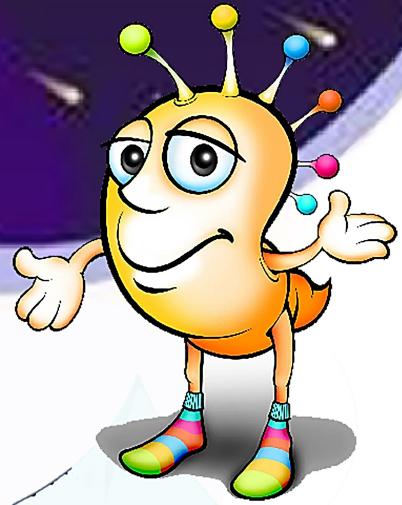


ماجراهای

۹۰۰



International Diabetes
Federation

Centre of Education

مرکز آموزش فدراسیون بین المللی دیابت

گابریک

انجمن اطلاع رسانی دیابت

نگرشی نو در آموزش دیابت



کیپو در لغت‌نامه دهخدا به معنی پروانه و شاپرک بوده و اولین شخصیت عروسکی آموزشی دیابت در ایران است که توسط انجمن اطلاع‌رسانی دیابت گابریک و در مرداد ماه سال ۱۳۸۹، به مناسبت چهارمین سالگرد پایه‌گذاری انجمن خلق و رونمایی شد. کیپو، موجودی است فضایی که در سیاره قندی‌ها زندگی می‌کند، سرزمینی که ساکنین آن مبتلای دیابت نوع یک هستند، انسولین تزریق می‌کنند و با اهمیت مدیریت دیابت و خود مراقبتی آن آشنا هستند. کیپو به عنوان قهرمان داستان، تصمیم می‌گیرد برای یافتن راهکارهای مدیریت نوسان قند به شکلی داوم‌طلبانه، به زمین و انجمن دیابت گابریک سفر نموده و با انجام مأموریت‌هایی جذاب و مهیج با اصول مدیریت دیابت آشنا شود کودکان مبتلای دیابت نیز در این مأموریت‌ها با وی همراه می‌شوند تا اصول مدیریت دیابت را در قالب داستان و بازی بیاموزند.

گابریک
انجمن اطلاع‌رسانی دیابت
نگرشی نو در آموزش دیابت



International Diabetes
Federation

Centre of Education

مرکز آموزش فدراسیون بین‌المللی دیابت



شروع ماجراهای کیپو

یه ایده‌ی هیجان‌انگیز؛ بیاین فکر کنیم مغز کیپو مثل یه اتوبوسه و خودشم راننده است. مسافرای اتوبوس مشکلاتن هستن که کیپو و شاید بعضی از ماها تو کنترل قندهامون داریم و به‌حاظ‌طر او نمی‌تونیم قندای سبز بیشتری داشته باشیم. حال کیپو قراره مسافراش رو سوار اتوبوسش بکنه و همه با هم به یه اردوان جنگلی برن تا با دیابت و راه و چاه مدیریتش آشنا بشن.

چند تا نکته‌ی مهم در این سفر:

۱- هیچ‌کدام از مسافرهاش اجازه‌ی پیاده شدن ندارن.

۲- خودش باید کنترل اتوبوس رو حفظ کنه؛ یعنی حتی وقتی مسافری در درس درست من کنه، کیپو باید همچنان مسیرشو ادامه بده و منحرف نشه.





سفرمون شروع شد

سفر کیپو داره وارد مرحله جدیدی من شه. تو مسیر به نشونه‌ها و دست اندازهایی من رسه که باید با توجه به اوون‌ها مسئله‌ش رو حل کنه و به مسیرش ادامه بده.



بستن با ر و بندیل سفر

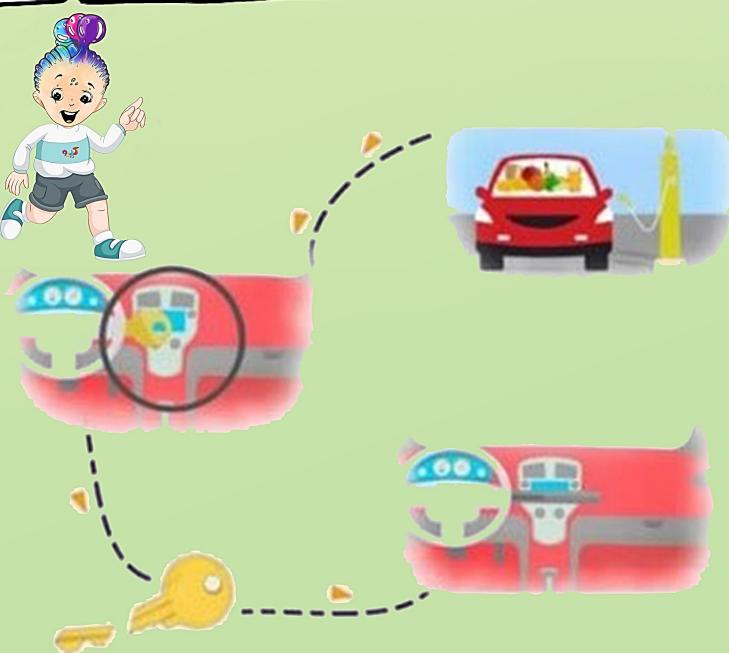
وقتی قراره بریم اردو، قبل از هر کاری باید کوله‌مون رو ببندیم. ما توی کوله‌مون یه کیف جادویی هم داریم. به نظرتون چرا جادوییه؟ چون چیزایی که قراره بذاریم تو ش، همه‌ی وسایل مورد نیاز ما هستن که منتون معجزه کنن و ما رو نجات بدئن. حالا بیاین با کمک هم‌دیگه این وسایل رو پیدا کنیم و دورشون یه خط رنگی بکشیم.



دیابت چیست؟

بچه‌ها، ممکنه ما تو مسیرمون به چند تا دست انداز برسیم. این دست اندازها باورهای غلطی هستن که منتون جلوی راه ما رو بگیرن و گار ما رو سخت کنن یا باعث بشن از مسیر منحرف بشیم. مثل این‌که "چون زیاد قند خوردی، دیابتی شدی!" و "دیابت مسریه!" و ... راه عبور از دست انداز رو با رمزهای تصویر و به شکل داستان برای دوستانمون توضیح بدیم. داستان‌مون این‌جوری شروع منشه:

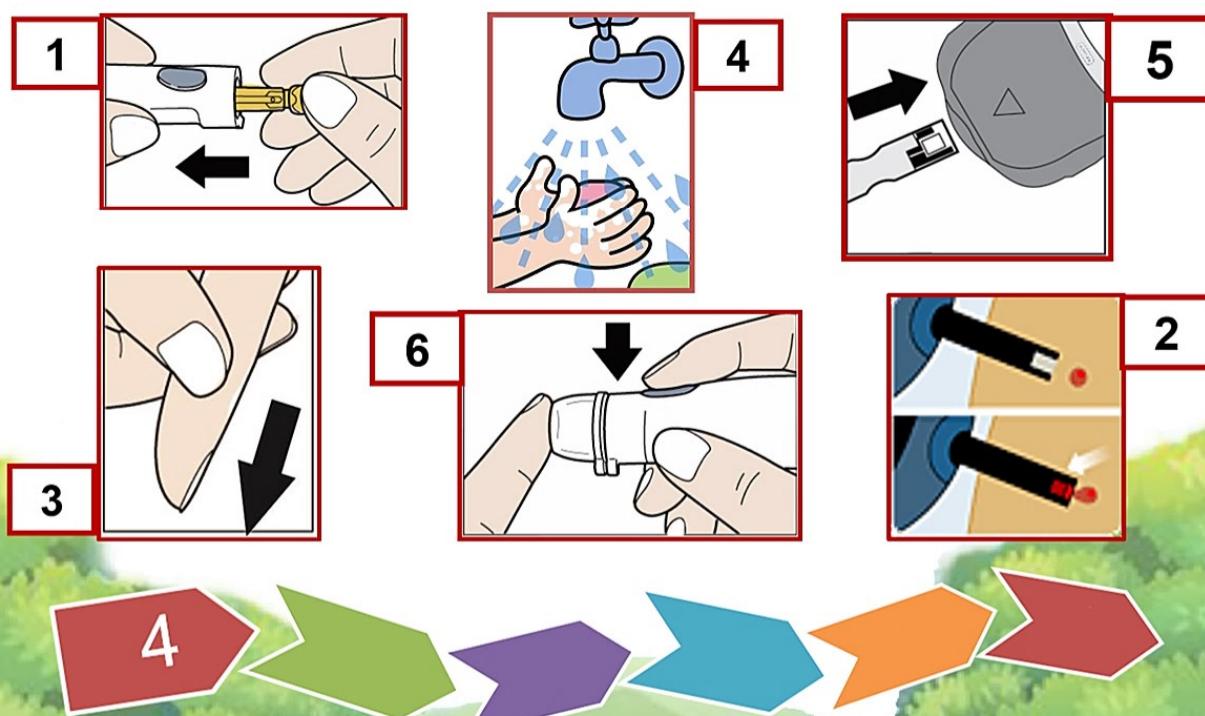
بدن ما مثل یه ماشینه! پس درست مثل یه ماشین که به بنزین نیاز داره تا بتونه راه بره، ما هم به غذا نیاز داریم که بتونیم بازی کنیم و درس بخونیم. سوخت بدن ما از غذاها می‌آید.....



ارسال رمز تست قند بدون درد

خوب بچه‌ها، دیگه وقتی مسافرا قند اشون رو تست کنن. انگار یکی از مسافرا من گه دوست نداره قندشو تست کنه.

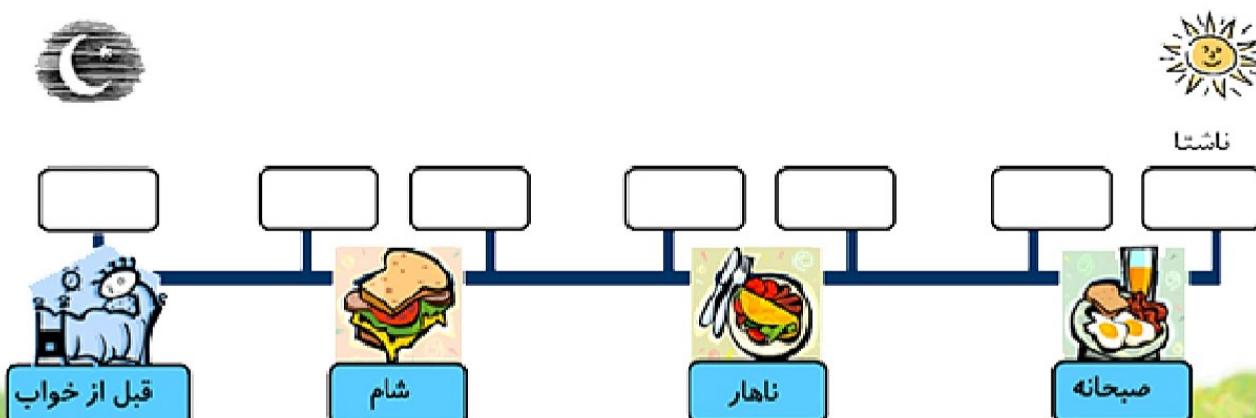
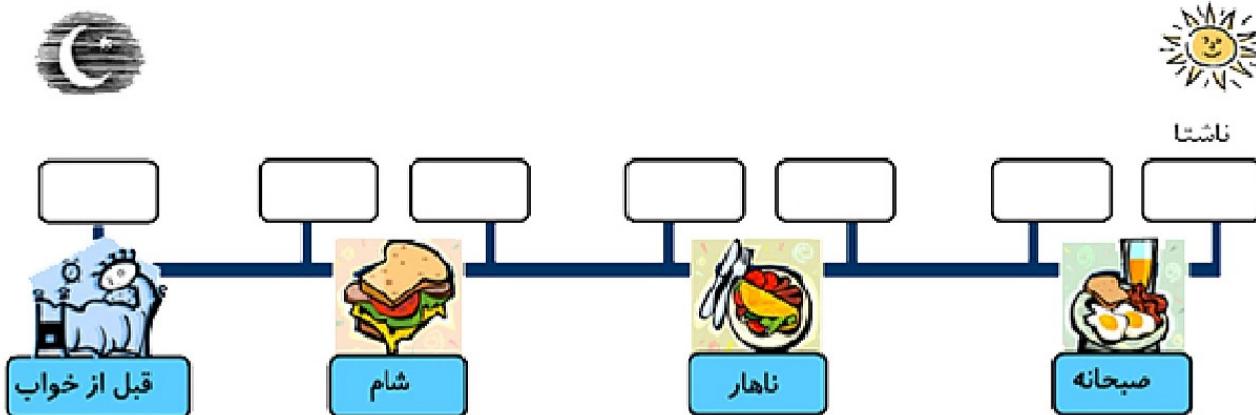
کیپو یاد دوستای خودش تو سیاره‌شون می‌فته. تو سیاره قندی‌های هم بعضی از دوستاش این کارو دوست نداشتند. راستی چرا؟
بیاین به کیپو کمک کنیم مرحله‌های درست تست قند و مثل یه پیام رمزی برای دوستاش بفرسته.





ماموریت شما

از امروز تا جلسه بعد قندهاتون رو اندازه بگیرین و برآمون بنویسین.





زنگ ورزش

کیپو و دوستاش برای این که بتونن ورزش کنن، باید اول قندashونو تست کنن و بعد مسیر مناسب رو پیدا کنن.



مراقب دست انداز باش!

افراد دیابتی نمی تونن ورزش کنن
اگه کسی بله کفت نمی تونی ورزش کنی،
نامه "قادصی گابریکی-ورزش"
رو به دستش برسون.

نقشه‌ی نجات در قند خون بالا



هر موقع که قند خون توان رفت بالا، از مرحله‌های نقشه‌ی نجات استفاده کنین.





قند بالا، فرصتی برای شروع دوباره

کیپو می‌بینه چند تا از دوستاش ناراحت، دلیلش رو می‌پرسه. بعضی‌هاشون یواشکی به خود کیپو می‌گن که قندashون بالاست. از طرفی کیپو هم که قندش بالاست، دوستاش رو دور هم جمع می‌کنه و با اشتیاق و مثلی یه کارآگاه حرفه‌ای، دنبال سرنخ قندهای بالashون می‌گردد. این‌طوری هم حالشون بهتر می‌شه، هم یاد می‌گیرن چن کار کنن که دیگه قندashون بال نره.



ماموریت دوستان کیپو

اگر قندهاتون بال بود، مثل کیپو و دوستاش حرکت کنین.





ماجراهای کیپو و سرزمین خوراکی‌ها

کیپو و مسافراش در مسیر سفرشون به مدرسه‌ی تغذیه‌ی سالم رسیدن و با یه سری سؤال رو به رو شدن



یعنی دیگه نمی‌تونم خوراکی‌های خوشمزه بخورم؟ !



کیپو و مسافراش در مسیر سفر کشف کردن که باید
غذاهای و بخوریم تا و بشیم .
غذاهای سالم و خوشمزه باید و و داشته باشند.



بنزین ها

بدن ما مثل یه ماشینه و برای این که بتونه کار کنه، به بنزین نیاز داره. کربوهیدرات یا همان قند و نشاسته بنزین بدنه. بباید یاد بگیریم که کربوهیدرات تو چه غذاهایی هست؟ عکس خوراکی‌ها رو در جای مناسب شون بچسبوون یا نقاشی کن.



کربوهیدرات

نشاسته

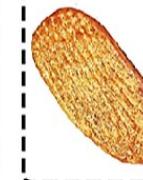
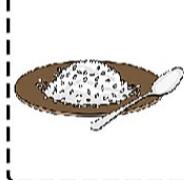
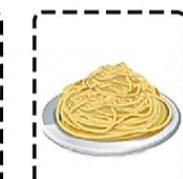
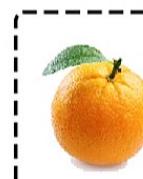
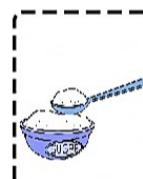
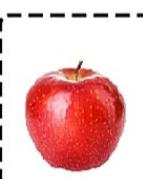
قند

نان و غلات

لبنیات

میوه

غذاهایی که
شکر دارند.





ترمز قند

همون طور که ترمز ماشین کمک من کنه که سرعت بالا نره، تو بعضی از غذاها هم یه ترمز داریم به اسم فیبر.

فیبر نمی‌ذاره که قندموں بالا بره. پس باید به اندازه‌ی کافی مصرف بکنیم.
حال به نظرت باید کدامیکی از این غذاها رو انتخاب کنیم؟





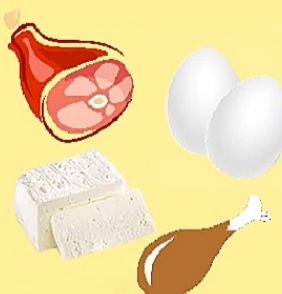
مواد مغذی

حال که کیپو یاد گرفته غذاهای سالم و خوشمزه، دارای مواد مغذی هستند و با اونا آشنا شده، من خود اینو به شکل رمز برای دوستاش بفرسته تا بتونن غذاهای سالم رو انتخاب کنن.



بدنت رو تعمیر کن

وقتی ماشین خراب میشه به تعمیرکار نیاز داره.
بدن ماهم برای اینکه خودش رو تعمیر کنه
به پروتئین نیاز داره



بدنت رو قوی کن

برای اینکه دندانها و استخوانهای مامون قوی و
محکم بشن و بدئمون بتونه با بیماری‌ها بجنگه،
به ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز داره



حوالت به وزنت باشه

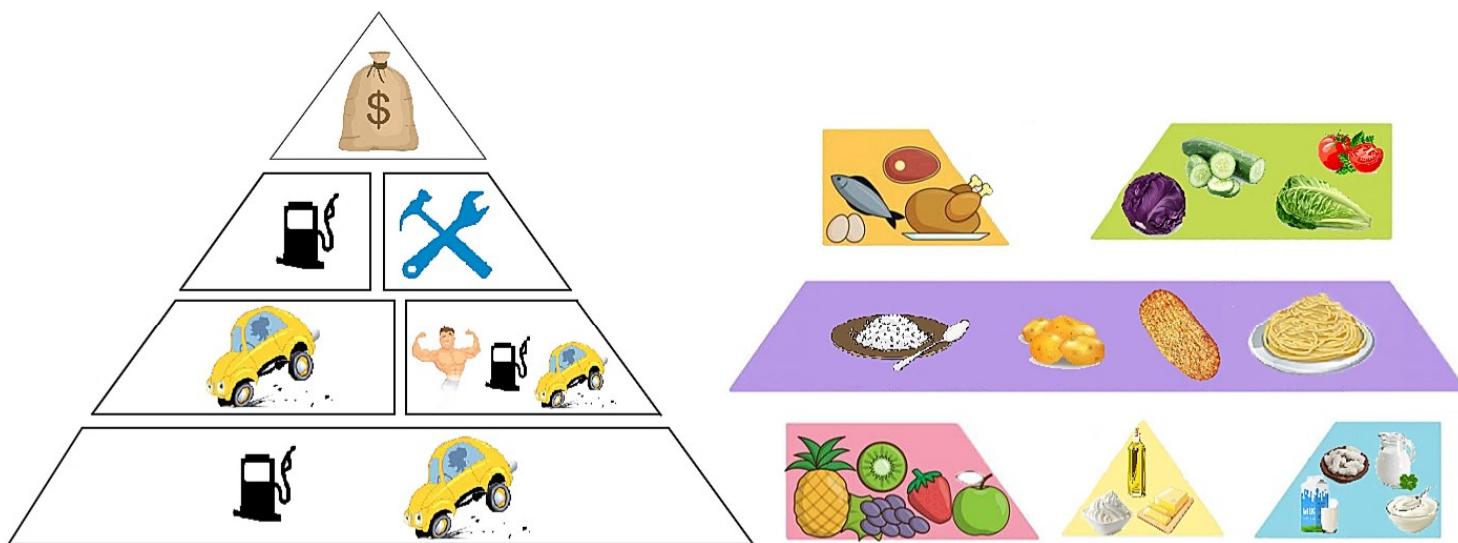
چربی‌ها پس اندازهای بدن ما هستن. وقتی
بدون بنزین میمونه از اونا استفاده منکنه.
ولن یادت باشه زیاد ازشون استفاده نکنی که
وزنت نره بالا





مراقب دست انداز باش

با یک دست انداز یا باور غلط روبه رو شدیدم که من که ((افراد مبتلای به دیابت نمی تونند از همه خوراکی ها استفاده کنند.)) نظر شما چیه؟





شادآب باش

صرف آب سرحال و شادابت منکنه و تو قند بالا بهت کمک منکنه، این پازل رو حل کن تا رمز نوشیدنی‌های سالم رو پیدا کنی.



تو قند بالا بهت کمک
منکنه و سالمه

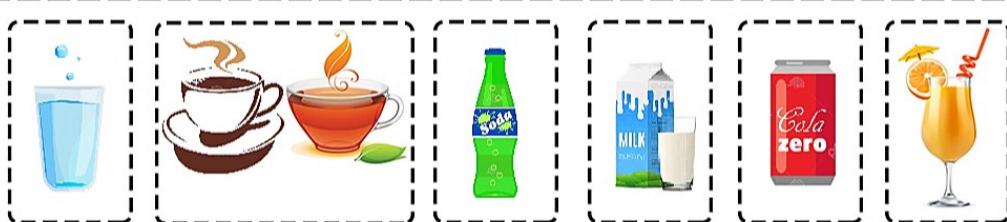
با مصرف به اندازه اش،
قوی‌تر میشی

درمان سالم افت قند

رو قند اثر نداره؛
به اندازه و خالی بنوش

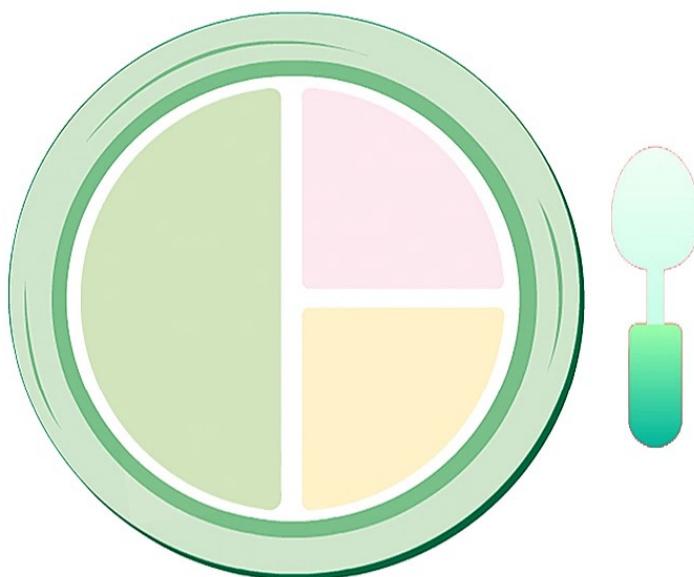
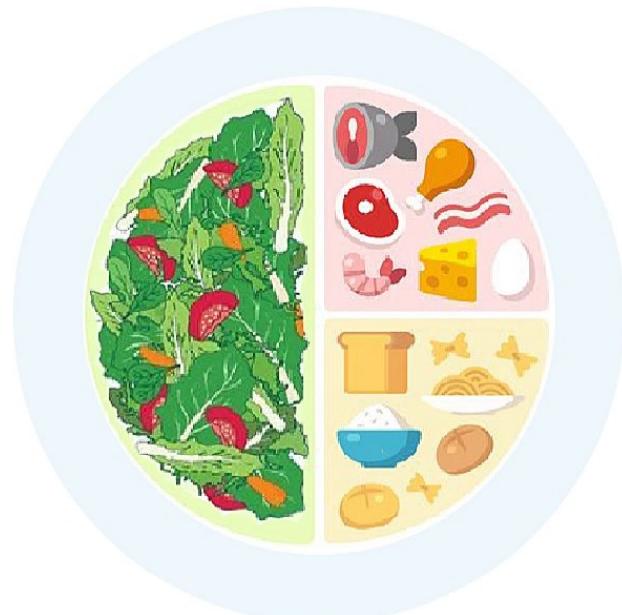
رو قند اثر نداره اما سالم
نیست؛ گاهی بنوس

درمان ناسالم افت قند





حال بیا بشقاب تو بچین





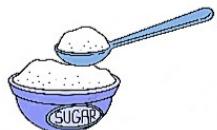
بهترین رو انتخاب کن؛ هم سالم و هم خوشمزه

یه پیام درخواست کمک از سرزمین قندی‌ها او مده، من خوان بدونن که وقتی من زن سوپرمارکت یا بوفری مدرسه، کدومیکی از این خوراکی‌ها رو باید انتخاب کنن و بخورن. رو بسته‌ی خوراکی‌ها یه چرا غ راهنماست؛ او ه رو کشف کن. اگر قند و چربی‌اش قرمزه، انتخاب نکن.





لایپشتی و خرگوشی را جدا کن.



من موقع افت قند خوراکی خرگوشی می خورم برای اینکه

من موقع افت قند خوراکی لایپشتی نمی خورم برای اینکه



نقشه‌ی نجات افت قند

کیپو و مسافراش من خوان بدونن زمان افت قند چن کار کن، اینجا یه نقشه‌ی نجات هست که

بهشون کمک من کنه.

