Jak pracować z otyłym uczniem, by ćwiczenia dodawały mu skrzydeł?

DLACZEGO PROBLEM OTYŁOŚCI JEST TAKI ISTOTNY?

Otyłość jest uznawana za jedną z najczęstszych chorób cywilizacyjnych. Dotychczas była wiązana jedynie ze środowiskiem osób dorosłych, jednak w ostatnich latach pojawiają się wyjątkowo niepokojące dane dotyczące występowania nadwagi i otyłość wśród dzieci i młodzieży. Zjawisko to jest także powszechne w Polsce. Wiąże się to głównie ze **zmianami w stylu życia**, przede wszystkim **w sposobie żywienia młodego pokolenia** (nieprawidłowo zbilansowana dieta, złe nawyki żywieniowe, spożywanie dużej ilości potraw wysokoenergetycznych i wysokoprzetworzonych oraz tzw. *fast foodów,*) a także **w zmniejszeniu aktywności fizycznej** (bierny sposób spędzania wolnego czasu). Odsetek dzieci z nadwagą i otyłością rośnie wraz z ich wiekiem i jest największy u nastolatków w okresie dojrzewania. W trakcie porównawczych badań przekrojowych nadwagę i otyłość stwierdzono u 12% dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7–9 lat), przy czym częściej u chłopców (14%) niż u dziewcząt (10%), a u młodzieży w okresie krytycznym (faza dojrzewania) częstość występowania otyłości i nadwagi jest jeszcze większa (nawet o kilka procent) [1]. Otyłość jest nie tylko zaburzeniem stanu zdrowia, ale także wpływa na pozostałe obszary funkcjonowania młodego człowieka - fizyczny, psychiczny, emocjonalny i społeczny, w znacznym stopniu ograniczając jakość jego życia, a także jego potencjał rozwojowy. Co więcej, powikłania otyłości w sferze społeczno–emocjonalnej są u dzieci najszybciej zauważane i mogą nieść ze sobą bardzo negatywne konsekwencje w dorosłym życiu.

W JAKI SPOSÓB PRACOWAĆ Z OTYŁYM UCZNIEM?

Praca z dzieckiem z nadwagą i otyłością nie powinna opierać się tylko i wyłącznie na kontroli redukcji masy ciała, ale także na **codziennym wspieraniu jego działań, nagradzaniu wyników pracy, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i budowaniu pozytywnego obrazu siebie**. Jednym z wyznaczników skuteczności podejmowanych działań zdrowotnych jest dobre samopoczucie dziecka i poprawa jego relacji społecznych, a to jest możliwe jedynie w otoczeniu pełnym akceptacji, zaufania, życzliwości i codziennego wsparcia zarówno ze strony nauczyciela, jak i rówieśników.

1. Bądź świadomym problemów i trudności ucznia/uczennicy z nadwagą

Dość często dla większości uczniów otyłych lekcje wychowania fizycznego są mało atrakcyjne i przede wszystkim bardzo frustrujące. W ich opinii nauczyciel zajmuje się tylko uczniami odnoszącymi sukcesy w sporcie, co do dodatkowo może wzmagać lęk przed krytyką ze strony osoby prowadzącej zajęcia [6] oraz odrzuceniem przez pozostałych uczniów i tym samym niechęć do uczestniczenia w zajęciach. Wiele z badań wskazuje na to, że otyłe dzieci posiadają dużo niższe poczucie własnej atrakcyjności fizycznej niż ich szczupli rówieśnicy. Dlatego negatywnie oceniają swój wygląd i często czują się nielubiane i nieakceptowane przez rówieśników [2]. Unikają kontaktów z innymi w obawie, że potwierdzą oni ich przekonania o własnej nieatrakcyjności. Powstaje efekt podwójnych barier – tych stawianych przez grupę i przez osobę otyłą. Uczniowie z nadwagą sami wyrabiają o sobie opinie tylko na podstawie zewnętrznych cech.

Warto zwrócić uwagę, że postawa młodych ludzi wobec otyłego kolegi czy koleżanki często odzwierciedla nastawienie innych osób z ich otoczenia (rodziców, wychowawców). Stereotypowe postawy społeczeństwa wobec otyłych osób są błędne i krzywdzące. Otyli często są postrzegani jako bardziej leniwi, mniej inteligentni, mniej atrakcyjni tak zewnętrznie jak i wewnętrznie, czy nawet niegodni zaufania [1]. Otyłe dzieci często poddawane są nieustannej ocenie i słyszą negatywne opinie na swój temat, które wyrażane są w bardzo nieprzyjazny sposób (wyśmiewanie, przezywane, wytykanie palcem). W tym wieku poczucie aprobaty ze strony otoczenia jest niezwykle istotne, dlatego jej brak może prowadzić do stanów smutku lub depresji, a w konsekwencji znacznego zachwiana wiary we własne możliwości czy też poczucia całkowitej bezradności.

Patrz: Jak reagować na wyśmiewanie?

Wśród pozostałych problemów dzieci z otyłością można wyróżnić m.in.:

- **niskie poczucie własnej wartości** (wynikające zarówno z niemożności sprostania zewnętrznym oraz wewnętrznym standardom dotyczącym właściwej masy ciała, jak też brakiem sukcesów lub niewystarczającymi sukcesami w walce z nadwagą);
- **kompensowanie dyskomfortu emocjonalnego** (związanego z trudnościami, niepowodzeniami, brakiem akceptacji, osamotnieniem, nieumiejętnością radzenia sobie ze stresem) **poprzez spożywanie coraz to większych porcji jedzenia;**
- **mylenie niebezpieczeństwa z głodem** (tzw. „hipoteza fałszywego głodu") - dziecko redukuje napięcie poprzez jedzenie, w efekcie tyjąc;
- **trudności w kontakcie z samym sobą** (dzieci otyłe mają problemy w wyrażaniu własnych przeżyć psychicznych, przekonań i preferencji);
- **agresywne zachowania wobec siebie i/lub otoczenia** – będące wynikiem problemów adaptacyjnych;
- **zaburzenia snu**, które mają swoje źródło w problemach zdrowotnych (bezdech senny) oraz psychologicznych – przeżywany dyskomfort i napięcie emocjonalne. Mogą one skutkować deficytami uwagi, zaburzeniami funkcji poznawczych, apatią czy też zwiększonym zapotrzebowaniem na węglowodany proste i tłuszcze [3,4,5].

2. Rozmawiaj

Efektywna komunikacja (szczególnie w przypadku ważnych i trudnych tematów, a takim jest problem otyłości) to niezbędny element, by osiągnąć zamierzone rezultaty.

- Pamiętaj o tym, by rozmawiać ze swoim otyłym uczniem w sposób otwarty i partnerski.
- Stwórz atmosferę akceptacji, zaufania i zrozumienia.
- Postaraj się go nie oceniać, nie porównuj z innymi, nie zawstydzaj, nie krytykuj.
- Wyzbądź się moralizowania.

Wyczuj, który moment będzie najbardziej właściwy na przeprowadzenie rozmowy. Najlepiej abyś na temat jego otyłości i problemów z nią związanych porozmawiał z nim w cztery oczy, z dala od pozostałych uczniów. Pamiętaj, że o nadwadze należy rozmawiać w sposób bardzo delikatny, zwracając uwagę na dobór odpowiednich słów.

UNIKAJ SŁÓW:

- waga
- otyłość, nadwaga
- tuczące, kaloryczne jedzenie
- niskokaloryczne produkty
- złe nawyki

UŻYWAJ SŁÓW:

- masa ciała
- masa ciała większa niż przeciętna
- niezdrowe jedzenie
- zdrowe produkty
- niezdrowe nawyki

Miej w swojej świadomości fakt, że problem, o jakim mowa, jest dla ucznia wstydliwy, a próby rozmowy mogą być dla niego wyjątkowo trudne. Dlatego aktywnie słuchaj i obserwuj reakcje ucznia.

Zwróć uwagę na stosowanie odpowiednich komunikatów:

- **Komunikaty typu JA**, informują wprost o odczuciach rozmówcy – Twoich odczuciach. W ten sposób przedstawiasz własne poglądy i bierzesz pod uwagę to, że uczeń może się z nim nie zgadzać. Nie obwiniasz i nie oskarżasz , nie ranisz i nie upokarzasz. Możesz powiedzieć:
  - „Widzę, że coś cię smuci…?” – w ten sposób pokazujesz, że dostrzegasz i rozumiesz uczucia ucznia
  - „ Jestem tutaj, żeby Ci pomóc.”
  -„ Zależy mi na tym, żeby…”
  - „Cieszę się, że o tym ze mną rozmawiasz…”
  - „Rozumiem, że…”

- **Komunikaty typu TY** powodują, że osoba, do której się zwracamy może poczuć się atakowana czy też obwiniana. Nie zachęcają do zmiany zachowań, a wręcz mogą wzmacniać w dzieciach opór przed zmianą i wycofanie, a w dłuższej perspektywie negatywnie wpłynąć na ich samoocenę. Dlatego unikaj sformułowań typu:
  - „Nie potrafisz…"
  - „Jesteś..."
  - „Musisz…"
  - ,, Przestań się użalać nad sobą i weź się do roboty"
- Staraj się używać argumentów przemawiających do konkretnego dziecka. Unikaj słów: zawsze i nigdy.
- Udzielaj informacji, np. „Uprawianie sportu wpływa pozytywnie na samopoczucie"

W trakcie rozmowy z otyłym uczniem warto podkreślać potrzebę zwiększenia aktywności fizycznej i zmiany nawyków żywieniowych. Jednak pamiętaj o tym, by lepiej **podkreślać aspekt zdrowotny** zrzucenia dodatkowych kilogramów, a nie korzyści związane ze zmianą wagi i wyglądu. Skupiaj się na omówieniu zasad zdrowego żywienia i stylu życia. Rozmawiaj o tym jak powinno się żywić, by czuć się lepiej.

3. Uświadamiaj, zapobiegaj i inspiruj

Na występowanie otyłości znaczny wpływ ma styl życia, przy czym sam sposób żywienia może warunkować powstawanie nadwagi wśród dzieci i młodzieży w 20–30% [1]. Czynnikami mogącymi wpływać na złe nawyki żywieniowe prowadzące do otyłości są: liczne obowiązki szkolne i pozaszkolne, przeciążenie nauką, nieregularność posiłków, opuszczanie ich, ale też nieprawidłowy dobór składników odżywczych.

W okresie adolescencji na potrzeby żywieniowe zaczynają też mieć wpływ media i grupy rówieśnicze. Ponadto otyłe dzieci (wyniku osamotnienia i problemów adaptacyjnych) spędzają większą ilości czasu niż ich nieotyli koledzy przez telewizorem czy komputerem, co dodatkowo pogłębia problem otyłości. Warto tutaj zaznaczyć, że czas spędzany przed telewizorem czy komputerem jest podwójnie dla nich niekorzystny, ponieważ wiąże się nie tylko z brakiem ruchu, lecz także z oglądaniem reklam związanych z jedzeniem (większość z nich niestety rekomenduje produkty bogate w cukier, sól i tłuszcz) [1]. Powstaje błędne koło, które można przerwać właśnie poprzez zwiększenie aktywności fizycznej, która - zależnie od intensywności – wpływa na utratę masy ciała lub zapobiega przyrostowi nowych kilogramów.

Im większa jest aktywność, tym większy dobowy wydatek energetyczny. Dlatego uświadamiaj uczniom (nie tylko tym otyłym) konieczność ćwiczenia w czasie lekcji wychowania fizycznego, powiedz im co dzięki temu mogą zyskać.

- Otwarcie rozmawiaj ze wszystkimi swoimi uczniami o stylu życia i sposobie żywienia. Podpowiadaj im, jakie produkty powinni wybierać, a jakich unikać i dlaczego. Powiedz o istocie różnorodności i regularności spożywanych posiłków (możesz odwołać się do zasady „6 U Bergera", patrz załącznik nr 1).

- Wyjaśnij w jaki sposób aktywność fizyczna może wpływać na zmniejszenie masy ciała, zachowanie zdrowia i lepsze samopoczucie w ogóle *(możesz wykorzystać załącznik nr 2)*. Rozbudź kreatywność uczniów i szukaj razem z nimi pomysłów na zwiększenie aktywności, np. zachęcaj uczniów, by:
  - zamienili windę na schody,
  - zamiast tramwajem, samochodem autobusem poszli do szkoły pieszo lub wysiedli jeden przystanek wcześniej,
  - wieczorny film zamienili na spacer z psem lub kolegą/koleżanką, itp.

Patrz: *Jak można poprawić swoje wyniki? Ćwicz mimochodem!* w: **MiniFit – Ogólnopolski Test Sprawności**

- Nie tylko telewizją i komputerem żyje człowiek! Pokaż uczniom inne możliwości spędzenia wolnego czasu, zainspiruj ich, np. poprzez pokazywanie i opisywanie ciekawych zainteresowań innych młodych osób czy prezentowanie sylwetek sportowców. Dobrym pomysłem jest też lekcja z gościem: trenerem z klubu lub sportowcem.

Patrz: Lekcja z mistrzem

4. Pokonuj bariery

Najczęściej wymieniane przyczyny niskiej aktywności fizycznej uczniów to:

- ograniczona sprawność fizyczna uczniów;
- sfera psychiczna (emocjonalna i społeczna: dotycząca kontaktów interpersonalnych);
- działania nauczyciela [6].
- wzorce i nawyki wyniesione z domu oraz brak wsparcia ze strony rodziców.

W przypadku otyłych uczniów największa barierę stanowią przyczyny wewnętrzne: brak motywacji do ruchu, nieumiejętność wykonywania ćwiczeń, mała satysfakcja z wykonywanych ćwiczeń, brak wiary w siebie, negatywny obraz własnego ciała. Badania dowodzą, że dzieci i młodzież z nadwagą (szczególnie dziewczęta) za największą barierę uważają „świadomość niedoskonałości własnego ciała". Wynika to z obawy przed brakiem akceptacji ich wyglądu ze strony rówieśników, zwłaszcza w trakcie wykonywania ćwiczeń [1]. Nie bez znaczenia pozostają także poniesione wcześniej porażki, brak radości, szybkie męczenie się, obawa przed urazem, a także pomijanie otyłych uczniów w wyborze składu drużyny oraz brak wsparcia ze strony nauczyciela [6]. W jaki sposób możesz pomóc uczniowi pokonać te ograniczenia i skrępowanie własnym ciałem? Przede wszystkim poprzez **skupienie uwagi na tym „co robi ciało", a nie „jak wygląda".** Tutaj doskonale mogą sprawdzić się techniki relaksacyjne, dzięki którym uczeń (instruowany i prowadzony przez nauczyciela) może obserwować swoje ciało. Napinając i rozluźniając mięśnie czy kontrolując swój oddech zaczyna skupiać się na tym co dzieje się wewnątrz jego ciała, a nie na zewnątrz.

Ponadto nie zmuszaj ucznia do noszenia strojów (np. krótkie spodenki, szczególnie w przypadku dziewcząt), w których czuje się niekomfortowo. Jeśli zgłasza taki problem, porozmawiaj z nim (ewentualnie z rodzicami)i wspólnie znajdźcie rozwiązanie. Postaraj się w miarę możliwości stworzyć warunki, w których bez skrępowania będzie mógł przygotować się do zajęć – przebieranie się w gronie innych uczniów, może być dla niego bardzo krępujące. Pamiętaj także o tym, że motywacja do ruchu wynika także z posiadanych umiejętności, dlatego wspieraj ucznia w nauce wykonywania nowych ćwiczeń, obserwuj go jak sobie radzi, jeśli widzisz taką potrzebę zmodyfikuj ćwiczenia. **Zawsze reaguj na przejawy dyskryminacji ze strony rówieśników. Wybieraj ćwiczenia, w których uczeń będzie mógł się wywiązać.**

Patrz: **Co zrobić, gdy w szatni pojawia się agresja?**
oraz **Co zrobić, gdy uczeń nie chce ćwiczyć?**

5. Motywuj ucznia do działania

Motywacja to jedna z najważniejszych sił napędowych każdej zmiany. Sposobów motywowanie jest wiele, zależą także w dużej mierze od preferencji i charakteru ucznia. Nie wszystkich motywuje to samo. Jednak z pewnością warto szukać sposobów, które okażą się w tym względzie najskuteczniejsze. Więcej o motywowaniu uczniów do ćwiczeń przeczytasz w odcinku pt. **„Uczniowie zmotywowani do ćwiczeń!"** naszego poradnika. Poniżej znajduje się kilka przykładowych działań, które są szczególnie polecane w pracy z uczniem otyłym.

Zmodyfikuj system oceniania

Postaraj się oceniać otyłego ucznia indywidualne na podstawie jego wysiłku, aktywności i zaangażowania. Możesz samodzielnie stworzyć karty oceny (do wypełniania przez nauczyciela i/lub ucznia) i dokonywać oceny w określonych odstępach czasowych. Dzięki temu uczeń będzie mógł obserwować swoje postępy, czyli to co udało mu się poprawić i udoskonalić, a także dostrzeże elementy, nad którymi powinien jeszcze popracować. I co najważniejsze będzie porównywany z samym sobą, a nie z innymi uczniami.

Dostosuj formę i treści zajęć do oczekiwań, potrzeb i możliwości swoich uczniów

Zapytaj wszystkich uczniów o zdanie, poproś ich o zapisanie na kartce kilku ćwiczeń/ aktywności, które najbardziej lubią wykonywać. Dla uczniów otyłych możesz opracować indywidualny zestaw ćwiczeń, które będą wykonywać w trakcie lekcji wychowania fizycznego (oczywiście, jeśli będą chcieli wykonywać pozostałe ćwiczenia, pozwól im na to). Przygotuj dla nich także propozycje ćwiczeń w domu, dostosowanych do aktualnych możliwości zarówno fizycznych jak i zdrowotnych ucznia. Pokaż plan ćwiczeń uczniowi, zapytaj co o nim sądzi. Co mu się podoba, a co nie? Pomóż mu w wykonywaniu ćwiczeń, które sprawiają mu trudności. Możesz także zwolnić otyłego ucznia z wykonywania ćwiczeń, mogących narażać go na porażkę i śmieszność. Jednak lepiej, jeśli tak zaplanujesz lekcję, by zapobiegać wszelkim przejawom „dyskryminacji" (czyli zwalniania ucznia z dużą nadwagą z określonych ćwiczeń). Możesz przykładowo wprowadź do programu zajęć techniki relaksacyjne, tak by uczeń nauczył się radzić sobie ze stresem w przyszłości. Ćwiczenia te są proste i nie wymagają kondycji, zwinności i szybkości. Są dobre dla każdego, a ich skuteczność naprawdę zaskakująca.

Patrz: Joga na lekcji WF-u

Stwarzaj możliwości do odnoszenia sukcesów

Zachęcaj ucznia do uprawiania takich dyscyplin sportu, w których nadwaga nie jest przeszkodą. Postaraj się znaleźć jego mocne strony. Z pewnością istnieją ćwiczenia, w których otyły uczeń może wykazać się swoimi umiejętnościami lub pokazać pewne cechy, które zaskoczą innych. Przykładowo uczeń otyły może być silniejszy niż jego rówieśnicy.

Zastąp myślenie negatywne – pozytywnym

Pomóż uczniowi w zmianie w zmianie postawy wobec swojej otyłości. Obudź w nim potrzebę działania do pozbycia się nadwagi oraz przekonanie, że można podjąć te działania.

Pomóż uczniowi w określeniu celu

Razem z uczniem stwórz plan działania, na końcu którego będzie cel, który wspólnie chcecie osiągnąć (może być to udoskonalenie umiejętności wykonywania ćwiczeń w pewnej dziedzinie sportowej, zmniejszenie masy ciała, polepszenie kondycji, itp.). Zapytaj go: Jaki będzie pierwszy krok, który podejmie? Kto lub co może mu w tym pomóc? Co lub kto może utrudnić realizację tego celu? Jakie trudności może spotkać na swojej drodze i w jaki sposób będzie sobie radzić z tymi trudnościami? Zapytaj, w jaki sposób ty jako nauczyciel możesz mu pomóc w osiągnięciu celu.

Zawrzyj z uczniem umowę

W ramach waszej umowy, uczeń zgodzi się podjąć aktywność fizyczną (dostosowaną do swojej sprawności fizycznej) i będzie stopniowo pracował nad poprawą swojej kondycji i sprawności. Możesz go również zachęcić do tego, by krok po kroku zaczął zmieniać swoje nawyki żywieniowe. Rola nauczyciela jest tutaj niezwykle istotna. Przede wszystkim wymaga wsparcia merytorycznego (opracowanie planu ćwiczeń, ewentualnie wskazówek żywieniowych) i emocjonalnego. Pamiętaj, że dostrzegając i chwaląc wysiłki ucznia, nagradzasz go i tym samym wzmacniasz właściwe zachowania.

Nawiąż kontakt z rodzicami ucznia

Postaraj się porozmawiać z rodzicami ucznia i zmotywować całą rodziny do zwiększenia aktywności ruchowej oraz zmiany nawyków żywieniowych. Dzięki temu uczeń nie będzie osamotniony w swoich działaniach i uzyska dodatkowe wsparcie [2,6].

Podsumowując:

1. **Zbuduj właściwą, partnerską relację z uczniem - bez oceniania, porównywania z innymi, zawstydzania, krytykowania, moralizowania.**
2. **Szanuj i dostrzegaj potrzeby ucznia. Pomóż mu uwierzyć we własne siły i możliwości.**
3. **Proponuj małe zmiany możliwe do osiągnięcia: wyznaczaj razem z uczniem realne cele.**
4. **Podkreślaj, chwal i akcentuj dotychczasowe osiągnięcia i wyniki.**
5. **Wspieraj ucznia w jego działaniach, a także w chwilach zwątpienia.**
6. **Motywuj ucznia do ćwiczeń i zmiany zachowań żywieniowych.**
7. **Postaraj się, by lekcja wychowania fizycznego była ciekawa, aktywizująca i dostosowana do potrzeb wszystkich uczniów. Jeśli jest taka potrzeba, zadbaj o indywidualny plan ćwiczeń dla otyłego ucznia.**
8. **Dziel się z uczniami swoją wiedzą. Przedstawiaj im właściwe modele żywienia.**
9. **Rozmawiaj z uczniami o pozytywnych aspektach aktywności fizycznej. Zachęcaj i inspiruj ich do działania.**
10. **Dąż do tego, by lekcja wychowania fizycznego była dla uczniów źródłem przyjemności i radości ☺**

Opracowała Sandra Gustek - psycholog, dietetyk

Organizator
CEO CENTRUM EDUKACJI OBYWATELSKIEJ
Partnerzy
gazeta WYBORCZA.PL
SPORT.PL
Honorowi Patroni
Minister Sportu i Turystyki
MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ
Program współfinansowany przez
Ministerstwo Sportu i Turystyki

Literatura:

1. Szponar L., Ciok J. i inni, *Opcje polityki przeciwdziałania rosnącemu zagrożeniu otyłością. Przekrojowe badania porównawcze*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2006.

2. Oblacińska A., Tabak I. (red.), *Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością,* Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2006.

3. Tabak I., *Samoocena wyglądu i masy ciała*. [w:] A. Oblacińska, M. Jodkowska (red.), *Otyłość u polskich nastolatków. Epidemiologia, styl życia, samopoczucie*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2007.

4. Radoszewska J., *Jestem gruby, więc jestem*, „Nowiny Psychologiczne", 2008, 1, 65-73.

5. Fichna P., Skowrońska B., *Otyłość oraz zespół metaboliczny u dzieci i młodzieży,* „Family Medicine & Primary Care Review", 2008, 10, 2: 269–278.

6. Wolny B. *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością na zajęciach wychowania fizycznego*[w:] Oblacińska, A. (red.) *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2013.

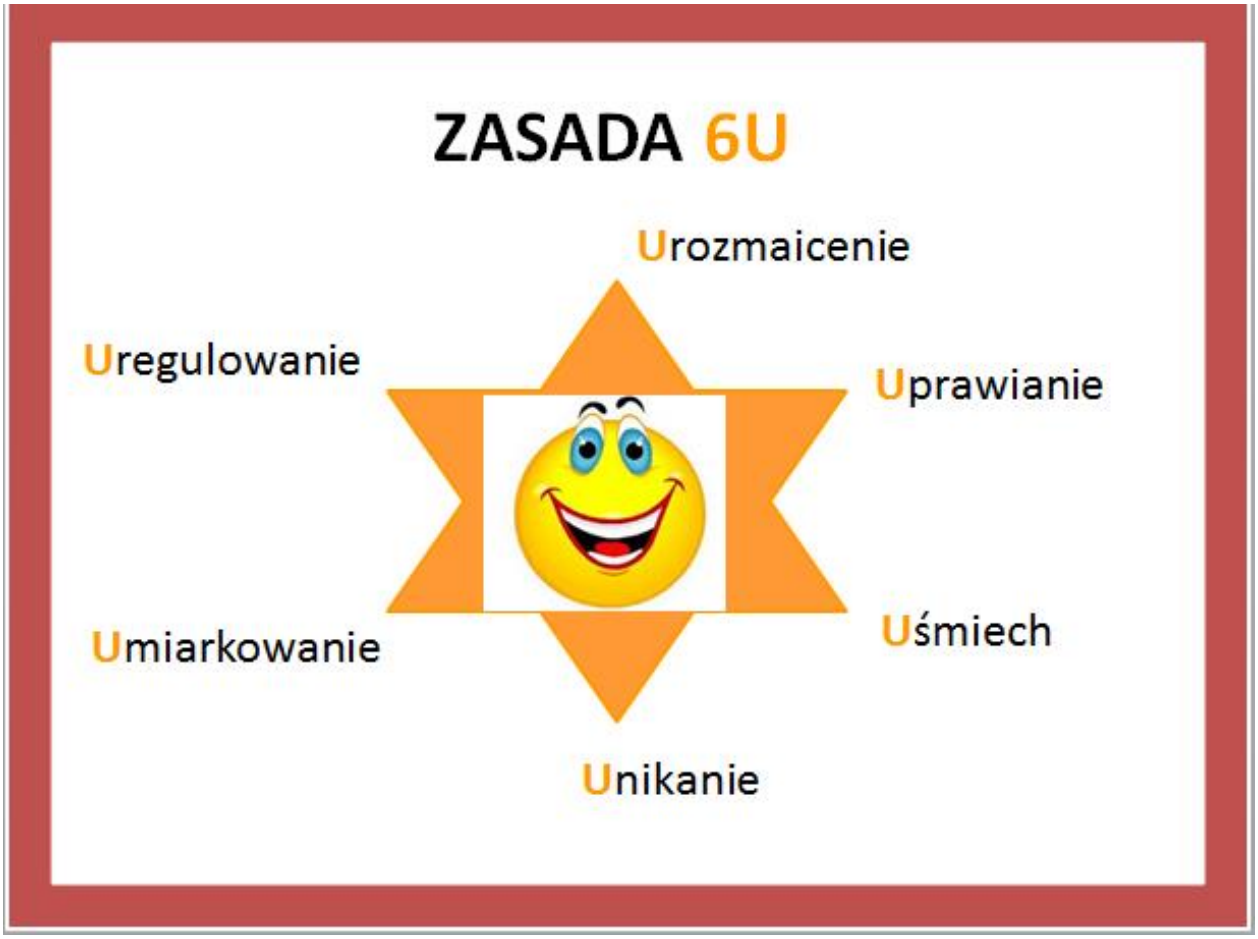
A JAK WY „DODAJECIE SKRZYDEŁ" SWOIM UCZNIOM? Sprawdzone metody opisujcie na blogach lub przesyłajcie na adres wf@ceo.org.pl

ZAŁĄCZNKI

Załącznik nr 1

Poniżej przedstawiono w formie obrazowej opracowaną przez prof. dr hab. Stanisława Bergera(założyciela Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji w SGGW) „zasadę 6U". To 6 bardzo prostych do zapamiętania wskazówek dotyczących zdrowego stylu życia:

1. Urozmaicanie (posiłków) – jeśli zadbamy o różnorodność spożywanych posiłków organizm otrzyma wszystkie niezbędne składniki odżywcze;
2. Uregulowanie (posiłków) – regularne spożywanie posiłków, co 2-3 godziny pomoże zapobiegać atakom głodu i dostarczy organizmowi niezbędnej energii na cały dzień;
3. Umiarkowanie (jedzenia i picia) – należy spożywać 4-5 posiłków dziennie oraz wystrzegać się podjadania;
4. Unikanie (szkodliwych produktów i stresu) – wybieraj to co Ci służy, unikaj tego, co może szkodzić; znajdź swój własny sposób na relaks;
5. Uśmiechnij się! – w końcu śmiech to zdrowie;
6. Uprawianie (sportu) – codzienna aktywność fizyczna (min. 30 min) jest niezbędna dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.



Załącznik nr 2 (za: Oblacińska A., Tabak I. (red.), *Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2006)

WYDATKOWANIE ENERGII (W KCAL/10 MIN) PODCZAS WYKONYWANIA RÓŻNYCH CZYNNOŚCI ORAZ UPRAWIANIA SPORTÓW U DZIECI I MŁODZEŻY W ZALEŻNOŚCI OD MASY CIAŁA

RODZAJ AKTYWNOŚCI	MASA CIAŁA W KILOGRAMACH						
	35	40	45	50	55	60	65
sen	6	6	8	8	9	9	10
zmywanie naczyń i prasowanie	12	14	16	17	19	21	22
odkurzanie i zamiatanie	14	16	18	20	22	24	26
czytanie przy stole	7	9	10	11	12	13	14
pisanie przy stole	9	10	11	12	14	15	16
rozmawianie i śpiewanie	9	10	12	13	14	16	17
spacer	16	18	21	23	25	28	30
wchodzenie na schody	92	105	118	131	145	158	171
schodzenie ze schodów	30	35	39	43	48	52	56
koszykówka	60	68	77	85	94	102	110
gimnastyka	23	26	30	33	36	40	43
narciarstwo biegowe	42	48	54	60	66	72	78
jazda na rowerze: 10 km/godz.	23	26	29	33	36	39	42
15 km/godz.	36	41	46	50	55	60	65
hokej na trawie	47	54	60	67	74	80	87
hokej na lodzie	91	104	117	130	143	156	168
łyżwiarstwo figurowe	70	80	90	100	110	120	130
judo	69	78	88	98	108	118	127
biegi: 8 km/godz	60	66	72	78	84	90	95
10 km/godz	73	79	85	92	100	107	113
12 km/godz	83	91	99	107	115	123	130
14 km/godz	-	-	113	121	130	140	148
ćwiczenia ze skakanką	42	48	54	60	66	72	78
taniec	24	28	31	35	38	42	45
piłka nożna	63	72	81	90	99	108	117
pływanie 30m/min: styl klasyczny	34	38	43	48	53	58	62
kraul	43	49	56	62	68	74	80
styl grzbietowy	30	34	38	42	47	51	55
tenis stołowy	24	28	31	34	37	41	44
tenis	39	44	50	55	61	66	72
siatkówka	35	40	45	50	55	60	65
marsz: 4 km/godz.	23	26	28	30	32	34	36