

Урок здоровья по профилактике сахарного диабета у подростков

Слайд №1 «Победим диабет вместе!»

Каждый год 7 апреля во всем мире отмечается Всемирный день здоровья, девиз которого определяет Всемирная организация здравоохранения. В этом году он проходит под девизом «Победим диабет!».

Слайд №2 «Что такое сахарный диабет?»

Сахарный диабет – заболевание, которому подвержены люди всех возрастов, и его ранние симптомы практически незаметны. В среднем один из трех человек не знает, что у него есть сахарный диабет. Поэтому его называют «немым» заболеванием.

Диабет – это хроническое заболевание, при котором поджелудочная железа производит недостаточно гормона инсулина. Или достаточно, но по каким-то причинам организм не может эффективно использовать инсулин.

Инсулин регулирует уровень глюкозы в крови (ее еще называют сахаром). Без инсулина глюкоза не может попасть в клетку и окислиться, чтобы дать энергию. Поэтому содержание глюкозы в крови может возрасти до опасных уровней. Это происходит постепенно и незаметно.

Слайд №3 «Симптомы сахарного диабета»

Признаками сахарного диабета является: постоянная жажда, сухость во рту, слабость, повышенная утомляемость, учащенное мочеиспускание, кожный зуд, незаживающие ранки, постоянное чувство голода, резкая потеря веса или быстрый его набор, нарушение зрения, повышенное содержание глюкозы в крови.

Слайд №4 «Осложнения сахарного диабета»

Со временем высокое содержание глюкозы в крови может серьезно повредить многие органы, вызывая инфаркт, инсульт, почечную недостаточность, слепоту, ослабление иммунитета, повреждение нервов и сосудов, приводящее к незаживающим язвам, омертвлению тканей и даже ампутации конечностей.

Слайд №5 «Факторы риска сахарного диабета»

Факторами риска этого опасного заболевания являются неправильное питание, которое ведет к ожирению, и гиподинамия.

Доказано, что простые меры по изменению своего образа жизни даже при наличии факторов риска могут предотвратить или отсрочить риск возникновения диабета. Это здоровое питание, регулярная физическая нагрузка, поддержание нормального веса и отказ от вредных привычек.

Проведение теста на определение образа жизни – 5 минут

А сейчас мы с вами проведем тест на ваш образ жизни.

Подросткам раздаются тесты, в которых на лицевой стороне они отмечают выбранные ответы. В конце тестирования педагог объясняет, что три обведенных

варианта ответа в последней колонке означают самое важное в профилактике избыточного веса, и настраивает подростков сделать для себя выводы.

На обратной стороне теста имеется схема расчета индекса массы тела. Его можно высчитать в свободное время по формуле – масса тела в килограммах делится на рост в метрах, возведенный в квадрат. На доске можно написать формулу:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост}^2(\text{м})}$$

На графике подростки находят свой возраст и свой индекс массы тела. На пересечении линий – результат.

Тесты подростки оставляют себе.

Слайд №6 о важности здорового питания

За последние десятилетия еда стала слишком жирной, калорийной, рафинированной и обильной. Все большее место в ней стали занимать фаст-фуд, сладости, сладкие газированные напитки. В современном городе в условиях постоянной нехватки времени человек предпочитает есть на ходу, общаясь в социальных сетях, разговаривая по телефону, переедая незаметно для себя. Как правило, такая еда со временем приводит к избыточной массе тела, проблемам со стороны желудочно-кишечного тракта и нарушениям обмена веществ.

На самом деле полноценно питаться нетрудно. Питание должно быть регулярным, полноценным и разнообразным.

Слайд №7 «Пирамида здорового питания»

Посмотрите на пирамиду питания. Пейте достаточно жидкости. Вместо газировки и сладких соков утоляйте жажду обычной водой. Ешьте не менее 400-500 грамм овощей и фруктов, но сюда не входит картофель. Хлеб желателно употреблять зерновой. Каши должны быть из цельного зерна, а не быстрозавариваемые. Отдавайте предпочтение домашней еде. В рационе обязательно должны быть молоко и кисломолочные продукты, мясо, рыба. А вот сладости должны быть в минимальном количестве, так как их чрезмерное употребление может привести к диабету.

Слайд №8 «ОТКАЖИТЕСЬ!»

Главное, не идти на поводу своих слабостей. Прежде всего – откажитесь от фаст-фуда! Не ешьте на ходу.

Слайд №9 «Физическая активность»

85% людей, страдающих сахарным диабетом, имеют избыточный вес. И этому способствует не только неправильное питание, но и гиподинамия. Поэтому, если вы решили сбросить несколько лишних килограммов, надо заниматься физической активностью. Источниками энергии для движения являются глюкоза и жиры. Но надо помнить, что сначала для работы используется глюкоза, а лишь только через 20-30 минут после начала нагрузки начинают тратиться жиры. Поэтому необходимо заниматься физической нагрузкой 5 и более раз в неделю не менее 30-40 минут в день.

Наиболее эффективными видами нагрузки для поддержания оптимального веса являются те, при которых в течение длительного времени ритмично работают большие группы мышц. Это бег, плавание, аэробика, бег на лыжах, катание на велосипеде, на роликах и коньках, занятие танцами.

К сожалению, если одновременно с физической активностью не соблюдать принципы здорового питания, результатов придется ждать долго.

А сейчас давайте посмотрим отрывок из передачи 1 канала ТВ «Теория заговора. Торговцы фастфудом» – 15 минут

При отсутствии возможности демонстрации видеофильма необходимо устно ознакомить подростков с данным разделом, который находится в Приложении к данному уроку ниже.

Приложение

Фаст-фуд

Слово «фаст-фуд» в переводе в английского обозначает «быстрая еда». Поэтому так называют любое блюдо, которое быстро готовится, сервируется и так же быстро съедается, почти не отрываясь от дел.

Существует несколько разновидностей фаст-фуда:

- во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных косяках быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, картофель с наполнителями, бургеры, хот-доги, разогретая пицца, шаурма и другая подобная еда.

- во-вторых, это все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапша, картофельное пюре, супы и каши.

- в-третьих, это всевозможные мелкие закуски,: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн.

Чем же вреден фаст-фуд?

- Ассортимент продукции фаст-фуда состоит из высококалорийных блюд, в составе которых много жиров и сахара. Традиционный обед из сэндвича, салата, коктейля и картошки фри содержит более 1500 килокалорий, что является почти суточной нормой для человека с малоподвижным образом жизни.

- Сэндвичи и картошка фри содержат огромное количество животных жиров, которые создают большую нагрузку на печень, способствуют возникновению холестериновых бляшек в сосудах и развитию гипертонии.

- Коварство этой еды состоит в том, что в ней мало клетчатки, которая сохраняет чувство сытости. Поэтому через 2 часа после такого плотного обеда снова чувствуется голод.

- Традиционные газировки и коктейли содержат слишком много сахара. Например, одна банка газировки содержит 6 ложек сахара, что является суточной нормой для взрослого мужчины. А избыток сахара приводит к ожирению и развитию сахарного диабета. Газировки вредны и по той причине, что обладают мочегонным эффектом, вызывая обезвоживание. Поэтому напиток сладкой газировкой невозможно.

- Посещение ресторанов фаст-фуда способствует перееданию, так как предлагаемые стандартные порции слишком велики, а маркетинговые хитрости типа «двойных» и «премиум» приводят к тому, что человек съедает больше, чем рассчитывал.

- Причиной негативного влияния фаст-фуда на здоровье человека является и способ их употребления. «Быстрая пища», как правило, принимается быстро, в спешке, на ходу, чтобы уложиться в рамки небольшого обеденного перерыва. Поэтому для желудка очень тяжело справляться с большими кусками плохо пережеванной пищи с большим содержанием специй, майонеза, различных соусов, кетчупа и сверху приправленной газированными напитками. Фаст-фуды вызывают заболевание панкреатитом, гастритом, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки. Человек попросту неспособен за 10 минут понять, сыт он или нет: в мозг сигнал о насыщении приходит примерно через 20 минут после начала приема пищи. В кафе или ресторане, где блюда приносят постепенно и приходится чуть-чуть подождать, человек наверняка съел бы меньше - и по

объему, и по калориям. Если вы хотите сохранить фигуру и здоровье, сведите до минимума посещение кафе и ресторанов быстрой еды, отдавая предпочтение здоровой домашней еде. Конечно, если поесть фаст-фуд один раз в месяц, то особого вреда организму это не принесет. Но если такое питание сделать регулярным, то ожирения и других проблем не избежать.