

DLA RODZICÓW I NIE TYLKO....

WSPIERANIE DZIECKA Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ W SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

Otyłość to zaburzenie stanu zdrowia i rozwoju jej konsekwencją jest zakłócenie w pracy różnych narządów. W znaczący sposób wpływa również na postrzeganie otyłego nastolatka przez otoczenie, jego samoocenę i poczucie własnej wartości. Zaburza wszystkie aspekty zdrowia młodego człowieka – fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne, ogranicza jego potencjał rozwojowy, i w znaczący sposób może obniżyć jakość życia. Praca z dzieckiem z nadwagą lub otyłym powinna koncentrować się nie tylko na obniżeniu masy ciała, ale również na wzmacnianiu jego poczucia własnej wartości i budowaniu pozytywnego obrazu siebie. Bardzo ważna jest także równoległa praca z rówieśnikami, gdyż w wieku szkolnym to właśnie grupa i jej opinia znacząco wpływa na dziecko. Serdecznie zachęcamy do przeczytania pracy zbiorowej pod redakcją Anny Oblacińskiej (kliknij na obrazek poniżej).



DLACZEGO KAŻDY UCZEŃ POWINIEN JEŚĆ POSIŁEK W SZKOLE?

Wszyscy ludzie, a zwłaszcza dzieci, powinny odżywiać się regularnie i spożywać w ciągu dnia posiłek przeciętnie co 3-4 godziny. Jest to zasadniczy element zdrowego żywienia, który warunkuje właściwy rozwój dziecka, jego dobre samopoczucie i dyspozycję do uczenia się. Większość uczniów przebywa w szkole (łącznie z drogą do i ze szkoły) średnio 5-6 godzin, a uczniowie starsi nawet 8-10 godzin. Każdy uczeń powinien przyjść do szkoły po śniadaniu zjedzonym w domu i w szkole spożyć posiłek oraz wypić co najmniej 0,5 litra płynów.

Skutki nieregularnego spożywania posiłków to:

- Zbyt długa przerwa między posiłkami, która powoduje uczucie głodu. Przyczyną tego uczucia jest niedobór składników pokarmowych w organizmie. Dotyczy to szczególnie glukozy, której stężenie we krwi zmniejsza się. Niedobór glukozy wpływa negatywnie na funkcję komórek mózgu, dla których jest ona jedynym źródłem energii, a to z kolei wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

Uczucie głodu u uczniów wpływa niekorzystnie na zdolność do uczenia się, gdyż:

- zmniejsza zdolność do koncentracji uwagi i aktywność na lekcjach,
- pogarsza nastrój i samopoczucie,
- może powodować bóle brzucha, głowy, uczucie osłabienia,

- wywołuje lub nasila nieprzyjemne emocje i stany, takie jak: rozdrażnienie, niepokój, pobudzenie, zdenerwowanie, co może być przyczyną konfliktów z rówieśnikami, nauczycielami oraz zachowań agresywnych,
- może zwiększać ryzyko doznania urazu (mniejsza koncentracja uwagi, wydłużony czas reakcji).
- Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia optymalnie dzieci i młodzież powinna spożywać w ciągu dnia 4-5 posiłków. Zbyt mała liczba posiłków zwiększa ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości, która dotyczy obecnie w Polsce co piątego ucznia. Zbyt długie przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu i chęć zjedzenia produktów słodkich lub tłustych (wysokokalorycznych), aby jak najszybciej wyrównać niedobór energii. Organizm domaga się regularnego dostarczania odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych. Jeśli posiłki są spożywane nieregularnie organizm zaczyna gromadzić energię na okresy głodu w postaci tkanki tłuszczowej. Osoby z otyłością, w tym także dzieci, często odżywiają się nieregularnie, zwykle nie jedzą śniadania, błędnie traktując to jako formę diety odchudzającej.

Posiłek szkolny jest ważnym elementem edukacji zdrowotnej uczniów. Edukacja żywieniowa jest częścią edukacji zdrowotnej, do prowadzenia której, zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego, zobowiązana jest każda szkoła. Wymagania dotyczące edukacji żywieniowej uwzględniono w różnych przedmiotach. W naszej szkole realizowane są dodatkowo programy edukacyjne z zakresu zdrowego żywienia, oferowane przez różne organizacje (np. program „Ruch i zdrowe żywienie”, „Trzymaj formę”). Organizacja prawidłowych posiłków szkolnych stwarza możliwości praktykowania w codziennym życiu tego, czego uczniowie uczą się na lekcjach o zasadach racjonalnego żywienia.

AKTYWNY UDZIAŁ UCZNIÓW W ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Szkolne wychowanie fizyczne jest po to, by służyć harmonijnemu rozwojowi psychofizycznemu dzieci i młodzieży oraz wpływać na zachowanie zdrowia obecnie oraz w dorosłym życiu. Zajęcia te mają rozwijać zarówno aktualną sprawność uczniów, jak również kształtować na przyszłość sprzyjającą zdrowiu aktywność ruchową.

W ostatnich latach coraz więcej uczniów nie uczestniczy aktywnie w lekcjach wychowania fizycznego. Zwalnianie z zajęć wychowania fizycznego odbywa się często za wiedzą i zgodą rodziców. Nie zawsze jednak wynika ze stanu zdrowia dziecka. Przyczynami zwalania uczniów z aktywnego udziału w wychowaniu fizycznym są także przekonanie o małej atrakcyjności zajęć, obawa przed otrzymaniem słabej oceny oraz lęk przed ośmieszeniem. Zachęcamy wszystkich rodziców do zapoznania się z artykułem Anny Rogackiej (kliknij na obrazek).



Anna Rogacka

Informacja dla rodziców
dotycząca roli aktywnego udziału uczniów
w zajęciach wychowania fizycznego