

**Plán práce koordinátora boja proti obezite na ZŠ Lehnice
školský rok 2022/2023**

Riaditeľka školy: Ing. Zuzana PÁLMAYOVÁ
Koordinátor boja proti obezite: Juliana BOTHOVÁ



Prečo je potrebné bojovať proti obezite?

V mnohých ekonomicky vyspelých štátoch sa v poslednom desaťročí z obezity a nadváhy stáva jeden z najčastejších verejno-zdravotných problémov. Alarmujúci je nielen výskyt obezity u populácie v produktívnom veku, ale i výskyt detskej nadváhy a obezity. Dochádza k rýchlemu nárastu detskej obezity a nadváhy, dôkazom čoho je stav nielen v našej krajine, ale napríklad v USA, Kanade, Austrálii, Veľkej Británii, ale i Českej republike, či Taliansku a mnohých iných štátoch Európy.

Nadváha a obezita v detstve vyvoláva vážne komplikácie a podstatne zvyšuje riziko obezity v dospelosti. Pre zvládnutie pandémie nadváhy a obezity je potrebné nielen monitorovať výskyt a trendy obezity u detí a dospelých, ale je potrebné pristúpiť aj k návrhu intervencií, ktoré nám umožnia kontrolovať a zmierniť negatívne dopady obezity a nadváhy na verejné zdravie. Obezita je jednou z najväčších výziev verejného zdravotníctva v 21. storočí. Na Slovensku má podľa zistení Organizácie pre ekonomickú spoluprácu a rozvoj nadváhu takmer 58 % ľudí a asi tretina Slovákov je obéznych. Nadváha a obezita sa merajú pomocou indexu telesnej hmotnosti, v ktorom sa váha v kilogramoch delí druhou mocninou výšky v metroch. Za optimálny sa pritom považuje index od 18 do 25 %. Pri indexe od 25 do 30 % sa hovorí o nadváhe a nad 30 % už o obezite. Slovensko sa ocitlo na štvrtom mieste vo svete pokiaľ ide o obezitu a dostalo sa tak za USA, Veľkú Britániu a Austráliu. Podľa odhadov lekárov v 63 krajinách piatich kontinentov spĺňa obezita dokonca všetky charakteristiky globálnej epidémie.

Táto situácia núti vlády jednotlivých štátov, aby sa touto situáciou intenzívne zaoberali a vyvíjali potrebné opatrenia na zlepšenie tohto stavu.

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky v spolupráci s Ministerstvom zdravotníctva Slovenskej republiky pripravuje v rámci nového znenia Štátnej politiky zdravia Slovenskej republiky celospoločenské preventívne programy zamerané na chronické ochorenia. Programy sa budú zameriavať na problematiku kardiovaskulárnych ochorení, onkologických ochorení a problematiku obezity a nadváhy.

NÁRODNÝ PROGRAM PREVENČIE NADVÁHY A OBEZITY V SR

Za svoj hlavný cieľ si kladie znížiť výskyt obezity a nadváhy u občanov Slovenskej republiky a znížiť vplyv obezity a nadváhy, ako významného rizikového faktoru chronických chorôb na verejné zdravie. Konkrétne ciele vychádzajú z modelu zvládania problému obezity a nadváhy, ktorým je globálna stratégia svetovej zdravotníckej organizácie.

- 1. podpora stabilizácie normálnej telesnej hmotnosti,**
- 2. predchádzanie zvyšovaniu telesnej hmotnosti,**
- 3. podpora znižovania telesnej hmotnosti,**
- 4. vytvorenie trvalo udržateľného systému monitorovania telesnej hmotnosti a súvisiacich biologických, psychologických a sociálnych rizikových faktorov u obyvateľov Slovenskej republiky,**
- 5. vytvorenie trvalo udržateľného systému monitorovania a hodnotenia faktorov životného štýlu a faktorov prostredia s vplyvom na vznik nadváhy a obezity.**

Cieľová skupina preventívneho programu:

Cieľovými skupinami populácie by mali byť:

- 1. deti a mládež do 18 rokov s normálnou hmotnosťou,**
- 2. deti a mládež do 18 rokov s nadváhou alebo s vysokým rizikom rozvoja nadváhy a s tým súvisiacich možných zdravotných komplikácií,**
- 3. dospelí od 18 rokov s normálnou hmotnosťou,**
- 4. dospelí od 18 rokov s nadváhou (Body Mass Index 25–29,9) [BMI] alebo s vysokým rizikom rozvoja nadváhy a chorôb (napríklad v prípade vrodenej dispozície k obezite, osoby, ktoré ukončili fajčenie, gravidné ženy alebo osoby užívajúce lieky vedúce k nárastu hmotnosti, napríklad antidepresíva a iné).**

Program je celospoločenským programom podpory zdravia, ktorý ovplyvňuje nielen faktory akými sú pohybová aktivita, či výživa, ale mal by obsahovať najmä zložky nadrezortnej zodpovednosti za zdravie. Ambíciou nového znenia štátnej politiky zdravia Slovenskej republiky a národného programu je aj silná intersektoriálna politika zdravia na všetkých úrovniach od národnej až po regionálnu a miestnu, ktorá musí obsahovať, ako integrálnu súčasť podporu zdravia, vrátane politiky súkromného sektora, najmä pri prijímaní rozhodnutí v oblasti obchodu, produktov, tovarov a služieb, obchodných stratégií.

Priority programu – vhodná strava a telesná aktivita

Nevhodná a zlá životospráva je ideálna na ukladanie a naberaniu prebytočných kilogramov, k čomu výrazne prospieva aj málo pohybovej aktivity. Vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu v krvi, obezita, nedostatok fyzického pohybu, nízka konzumácia ovocia a zeleniny i vyšší príjem než výdaj energie – to sú hlavné rizikové faktory, ktoré predstavujú najväčšie bremeno pre zdravie ľudí a zdravotnícke systémy vo viacerých krajinách. Do národného programu NPPO, podporujúceho v očiach verejnosti zdravý životný štýl a obmedzenie obezity, sú okrem úradov verejného zdravotníctva zapojené rôzne vládne sektory, vyššie územné celky i obce, ktoré majú možnosť čerpať z jednotlivých štrukturálnych fondov a operačných programov. Úlohy NPPO sa vzťahujú predovšetkým na rizikové faktory, ktoré obezitu spôsobujú, najmä čo sa týka stravovania, zloženia stravy, početnosti prijímania stravy v priebehu dňa, pohybovej aktivity i zdravotnej výchovy.

Obsah preventívneho programu

Preventívny program našej školy obsahuje:

- aktivity zamerané na poskytovanie informácií pre žiakov v rámci výchovno- vzdelávacieho procesu,
- ponuku voľnočasových aktivít, ktoré sú realizované v školách a školských zariadeniach i v mimoškolskom prostredí,
- programy aktívneho sociálneho učenia, ktoré využívajú skupinové formy práce (ak väčšina výchovných problémov je interpersonálnej povahy),
- poradenské činnosti poskytované priamo v škole a školskom zariadení v spolupráci so školskými poradenskými zariadeniami a zariadeniami z rezortu zdravotníctva a sociálnych vecí.

Prevenia a učebné osnovy

Témy prevencie sociálno-patologických javov mládeže možno uplatniť v každom vyučovacom predmete. Medzi kľúčové vyučovacie oblasti patria:

- oblasť zdravého životného štýlu – výchova ku zdraviu, osobná a duševná hygiena, výživa, pohybové aktivity;
- oblasť spoločenskovedná – komunikácia, sociálne zručnosti a kompetencie;

- oblasť prírodovedná – biológia a fyziológia človeka;
- oblasť rodinnej a občianskej výchovy;
- oblasť sociálno-právna – právne aspekty sociálno-patologických javov, práva dieťaťa a pod.

Dôležitou súčasťou vplyvu na mládež v oblasti prevencie je rozvíjanie pozitívne orientovaných aktivít za účasti učiteľov, žiakov a rodičov v oblasti záujmových aktivít.

Prevencia je chápaná ako súbor činností a opatrení zameraných na predchádzanie vzniku drogových závislostí. Veľkú úlohu tu hrá ovplyvňovanie jednotlivca a jeho sociálneho prostredia.

Vybrané konkrétne kroky NPPO

Výchova a vzdelávanie detí

- ✚ deti by už nemali mať možnosť kupovať si v školských automatoch nevhodné potraviny;
- ✚ voľnočasové aktivity zamerané na zmenu životného štýlu, najmä organizovaná športová aktivita a vzdelávanie v oblasti zdravej výživy.

Iné aktívne nástroje

- ✚ propagácia zdravého životného štýlu na verejných priestranstvách alebo vybraných inštitúciách (napríklad školy, verejné priestory, inštitúcie a podobne) a aj dôsledná kontrola;
- ✚ štátna podpora a využívanie motivačných nástrojov pri reklame zdraviu, prospešných potravín alebo produktov, výrobkov podporujúcich zdravý spôsob života (nezahŕňa výživové doplnky, potraviny určené na špeciálne účely alebo liečivá);
- ✚ dôsledná kontrola reklamných stratégií zameraných na potraviny s vysokým obsahom cukru v čase vysielacích programov pre deti a mládež;
- ✚ monitorovanie výskytu nadváhy a obezity;
- ✚ zaradenie nefarmakologickej liečby nadváhy a metabolických porúch (napr. poradenstvo, motivácia, psychoterapeutický rozhovor, liečba riadenou fyzickou aktivitou atď.), do liečebného režimu a katalógu zdravotníckych výkonov, podpora projektov a aktivít zameraných na vývoj nových metód a postupov v podpore zdravia nadváhy a obezity;
- ✚ vytvorenie zdravie podporujúcich podmienok pre zamestnancov a najmä aktívny prístup zo strany zamestnávateľov k zmene životného štýlu (napríklad podpora športových programov, zmena spôsobu spoločného stravovania atď.);
- ✚ budovanie športovísk na zvýšenie úrovne pravidelnej pohybovej aktivity umožniť ľuďom, ale najmä študentom a žiakom voľné (alebo za symbolickú cenu) využívanie všetkých dostupných športovísk (napríklad školské telocvične a podobne), ktoré nie sú primárne zriadené pre komerčné účely.

CIELE NAŠEJ ŠKOLY:

- ✚ poskytovať základné informácie o problematike obezity a jej rizikových faktoroch prostredníctvom osvetových panelov, webovej stránky školy, prednášok, besied a pod.;
- ✚ prostredníctvom výchovno-vzdelávacieho procesu vytvárať u žiakov potrebu preferovania zdravého životného štýlu;
- ✚ rozvinúť u mladých ľudí sociálne zručnosti, to znamená schopnosť rozhodovania, komunikačné zručnosti, schopnosť čeliť sociálnemu tlaku, vedieť povedať NIE, preferovať zdravý životný štýl a vytvárať podmienky pre formovanie zdravej osobnosti žiaka;
- ✚ vytvárať v škole zdravie podporujúce podmienky pre žiakov aj zamestnancov školy;
- ✚ viesť žiakov k pravidelnej pohybovej aktivite prostredníctvom športu, telesnej a športovej výchovy, záujmových útvarov, voľnočasových aktivít;
- ✚ viesť žiakov k zdravej životospráve.



AKTIVITY V ŠKOLSKOM ROKU 2022-2023:

- 1. Deň zdravia** - Pohybové aktivity (futbal, volejbal) v rámci školy
Mesiac: október 2022 *Z.: všetci vyučujúci*
- 2. Odborná prednáška** – Obezita a riziká s ňou spojené
Mesiac: november 2022 *Z.: koordinátorka*
- 3. Deň mlieka** - pri príležitosti “Dňa mlieka” zorganizujeme ochutnávku rôznych druhov mliečnych výrobkov.
Mesiac: december 2022 *Z.: koordinátorka*
- 4. Odborná prednáška** – Poruchy príjmu potravy
Mesiac: január 2023 *Z.: koordinátorka*
- 5. Pitný režim** - pozornosť žiakov na dodržiavanie pitného režimu upriamujeme formou školskej nástenky (téma: ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ NÁPOJE)
Mesiac: marec 2023 *Z.: koordinátorka*
- 6. Deň zdravej výživy a pohybu** – športové aktivity spojené s ochutnávkou zdravých jedál v rámci tried.
Mesiac: máj 2023 *Z.: koordinátorka, TU*
- 7. Odborná prednáška** - Zdravý životný štýl ako prevencia kardiovaskulárnych ochorení
Mesiac: jún 2023 *Z.: koordinátorka*
- 8. Realizovať vychádzky, exkurzie a školské výlety ako súčasť zdravej výživy a pohybu.**
Mesiac: priebežne *Z.: všetci vyučujúci*

Za najdôležitejšie považujeme motivovať a vyzývať všetkých žiakov školy, ale aj ich rodičov, aby sa aktívne zapájali do pripravovaných podujatí a ich prostredníctvom si osvojovali vedomie o potrebe zdravého životného štýlu ako svojej základnej osobnostnej potrebe. Preventívne opatrenia v boji proti nadváhe a obezite majú svoj význam. Nevyhnutné je však začínať s osvetou už u žiakov, u ktorých je možné najľahšie dosiahnuť zmenu spôsobu života. Národný program je celospoločenskou iniciatívou. Pozitívne výsledky si vyžadujú spoluprácu a zodpovednosť všetkých zainteresovaných sektorov. Zapojením sa prispejeme k zmene súčasnej neutešenej situácie.

Vypracovala: Juliana Bothová
koordinátorka prevencie nadváhy a obezity na ZŠ Lehnice
august 2022

Plán prerokovala a schválila PRŠ na svojom zasadnutí dňa 05.09.2022

Schválila riaditeľka školy

Ing. Zuzana Pálmayová

dňa 05.09.2022