

WSPIERANIE UCZNIA Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ W SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

Otyłość to jedna z najszybciej rozprzestrzeniających się chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Dotyka coraz większej liczby osób dorosłych, dzieci i młodzieży. Badania wskazują na istnienie zjawiska określanego jako „odżywianie emocjonalne”, które przejawia się w tendencji do zjadania negatywnych emocji. Wskazuje się trzy główne teorie wyjaśniające przyczyny emocjonalnego spożywania pokarmów: 1) jedzenie, jako odwrócenie uwagi; 2) jedzenie, jako regulator emocji; 3) jedzenie, jako maska.

Nauczyciel wspierający dziecko może podjąć działania w czterech obszarach: 1) budowanie poczucia własnej wartości, 2) oddziaływanie na pozycję społeczną dziecka, 3) rozwijanie umiejętności życiowych, 4) motywowanie do osiągnięcia optymalnej masy ciała.

Systematyczna aktywność fizyczna jest nieodzowna dla prawidłowego rozwoju dziecka. Odpowiednie dawki ruchu codziennie nie tylko usprawniają pamięć i podnoszą zdolność koncentracji, lecz także poprawiają samopoczucie, zwiększają odporność na stres i sprawiają, że dzieci nabierają pozytywnego nastawienia do świata.

Na podst. Artykułu p. Doroty Zając opracowała Aneta Gierus