mýtus: len ľudia s nadváhou môžu dostať cukrovku

3.Mýtus: diabetici môžu jesť len potraviny označené bez cukru

4.Mýtus: ľudia s diabetom nemôžu športovať ani cestovať

5.Mýtus: ovocie je zdravé a aj diabetici ho môžu jesť koľko chcú

Fakty sa zakladajú na overených a správnych informáciách:

- **Cukrovku 1. typu** nemôžete dostať zo sladkostí, ale zdravá životospráva a pohyb sú nesmierne dôležité
- **Cukrovku 2. typu** môžete dostať následkom zlého stravovania, prejedania sa, celkovej zlej životosprávy (málo pohybu)
- **Zvýšená telesná hmotnosť je indikátorom obezity a cukrovky 2. typu**
- Pre ľudí je dôležitá zdravá, rozmanitá strava, ale vždy treba myslieť na príjem a výdaj, aj príliš veľa zdravej stravy môže viesť k obezite, ak nemáme pohyb
- **Ovocie** patrí do skupiny sacharidov, zvyšuje hladinu cukru v krvi, preto aj keď obsahuje vitamíny, musíme si vždy uvedomovať aj pridaný cukor a preto pohybová aktivita ideálne 30-60 minút denne je veľmi dôležitá
- **Cukrovkou** sa nemôžeme nakaziť od druhých
Počas rozprávania sme diskutovali o faktoch a mýtoch a viedli deti k jednoduchým vyjadreniam svojich názorov a postojov. Deti sa rozdelili na dve skupiny, kde vyjadrili, čo si myslia o sladkostiach, či sú zdravé alebo nezdravé.
V závere vytvorili „**Plagát pani doktorky – mýty o cukrovke**“.

Fotodokumentácia v prílohe č.4 : plagát – mýty o cukrovke

5. týždeň: Prvá pomoc

V záverečnej kapitole sme si zopakovali a upevnili poznatky z predošlých kapitol.

Zahráli sme sa námetovú hru: „**Na šéfkuchárov**“, ktorí pripravili jedálny lístok pre Majku, ktorá má cukrovku 1. typu. Najprv sme si počas rozhovoru vypočuli názory detí, čo je pre Majku vhodné a čo nevhodné v jej jedálnom lístku.

Deti jedálny lístok rozdelili na šesť častí: raňajky, desiatu, obed, olovrant, prvú večeru a druhú večeru. Snažili sa vybrať zdravé potraviny tak, aby neohrozili Majkine zdravie. V závere si rozobrali jednotlivé časti jedálneho lístka a zdôvodnili, prečo sú tieto potraviny pre ňu vhodné.

Porozprávali sme sa ako môžeme pomáhať svojej babke, rodičom, kamarátke a uviedli príklady, ktoré sme si zapísali.

Doplnili sme ďalšie možnosti, ako pomáhať:

- 1.umyť riad, 2 povysávať, 3 odnieť nákup, 4. upratať hračky, 5. odložiť topánky na botník,
6. utrieť prah.

Naučili sme sa niekoľko pojmov o cukrovke ako aj pravidiel a odlišností: aký je rozdiel medzi cukrovkou 1. a 2. typu.

Opakovaním sme overovali u detí ich poznatky, čo je hypoglykémia a hyperglykémia a aké sú ich príznaky a nachádzali sme medzi nimi rozdiely.

V poslednej kapitole o cukrovke sme získavali vedomosti o prvej pomoci v prípade cukrovky 1. a 2. typu a jej prevedení počas praktických aktivít s deťmi.

Upevnili si aj telefónne čísla pri záchrane človeka s diabetom a zavolanie prvej pomoci na číslo 155 alebo 112.

Pomocou kvízu o cukrovke 1. a 2. typu si zopakovali všetky vedomosti a za správne odpovede deti získali certifikát Dia kamarátov.

Fotodokumentácia v prílohe č.5 jedálňový lístok pre Majku, ktorá trpí cukrovkou 1. typu

Fotodokumentácia: príloha č.1







Fotodokumentácia: príloha č.2





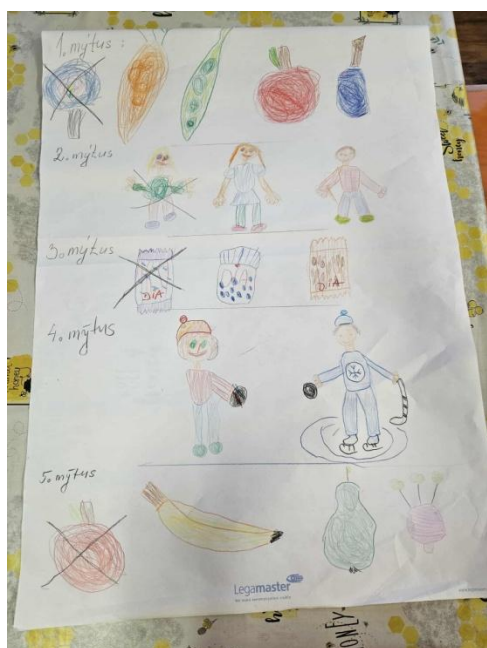


Fotodokumentácia: príloha č.3





Fotodokumentácia: príloha č.4





Fotodokumentácia: príloha č.5



