

PREVENCIA OBEZITY V PODMIENKACH ZŠ S MŠ NIŽNÁ SLANÁ

VÝCHOVA A VZDELÁVANIE K PREVENCI OBEZITY

Prevenca obezity u detí v legislatíve

Na dosiahnutie vytýčených cieľov boli stanovené dve základné oblasti: výživa a pohybová aktivita. V oblasti výživy má nezastupiteľnú úlohu Program ozdravenia výživy obyvateľstva SR. V oblasti pohybovej aktivity zas Národný program prevencie obezity zameraný na: zníženie počtu detí a dospelých nevykonávajúcich žiadnu pohybovú aktivitu, na zvýšenie počtu detí a dospelých, ktorí denne vykonávajú aspoň 30 minút pohybovej aktivity, a na pozitívne rozvíjanie, zmenu prostredia a jeho faktorov v zmysle vytvorenia možností pre zdraviu prospešnú pohybovú aktivitu.

Cieľovými skupinami programu sú: deti a mládež do 18 rokov s normálnou hmotnosťou (zámerom je podpora zdravia a prevencie rozvoja nad hmotnosti/obezity), deti a mládež do 18 rokov s nadhmotnosťou, alebo s vysokým rizikom rozvoja nad hmotnosti a jej komplikácií (zámerom je zníženie telesnej hmotnosti a jej stabilizácia).

Nevyhnutné je však začínať s osvetou už u detí, u ktorých je možné najľahšie dosiahnuť zmenu spôsobu života. Aktuálne dokumenty na podporu zdravia ktoré vychádzajú z koncepcie štátnej politiky zdravia je Programové vyhlásenie vlády SR Národný program obezity. Jeho cieľom je zabrániť vzniku nadváhy a obezity u detí so zdravým životným štýlom. Využitie tohto projektu v školskom prostredí má mnohé výhody:

- má dosah na veľkú časť detskej populácie,
- deti trávajú v škole značnú časť svojho času,
- usporiadanie a obsah denných činností v ZŠ tvoria optimálne, predovšetkým praktické, ale v jednoduchej podobe aj teoretické podmienky na osvojenie si zdravého životného štýlu,
- chceme aj my patriť medzi školy, ktoré propagujú zdravý životný štýl
- prostredníctvom násteniek, na triednických hodinách a rodičovských združeniach informujeme rodičov a žiakov o zdravom stravovaní, primeranom obliekaní a o prevencii chorôb,
- dieťaťu poskytuje dostatočný pitný režim a zdravú stravu,
- dávame podnety na zlepšenie prístupu k športu a aktívnemu tráveniu voľného času.

Prostredníctvom pohybových edukačných aktivít a aktívnej činnosti detí oboznamujeme ich so zdravými a nezdravými potravinami, zdravým spôsobom života. Dôležitou požiadavkou správnej životosprávy v dennom poriadku je nielen striedanie rôznych druhov činností, ale aj dodržanie psychohygieny.

PREVENCIA OBEZITY U DETÍ

Cieľom prevencie je dosiahnutie rovnováhy medzi príjmom energie potravou a jej spotrebou v rámci metabolizmu. Prevencia je účinnejšia ako liečba. Najdôležitejšia úloha je pravidelný pohyb a zdravé stravovanie. Správne návyky životného štýlu sa u detí formujú už v útlom veku.

CIELE V NAŠEJ ZŠ:

- ⇒ oboznámiť deti so zásadami správnej životosprávy,
- ⇒ uvedomiť si a dodržiavať správne, zdravé stravovanie a dostatočný pohyb na čerstvom vzduchu,
- ⇒ naučiť deti pohybovým zručnostiam a k správnej koordinácii, každodennej pohybovej aktivite v prospech ich zdravia,
- ⇒ využiť priestory telocvične, telovýchovné náčinie a náradie.

Na vytvorenie návykov životného štýlu u detí školského veku má vplyv jeho okolie, rodina a škola. Úzkou spoluprácou školy a rodiny sa hľadá optimálna spoločná cesta v prospech dieťaťa.

POHYB AKO PREVENCIA

Pohyb je dieťaťu prirodzený, kto pravidelne športuje, je zdravší a cíti sa viac fit. Organizmus má väčšiu imunitu voči chorobám. Fyzická aktivita je indikovaná ako prevencia a liečba obezity.

Cvičením:

- urýchlil sa metabolizmus,
- detoxikácia je intenzívnejšia a tuky sa rýchlejšie spaľujú,
- zlepšuje sa trávenie,
- spánok je pokojnejší a hlbší,
- zlepší sa imunitný systém,
- zlepší sa prekrvenie mozgu.

U dieťaťa školského veku je najzakladanejšou potrebou potreba pohybu. Na základnej škole sa na hodinách telesnej výchovy sa robia rôzne prospešné aktivity a pohybové hry, cvičenia s náčiním, pohyb s hudbou a pod. Telesnú výchovu máme zaradenú zatiaľ 2x do týždňa.

NAŠIM CIEĽOM je zvýšiť pohybovú aktivitu a pohyb dieťaťa na čerstvom vzduchu, športovanie a radosť z prirodzenej súťaživosti. Deťom treba vytvárať podmienky a svojim výchovným pôsobením ich viesť k tomu, aby sa pohyb stal súčasťou ich denného režimu.

ODPORÚČA SA:

- ⇒ pohyb na čerstvom vzduchu
- ⇒ pohybové a hudobno-pohybové hry
- ⇒ pohybové a relaxačné cvičenia, zdravotné cviky, dychové cvičenia, prirodzené pohyby ako sú chôdza, beh, skok,
- ⇒ bicyklovanie,
- ⇒ cvičenie s náradím a náčiním,
- ⇒ sezónne činnosti.

Zásady ktoré treba rešpektovať:

- Neporovnávať pohybové výkony jednotlivých detí! Využívať pozitívnu motiváciu, pochvalu, povzbudenie.
- Pri plánovaní a realizácii aktivít rôznej náročnosti akceptovať zmeny biorytmu dieťaťa v priebehu dňa a psychohygienu.

SPRÁVNA VÝŽIVA

Správna výživa ovplyvňuje nielen telesný rast a telesné zdravie, ale podporuje aj duševný vývoj dieťaťa. Výživa je jedným z hlavných činiteľov, ktoré rozhodujú o zdravotnom stave dieťaťa. Deťom treba podávať pestrú a hlavne energicky vyváženú stravu. Výroba pokrmov sa riadi odporúčaniami, výživovými dávkami potravín.

Preferujeme podávanie celozrnných výrobkov, dostatok čerstvej zeleniny a ovocia. Zabezpečujeme pitný režim. Strava sa podáva dva krát denne / mliečna desiata a obed/ v príjemnej emocionálnej atmosfére, podporujúcej utváranie pozitívneho vzťahu dieťaťa k jedeniu. Citlivo motivujeme k jedeniu aj tie deti, ktoré majú tendenciu vyhnúť sa mu. Základné podmienky školského stravovania sú uvedené v školskom zákone.

V ŠKOLE DODRŽIAVAME TIETO PRAVIDLÁ:

1. Na prípravu pestrej stravy používať zdravotne neškodné , na vitamíny, minerálne látky a vlákniny bohaté potraviny.
2. Dodržiavať správny pitný režim. Dieťa by malo vypiť aspoň 1 liter tekutín denne. Vhodná je pitná voda, minerálna voda, stolová voda, nesladené čaje, alebo riedené ovocné šťavy /zabezpečené počas obedov/.

3. Polievka je dôležitá a prispieva k dostatočnému príjmu tekutín. Pripraví žalúdok na príjem ďalšieho jedla. Podporuje vylučovanie tráviacich štiav, významný je obsah živín. Pokiaľ si menšie deti na ďalšie chody iba zvykajú, nevnučujeme im veľké množstvo polievky.
4. Najvhodnejšou úpravou jedál pre deti je varenie, dusenie, pečenie a zapekanie.

Na osvojenie si návykov správnej výživy sa odporúča:

1. Pravidelné stravovanie.
 2. Estetické stolovanie. Stolovať v pokoji, primerane dlhý čas. Nedovoliť hrať sa s jedlom.
 3. Využívať nátierky, kde môžeme kombinovať najrôznejšie druhy surovín. Takto deti prijímajú aj potraviny, ktoré by inak odmietli. Nátierky použijeme na prípravu desiatej.
 4. Obmedziť, prípadne vylúčiť všetky energetické a nezdravé potraviny : jedlá z rýchleho občerstvenia, hranolčeky, čipsy, šišky, zmrzliny, majonézy, tučné mäso, údeniny, šľahačku, sladkosti vrátane sladených nápojov atď.
 5. Dávať deťom viac zeleniny a ovocia, hlavne surové, obilniny a strukoviny, zemiaky, ryžu, celozrnné produkty. Mäso (kuracie, morčacie, teľacie a hovädzie) pripravujte iba 2 – 3 krát za týždeň, 1 - krát týždenne ryby. Denne podávať mlieko a mliečne výrobky.
 6. V programe školského koordinátora prevencie máme viacero edukačných aktivít zameraných na správnu výživu a osvojenie si správnych návykov pri jedle.
 7. Organizujeme každoročne aj týždeň zdravej výživy.
- Riadime sa heslom: „ **Zdravo jesť a zdravo žiť!** “

ÚLOHY:

1. Venovať pozornosť výchove k zdraviu v zmysle holistického prístupu k zdraviu a zdravému životnému štýlu v súlade s Európskym politickým rámcom Zdravie 2020, podporovať aj aktivity pri prevencii a riešení nadváhy, obezity, podvýživy, ako aj porúch príjmu potravy.
2. Posilniť výchovu detí a žiakov k zdravému životnému štýlu, realizovať aktivity a programy na podporu zdravia a zdravého životného štýlu. Zapájať sa do kampaní „Odstráň obezitu“ a projektov „Hovoríme o jedle“, „Červené stužky“, „Zdravie a bezpečnosť v školách“.
3. Zvýšiť zapojenie detí a žiakov do pohybových aktivít, rozšíriť vyučovanie telesnej a športovej výchovy v ŠkVP, podporovať činnosť športových krúžkov a pohybové aktivity v prírode, sprístupniť ihriská a telocvične škôl na športovú činnosť po vyučovaní a cez víkendy; zvýšenú pozornosť venovať zriaďovaniu zdravotnej telesnej výchovy v školách a vzdelávaniu učiteľov telesnej výchovy a telesnej a športovej výchovy v tejto oblasti.
4. Rozvíjať osvetovú, vzdelávaciu a výchovnú činnosť s dôrazom na zdravú výživu, zdravé potraviny, potravinovú bezpečnosť a zvýšenie povedomia v oblasti označovania potravín.
5. Vyhlásiť tematické týždne pri príležitosti Svetového dňa výživy, Svetového dňa zdravia a Svetového dňa mlieka zamerané na podporu zvýšenia spotreby mlieka a mliečnych výrobkov a zvýšenia konzumácie ovocia a zeleniny (www.opotravinach.sk a www.skolskeovocie.sk).
6. Zvyšovať zapojenosť žiakov do pohybových aktivít, podporovať činnosť športových krúžkov a pohybové aktivity v prírode.

7. Dôraz klásť na zvyšovanie kvality realizácie povinnej telesnej výchovy na I. aj II. stupni. Zapojiť sa do športových súťaží podľa kalendára školských športových súťaží okresu Rožňava po konzultácii s vedením školy.
8. Monitorovať fyzickú aktivitu detí – merania na začiatku školského roka a priebežne.
9. V školskom poriadku mať taxatívne vymedzené preventívne opatrenia proti užívaniu a šíreniu nelegálnych drog.
10. Školiť žiakov o nutnosti dodržiavania dentálnej hygieny prostredníctvom besedy so zubnou sestričkou.
11. V rámci Svetového dňa výživy a Svetového dňa mlieka realizovať aktivity propagujúce zvýšenie spotreby mlieka, ovocia, zeleniny./rozhlasová relácia, súťaže, výstavy/.
12. Predchádzať úrazom žiakov dôsledným vykonávaním dozorov počas prestávok a organizovaním činnosti na hodinách TEV a TSV tak, aby sa predišlo úrazom.
13. Zorganizovať Školskú olympiádu žiakov.