

Elevi cu probleme de sănătate

Obezitatea



Obezitatea



Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructionale)

1. **Încurajați integrarea socială a elevilor prin organizarea unor activități în grupuri mici pentru realizarea de proiecte privind alimentația sănătoasă și exerciții** în contextul unei ore de științe sau de îngrijire a sănătății. Puneți accent mai degrabă pe sănătate decât pe greutate.
2. **Promovați activități care îi ajută pe elevi să se exprime fizic și emoțional** prin dans, muzică și teatru, activități care să includă eforturi fizice cu scopul de a obține controlul asupra corpului și de a îmbunătăți imaginea fizică.
3. **Fiți vigilenți astfel încât să recunoașteți semnele de hărțuire a unui elev**, scopul fiind de a putea realiza intervențiile adecvate.
4. **Încurajați elevii să vorbească despre sentimentele lor și planificați activități care vor spori inteligența emoțională a elevilor**, încurajând astfel sentimente de empatie și bunătate. Astfel de activități ar putea include „activitatea în cerc”, având grijă să evitați discuțiile sau comentariile personale cu privire la elevi sau la familiile acestora, precum și la problemele personale.
5. **Organizați activități care promovează greutatea sănătoasă și alegerile de viață sănătoase în moduri care nu stânjenesc sau individualizează elevii supraponderali sau obezi**. De exemplu, utilizați dulciuri sănătoase ca recompense, adoptați o plantă comestibilă în clasă, introduceți alimentele sănătoase neobișnuite într-o lecție dedicată acestui lucru, includeți o carte legată de alimente în lista de lecturi, creați misiuni de cercetare și dezbateri pe teme legate de alimente.
6. **Fiți atenți la utilizarea limbii și a stereotipurilor necorespunzătoare în ceea ce privește greutatea corporală, imaginea corpului și frumusețe.**

Adaptat după: K-12 News, Lessons & Shared resources by teachers for teachers

<http://www.teachhub.com/fighting-childhood-obesity-your-classroom>



Tipuri de recomandări la nivel de școală (accent pe metodele instructionale)

Comunitate

Creșteți participarea elevilor la activități sociale colective, în scopul de a îmbunătăți legăturile cu colegii lor de școală și cu comunitatea. Aceste activități pot pune un accent pe activitatea fizică, cum ar fi organizarea de activități sportive.

K-12 News, Lessons & Shared resources by teachers for teachers

<http://www.teachhub.com/fighting-childhood-obesity-your-classroom>

Adaptări curriculare

Puneți în aplicare un curs de înaltă calitate în domeniul educației fizice, ca parte a unei politici școlare privind prevenirea și tratamentul obezității.

Vizite educaționale / Excursii în aer liber / Tabere / Schimburi academice / Excursii în străinătate

Organizați mai multe activități în aer liber și excursii în natură, ca parte a unei politici școlare privind prevenirea și tratamentul obezității.

Alimente: Cantină / Vizite / Tabere / Excursii

Asigurați-vă că proviziile cantinei școlii sau ale cafenelei includ gustări sănătoase atractive și limitează gustările nesănătoase. Puneți în aplicare norme privind cantina sau cafeneaua ori de câte ori acestea se aplică.

[Referință: The role of schools in preventing childhood obesity (2004)]

https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf

Alte (Măsuri și politică în domeniul sănătății)

1. Organizați mai multe activități în aer liber și excursii în natură, ca parte a unei politici școlare privind prevenirea și tratamentul obezității.
2. Puneți în aplicare un curs de înaltă calitate în domeniul educației fizice, ca parte a unei politici școlare privind prevenirea și tratamentul obezității.

Părinți / Asociații de părinți

Discutați despre obezitate și impactul acesteia asupra bunăstării psihologice și performanței academice a elevilor în cadrul întâlnirilor cu asociațiile de părinți și de profesori.

Programare evenimente

1. **Creșteți participarea elevilor la activități sociale colective, în scopul de a îmbunătăți legăturile cu colegii lor de școală și cu comunitatea.** Aceste activități pot pune un accent pe activitatea fizică, cum ar fi organizarea de activități sportive.

K-12 News, Lessons & Shared resources by teachers for teachers

<http://www.teachhub.com/fighting-childhood-obesity-your-classroom>

2. **Asigurați legătura cu psihologi și experți în sănătate pentru a monitoriza starea de sănătate mentală și fizică a elevilor.** Organizați prelegeri sau campanii de sensibilizare în rândul personalului și al elevilor cu privire la obezitate, la problemele legate de excesul de greutate și la problemele asociate precum marginalizarea socială, agresiunea, percepția asupra corpului și problemele de sănătate mentală.

[Referință: The role of schools in preventing childhood obesity (2004)
https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf]

Festivități / Evenimente / Activități școlare

1. **Creșteți participarea elevilor la activități sociale colective, în scopul de a îmbunătăți legăturile cu colegii lor de școală și cu comunitatea.** Aceste activități pot pune un accent pe activitatea fizică, cum ar fi organizarea de activități sportive.

K-12 News, Lessons & Shared resources by teachers for teachers
<http://www.teachhub.com/fighting-childhood-obesity-your-classroom>

2. **Asigurați legătura cu psihologi și experți în sănătate pentru a monitoriza starea de sănătate mentală și fizică a elevilor.** Organizați prelegeri sau campanii de sensibilizare în rândul personalului și al elevilor cu privire la obezitate, la problemele legate de excesul de greutate și la problemele asociate precum marginalizarea socială, agresiunea, percepția asupra corpului și problemele de sănătate mentală.

[Referință: The role of schools in preventing childhood obesity (2004)
https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf]

Suport elevi

Asigurați legătura cu psihologi și experți în sănătate pentru a monitoriza starea de sănătate mentală și fizică a elevilor. Organizați prelegeri sau campanii de sensibilizare în rândul personalului și al elevilor cu privire la obezitate, la problemele legate de excesul de greutate și la problemele asociate precum marginalizarea socială, agresiunea, percepția asupra corpului și problemele de sănătate mentală.

[Referință: The role of schools in preventing childhood obesity (2004)
https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf]

Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice

1. **Asigurați legătura cu psihologi și experți în sănătate pentru a monitoriza starea de sănătate mentală și fizică a elevilor.** Organizați prelegeri sau campanii de sensibilizare în rândul personalului și al elevilor cu privire la obezitate, la problemele legate de excesul de greutate și la problemele asociate precum marginalizarea socială, agresiunea, percepția asupra corpului și problemele de sănătate mentală.

[Referință: The Role of schools in preventing childhood obesity (2004)
https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf]

2. **Discutați despre obezitate și impactul acesteia asupra bunăstării psihologice și performanței academice a elevilor în cadrul întâlnirilor cu asociațiile de părinți și de profesori.**

Întocmire orar

Introduceți mai multe pauze în timpul zilei de școală pentru a încuraja activitatea fizică, ca parte a unei politici școlare privind prevenirea și tratamentul obezității.

[Referințe: K-12 News, Lessons & Shared resources by teachers for teachers

<http://www.teachhub.com/fighting-childhood-obesity-your-classroom>

The role of schools in preventing childhood obesity (2004)

https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf]

Literatură de specialitate

Definiție

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), excesul de greutate și obezitatea sunt definite ca fiind „*acumularea anormală sau excesivă de grăsime care poate afecta sănătatea*”.

Indicele de masă corporală (IMC) reprezintă un indice simplu de greutate raportată la înălțime, care este utilizat frecvent pentru a clasifica excesul de greutate și obezitatea la adulți. Acesta este definit ca fiind greutatea unei persoane în kilograme împărțită la pătratul înălțimii sale în metri (kg/m²).

IMC oferă cea mai utilă măsură, la nivel de populație, a excesului de greutate și a obezității, deoarece este același pentru ambele sexe și pentru adulții de toate vârstele. În mod specific, pentru copiii cu vârste cuprinse între 5-19 ani, excesul de greutate și obezitatea sunt definite după cum urmează:

„excesul de greutate este un IMC pentru vârsta respectivă care este mai mare decât 1 deviere standard peste referința OMS de creștere medie”.

„obezitatea este mai mare de 2 devieri standard peste referința OMS de creștere medie”.

Graficele pot fi consultate la: http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

Obezitatea infantilă este asociată cu o șansă mai mare de obezitate, moartea prematură și invaliditate la vârsta adultă. În plus, copiii obezi se confruntă cu dificultăți de respirație, risc crescut de fracturi, hipertensiune arterială, markeri precoci ai bolilor cardiovasculare, rezistență la insulină și efecte psihologice.

Prezentare generală literatură de specialitate

În literatura de specialitate s-a observat și raportat că copiii supraponderali și obezi au o stimă de sine mai mică (Strauss et al, 1985) și ar putea suferi de depresie (Erikson et al, 2000). Mai mult, s-a sugerat și faptul că copiii și adolescenții supraponderali sunt mai susceptibili de a fi izolați social, agravând astfel consecințele sociale și emoționale ale obezității și ale excesului de greutate (Strauss și Pollack, 2003). Alte studii au arătat că copiii și adolescenții supraponderali sunt mai susceptibili de a fi descriși în termeni disprețuitori sau catalogați ca prieteni mai puțin doriți. Acest fenomen a fost documentat încă din anii 1960 și cunoscut ca manifestându-se în toate culturile (Richardson et al, 1961). Deoarece normele privind aspectul fizic sunt deosebit de importante la adolescenți, adolescenții supraponderali și obezi ar putea avea o șansă mai mică de a-și face prieteni (George & Hartmann, 1996).

În plus, studiile au arătat că profesorii au stereotipuri negative legate de greutate în fiecare etapă a sistemului școlar, începând cu nivelul de grădiniță (Puhl & Latner, 2007). Un studiu recent analizează capacitatea academică a 3 362 de copii din SUA și a descoperit că o creștere a IMC a fost semnificativ asociată cu agravarea percepțiilor profesorilor atât asupra băieților, cât și asupra fetelor (Kenney et al, 2015).

Tachinarea sau bullyingul corelat cu greutatea ar putea contribui, de asemenea, la scăderea performanțelor academice ale copiilor și adolescenților (Krukowski et al, 2009) supraponderali sau obezi. Bullyingul distruge stima sănătoasă de sine și pe termen lung poate conduce la tulburări corporale dismorfice (o tulburare de anxietate, care îi face pe indivizi să aibă o viziune deformată asupra aspectului lor și să-și petreacă foarte mult timp îngrijorându-se cu privire la aceasta), la tulburări de anxietate socială (o tulburare de anxietate care îi face pe indivizi să fie îngroziți de socializare cu alții, temându-se de evaluare dură și de respingere), la depresie, autovătămare și idei de suicid (Eisenberg et al, 2003). Un studiu recent sugerează chiar că agresiunea are efecte similare sau mai grave pe termen lung asupra sănătății mentale în rândul adulților tineri decât un abuz sau neglijare (Lereya et al, 2015).

Site-uri web și rapoarte UE

World Health Organisation Obesity and Overweight

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

World Health Organisation Report on Ending Childhood Obesity (2016)

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf?ua=1&ua=1

The role of schools in preventing childhood obesity (2004)

http://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf

Referințe

Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 157(8), 733-738.

Erickson, S. J., Robinson, T. N., Haydel, K. F., & Killen, J. D. (2000). Are overweight children unhappy?: Body mass index, depressive symptoms, and overweight concerns in elementary school children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 154(9), 931-935.

George, T. P., & Hartmann, D. P. (1996). Friendship networks of unpopular, average, and popular children. *Child development*, 67(5), 2301-2316.

Kenney, E. L., Gortmaker, S. L., Davison, K. K., & Austin, S. B. (2015). The academic penalty for gaining weight: a longitudinal, change-in-change analysis of BMI and perceived academic ability in middle school students. *International Journal of Obesity*, 39(9), 1408-1413.

Krukowski, R. A., Smith West, D., Philyaw Perez, A., Bursac, Z., Phillips, M. M., & Raczynski, J. M. (2009). Overweight children, weight-based teasing and academic performance. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4(4), 274-280.

Lereya, S. T., Copeland, W. E., Costello, E. J., & Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: two cohorts in two countries. *The Lancet Psychiatry*, 2(6), 524-531.

Puhl, R. M., & Latner, J. D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological bulletin*, 133(4), 557.

Strauss, C. C., Smith, K., Frame, C., & Forehand, R. (1985). Personal and interpersonal characteristics associated with childhood obesity. *Journal of Pediatric Psychology*, 10(3), 337-343.

Strauss, R. S., & Pollack, H. A. (2003). Social marginalization of overweight children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 157(8), 746-752.

Richardson, S. A., Goodman, N., Hastorf, A. H., & Dornbusch, S. M. (1961). Cultural uniformity in reaction to physical disabilities. *American Sociological Review*, 241-247.