

PLACÓWKA AKREDYTOWANA

Monika Mokrzyżewska
Beata Trzcńska

**Rola nauczyciela wychowania
fizycznego z zwalczaniu otyłości u dzieci**

Już w 1974 roku eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zakwalifikowali otyłość do chorób cywilizacyjnych i zasugerowali, że stanie się ona jedną z najważniejszych chorób żywieniowych naszych czasów. Dzisiaj możemy stwierdzić, że niestety nie pomylili się w swoich przewidywaniach. Liczba otyłych dzieci i młodzieży wzrosła od 1975 roku z 11 milionów do 124 milionów w 2016 roku. Dodatkowo 213 milionów miało nadwagę.

W dzisiejszych czasach nadmierna masa ciała, czyli nadwaga i otyłość jest problemem globalnym występującym w różnych populacjach na świecie zarówno u dorosłych jak i u dzieci i młodzieży. Nadmierna masa ciała, a w szczególności otyłość sprzyja rozwojowi wielu chorób m.in. cukrzycy typu 2, chorobom układu krążenia, niektórym typom nowotworów. Otyłość zwiększa także ryzyko wystąpienia zaburzeń hormonalnych i metabolicznych, zmianom zwyrodnieniowym układu kostno-stawowego czy bezdechowi sennemu. Niepokojące jest to, że dzieci i młodzież z otyłością z dużym prawdopodobieństwem pozostaną otyłe także po osiągnięciu dorosłości i będą miały zwiększone ryzyko zachorowania na choroby prowadzące do obniżenia jakości i długości ich życia.

Zgodnie z wynikami badań PITNUTS (2016r.) ok. 10% dzieci w wieku 1-3 lat ma nadwagę, a dodatkowo 18,4% jest zagrożone nadmierną masą ciała. Problem nadwagi i otyłości dotyczy też niemal co trzeciego 8-latkę (badania COSI 2016r.). U starszych dzieci i młodzieży nie jest znacząco lepiej. Według danych uzyskanych z ogólnopolskiego badania przeprowadzonego przez Instytut Żywności i Żywienia wśród uczniów szkół podstawowych i gimnazjów (10-16 lat) problem nadmiernej masy ciała dotyczył co piątego ucznia. Najnowsze (2018r.) wstępne wyniki badania zachowań zdrowotnych młodzieży w wieku 11-15 lat (międzynarodowe badanie HBSC, w którym od wielu lat uczestniczy też Polska) wykazują, że nadmierna masa ciała występuje u 29,7% chłopców i 14,3% dziewcząt (według kryteriów WHO 2007). W latach 2014-2018 odsetek młodzieży z nadmierną masą ciała wzrósł z 19,9% do 21,7% przy czym silniejsze pogorszenie zaobserwowano u chłopców w porównaniu do dziewcząt.

Szkoła obok rodziny stanowi drugie istotne środowisko wychowawcze, na którym spoczywa obowiązek prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży. Środowiska te są ze sobą ściśle powiązane - prozdrowotne wychowanie dziecka w rodzinie stanowi podstawę

skuteczności szkolnej edukacji zdrowotnej. Efektywność podejmowanych przez szkołę działań zapobiegających wystąpieniu nadwagi i otyłości w dużej mierze zależy od współpracy pracowników szkoły z rodzicami uczniów. Obecnie w realizacji szkolnej edukacji zdrowia, zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Funduszu Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF) oraz Organizacji Narodów Zjednoczonych do Spraw Oświaty, Nauki i Kultury (UNESCO) propaguje się koncepcję tzw. wszechstronnej edukacji zdrowotnej.

Zgodnie z obecnie obowiązującą podstawą programową celem szkoły na wszystkich czterech etapach edukacyjnych jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętność tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Obowiązująca podstawa programowa stawia nowe zadania i jest wyzwaniem dla nauczycieli wychowania fizycznego, co wymaga ich współpracy z innymi nauczycielami i pełnienia roli koordynatora edukacji zdrowotnej. Szkoła podejmująca edukację zdrowotną uczniów, mająca na celu zapobieganie występowania nieprawidłowej masy ciała powinna realizować ogólnopolskie programy profilaktyki nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Wśród najczęściej realizowanych programów prozdrowotnych w warunkach szkolnych wymienia się następujące: „Trzymaj formę”, „Owoce w szkole” oraz „Mleko w szkole”. Program „Trzymaj formę” jest organizowany przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców, a jego głównym celem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Wszystkie te programy są w dużej mierze realizowane w szkołach biorących udział w programie „Szkoła Promująca Zdrowie” powstałym w 1991 r.

Głównymi czynnikami modyfikowalnymi, które wywołują patogenezę rozwoju otyłości u dzieci i młodzieży szkolnej są nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz niedostateczna aktywność fizyczna. Działania zmierzające do wywołania zmian nawyków żywieniowych uczniów powinny koncentrować się na ograniczeniu spożycia przez nich tłuszczu nasyconych i węglowodanów prostych, wyeliminowaniu z diety słodczy, napojów gazowanych oraz zwiększeniu spożycia owoców i warzyw. Należy podejmować działania mające na celu zwiększenie aktywności fizycznej uczniów, z jednoczesnym ograniczeniem zajęć skorelowanych z siedzącym trybem życia dzieci i

młodzieży. Zgodnie z danymi Głównego Urzędu Statystycznego prawie co siódme dziecko w wieku 6-14 lat nie przejawia żadnej aktywności fizycznej poza lekcjami wychowania fizycznego, a co szóste robi to rzadko. Działanie szkoły powinny koncentrować się na zapewnieniu odpowiednich warunków oraz zaplecza technicznego dla efektywnej realizacji zajęć wychowania fizycznego oraz propagowaniu wymagających wysiłku fizycznego zajęć pozalekcyjnych. Nakłanianie dzieci do redukcji czasu spędzonego przed odbiornikiem telewizyjnym czy czasu spędzonego przed komputerem i korzystaniem z Internetu może przyczynić się do skuteczniejszej walki z nadwagą i otyłością. Według GUS w Polsce dzieci w wieku 2-14 lat przed ekranem telewizora lub monitora komputera spędzają średnio 2,4 godziny, przy czym należy podkreślić, że dla prawie 7% jest to czas powyżej 5h dziennie, a dla prawie 12%-ok.4h dziennie.

Istotnym czynnikiem dla osiągnięcia odpowiedniej skuteczności i efektywności prowadzonego procesu edukacyjnego jest dobór odpowiednich form i metod nauczania, a także właściwych środków dydaktycznych. W praktyce podejmowania szkolnych działań zapobiegawczych w odniesieniu do nadwagi i otyłości, w tym również przez Szkoły Promujące Zdrowie, organizowane są szkolne i międzyszkolne rozgrywki sportowe oraz konkursy dotyczące wiedzy o racjonalnych sposobach odżywiania się, warsztaty z zakresu przygotowywania zdrowych potraw, zajęcia ze specjalistami z zakresu żywności i żywienia oraz akcje dostarczenia bezpłatnej wody mineralnej, warzyw lub owoców dla szkół.

Należy zwrócić uwagę, że postawa młodych ludzi wobec otyłego kolegi czy koleżanki często odzwierciedla nastawienie innych osób z ich otoczenia. Stereotypowe postawy społeczeństwa wobec otyłych osób są błędne i krzywdzące. Otyli często są postrzegani jako bardziej leniwi, mniej inteligentni, mniej atrakcyjni tak zewnętrznie jak i wewnętrznie, czy nawet niegodni zaufania. Otyłe dzieci poddawane są nieustannej ocenie i słyszą negatywne opinie na swój temat, które wyrażane są w bardzo nieprzyjazny sposób. W tym wieku poczucie aprobaty ze strony otoczenia jest niezwykle istotne dlatego jej brak może prowadzić do stanu smutku lub depresji.

Nauczyciele wychowania fizycznego pracując z dzieckiem z nadwagą i otyłością powinni skupić się nie tylko na kontrolowaniu masy ciała, ale także na codziennym wspieraniu jego działań, nagradzaniu wyników pracy, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i budowaniu pozytywnego obrazu siebie. To czy nasze działania będą skuteczne

będzie można zaobserwować m.in. poprzez poprawę samopoczucie ucznia czy też poprawy jego relacji z rówieśnikami.

Należy pamiętać :

- aby budować właściwą, partnerską relację z uczniem- bez porównywa z innymi, zawstydzania,
krytykowania, moralizowania,
- należy szanować i dostrzegać potrzeby ucznia, pomóc mu uwierzyć we własne siły i możliwości,
- proponować małe zmiany możliwe do osiągnięcia,
- chwalić dotychczasowe osiągnięcia i wyniki,
- wspierać ucznia w jego działaniach,
- dzielić się swoją wiedzą motywować do ćwiczeń i zmian żywieniowych,
- uatrakcyjnić lekcję wychowania fizycznego aby była ciekawa, aktywizująca i dostosowana do możliwości wszystkich uczniów,
- opracować indywidualny plan pracy z uczniem z otyłością lub nadwagą,
- dążyć aby zajęcia wychowania fizycznego dawały uczniom radość, przyjemność i rozbudzały pozytywne emocje,
- działać przykładem osobistym.

Działania ukierunkowane na zapobieganie nadwadze i otyłości uczniów powinny inicjować zmiany na różnych poziomach ,ponieważ zachowania dzieci kształtują się zarówno na podstawie ich indywidualnych zachowań jak i zachowań członków całego środowiska szkolnego i rodzinnego.Za kluczowe dla wywołania trwałej zmiany uznaje się włączenie rodziców do współpracy w procesie szkolnej edukacji żywieniowej i zdrowotnej ukierunkowanej na zwiększenie aktywności fizycznej.

Profesjonalnie dobrane ćwiczenia fizyczne i umiarkowany wysiłek fizyczny z nimi związany, w wyjątkowo korzystny sposób wpływają na stan zdrowia, wydłużenie życia i jego jakości. Uczestniczenie w różnorodnych formach aktywności ruchowej przyczynia się nie tylko do prawidłowego rozwoju fizycznego młodego człowieka, podnosi walory estetyczne ciała, ale także wpływa korzystnie na jego rozwój społeczny i emocjonalny. Regularne wykonywanie ćwiczeń odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i tym samym zmniejsz ryzyko wystąpienia otyłości i chorób z nią związanych.

W szkole koordynatorem zdrowego stylu życia dla każdego ucznia przez cały jego okres edukacyjny powinien być każdy nauczyciel a zwłaszcza nauczyciel wychowania fizycznego.

Monika Mokrzyżewska

Beata Trzcńska

Bibliografia

Anderson C.A., Bushman B. J., (2002), *Human aggression*, „Annual Review of Psychology” nr 53.

Ariely D., (2008), *Potęga irracjonalności*, Wrocław: Wydawnictwo Dolnośląskie.

Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M., (1997), *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Craig W.M., Pepler D.J., (2003), *Identifying and targeting risk for involvement in bullying and victimization*, „Canadian Journal of Psychiatry” vol. 48, nr 9.

Franco Z.E., Zimbardo P.G., (2007), *Heroizm dnia zwykłego*, „Charaktery” nr 8.

Franco Z.E., Blau K., Zimbardo P.G., (2011), *Heroism: A conceptual analysis and differentiation between heroic action and altruism*, „Review of General Psychology nr 15.

Fraćzek A., Zumkley H., (1993), *Socjalizacja i agresja*, Warszawa: Instytut Psychologii PAN.

Giza-Poleszczuk A., Komendant-Brodowska A., Baczek-Dombi A., (2011), *Przemoc w szkole. Raport z badań. Maj 2011*, Warszawa: Instytut Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego.

Gorący A., Orzeł A., (2008), *Agresja i przemoc w szkole w świetle badań*, [w:] Rejzner A. (red.), *Przemoc i agresja w szkole. Próby rozwiązania problemu*, Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP.

Hamer D., Copland P., (2005), *Geny a charakter. Fakty i hipotezy. Jak sobie radzić z genetycznym dziedzictwem?*, Warszawa–Stare Groszki: Wydawnictwo CiS.

Harris J.R., (1998), *Geny czy wychowanie? Co wyrosnie z naszych dzieci i dlaczego*, Warszawa: Santorski & Co.

Instytut Żywności i Żywienia, Szponar L., Ciok J. i inni, *Opcje polityki przeciwdziałania rosnącemu zagrożeniu otyłością. Przekrojone badania porównawcze*,

Maslach Ch., (2000), *Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowe*, [w:] Sęk H. (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Mazur J., Małkowska-Szcutnik A. (2011) Wyniki badań HBSC 2010 „Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce w 2009r. Raport Głównego Urzędu Statystycznego, Kraków

Oblacińska A., Tabak I. „*Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością*” Instytut Matki i Dziecka Warszawa 2006r

- Pyżalski J., (2012), *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Wiseman R., (2009), *59 Seconds. Think a Little, Change a Lot*, Nowy Jork: Alfred A. Knopf.
- Zimbardo P.G., (2008), *Efekt Lucyfera. Dlaczego dobrzy ludzie czynią zło?*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wolny B. „Szkolna edukacja zdrowotna ukierunkowana na doskonalenie jakości życia uczniów”,
- Zimbardo P.G., (2011), *Odkryj w sobie bohatera* (rozmowę przeprowadziły Krzemionka D., Chrzanowska A.), „Charaktery” nr 7.
- Zimbardo P.G., (2013), *Philip Zimbardo gościem EDU Trendów 2013* (rozmowę przeprowadziła Piotrowska-Albin E.), „Dyrektor Szkoły” nr 9.
- Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V., (2010), *Psychologia. Kluczowe koncepcje – t. 2. Motywacja i uczenie się*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Źródła internetowe

[Heroic Imagination Project](#)
[Projekt Bohaterskiej Wyobraźni](#)
[Stanford Prison Experiment](#)
www.trzymajforme.pl