



Krakowscy uczniowie będą zmieniać cukrzycę poprzez profilaktykę

2025-02-24

Urząd Miasta Krakowa wraz z krakowskimi szkołami podstawowymi włączył się w program edukacyjny „Uczniowie zmieniają cukrzycę”, w ramach globalnej inicjatywy Miasta dla zdrowia. Głównym celem tego projektu jest powstrzymanie narastającej epidemii cukrzycy typu 2, nadwagi oraz otyłości, poprzez budowanie zdrowych nawyków wśród najmłodszych.

W ramach programu wytypowano 6 szkół z Krakowa, w związku z tym z tematyką cukrzycy będzie miało możliwość zapoznać się blisko 3500 dzieci. Są to szkoły: Szkoła Podstawowa nr 93, Szkoła Podstawowa nr 149, Szkoła Podstawowa nr 126, Szkoła Podstawowa nr 56, Szkoła Podstawowa nr 162 oraz Szkoła Podstawowa nr 137.

Program jest także obecny w Warszawie, gdzie do stycznia 2025 r. edukatorzy diabetologiczni przeprowadzili łącznie 190 dwugodzinnych warsztatów edukacyjnych, a o chorobach cywilizacyjnych, ich powikłaniach i profilaktyce dowiedziało się tam ponad 4500 dzieci.

Program jest częścią międzynarodowej inicjatywy Miasta dla zdrowia (Cities for better health), której celem jest m. in. promowanie działań profilaktycznych w zakresie chorób cywilizacyjnych: cukrzycy typu 2 oraz otyłości, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb dzieci.

Cieszę się, że krakowscy uczniowie z klas od zerowej do szóstej będą uczestniczyć w tym projekcie, gdyż jestem przekonana o mocy profilaktyki w tym zakresie, zwłaszcza w kontekście niepokojących wyników badań ośmiolatek w Polsce, które prowadzone były w ramach europejskiego projektu monitorowania otyłości dzieci WHO – zauważa zastępczyni prezydenta Krakowa Maria Klaman. Według tych badań otyłość dotyczy już prawie 1/3 polskich ośmiolatek – dodaje.

Co w programie?

Program „Uczniowie zmieniają cukrzycę” opiera się na 90-minutowych lekcjach, skierowanych do uczniów klas od 0 do 6. Lekcje prowadzone są przez certyfikowanych i doświadczonych edukatorów diabetologicznych. Scenariusze lekcji zostały dopasowane do wieku dzieci oraz podstawy programowej. Wzbogacają je broszury edukacyjne, animacje oraz bajka terapeutyczna.

Działania edukacyjne skierowane do dzieci, dotyczące właściwych wyborów w kwestii diety, aktywności fizycznej czy stylu życia, są kluczowe dla przyszłości obecnego i kolejnych pokoleń. Otyłość, która coraz częściej dotyka dzieci, jest poważnym schorzeniem. Wiąże się z konsekwencjami zdrowotnymi, w tym możliwością rozwoju chorób serca, nadciśnienia tętniczego czy cukrzycy typu 2. Jednym z najlepszych miejsc prowadzenia działań edukacyjnych skierowanych do najmłodszych jest szkoła. Dzieci i młodzież kształtują swoje postawy prozdrowotne nie tylko w domu, ale również podczas zajęć lekcyjnych, a także w rozmowach z rówieśnikami i nauczycielami poprzez obserwację ich postaw. Nauczyciele nie tylko przekazują uczniom wiedzę, ale także wpływają na ich świadomość, wrażliwość oraz wybory – komentuje prof. Tomasz Klupa, Kierownik Katedry i Kliniki Chorób



Metabolicznych UJ CM.

Nie tylko lekcje

Elementem projektu jest także interaktywna wystawa narządów najczęściej narażonych na powikłania cukrzycy. Wszystkie materiały edukacyjne powstały we współpracy z ekspertami, w tym m.in.: lekarzami, reprezentantami środowisk zrzeszających pacjentów i ich rodziców, edukatorami diabetologicznymi, psychologiem oraz metodykami, nauczycielami i językoznawcą.

Materiały także w formie on-line

Aby umożliwić dotarcie z edukacją na temat cukrzycy i otyłości do uczniów w całej Polsce, projekt „Uczniowie zmieniają cukrzycę” powstał także w wersji on-line. Organizatorzy przygotowali [stronę internetową](#), na której znajduje się m.in. wirtualna wystawa narządów narażonych na powikłania niewłaściwie kontrolowanej cukrzycy, scenariusze lekcji, a także pozostałe materiały edukacyjne, które mogą być wykorzystywane przez nauczycieli i uczniów podczas zajęć w szkołach.

Wystawa w formie wirtualnej to podobnie jak wystawa stacjonarna, fascynująca wędrówka po ciele człowieka. Interaktywne eksponaty i animacje pokazują w jakim miejscu znajdują się poszczególne narządy, jak wyglądają, jakie funkcje pełnią, a także jakie powikłania mogą się w nich rozwinąć na skutek nieodpowiednio kontrolowanej cukrzycy. Wystawa stanowi doskonałe uzupełnienie scenariuszy lekcji, stworzonych odpowiednio dla klas 0-3 oraz 4-6, a także innych materiałów edukacyjnych. Wszystkie treści zawarte na stronie internetowej stanowią gotowy, kompletny pakiet pomocy naukowych, dzięki którym każdy nauczyciel, będzie mógł przeprowadzić lekcje na temat profilaktyki chorób cywilizacyjnych w swojej klasie – dodaje dr n. med. i nauk o zdrowiu Monika Zamarlik, prezes Ogólnopolskiej Federacji Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na Cukrzycę.

Inicjatorzy i partnerzy

Inicjatorami programu Miasta dla zdrowia jest Steno Diabetes Center Copenhagen, University College London oraz firma Novo Nordisk. Polska dołączyła inicjatywy w 2019 r. Od 2014 roku program objął swoim zasięgiem już ponad 50 miast na całym świecie.

Partnerami projektu Uczniowie zmieniają cukrzycę są: miasto stołeczne Warszawa, miasto Kraków oraz Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń (WCIES). Projekt otrzymał patronat honorowy Prezydenta Miasta St. Warszawy, Prezydenta Miasta Krakowa, Małopolskiego Kuratora Oświaty oraz patronaty: Ambasady Królestwa Danii, Federacji Diabetyków, Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, portalu mojacuktyca.org, Fundacji Najśłodszy oraz Fundacji V4 Sport.