



Edukacja o cukrzycy wśród krakowskich uczniów - podsumowanie

2025-06-01

Urząd Miasta Krakowa wraz z wybranymi krakowskimi szkołami podstawowymi zakończył realizację pierwszego etapu programu edukacyjnego „Uczniowie zmieniają cukrzycę”, będącego częścią globalnej inicjatywy „Miasta dla zdrowia”. W ramach projektu uczniowie i uczennice zdobywali wiedzę na temat profilaktyki cukrzycy typu 2, nadwagi i otyłości, ucząc się jak budować zdrowe nawyki na co dzień.

Program „Uczniowie zmieniają cukrzycę” był realizowany w wybranych publicznych szkołach podstawowych w miastach partnerskich: Krakowie i Warszawie. Łącznie objął zasięgiem 11 tysięcy uczniów klas 0-6.

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

– Cieszę się, że krakowscy uczniowie i uczennice mogli uczestniczyć w tym projekcie, gdyż odpowiednia profilaktyka prowadzona przez doświadczonych edukatorów zdrowotnych z pewnością wzmocni dobre nawyki wśród młodych ludzi nie tylko w krótkiej perspektywie, ale również w dłuższej. Mam nadzieję, że to będą zmiany związane ze zdrowszym odżywianiem i codzienną aktywnością fizyczną, które pomogą zapobiegać nie tylko cukrzycy czy otyłości, ale także innym chorobom cywilizacyjnym – zauważa Maria Kłaman, zastępczyni prezydenta Krakowa.

Podczas warsztatów prowadzonych przez edukatorów zdrowotnych, uczniowie i uczennice zdobywali wiedzę jak aktywność fizyczna, odpowiednie odżywianie, nawadnianie, regularny sen czy pielęgnowanie relacji z bliskimi wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie.

Inspiracją do tego może być animacja „Żyj zdrowo. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych”, która zachęca najmłodszych do podejmowania zdrowszych wyborów każdego dnia.

Z animacją można zapoznać się na stronie: novonordisk.pl

Współpraca na rzecz zdrowia najmłodszych

Szkoły podstawowe biorące udział w programie Uczniowie zmieniają cukrzycę aktywnie włączyły się w realizację jego założeń. Otwartość całego środowiska szkolnego na nowe formy nauczania pozwoliła uczniom zdobyć praktyczną wiedzę na temat chorób cywilizacyjnych oraz poznać zasady zdrowego stylu życia.

– Udział w programie był dla naszej szkoły, SP nr 137, bardzo cennym doświadczeniem. Temat profilaktyki chorób takich jak cukrzyca i otyłość został przedstawiony w sposób atrakcyjny i przystępny dla dzieci, a przekazywane treści mają realny wpływ na ich codzienne wybory. Cieszymy się, że mogliśmy być częścią tej inicjatywy. Tego typu projekty świetnie uzupełniają program nauczania i pokazują, że o zdrowiu można mówić w sposób ciekawy i angażujący – mówi dr Anna Hesse Gawęda, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 137 w Krakowie.



Kolejny etap programu

Aby rozszerzyć zasięg działań edukacyjny w zakresie chorób cywilizacyjnych, program Uczniowie zmieniają cukrzycę został udostępniony również w wersji wirtualnej. Na stronie internetowej znalazły się m.in. wirtualna wystawa narządów narażonych na powikłania cukrzycy, materiały edukacyjne dla nauczycieli, w tym m.in. scenariusze lekcji czy prezentacje oraz Strefa ucznia z materiałami wspierającymi naukę i rozmowy o zdrowiu.

- Digitalizacja programu to ważny krok, który pozwala dotrzeć z edukacją na temat chorób cywilizacyjnych do znacznie szerszego grona uczniów. Niezależnie od lokalizacji czy możliwości organizacyjnych szkoły, nauczyciele zyskują dostęp do gotowych i atrakcyjnych treści, które można elastycznie dopasować do potrzeb klasy. W najbliższym czasie, na prośbę nauczycieli biologii i wychowawców, planujemy także rozszerzenie zasięgu programu o materiały skierowane do uczniów klas 7 i 8 – podkreśla dr n. med. i nauk o zdrowiu Monika Zamarlik, prezes Ogólnopolskiej Federacji Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na Cukrzycę.

Program „Uczniowie zmieniają cukrzycę” został również włączony do zakresu nauczania na studiach podyplomowych „Edukacja zdrowotna”, prowadzonych przez Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Od roku szkolnego 2025/2026 materiały opracowane w ramach projektu będą wykorzystywane podczas zajęć dla dyplomowanych nauczycieli, przyszłych edukatorów zdrowotnych.

- Włączenie materiałów opracowanych w ramach tej inicjatywy do programu studiów podyplomowych „Edukacja zdrowotna” jest nie tylko potwierdzeniem o ich wysokiej jakości merytorycznej, ale również odpowiedzią na realne potrzeby współczesnej szkoły. Oferujemy, w ramach studiów, nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne wsparcie dla nauczycieli, którzy będą przygotowywać dzieci do podejmowania świadomych wyborów związanych ze zdrowiem i profilaktyką chorób cywilizacyjnych – dodaje dr hab. Iwona Kowalska-Bobko, dyrektor Instytutu Zdrowia Publicznego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Niepokojące dane

Na świecie na cukrzycę choruje około 537 mln ludzi, a prognozy przewidują wzrost zachorowalności o 46 proc. 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 proc. dorosłych Polaków, z czego 45 proc. 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.

Inicjatorzy i partnerzy

Program „Uczniowie zmieniają cukrzycę” jest częścią globalnej inicjatywy „Miasta dla zdrowia” (*Cities*



**Magiczny
Kraków**

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.

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.