Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №2 – многопрофильная имени Е.И.Куропаткина»

Региональная акция «Дорога просвещения»

**Внеклассное мероприятие, посвященное**

**Всемирному дню борьбы с диабетом**

**«Сахарный диабет – не приговор»**

Ф.И.О.педагога: Загретдинова Светлана

Владимировна, отличник образования РБ,

учитель биологии высшей категории.

Нижневартовск

2024

**Сценарий классного часа**

**«Сахарный диабет не приговор»**

Официально в России зарегистрировано более 3 млн. больных сахарным диабетом, а ежегодно выявляется более 130000 случаев заболевания.

В России на борьбу с диабетом тратится около 15% от общего бюджета здравоохранения. При этом 80% затрат уходят на борьбу с осложнениями диабета, которые можно предотвратить путем раннего выявления и адекватного лечения заболевания.

Косвенные затраты, связанные с диабетом — потеря производительности труда и временная нетрудоспособность, инвалидность, досрочный выход на пенсию и преждевременная смертность — вообще трудно поддаются оценке. При этом болезнь неуклонно «молодеет», каждый год, поражая все больше людей младше 40 лет.

Все мы знаем, что профилактика лучшее средство защиты от любых заболеваний, в том числе и сахарного диабета.

Профилактика данного заболевания является одной из важнейших задач современного здравоохранения. Во многих случаях профилактические меры способны предупредить развитие заболевания или сделать его прогноз более благоприятным.

Грамотная и комплексная профилактика в целом позволяет снизить заболеваемость и риск возникновения сахарного диабета.

**Цель:** обеспечение обучающихся необходимой информацией в области сохранения и укрепления здоровья и создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровому будущему.

**Задачи:**

**1. Воспитательные:**

* 1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
* 1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания.
* 1.3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения.

**2. Развивающие:**

* 2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания.
* 2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.

**3. Образовательные:**

3.1. Познакомить присутствующих с сахарным диабетом, с типами, причинами и мерами профилактики.

3.2. Повышать активность учащихся на классном часе.

3.3. Работать над сознательным усвоением материал.

**Программа проведения**

**Дата проведения:** 14 ноября 2023г.

**Место проведения:** актовый зал.

**Продолжительность:** 45 мин.

**Оснащение:**

1. Буклеты;
2. Ноутбук, мультимедиапроектор;

Слайд 1. Тема классного часа

Диагноз поставлен. Подтверждён данными обследования. Приговор окончательный и обжалованию не подлежит. Страх, смятение, обида – почему это случилось именно со мной (с моими близкими), отчаяние… Психологическое состояние человека, получившего известие о болезни, можно обозначить одним словом – стресс.

Слайд 2.Видеоролик «Диабет у детей».

Слайд 3. Всемирный день борьбы с диабетом был введен в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всем мире. В январе 1922 года молодой канадский ученый Фредерик Бантинг впервые в истории спас жизнь, сделав инъекцию инсулина 14-летнему мальчику, страдавшему тяжелой формой сахарного диабета. Вместо того, чтобы получить патент на инсулин и впоследствии сказочно разбогатеть, Бантинг передает все права Торонтскому университету. В дальнейшем права на производство инсулина перешли к Канадскому совету по медицинским исследованиям, и в конце 1922 года новый препарат появился на рынке лекарств.

Слайд 4. Инсулин – это гормон, который выделяется нашей поджелудочной железой, расположенной в брюшной полости, непосредственно позади желудка. Источником сахара в организме являются продукты питания. Пища поступает сначала в желудок, затем в кишечник, где она превращается в глюкозу, которая затем поступает в кровь. Глюкоза необходима организму для того, чтобы клетки, из которых состоит весь организм, вырабатывали энергию. Эта энергия нужна для дыхания, движения и других функций.

Слайд 5. Промышленность выпускает специальные шприцы-ручки с тонкой иглой для инсулиновых инъекций, приборы - глюкомеры, позволяющие измерять и контролировать уровень сахара в крови.

Глюкометр — **это бытовой прибор для самостоятельного измерения уровня глюкозы крови. Но** первые обследования, которые должен провести врач,- это анализ крови на глюкозу, глюкотолерантный тест (измерение уровня глюкозы в крови натощак и через два часа после еды), гликорованный гемоглобин (средний уровень глюкозы в крови за 2-3 месяца), а также УЗИ поджелудочной железы.

После того, как результаты анализов будут готовы, врач направит на консультацию к эндокринологу.

Слайд 6. Дизлайк : Сахар не влияет на риск развития сахарного диабета. Риск возрастает, если в результате поступления большого количества простых легкоусвояемых углеводов развивается ожирение. Но если лишнего веса нет, то сахар не провоцирует развитие заболевания.

Слайд 7. Дизлайк : Избыток жировой массы - фактор риска сахарного диабета, но есть много людей, у которых нет избыточного веса, но есть сахарный диабет.

Слайд 8. Лайк: сократить до минимума употребление легких углеводов. Они имеют высокий гликемический индекс, т.е. приводят к быстрому повышению в крови уровня глюкозы. К ним относятся шоколад, пирожные, конфеты, виноград и т.п.

* Увеличить в рационе количество трудноусвояемых углеводов. Это преимущественно овощи, богатые грубой клетчаткой, каши. Они медленно всасываются и обеспечивают относительно стабильный подъем уровня глюкозы в крови, который сохраняется продолжительное время. Отсутствие пиковых колебаний сахаров не повреждает сосуды и не вызывает чувство голода.
* Повысить количество суточного поступления белка. Для этого рекомендуется включать в рацион рыбу (она в добавок богата еще и полезными омега-3-жирными кислотами), курятину, крольчатину, индюшатину, молочнокислые продукты со средним процентом жирности, яйца, орехи и др.

Но самое главное – диабетику необходимо расставить акценты, что должно считаться любимой едой: это та еда, которая приносит пользу организму и насыщает его нужными минералами, витаминами и питательными веществами.

Слайд 9. Дизлайк: Опасность болезни в том, что на ранних стадиях она никак себя не проявляет. В группе риска находятся люди после 40 лет, с избыточной массой тела или ожирением, а также те, у кого этой болезнью страдают родители, братья, сестры. Таким пациентам раз в год необходимо определять сахар крови натощак.

Слайд 10. Дизлайк: Потеря зрения и ампутация нижних конечностей относятся к поздним осложнениям, вызываемым этим заболеванием. У больных, поддерживающих целевые показатели сахара в крови, липидов, артериального давления, риск возникновения этих тяжёлых осложнений существенно снижается.

Слайд 11. Дизлайк: Заражение сахарным диабетом невозможно ни при каких обстоятельствах и контактах.

Слайд 12. Дизлайк: В настоящее время сахарный диабет можно и нужно контролировать. Если своевременно узнать о риске возникновения болезни, то можно попытаться её предотвратить.

Слайд 13. Дизлайк: В мёде содержится равное количество глюкозы и фруктозы, он повышает содержание глюкозы в крови почти так же, как и обычный сахар. Сахарозаменители в очень больших количествах не всегда безвредны, поэтому их нужно употреблять в разумных количествах.

Слайд 14. Итог- берегите своё здоровье, не доверяйте сомнительным источникам информации и ведите здоровый образ жизни.

Слайд 15. Сахарный диабет не щадит никого – ни обычных людей, ни знаменитостей. Но многие люди сумели не только жить полноценной жизнью, но и добиваться огромных успехов в своем деле. Пусть они будут всем примером того, что сахарный диабет – далеко не приговор. Художники и музыканты, артисты – мы не можем рассказать обо всех незаурядных, ярких личностях, которые не сдались в борьбе с болезнью. **Шон Басби –** профессиональный сноубордист, сахарный диабет 1 типа был диагностирован в 2004 году в возрасте 19 лет. О своей болезни он говорит так: «Диабет очень сильно старался помешать мне стать профессиональным спортсменом. И он будет продолжать это делать и дальше, но он никогда не победит».

Слайд 16. Обязательно следует выполнять следующие несложные рекомендации:  
1) Воздержись от чрезмерно жирной пищи;  
2) Не злоупотребляй копченостями и острыми блюдами;  
3) Не ешь много сладкого;  
4) Больше в рацион вводи овощей и фруктов;

5) И нужно отказаться от алкоголя.

Слайд 17.Школа сахарного диабета для детей находится по адресу г. Нижневартовск, ул. Дружбы Народов д.27, БУ "НГДП" Центр здоровья для детей. Тел. 8(3466)45-12-38