**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Кесемская средняя общеобразовательная школа**

**БЕСЕДА**

**Тема: «Сахарный диабет»**

Разработала:

**Поясова Олеся Ивановна**

Классный руководитель 6 класса

с. Кесьма

2016 г.

*У ребенка обнаружен*[***диабет***](http://www.7ya.ru/article/Diabet-i-gipertoniya-pervye-simptomy-normy-davleniya-i-sahara/)*. Назначена*[***диета***](http://www.7ya.ru/health/diets/)*и терапия. Как это повлияет на его жизнь вне дома, где всегда и во всем ему гарантирована поддержка? Как будет ребенок с диабетом посещать школу?*

Не стоит надеяться на то, что учителя сами, без подсказки родителей будут знать все необходимое о диабете.

Вам следует в первую очередь обязательно переговорить с директором школы, классным руководителем, а то и со всеми учителями-предметниками вашего ребенка. Особое внимание следует уделить учителю физкультуры, тренеру спортивной секции, если ваш ребенок ее посещает. И даже в этом случае не стоит забывать, что учителя по-разному отнесутся к вашим проблемам. Они, как и все, могут что-то забыть, к чему-то отнестись невнимательно. Поэтому заранее научите ребенка заботиться о себе. Он должен четко знать, что должен делать в той или иной ситуации.

Исходя из опыта родителей, дети которых уже благополучно закончили школу, мы сформулировали рекомендации для [**детей**](http://www.7ya.ru/baby/).

Ребенок-диабетик должен всегда иметь при себе несколько кусочков сахара, конфеты, сок или сладкий напиток на случай гипогликемии. Они должны быть в портфеле, карманах платья или куртки, в пальто.

В портфеле должен быть не только второй завтрак, но и еще дополнительная еда на всякий случай.

В школе должно быть место, о котором, естественно, ребенок должен знать (например, у классного руководителя, завуча, канцелярии), где бы хранился запас сладостей на тот случай, если класс, в котором остался портфель, оказался закрытым, или друзья подшутили над товарищем, спрятав портфель и т.п. Это может быть карамель, сок или компот, быстрорастворимые мед, варенье, сахар.

Ребенок должен осознать, что если у него начинаются первые признаки гипогликемии (а дети, даже самые маленькие, быстро учатся распознавать эти признаки), он должен немедленно достать и съесть что-то сладкое: конфету, сахар, булочку, печенье, выпить пакетик сока или колу. После этого обязательно съесть свой завтрак. Учитель должен помнить об этой особенности ребенка, ведь "первые звоночки" могут быть в любое время — во время контрольной, школьной линейки или урока физкультуры.

Есть очень стеснительные дети — они могут побояться сделать это на уроке, значит, вам нужно вместе с учителем убедить ребенка в том, что он не будет наказан за это.

Ребенок должен знать, что он может поднять руку во время урока и беспрепятственно выйти из класса.

Вообще вопрос о том, как пользоваться туалетом в школе, может превратиться в проблему, если вы не попробуете решить ее заранее.

Вы должны решить с классным руководителем или директором, каким образом ребенок будет обедать. Если в школьной столовой, то ее персонал должен знать, какую еду нельзя давать ребенку, например, сладкий компот следует заменить несладким чаем. И т.д.

Кроме того, нужно решить, где ребенок будет делать укол перед обедом (инъекцию инсулина) — в классе, у медсестры или в другом месте. Следует предусмотреть случаи и обговорить их с ребенком, когда медсестра отсутствует или класс закрыт, где тогда сделать укол, где хранить шприц-ручку, кто проследит, какую дозу набрал ребенок. Все эти случаи невозможно оставлять без присмотра, особенно если ребенок учится в младших классах.

И особенно важно знать, что делать, если он вколол не ту дозу инсулина, или забыл сделать инъекцию, или плохо поел в столовой, или дети отняли еду и т. д. Лучше, конечно, если ребенок обедает дома. Вы должны донести до педагогов, что нежелательно задерживать ребенка с сахарным диабетом в школе без особой на это надобности.

Особое внимание нужно уделить урокам физической культуры и спорта. И учитель физкультуры, и ваш школьник должны знать, что перед уроком важно поесть, во время урока или соревнований следует иметь запас сахара, сладких налитков, не пропускать после урока прием пищи. Желательно производить самоконтроль до и после физической нагрузки или соревнования.

Вы должны проговорить с ребенком все возможные ситуации, в которые он может легко попасть в школе или по дороге домой.

Вспомните себя в школе. Школьные шалости остаются такими же: также любят спрятать портфель, также могут из рук вырвать сок или фрукты, обозвать "жадиной", если не поделишься, поинтересоваться: "Почему ты не ешь в школьной столовой"?

Если ребенок стесняется на перемене съесть бутерброд с колбасой или сыром, замените его на несколько печений или фрукты. Если у него по какой-то причине не оказалось в нужный момент еды (закрыт в классе портфель или что-то другое), он должен иметь деньги, чтобы купить что-то в школьном буфете. Или должен знать место в школе, где у него есть запас сока, фруктов и прочих сладостей на случай гипогликемии.

Старшеклассникам можно доверять настолько, чтобы дать запасной ключ, например, от медицинского кабинета. Кстати, во многих [**школах**](http://ratings.7ya.ru/schools/) так и делают, и дети могут сделать там даже уколы, и потом пообедать в столовой, не уходя на обед домой.

Школьная медсестра, школьный врач и школьный психолог должны обязательно изучить проблемы сахарного диабета, уметь распознавать симптомы гипогликемии, уметь производить замеры сахара крови и оказывать первую медицинскую помощь.

Продумайте ситуацию возвращения из школы.

Ребенок может застрять в лифте или забудет, что ему сначала нужно поесть, и побежит на улицу вывести [**собаку**](http://www.7ya.ru/pub/dogs/), а время обеда пройдет. На этот случай у вас должны быть выработаны специальные правила: сначала поел, потом пошел гулять с собакой. Потерял ключ — запасной хранится у соседей, которые всегда дома и т.п. Подумайте и проинструктируйте ребенка, к кому он может обратиться в необычной ситуации (приятели, соседи, учитель, школьная медсестра, друзья родителей и т.п.). Поговорите о нем с родителями его приятелей.

У ребенка с сахарным диабетом всегда должна быть при себе или в портфеле карточка больного диабетом.

Вот образец.

**Помогите! Я болен диабетом!**

1. Если я без сознания или мое поведение неадекватно, прошу вас срочно оказать мне помощь — мое состояние связано с болезнью.
2. Дайте мне сладкой жидкости или кусочек сахара (он лежит у меня в левом кармане).
3. Если после этого мне не стало лучше, убедительно прошу вас вызвать "скорую помощь".
4. Если я не могу глотать, прошу вас незамедлительно вызвать "скорую помощь".
5. Сообщите о моем состоянии моим близким. Их телефоны находятся на обратной стороне этой карточки.
   * ФИО и телефон родителей
   * ФИО и телефон врача
6. Типы и дозы получаемого инсулина

Диабет ребенка — не повод отказаться от посещения школы, кружков и секций. Дисциплина, режим и адекватное распределение времени и нагрузок сделает его жизнь ярче, интереснее, безопаснее. И тогда диабет станет просто его особенностью, как, например, цвет волос или глаз, а не проблемой и недостатком.