



Μαθητές με Θέματα Υγείας

Παχυσαρκία



Παχυσαρκία



Οδηγίες για την τάξη (έμφαση σε μεθόδους διδασκαλίας)

- 1. Ενθαρρύνετε την κοινωνική ένταξη των μαθητών μέσω της οργάνωσης εργασιών σε μικρές ομάδες** για την υλοποίηση έργων υγιεινής διατροφής και ασκήσεων στο πλαίσιο μιας τάξης επιστήμης ή υγείας. Κρατήστε την έμφαση στην υγεία και όχι στο βάρος.
- 2. Προωθήστε δραστηριότητες που βοηθούν τους μαθητές να εκφράζονται σωματικά και συναισθηματικά** μέσω του χορού, της μουσικής και του θεάτρου, που επιτρέπουν την κίνηση του σώματος με στόχο να αποκτήσουν τον έλεγχο του σώματος και να βελτιώσουν την εικόνα του σώματος.
- 3. Να είστε σε εγρήγορση για να αναγνωρίσετε τα σημάδια όταν ένας μαθητής εκφοβίζεται, ώστε να γίνουν οι κατάλληλες παρεμβάσεις.**
- 4. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μιλούν για συναισθήματα** και προγραμματίστε δραστηριότητες που θα ενισχύσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών και θα ενθαρρύνουν τα συναισθήματα της συμπάθειας και της καλοσύνης. Τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν «χρόνο στον κύκλο», φροντίζοντας να αποφεύγεται η συζήτηση ή προσωπικές παρατηρήσεις για τους μαθητές ή τις οικογένειές τους και προσωπικά θέματα.
- 5. Οργανώστε δραστηριότητες που προωθούν το υγιές βάρος και τις επιλογές υγιεινού τρόπου ζωής** με τρόπους που δεν δυσχεραίνουν ή δεν ξεχωρίζουν τους υπέρβαρους ή παχύσαρκους μαθητές. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε υγιεινά σνακ ως ανταμοιβές, υιοθετήστε ένα βρώσιμο φυτό στην τάξη, εισαγάγετε ασυνήθιστα υγιεινά τρόφιμα σε ένα ειδικά αφιερωμένο μάθημα, αναθέστε την ανάγνωση ενός βιβλίου που σχετίζεται με τα τρόφιμα κατά το μάθημα της ανάγνωσης βιβλίων, δημιουργήστε ερευνητικές εργασίες και συζητήσεις σχετικά με θέματα που σχετίζονται με τα τρόφιμα.
- 6. Προσέξτε τη χρήση ακατάλληλης γλώσσας και στερεοτύπων σχετικά με το σωματικό βάρος, την εικόνα του σώματος και την ομορφιά.**

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



Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

Κοινότητα

Αυξήστε τη συμμετοχή των μαθητών σε συλλογικές κοινωνικές δραστηριότητες για τη βελτίωση των σχέσεων με τους συμμαθητές τους και την κοινότητα. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να δώσουν έμφαση στη σωματική άσκηση, όπως η οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων.

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

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

Προσαρμογές Εκπαιδευτικού Προγράμματος

Κάντε ένα υψηλής ποιότητας μάθημα φυσικής αγωγής ως μέρος μιας σχολικής πολιτικής για την πρόληψη και τη θεραπεία της παχυσαρκίας

Εκπαιδευτικές Επισκέψεις / Εκδρομές / Κατασκηνώσεις / Σχολικές Ανταλλαγές / Εκδρομές στο Εξωτερικό

Διοργανώστε περισσότερες υπαίθριες δραστηριότητες και εκδρομές στη φύση, ως μέρος μιας σχολικής πολιτικής για την πρόληψη και τη θεραπεία της παχυσαρκίας.

Φαγητό: Κυλικείο / Επισκέψεις / Κατασκηνώσεις / Εκδρομές

Βεβαιωθείτε ότι τα αποθέματα της σχολικής καντίνας ή καφετέριας προσφέρουν υγιεινά σνακ και περιορίζουν τα ανθυγιεινά σνακ. Εφαρμόστε κανόνες καντίνας ή καφετέριας, όπου αυτό ισχύει.

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

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

Άλλα (Σχολικοί Έλεγχοι Υγείας & Πολιτική)

1. Διοργανώστε περισσότερες υπαίθριες δραστηριότητες και εκδρομές στη φύση, ως μέρος μιας σχολικής πολιτικής για την πρόληψη και τη θεραπεία της παχυσαρκίας.
2. Κάντε ένα υψηλής ποιότητας μάθημα φυσικής αγωγής ως μέρος μιας σχολικής πολιτικής για την πρόληψη και τη θεραπεία της παχυσαρκίας.

Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

Συζητήστε για την παχυσαρκία και τις επιπτώσεις της στην ψυχολογική ευημερία των μαθητών και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις στις συναντήσεις των συλλόγων γονέων και των εκπαιδευτικών.

Προγραμματισμός Εκδηλώσεων

1. **Αυξήστε τη συμμετοχή των μαθητών σε συλλογικές κοινωνικές δραστηριότητες για τη βελτίωση των δεσμών με τους συμμαθητές τους και την κοινότητα.** Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να δώσουν έμφαση στη σωματική άσκηση, όπως η οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων.

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

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

2. **Συνεργαστείτε με ψυχολόγους και ειδικούς στον τομέα της υγείας για την παρακολούθηση της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών.** Οργανώστε διαλέξεις ή εκστρατείες για την ευαισθητοποίηση του προσωπικού και των μαθητών, σχετικά με το θέμα της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους και σχετικά θέματα, όπως η κοινωνική περιθωριοποίηση, ο εκφοβισμός, τα θέματα σωματικής εικόνας και ψυχικής υγείας.

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

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

Σχολικοί Εορτασμοί / Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες

1. **Αυξήστε τη συμμετοχή των μαθητών σε συλλογικές κοινωνικές δραστηριότητες για τη βελτίωση των δεσμών με τους συμμαθητές τους και την κοινότητα.** Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να δώσουν έμφαση στη σωματική άσκηση, όπως η οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων.

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

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

2. **Συνεργαστείτε με ψυχολόγους και ειδικούς στον τομέα της υγείας για την παρακολούθηση της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών.** Οργανώστε διαλέξεις ή εκστρατείες για την ευαισθητοποίηση του προσωπικού και των μαθητών σχετικά με το θέμα της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους και σχετικά θέματα όπως η κοινωνική περιθωριοποίηση, ο εκφοβισμός, τα θέματα σωματικής εικόνας και ψυχικής υγείας.

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

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

Υποστήριξη Μαθητών

Συνεργαστείτε με ψυχολόγους και ειδικούς στον τομέα της υγείας για την παρακολούθηση της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών. Οργανώστε διαλέξεις ή εκστρατείες για την ευαισθητοποίηση του προσωπικού και των μαθητών σχετικά με το θέμα της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους και σχετικά θέματα όπως η κοινωνική περιθωριοποίηση, ο εκφοβισμός, τα θέματα σωματικής εικόνας και ψυχικής υγείας.

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

Επαγγελματική Επιμόρφωση Δασκάλων/Καθηγητών

1. **Συνεργαστείτε με ψυχολόγους και ειδικούς στον τομέα της υγείας για την παρακολούθηση της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών.** Οργανώστε διαλέξεις ή εκστρατείες για την ευαισθητοποίηση του προσωπικού και των μαθητών σχετικά με το θέμα της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους και σχετικά θέματα όπως η κοινωνική περιθωριοποίηση, ο εκφοβισμός, τα θέματα σωματικής εικόνας και ψυχικής υγείας.

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

2. **Συζητήστε για την παχυσαρκία και τις επιπτώσεις της στην ψυχολογική ευημερία των μαθητών και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις στις συναντήσεις των συλλόγων γονέων και των εκπαιδευτικών.**

Προγραμματισμός

Επιτρέψτε περισσότερα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, για να ενθαρρύνετε τη σωματική άσκηση ως μέρος μιας σχολικής πολιτικής για την πρόληψη και τη θεραπεία της παχυσαρκίας.

[Αναφορές: 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]

Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Ορισμός Παχυσαρκίας

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία ορίζονται ως «ανώμαλη ή υπερβολική συσσώρευση λίπους που μπορεί να βλάψει την υγεία».

Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) είναι ένας απλός δείκτης βάρους-προς-ύψος που χρησιμοποιείται συνήθως για την ταξινόμηση του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας σε ενήλικες. Ορίζεται ως το βάρος ενός ατόμου σε χιλιόγραμμα διαιρούμενο με το τετράγωνο του ύψους του σε μέτρα (kg / m²).

Ο ΔΜΣ παρέχει το πιο χρήσιμο μέτρο σε επίπεδο πληθυσμού για το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία, καθώς είναι το ίδιο και για τα δύο φύλα και για όλες τις ηλικίες των ενηλίκων. Συγκεκριμένα, για τα παιδιά ηλικίας 5-19 ετών το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία, ορίζονται ως εξής:

«Το υπερβολικό βάρος είναι το BMI (ΔΜΣ)-για την-ηλικία μεγαλύτερο από 1 τυπική απόκλιση πάνω από το μέσο όρο αναφοράς της ανάπτυξης του ΠΟΥ»

«Η παχυσαρκία είναι μεγαλύτερη από 2 τυπικές αποκλίσεις πάνω από το μέσο όρο της αναφοράς για την ανάπτυξη του ΠΟΥ»,

Σχετικά Γραφήματα : http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

Η παιδική παχυσαρκία συνδέεται με υψηλότερες πιθανότητες παχυσαρκίας, πρόωρου θανάτου και αναπηρίας κατά την ενηλικίωση. Επιπλέον, τα παχύσαρκα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αναπνοή, αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων, υπέρταση, πρώιμους δείκτες καρδιαγγειακών παθήσεων, αντίσταση στην ινσουλίνη και ψυχολογικές επιδράσεις.

Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Έχει παρατηρηθεί και αναφερθεί στη βιβλιογραφία ότι τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση (Strauss et al, 1985) και μπορεί να υποφέρουν από κατάθλιψη (Erikson et al, 2000). Επιπλέον, έχει προταθεί ότι τα υπέρβαρα παιδιά και οι έφηβοι είναι πιο πιθανό να απομονωθούν κοινωνικά, επιδεινώνοντας έτσι τις κοινωνικές και συναισθηματικές συνέπειες της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους (Strauss and Pollack, 2003). Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι τα υπέρβαρα παιδιά και οι έφηβοι είναι πιο πιθανό να περιγραφούν με περιφρονητικούς όρους ή να ταξινομηθούν ως οι λιγότερο επιθυμητοί φίλοι. Αυτό το φαινόμενο έχει τεκμηριωθεί από τη δεκαετία του 1960 και είναι γνωστό ότι εμφανίζεται σε όλους τους πολιτισμούς (Richardson et al, 1961). Δεδομένου ότι οι κανόνες εμφάνισης ομότιμων είναι ιδιαίτερα σημαντικοί στους εφήβους, οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι έφηβοι μπορεί να χάσουν τις φιλίες τους (George & Hartmann, 1996).

Επιπλέον, μελέτες έχουν δείξει ότι τα αρνητικά στερεότυπα που σχετίζονται με το βάρος κρατούνται από τους καθηγητές σε κάθε στάδιο του σχολικού συστήματος, από το νηπιαγωγείο και αργότερα (Puhl & Latner, 2007). Μια πρόσφατη μελέτη που εξετάζει την ακαδημαϊκή ικανότητα 3.362 παιδιών στις ΗΠΑ, ανακάλυψε ότι η αύξηση του ΔΜΣ συνδέθηκε σημαντικά με την επιδείνωση των αντιλήψεων των εκπαιδευτικών τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια. (Kenney et al, 2015).

Το πείραγμα ή ο εκφοβισμός που σχετίζεται με το βάρος, μπορεί επίσης να συμβάλει στη μείωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων των παχύσαρκων ή υπέρβαρων παιδιών και εφήβων (Krukowski et al, 2009). Ο εκφοβισμός υπονομεύει την υγιή αυτοεκτίμηση και μακροπρόθεσμα, μπορεί να οδηγήσει σε σωματική δυσμορφική διαταραχή (μια διαταραχή άγχους που προκαλεί μια διαστρεβλωμένη εικόνα της εμφάνισής τους και να ξοδεύει πολύ χρόνο για να ανησυχεί γι 'αυτό), την κοινωνική

διαταραχή άγχους (διαταραχή άγχους που προκαλεί στους ανθρώπους τρόπο όσο αφορά την κοινωνικοποίησή τους με άλλους, φοβούμενοι τη σκληρή αξιολόγηση και την απόρριψη), την κατάθλιψη, τον αυτοτραυματισμό και τον αυτοκτονικό ιδεασμό. (Eisenberg et al, 2003). Μια πρόσφατη μελέτη υποδηλώνει ακόμη, ότι ο εκφοβισμός έχει παρόμοιες ή χειρότερες μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των νέων ενηλίκων από ότι η κατάχρηση ή η παραμέληση (Lereya et al, 2015).

Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Αναφορές

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.