



Edukacja o cukrzycy wśród krakowskich uczniów

2025-03-17

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 sześć szkół z Krakowa, w związku z tym z tematyką cukrzycy będzie miało możliwość zapoznać się blisko 3500 dzieci. Są to szkoły podstawowe nr: 56, 93, 126, 137 149 i 162.

Do tej pory program został już zrealizowany w trzech szkołach: Szkole Podstawowej nr 126, Szkole Podstawowej nr 137 oraz Szkole Podstawowej nr 162. Łącznie eksperci diabetologiczni wyedukowali już ponad 1000 uczniów nie tylko na temat cukrzycy, ale także innych chorób cywilizacyjnych, do których należą również nadwaga i otyłość.

Kolejne działania będą realizowane w następnych trzech szkołach: Szkole Podstawowej nr 93, Szkole Podstawowej nr 56 i Szkole Podstawowej nr 149.

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

– Cieszę się, że krakowscy uczniowie będą uczestniczyć w tym projekcie, gdyż jestem przekonana o mocy profilaktyki w tym zakresie, zwłaszcza w kontekście niepokojących wyników badań polskich ośmiolatków, 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 ośmiolatków – dodaje.

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.

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 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 ([Wirtualna wystawa](#)), scenariusze lekcji ([Materiały edukacyjne dla szkół](#)), a także pozostałe materiały edukacyjne [Strefa ucznia](#), 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.

Niepokojące dane

Na świecie na cukrzycę choruje około 537 mln ludzi, a prognozy przewidują wzrost zachorowalności o 46% do 2045 roku. W Polsce choruje ponad 3 miliony Polaków, z czego blisko milion ma nierozpoznaną cukrzycę.

Według danych OECD, nadwagę lub otyłość ma 56,7% dorosłych Polaków, z czego 45% pacjentów z otyłością doświadczyło dyskryminacji z powodu swojej masy ciała. Pogarsza się systematycznie zdrowie polskich uczniów – nadmierna masa ciała dotyczy prawie 1/3 ośmiolatków, co piąty ma zbyt duży obwód talii, a co czwarty – nieprawidłowo wysokie wartości ciśnienia tętniczego. Otyłość jest jednym z czynników ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2.



**Magiczny
Kraków**

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 Warszawa, miasto Kraków oraz Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń (WCIES). Projekt otrzymał patronat honorowy prezydenta Warszawy, prezydenta Krakowa, Małopolskiego Kuratora Oświaty, a także patronaty: Ambasady Królestwa Danii, Federacji Diabetyków, Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, portalu mojacukrzyca.org, Fundacji Najśłodsi oraz Fundacji V4 Sport.