

Det går utmärkt att använda dessa frågor som grund för att fördjupa sig ytterligare och eleverna kan därför använda dem till att välja olika frågor och argumentera för dem.

Skriv en uppsats och redovisa sedan för klassen. Låt eleven först få fundera själv, sen diskutera i smågrupper om 3-4 stycken och avsluta med att grupperna berättar för varandra i klassen.



Övning 1

Huvuddel (30-40 minuter)

1. Föreläsning och diskussion (15-20 minuter)

- **Vad är diabetes?**
 - Förklara skillnaden mellan typ 1 och typ 2 diabetes. Ta även upp graviditetsdiabetes. LADA och MODY
 - Diskutera hur insulin fungerar och vad som händer när kroppen inte kan producera eller använda insulin korrekt.
- **Symtom på diabetes**
 - Lista vanliga symtom (t.ex. ökad törst, frekvent urinering, trötthet, suddig syn).
- **Riskfaktorer och förebyggande av typ 2-diabetes**
 - Diskutera faktorer som ökar risken för typ 2-diabetes (t.ex. övervikt, stillasittande livsstil, dålig kost).
 - Hur man kan minska risken genom hälsosam kost och regelbunden motion.
- **Behandling och hantering av diabetes**
 - Insulinbehandling, mediciner, kost och livsstilsförändringar.

Övning 2

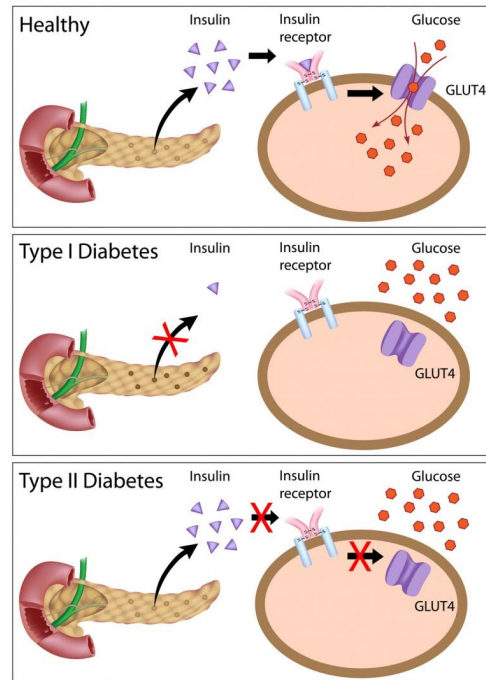
Fördjupningsuppgifter:

Gruppaktiviteter (15-20 minuter)

- Aktivitet 1: Fallstudier
 - Dela in klassen i små grupper och ge varje grupp en fallstudie av en person med diabetes. Be dem diskutera symtomen, diagnosen och behandlingsplanen.
 - Varje grupp presenterar sin fallstudie för klassen.

- Aktivitet 2: Kost och motion
 - Be eleverna skapa en dagsmeny och träningsplan för en person som vill förebygga typ 2-diabetes.
 - Diskutera hur kost och motion påverkar blodsockernivåerna.

- Aktivitet 3: Diabetes i vardagen. Dela in eleverna i grupper eller be de skriva en uppsats och välj ett ämne nedan.
 - Skillnader mellan typ 1 och typ 2 diabetes och hur insulin fungerar. Hur långt har forskningen kommit?
 - Hur man hanterar diabetes i vardagen. Som ung och vuxen.
 - Kända personer som lever med diabetes. Har några av elevernas idoler diabetes?
 - Hur mycket ökar diabetes i Sverige och världen? Varför ligger Sverige så högt i antalet som har diabetes?



Presentationer: Låt grupperna presentera sina resultat för klassen.

Övning 3

Gäsföreläsare: Bjud in en diabetesspecialist eller någon som lever med diabetes för att tala till klassen.