

Szkoła Podstawowa nr 3  
im. Powstańców Wielkopolskich  
64 – 610 Rogoźno Wlkp.  
ul. Seminarialna 16  
**Jury Konkursu**

Rogoźno, 20 stycznia 2015 r.

**„Aktywna Szkoła – Aktywny Uczeń”**

**Al. Jerozolimskie 151, lokal 2222**

**02- 326 Warszawa**

**Informacja o wykonaniu zadania konkursowego numer 8.**

Zadanie 8

Przeprowadzenie we wszystkich klasach konwersatoriów pod hasłem *Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem (otyłość, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia) – jak rozpoznać chorobę i gdzie szukać pomocy?* Wskazany udział specjalistów oraz osób walczących z daną chorobą.

Wykonanie:

Liczba konwersatoriów: 34

Liczba uczestników: 497

Cele:

- zwiększenie wiedzy na temat zaburzeń stanu zdrowia i rozwoju związanych z nieprawidłowym odżywianiem
- dostarczenie informacji jak rozpoznać chorobę i gdzie szukać pomocy
- kształtowanie umiejętności obliczania wskaźnika BMI

Realizacja konwersatoriów odbywała się na dwóch poziomach edukacyjnych: w klasach I-III i IV-VI. Realizatorami w klasach młodszych byli wychowawcy uczniów, a w wybranych klasach starszych dodatkowo specjaliści – przedstawiciele służby zdrowia. Zajęcia odbywały się na godzinach wychowawczych zgodnie z planem pracy ustalonym na początku roku szkolnego w okresie od 8 września 2014 r. do 20 stycznia 2015 r. W trakcie zajęć wykorzystano różnorodny materiał i pomoce dydaktyczne a wśród nich prezentacje multimedialne przygotowane przez nauczyciela w-f. Największe wrażenie na uczniach zrobiły zdjęcia osób cierpiących na te choroby. Na podstawie zdobytych informacji uczniowie opracowali ulotkę, która była rozdawana w punkcie informacyjno – edukacyjnym podczas „Dnia Ruchu” w szkole.

Dzięki przeprowadzonym zajęciom uczniowie poznali skutki i objawy nieprawidłowego odżywiania się młodzieży, które mogą prowadzić do bardzo poważnych chorób takich jak: anoreksja bulimia oraz otyłość. Uświadomili sobie przyczyny tych chorób, często trudnych do rozpoznania. Dowiedzieli się jakie są możliwości pomocy osobom chorym.



**Uczniowie kl. V b na zajęciach nt. „Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem” poprowadzonych przez pielęgniarkę**



**Uczniowie kl. IV b w trakcie oglądania prezentacji nt. „Zaburzenia stanu zdrowia wynikające z niewłaściwego odżywiania” oraz wykonywania plakatów**

**Ulotka opracowana przez uczniów „Skutki niewłaściwego odżywiania”**

<i><b>Nadwaga i otyłość</b></i>	<i><b>Niedobór masy ciała</b></i>	<i><b>Anoreksja – jadłowstręt psychiczny</b></i>	<i><b>Bulimia – „wilczy gód”</b></i>
<p>To jedne z najczęstszych zaburzeń rozwoju u dzieci i młodzieży.</p> <p>Nadwagę powoduje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zła dieta,</li> <li>• brak ćwiczeń fizycznych,</li> <li>• zbyt dużo czasu spędzonego przed komputerem.</li> </ul> <p>Złe odżywianie się to jedna z przyczyn nadwagi. W diecie nastolatków przeważają słodkie, słodkie napoje i chipsy. Do codziennego spożywania warzyw przyznaje się mniej niż co trzeci 11-latek (31%) i co czwarty 13-latek (25%). Najgorsze jest to, że nadwaga w wieku szkolnym to duże prawdopodobieństwo problemów w dorosłym życiu. Komórki tłuszczowe, które pojawiają się w organizmie 11-latka, zostaną tam przez całe życie i mogą być przyczyną wielu chorób.</p> <p><b>Jak sprawdzić czy masz nadwagę?</b></p> <p>Często stosowanym wskaźnikiem jest BMI. Jest to stosunek wzrostu do masy ciała. Oblicza się go poprzez podzielenie masy ciała podanej w kg przez kwadrat wysokości podanej w metrach.</p> <p>Aby być zdrowym i mieć szczupłą sylwetkę nie trzeba się głodzić.</p> <p><b>Wystarczy mądrze się odżywiać i dużo ruszać.</b></p>	<p>Szczupła sylwetka to jedno, są jednak ludzie, którzy chociaż bardzo chcieliby przybrać na wadze nie potrafią oraz osoby, które na wadze nieustannie tracą.</p> <p>Przyczyny to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czynniki genetyczne,</li> <li>• niewłaściwy sposób żywienia – zbyt mała ilość pokarmu,</li> <li>• przebyte choroby, zwłaszcza przewlekłe,</li> <li>• skażenie środowiska naturalnego.</li> </ul> <p>W 2002 roku 9% młodzieży czasem lub często przychodzi do szkoły lub kładzie się spać głodna, ponieważ w domu jest zbyt mało jedzenia.</p> <p>Osobom z niedowagą zaleca się spożywanie większej ilości kalorii niż jest się w stanie spalić.</p> <p><b>Należy jeść dużo ryb, drobiu, orzechów, owoców.</b> Ważne też jest uprawianie ćwiczeń, które pozwalają przybrać na masie - większość ćwiczeń siłowych wpływa na wzrost masy mięśniowej.</p>	<p>Jest zaliczana do zaburzeń odżywiania związanych z zaburzeniami psychologicznymi. Jest chorobą ciężką, przewlekłą a nawet śmiertelną. Anoreksja może być skutkiem złych relacji w rodzinie, samokrytyki i krytyki innych ludzi. Symptomy choroby są niezauważalne ponieważ zaczyna się od prób odchudzania. Z czasem osoba ogranicza spożywanie posiłków do minimum.</p> <p>Objawy to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utrata masy ciała ponad 15% w stosunku do masy normalnej do wzrostu,</li> <li>• nieodparty lęk przed przybraniem na wadze, mimo rzeczywistego niedoboru masy ciała,</li> <li>• osoba chora uważa, że jest otyła a w rzeczywistości jest wychudzona,</li> <li>• zanik okresu u dziewcząt już miesiączkujących lub jej brak mimo innych objawów dojrzewania.</li> </ul> <p><b>Leczenie jest trudne i długotrwałe.</b> Dzieci odrzucają potrzebę leczenia, uważają się za zdrowe.</p>	<p>Choroba ta najczęściej występuje u młodych dziewcząt (90% przypadków). Chore na bulimię znacznie częściej niż anorektyczki, pochodzą z rodzin, w których występują konflikty, zaniedbywanie czy nawet odrzucenie dziecka.</p> <p>Objawy to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• napady niepohamowanego głodu, połączonego ze zjadaniem nienaturalnie dużych ilości pokarmów,</li> <li>• regularne prowokowanie wymiotów, używanie środków przeczyszczających, ścisłych diet, intensywnych ćwiczeń po okresach obżarstwa,</li> <li>• stałe poczucie winy i mniejszej wartości własnej oraz wysokiego poziomu lęku, czasem depresji,</li> <li>• przebarwienia i uszkodzenia szkliwa zębowego oraz stany zapalne dziąseł jako efekt działania kwasu solnego z żołądka podczas wymiotów.</li> </ul> <p><b>Leczenie polega na terapii w poradni zdrowia psychicznego, oddziale dziennym nerwic lub ośrodka psychoterapeutycznym dla młodzieży.</b></p>

Opracowała: mgr Magdalena Hajt

Potwierdzam wykonanie zadania.  
mgr inż. Izabela Konewka  
wicedyrektor Szkoły Podstawowej  
nr 3 w Rogoźnie