

OPERÁCIA: BIO HACKER!

VYHODNOTENIE PRE UČITEĽA

Kvíz pre spolužiakov
Čo vieš o Bio Hackerovi?

Malé
informácie
môžu urobiť
veľký rozdiel.



CIEL: Pomôcť žiakom lepšie pochopiť, že človek s DM1 nie je iný, len má svoje špecifické potreby, ktoré mu pomáhajú byť zdravý a plnohodnotne žiť, učiť sa a športovať.



AKO PRACOVAŤ S KVÍZOM?

- Prečítajte si žiakom otázky a nechajte ich vybrať správnu odpoveď (alebo odpovedať písomne).
- Po vyplnení použite druhú stranu – vysvetlenia a diskusiu.
- Môžete im dať priestor na otázky a vlastné skúsenosti.

1

Čo znamená, keď má spolužiak na ruke senzor?



- A) Sleduje si cez neho správy.
- B) Je to zdravotnícka pomôcka, ktorá mu pomáha sledovať hladinu glukózy.
- C) Je to obyčajná nálepka.



Správna odpoveď: B



Vysvetlenie pre triedu: Senzor meria hladinu glukózy v tkanive a odosiela dáta do mobilu alebo prijímača.



Čo si z toho odniesť: Je to zdravotnícka pomôcka, nie hračka ani módný doplnok.

6

Prečo môže spolužiak niekedy odísť z triedy aj mimo prestávky?



- A) Potrebuje si „oddýchnuť od učiteľa“.
- B) Môže potrebovať skontrolovať svoj zdravotný stav alebo urobiť potrebný úkon.
- C) Chce sa vyhnúť písomke.



Správna odpoveď: B



Vysvetlenie pre triedu: Môže ísť o kontrolu senzora, meranie glykémie, podanie inzulínu, návštevu toalety alebo iný zdravotný úkon.



Čo si z toho odniesť: Je to bežná súčasť jeho dňa, nie výsada.

2

Prečo môže mať Bio Hacker počas vyučovania mobil na lavici?



- A) Pretože čaká na správu.
- B) Pretože sa nudi.
- C) Mobil môže byť súčasťou jeho systému na sledovanie glukózy.



Správna odpoveď: C



Vysvetlenie pre triedu: Mobil je súčasťou jeho zdravotného systému – zobrazuje dáta zo senzora a pomáha rozhodovať sa.



Čo si z toho odniesť: Mobil nie je len na správy, ale aj na zdravie.

7

Čo je najlepšia reakcia, keď spolužiak povie: „Potrebujem chvilku“?



- A) „Tak choď, veď aj tak nič nerobiš.“
- B) „Jasné.“
- C) „A čo ti zase je?“



Správna odpoveď: B



Vysvetlenie pre triedu: Je to prejav rešpektu a podpory. Spolužiak si rieši svoje zdravie.



Čo si z toho odniesť: Jedno slovo môže veľmi pomôcť.

3

Čo môže znamenať, keď senzor alebo mobil zapípa?



- A) Nieкто mu píše.
- B) Môže ho upozorňovať na zmenu hladiny glukózy.
- C) Je to signál na prestávku.



Správna odpoveď: B



Vysvetlenie pre triedu: Zapípanie môže znamenať, že je hladina glukózy príliš nízka alebo vysoká.



Čo si z toho odniesť: Je to varovanie, nie otravný zvuk.

8

Čo je dobré vedieť o človeku s DM1?



- A) Diabetes ho robí iným človekom.
- B) Nemôže robiť šport ani normálne školské aktivity.
- C) Je to spolužiak ako každý iný, len jeho telo potrebuje pomoc s reguláciou glukózy.



Správna odpoveď: C



Vysvetlenie pre triedu: DM1 neznamená menej možností. Vďaka technológiám a podpore môže robiť to, čo ostatní.



Čo si z toho odniesť: Je to rovnaký kamarát, spolužiak, nie niekto „iný“.

4

Prečo môže spolužiak potrebovať počas hodiny jesť alebo vypíť džús?



- A) Pretože má chuť na sladké.
- B) Pretože si zabudol desiatu.
- C) Môže potrebovať rýchlo doplniť glukózu.



Správna odpoveď: C



Vysvetlenie pre triedu: Pri nižšej hladine glukózy je potrebné rýchlo doplniť energie – napr. džús, glukózové tablety alebo sladkosť.



Čo si z toho odniesť: Môže to byť zdravotná nevyhnutnosť, nie rozmar.

9

Čo znamená byť dobrým spolužiakom Bio Hackera?



- A) Neustále ho kontrolovať.
- B) Robiť si z jeho diabetu srandu, aby sa necítil inak.
- C) Vedieť, že niektoré veci robí kvôli svojmu zdraviu, a rešpektovať ich.



Správna odpoveď: C



Vysvetlenie pre triedu: Rešpekt, empatia a pochopenie robia triedu silnejšou.



Čo si z toho odniesť: Dobrosrdečnosť je super sila.

5

Čo urobíš, ak spolužiak povie, že potrebuje niečo zjesť alebo vypíť?



- A) Povedz mu, že až cez prestávku.
- B) Rešpektuj to a nechaj ho urobiť, čo potrebuje.
- C) Začni sa pýtať, prečo to zase potrebuje.



Správna odpoveď: B



Vysvetlenie pre triedu: Rešpekt a podpora sú veľmi dôležité. Spolužiak vie najlepšie, čo potrebuje.



Čo si z toho odniesť: Podpora buduje dôveru a priateľstvo.

10

A čo keď si nie si istý, čo máš urobiť?



- A) Ignoruj to.
- B) Spýtaj sa jeho alebo dospelého, ktorý vie, ako mu pomôcť.
- C) Rozhodni za neho.



Správna odpoveď: B



Vysvetlenie pre triedu: Nie je hanba opýtať sa. Dospelí (učiteľ, rodič, školský personál) vedia poradiť.



Čo si z toho odniesť: Pýtaj sa, neuhádaj. To je správne.

BONUS: BIO HACKER PRAVIDLO



Senzor =
informácia.



Mobil =
zdravotný
nástroj.



Džús alebo
sladkosť =
v prípade potreby
rýchla pomoc.



Prestávka mimo
prestávky =
môže byť
zdravotná potreba.



A Bio Hacker? =
stále tvoj
spolužiak.

Rešpekt
je najlepšia
výbava!



Iný nie je slabší. Je len viac vybavený.

Operácia: Bio Hacker!

POME! 🙌

OPERÁCIA: BIO HACKER!

Meno: _____
Trieda: _____

1



Čo znamená, keď má spolužiak na ruke senzor?

- A) Sleduje si cez neho správy.
- B) Je to zdravotnícka pomôcka, ktorá mu pomáha sledovať hladinu glukózy.
- C) Je to obyčajná nálepka.

2



Prečo môže mať Bio Hacker počas vyučovania mobil na lavici?

- A) Pretože čaká na správu.
- B) Pretože sa nudi.
- C) Mobil môže byť súčasťou jeho systému na sledovanie glukózy.

3



Čo môže znamenať, keď senzor alebo mobil zapípa?

- A) Niekto mu píše.
- B) Môže ho upozorňovať na zmenu hladiny glukózy.
- C) Je to signál na prestávku.

4



Prečo môže spolužiak potrebovať počas hodiny jesť alebo vypiť džús?

- A) Pretože má chuť na sladké.
- B) Pretože si zabudol desiatu.
- C) Môže potrebovať rýchlo doplniť glukózu.

5



Čo urobíš, ak spolužiak povie, že potrebuje niečo zjesť alebo vypiť?

- A) Povedz mu, že až cez prestávku.
- B) Rešpektuj to a nechaj ho urobiť, čo potrebuje.
- C) Začni sa pýtať, prečo to zase potrebuje.

KVÍZ PRE SPOLUŽIAKOV

Čo vieš o Bio Hackerovi?

Iný
nie je
slabší.
Len má
iný systém.
😊

Zakrúžkuj vždy
jednu správnu odpoveď.

6



Prečo môže spolužiak niekedy odísť z triedy aj mimo prestávky?

- A) Potrebuje si „oddýchnuť“ od učiteľa.
- B) Môže potrebovať skontrolovať svoj zdravotný stav alebo urobiť potrebný úkon.
- C) Chce sa vyhnúť písomke.

7



Čo je najlepšia reakcia, keď spolužiak povie: „Potrebujem chvíľu“?

- A) „Tak chod, veď aj tak nič nerobíš.“
- B) „Jasné.“
- C) „A čo ti zase je?“

8



Čo je dobré vedieť o človeku s DM1?

- A) Diabetes ho robí iným človekom.
- B) Nemôže robiť šport ani normálne školské aktivity.
- C) Je to spolužiak ako každý iný, len jeho telo potrebuje pomoc s reguláciou glukózy.

9



Čo znamená byť dobrým spolužiakom Bio Hackera?

- A) Neustále ho kontrolovať.
- B) Robiť si z jeho diabetu srandu, aby sa necítil inak.
- C) Vedieť, že niektoré veci robí kvôli svojmu zdraviu, a rešpektovať ich.

10



A čo keď si nie si istý, čo máš urobiť?

- A) Ignoruj to.
- B) Spýtaj sa jeho alebo dospelého, ktorý vie, ako mu pomôcť.
- C) Rozhodni za neho.



BONUS: BIO HACKER PRAVIDLO



Senzor =
informácia.



Mobil =
zdravotný
nástroj.



Džús alebo
sladkosť =
v prípade potreby
rýchla pomoc.



Prestávka mimo
prestávky =
môže byť
zdravotná potreba.



A Bio Hacker? =
stále tvoj
spolužiak.

POME! 🏆



Rešpekt
je najlepšia
výbava!



CHEAT SHEET



AK MÁŠ V TRIEDE **BIO HACKERA**

Nie je to **bug**. Je to jeho **system**. 😊

1

PÍPANIE = INFO

Senzor práve
niečo hlási.

Nie je to
vyrušovanie.

Je to notifikácia
z tela.



2

TELEFÓN NA LAVICI = DASHBOARD

Na obrazovke môže
sledovať svoje údaje.

Nie, nehrá
TikTok. 😎



3

CUKRÍK NA HODINE = MEDICÍNA

Ak potrebuje rýchly
cukor,

je to liečba,
nie maškrtenie.

Žiadne „odlož to,
až bude prestávka“.



4

VON / NAPIŤ SA = RESET

Potrebuje sa napiť,
ísť na WC, prejsť sa
alebo na chvíľu von?

Nie je to
ulievanie.

Je to súčasť jeho
nastavenia systému.



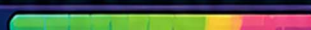
GOLDEN RULE

Bio hacker nechce mať výnimky.
**Chce mať možnosť
bezpečne fungovať.**



LEVEL UP!

TÍMOVÁ HRA + EMPATIA
+ REŠPEKT
+ PODPORA



CIEĽ HRY: škola + diabetes = tímová hra



ĎAKUJEME, ŽE HRÁTE S NAMI. ❤️

DIA BATOH

Malý batoh, veľká istota.

Všetko, čo môže
pri diabete 1. typu
potrebovať.

Pripravenosť pomáha
zachovať pokoj.



**OPERÁCIA:
BIO HACKER!**

Pozorovať. Rozumieť. Rozhodovať sa.
Vyhodnocovať. A znova.



Hlavná komora

Zdravotnícke pomôcky

- inzulín / inzulínová pumpa
- glukagón (podľa plánu)
- glukomer / senzor
- lancety, testovacie prúžky
- náhradné potreby



Bočné vrecko

Jedlo a pitie

- rýchly zdroj sacharidov
- nápoje / voda
- občerstvenie podľa plánu



Predné vrecko

Ďalšie užitočné veci

- Dia karta
- kontakty na rodičov
- zoznam núdzových postupov
- vreckovky, dezinfekcia
- drobnosti podľa potreby



Čo by mal Dia batoh obsahovať?



Inzulín / inzulínová pumpa
(s náhradnými zásobníkmi)



Glukagón
(podľa individuálneho plánu)



Glukomer / senzor
(s náhradnými prúžkami, lancetami)



Rýchly zdroj sacharidov
(glukóza, džús, sladkosti)



Nápoje / voda



Náhradné pomôcky
(ihly, tampóny, náplasti, batérie...)



Dia karta
(s kontakty a dôležité informácie)



Zoznam núdzových postupov



Lieky podľa plánu
(ak sú predpísané)



Hygienické potreby
(vreckovky, dezinfekcia...)

Vždy po ruke.
Vždy pripravený.



Bezpečnosť
v každej situácii



Podpora
pre dieťa aj školu



Rešpekt
namiesto ľútosti



Šanca
žiť plnohodnotný život

Spolu
to zvládneme!



KARTA PRVEJ POMOCI

do Dia batohu



RÝCHLA POMOC, KEĎ NA ZÁLEŽÍ

ŠKOLA • ŠPORT • ŽIVOT

Bio Hacker = človek s DM1

Nie je to nemoc, je to systém. A v krízovej situácii potrebuje tvoju pomoc.

Všimaj si.
Pomôž.
Zavolaj.



1 ROZPOZNAJ PROBLÉM

- slabosť, tras, potenie, bledosť
- podráždenosť, zmätenosť
- pri strate vedomia – nereaguje

MOŽNÁ
HYPOGLYKÉMIA



2 PODAJ RÝCHLE SACHARIDY

- 15 g sacharidov (napr. 3–4 glukózové tablety, 1/2 džúsu, sladký nápoj, cukrík)
- ak je pri vedomí a zvládne prehltnúť

POMÔŽE
DO 10 MINÚT



3 ZAVOLAJ DOSPELÉHO

- učiteľa / vychovávateľa
- rodiča (ak je to možné)
- alebo postupuj podľa pokynov školy

NECHAJ
TO NA DOSPELÝCH

4



AK JE TO VÁŽNE

- pacient je v bezvedomí
 - nereaguje na podnety
 - má kŕče (aj keď sa zdá, že sa „len triasie“)
- Okamžite volaj 155 (záchrannú službu).

NEEXPERIMENTUJ
– VOLAJ 155



Diabetes nie je hádanka.
Je to **SYSTÉM!**

Spolu
to zvládneme



AK JE POTREBNÉ PODAŤ GLUKAGÓN

Glukagón sa podáva, ak je pacient v bezvedomí a nie je možné podať rýchle sacharidy ústami.

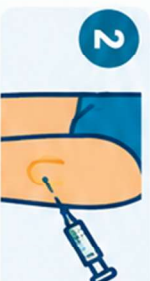


GLUKAGÓN PODÁVAJ IBA DOSPELÁ OSOBA
Podľa pokynov na obale alebo podľa pokynov školeného personálu.



1 PRIPRAV SI GLUKAGÓN

- skontroluj, či je neporušený a v dátume spotreby
- podľa návodu priprav injekciu alebo nosový sprej



2 PODAJ GLUKAGÓN

- injekcia: do svalu (steheno, paža, sedací sval)
- nosový sprej: aplikuj podľa návodu



3 SLEDUJ STAV

- pacient sa môže prebrať do 5–15 minút
- ak sa stav nezlepší, môže byť potrebná druhá dávka (podľa pokynov na obale)



4 VŽDY VOLAJ 155

- aj keď sa pacient preberie
- je to nevyhnutné z dôvodu ďalšej starostlivosti



DÔLEŽITÉ INFO

- Glukagón nefunguje, ak sa podá pri plnom vedomí (neslúži na „rýchle zvýšenie cukru“).
- Vždy maj pri sebe aj rýchle sacharidy.
- V Dia batohu je glukagón (alebo nosný sprej) + návod na použitie.



PAMÄTAJ

- Nie si zdravotník, ale tvoj postoj môže zachrániť život.
- Všimaj si zmeny, nepanikár.
- Radšej zavolaj, ako riskovať.

Spoločne pre bezpečnejšiu školu

Dia batoh
VŽDY PO RUKE



1

1 MINÚTA PRE UČITEĽA

DIEŤA S DIABETOM 1. TYPU V TRIEDE

Nie je to obmedzenie.
Je to manažment.

ČO JE DÔLEŽITÉ VEDIEŤ?



Diabetes 1, typu znamená, že telo si nevie vytvárať inzulín. Hladinu cukru v krvi je potrebné riadiť počas celého dňa.



Dieťa má pri sebe batoh s potrebnými vecami (cukor, jedlo, inzulín, pomôcky).



Môže jesť aj počas hodiny, kontrolovať mobil / zariadenie (meranie glykémie) a môže potrebovať okamžite reagovať.



Vaša úloha nie je liečiť, ale umožniť dieťaťu reagovať včas a bezpečne.

NÍZKY CUKOR (HYPOGLYKÉMIA)

Príznaky:



slabosť



bledosť



potenie



zmätenosť

ČO UROBIŤ?

- 1 Dajte rýchly cukor (má ho v batohu).
- 2 Nechajte dieťa oddýchnuť.
- 3 Sledujte stav.
- 4 Ak sa nezlepšuje → kontaktujte rodiča / zdravotníka.



JEDNODUCHÉ PRAVIDLO



Nechajte dieťa riešiť svoj stav hneď.



POROZUMENIE = BEZPEČIE

• SPOLUPRÁCA = ISTOTA

• DÔVERA = SILA

Ďakujeme!

DIEŤA S DIABETOM V TRIEDE – CHECKLIST PRE UČITEĽA

RÝCHLY PREHĽAD DO KAŽDÉHO DŇA

1. DIEŤA MÁ PRI SEBE BATOH



Obsahuje:

- ✓ rýchly cukor
- ✓ jedlo
- ✓ inzulín
- ✓ pomôcky na meranie (glykémia, senzory)
- ✓ náplasti, dezinfekcia

Batoh = bezpečie a pripravenosť.

2. JE V PORIADKU, AK:

- ✓ je počas hodiny
- ✓ kontroluje mobil / zariadenie (meranie glykémie)
- ✓ ide sa napiť / najesť
- ✓ odíde riešiť svoj stav

Nie je to nepozornosť, je to súčasť liečby.

3. POZOR NA HYPOGLYKÉMIU (nízky cukor)

PRÍZNAKY:



slabosť



bledosť



potenie



zmätenosť

Dieťa väčšinou vie, že ide o hypo. Môže však potrebovať pomoc.

4. ČO UROBIŤ?

- 1 Dajte rýchly cukor (z batohu dieťaťa).
- 2 Nechajte dieťa oddýchnuť na pokojnom mieste.
- 3 Sledujte stav.
- 4 Ak sa nezlepšuje alebo sa stav zhoršuje → kontaktujte rodiča / zdravotníka.



5. DÔLEŽITÉ FAKTY

- Diabetes 1. typu nie je nákazlivý.
- Dieťa sa správa zodpovedne a snaží sa všetko riešiť.
- Vaša podpora a dôvera sú pre neho veľkou pomocou.
- Každé dieťa reaguje inak – dajte mu čas a priestor.



6. JEDNODUCHÉ PRAVIDLO



**REAKCIA HNEĎ
= PREVENCIA PROBLÉMU**

Umožniť dieťaťu reagovať je najlepšia pomoc.



DIA KARTA

MÁM V TRIEDE BIO HACKERA



OPERÁCIA:
BIO HACKER!

Meno žiaka:

Trieda: Adresa školy:

ČO JE DÔLEŽITÉ VEDIET



1 SENZOR PÍPA?



Pípanie = informácia. Nie vyrušovanie.
Žiak môže potvrdiť skontrolovať aktuálnu hodnotu glukózy alebo na ňu zareagovať podľa svojho liečebného režimu.

2 MOBIL NA LAVICI?



Jeho zdravotný dashboard. Nie TikTok.
Mobil môže byť súčasťou systému na sledovanie glukózy a riadenie diabetu.

3 CUKRÍK, DŽÚS ALEBO GLUKÓZA?



Môže ísť o zdravotnú pomocku.
Ak žiak potrebuje rýchlo prijať sacharidy, umožnite mu to bez zbytočného vysvetľovania pred triedou.

4 POTREBUJE ODÍŠŤ?



Na toaletu, napiť sa, skontrolovať glukózu, podať inzulín alebo vybaviť inú potrebu súvisiacu s diabetom? Umožnite mu to.

5 JE MU ZLE ALEBO SA SPRÁVA NEOBVYKLE?



NENECHÁVAJTE HO SAMÉHO.
Informujte dospelého podľa dohody so školou a rodičmi a postupujte podľa individuálne dohodnutého plánu.

NAJDÔLEŽITEJŠIE



Diabetes nie je hádanka. Je to SYSTÉM.
Bio Hacker sa učí svoje telo:

POZOROVAŤ → ROZUMIEŤ → ROZHODOVAŤ SA → VYHODNOCOVAŤ → OPAKOVAŤ

Cieľom nie je robiť z neho „pacienta pred celou triedou“.

Cieľom je, aby mohol byť jednoducho ŽIAKOM.

OPERÁCIA:
BIO HACKER!

*Malé kroky,
veľké možnosti.*



KONTAKT

Rodič / zákonný zástupca:

Telefón:

Ďalší kontakt podľa dohody so školou:



DOHODA SO ŠKOLOU

Triedny učiteľ:

Dohodnutý postup pri zdravotnej potrebe:

DIA batoh / miesto uloženia pomôcky:

Ďalšie dôležité informácie:



DÔLEŽITÉ

Táto karta je orientačná pomôcka pre školu.



Nenahradza individuálny zdravotný plán žiaka ani pokyny jeho rodičov a zdravotníckeho tímu.



OPERÁCIA: **BIO HACKER!**

Diabetes nie je hádanka. Je to SYSTÉM.



www.diatips.com

*Spolu
to zvládneme!*



REŠPEKT ZAČÍNA slovami

SLOVÁ MAJÚ VÝZNAM.

Keď hovoríme **správne** a s rešpektom,
búrame mýty, znižujeme stigma
a pomáhame porozumeniu.

❌ NIE JE TO

cukrovka

✅ JE TO

diabetes mellitus
1. typu (DM1)

❌ NIE JE TO

diabetik

✅ JE TO

človek
s diabetom



Človek je človek.

Diabetes je len jeden dielik
jeho životného puzzle.



Diabetes
nie je moja celá
osobnosť.
Je to len jeden
dielik môjho
života.



REŠPEKTUJME



PÝTAJME SA



POČÚVAJME



POMÁHAJME



PODPORUJME

Malá zmena
v slovách.
Veľký rozdiel
v rešpekte.



ODKAZ SPIŠIAČIKOV

„Človek je človek.
Diabetes je len jeden dielik
jeho životného puzzle.“

SPIŠIAČIK

sme partia,
ktorá si rozumie
a drží spolu.



Projekt

**BIO
HACKER**
ZDRAVIE NA PRVOM MIESTE



Viac tipov, materiálov
a inšpirácie na
www.diatips.com

CHEAT SHEET

AK MÁŠ V TRIEDE BIO HACKERA:

01

Pípanie = info, nie vyrušovanie

02

Telefón na lavici = jeho dashboard,
nie TikTok

03

Cukrík na hodine = medicína,
nie porušenie pravidiel

04

Chce ísť von / napiť sa =
reset, nie ulievanie

DIA READY 

RÝCHLA ZÁCHRANA


STABILNÁ ENERGIA


HYDRATÁCIA




Go Anywhere.

DIA READY ZIMA 

HYPOTERMIA


TEPLÉ JEDLO


INZULÍN V TEPLE




Stay Warm. Stay Ready.

DIA READY ŠPORT 

RÝCHLA ENERGIA


STABILNÁ ENERGIA


HYDRATÁCIA




Play Hard. Stay Safe.