

KILKA ZEBRANYCH MYŚLI NA TEMAT PROBLEMU OTYŁOŚCI U DZIECI

opracował dr Zbigniew Najsarek



W czasie lekcji wychowania fizycznego bardzo często dzieci o większej wadze nie uczestniczą w zajęciach, bądź ćwiczą „na pół gwizdka” np. stojąc na bramce podczas meczu piłki nożnej. Wśród uczniów, oraz co gorsze wśród dorosłych, istnieje przekonanie, że grubszym dzieciom sport jest zbędny. Przecież i tak nie potrafią się

ruszać i tylko przeszkadzają bardziej sprawnym (chudszy). Małe grubaski, poniżane przez rówieśników, zamknięte w sobie, bez przyjaciół, często wyśmiewane wymyślają rozmaite powody, aby nie ćwiczyć. Nie ćwiczą, nie wychodzą na podwórko, nie ruszają się. Aby podnieść się na duchu, jedzą. Najchętniej słodczyce, bo to podnosi poziom endorfin i przez chwilę czują się szczęśliwsze. Błędne koło się zamyka.

Z pewnością jest wiele powodów otyłości wśród dzieci. Jednym z nich jest czynnik genetyczny. Rodzic „słusznej wagi” zdaje sobie sprawę z tego, że pociecha może wpaść w niego i od małego mieć problemy z nadwagą. Jednakże najczęściej nie robi nic, aby temu zapobiec.

Kolejną przyczyną jest rozpieszczanie dziecka słodyczami. Każdy maluch lubi to co słodkie. Rodzice często ulegają prośbom dzieci, lub wykorzystują słodczyce jako środek do uspokojenia albo nagrodzenia pociechy. Nieświadomie robią im w ten sposób krzywdę trudną później do naprawienia.

Następny powód nadwagi wśród dzieci również jest w większości winą rodziców. Słodkie płatki w mleku na śniadanie to już niemal reguła. Zamiast kanapki na lunch uczniowie coraz częściej jedzą pączki, chrupki i słodkie napoje dostępne w sklepiku szkolnym. Pizza, cheesburger z frytkami na obiad, rogalik z czekoladą na podwieczorek i znowu płatki na kolację. Ten sposób żywienia

jest gwarancją otyłości, złego samopoczucia oraz wielu chorób już w młodym wieku.

Podstawą odchudzania tak zaniebanych (lub, jak kto woli zbyt zadbanych) dzieci powinna być zwiększona aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności i stałym tempie: spacer, jogging, pływanie, jazda na rowerze. Ćwiczenia fizyczne nie tylko zwiększają wydatkowanie kalorii. Wpływają również na to, że podczas wysiłku w mózgu powstają endorfiny, substancje wywołujące uczucie przyjemności, wzrost poczucia własnej wartości oraz stan relaksu. Nie powinno się jednak oczekiwać zbyt szybkich i radykalnych efektów. Odchudzanie to długi i żmudny proces. To świadoma zmiana całokształtu życia rodziny, nie tylko sposobu odżywiania, ale też sposobu spędzania wolnego czasu, poświęcania go czynnemu wypoczynkowi razem z dziećmi, a nie tylko wspólnego oglądania telewizji. To oczywiste, że cała rodzina powinna jeść nie tylko inaczej, ale też mniej niż do tej pory. Warto jednak uzbroić się w cierpliwość i nie starać się odchudzić dziecko bardzo szybko. Optymalne tempo to 0,5 – 1 kg tygodniowo. Należy jednak ograniczyć



liczbę zjadanych przez dziecko kalorii o 10–15 proc. i dietę wspomóc ćwiczeniami fizycznymi. Odchudzanie wyłącznie dietą, bez zwiększenia wysiłku fizycznego, prowadzi do utraty tkanki mięśniowej i spowolnienia metabolizmu (mniej mięśni do odżywiania), a także utraty jędrności ciała.

W większości przypadków dzieci otyłe ciągnie do sportu tak samo mocno, jak ich rówieśników kilka kilogramów lżejszych. Jednakże maluchy z nadwagą szybciej się męczą i nudzą. I znów ogromną rolę odgrywają tu dorośli – rodzice, nauczyciele - którzy sami nie wykazują postawy prozdrowotnej oraz nie mobilizują dzieci do sportowej rywalizacji, co jest powodem zaniechania przez nie aktywności. Zapominają oni (lub nie wiedzą), że z nadwagą dziecka można i trzeba skutecznie walczyć. Nie są świadomi tego, że to właśnie we wczesnym wieku szkolnym istnieje szansa na sportową „terapię odchudzającą”. Wiek 6-10 lat jest „złotym wiekiem” w rozwoju dzieci. W tym czasie maluchy bardzo szybko rosną, posiadają ogromną ilość najczęściej niespożytkowanej energii oraz charakteryzuje je wysoki

stopień plastyczności sylwetki. Ten wielki potencjał trzeba jednak dobrze wykorzystać i sprawić, aby w aktywności ruchowej dziecko odnalazło zdrowie!

Sportem dzieci nie musi być piłka nożna czy koszykówka. Dzieci z nadwagą powinny poprzez różne formy ćwiczeń odnaleźć zabawę, radość i dużo śmiechu. Nie mogą to być specjalistyczne zajęcia zniechęcające maluchy, gdy nie opanują danej umiejętności. Odpowiednimi ćwiczeniami mogą okazać się wszystkie z bloku fitness, gry i zabawy ruchowe czy różne formy ruchu na powietrzu jak np. zabawa w śnieżki czy lepienia bałwana zimą. Zajęcia muszą być fascynujące, zarażające pozytywnym myśleniem oraz uczące maluchy dbania o własne ciało, higienę i dietę.



U dzieci z nadwagą, które rozpira energia spalanie zbędnych kilogramów jest procesem naturalnym i dziejącym się niejako samoczynnie (choć w długim czasie). Niezwykle sprzyjającym czynnikiem jest tu stale rosnący i rozwijający się organizm dziecka.

Wakacje czy ferie to czas, kiedy nareszcie dziecko nie cierpi na stresy związane ze szkołą. Można wykorzystać ten czas na czynny wypoczynek. Zaszczepić dziecku miłość do pieszych wycieczek, jazdy na rowerze, pływania kajakiem, jazdy na nartach czy gry w piłkę. Dla małego dziecka najważniejsze będzie to, że robi to razem z bliskimi. Natomiast starsze dziecko często już nie chce wyjeżdżać z rodzicami. Wtedy należy wybrać dla niego dobrą kolonię lub obóz. Taki, na którym przede wszystkim będzie miało dużo ruchu uzupełnionego rozsądną (a więc nie przesadnie niskokaloryczną, różnorodną) dietą odchudzającą.

WIEK 6–9 LAT CZAS NABYWANIA UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNYCH

Zabawa jest podstawową aktywnością małych dzieci. Oczywiście najlepiej, jeśli ma ona charakter mieszany, a nie stały. Małe dzieci nie są w stanie kontynuować czynności wytrzymałościowych przez dłuższy czas. Ponadto nie widzą w tym sensu. W tym wieku powinny doskonalić podstawowe umiejętności fizyczne, jak: bieganie, skakanie, podskakiwanie, rzucanie, wspinanie się, kopanie, chwytanie, jazda na rowerze, pływanie, a nawet jazda

na nartach, jeśli to możliwe. Wszystkie te aktywności sprzyjają rozwojowi sprawności ruchowej. A tak zaniedbana w dzisiejszej szkole gimnastyka podstawowa, z jej całym arsenalem ćwiczeń porządkowo-dyscyplinujących, kształtujących, koordynacyjnych, zręcznościowych realizowana w ramach zajęć szkolnych może stać się później podstawą do uprawiania wszelkich innych dyscyplin sportowych.

Motywacja w tym wieku jest prosta. Dzieci nie są jeszcze w stanie podejmować wiążących decyzji dotyczących aktywności fizycznej, są „tu i teraz”. Dobrze będzie wszystko, co akurat teraz jest ciekawe i wciągające. Przykładowo - małe dzieci uważają, że chodzenie samo w sobie jest nudne. Natomiast poszukiwanie skarbów, pokonywanie leśnych ścieżek, gdzie można przeskakiwać przez strumyki, wyszukiwać kamyczki i wspinać się na drzewa – to już z pewnością wspaniała przygoda, podczas której my dorośli przemycamy dzieciakom odpowiednią dawkę ruchu (czytaj: zdrowia!).

Dzieci posiadające nadwyżkę wagi też lubią, mogą i powinny uprawiać sport. Należy ich mobilizować, zachęcać, pokazując różne formy i sposoby spędzania czasu, ciekawsze niż podjadanie, oglądanie telewizji, granie na komputerze.

PROPOZYCJA PRZYKŁADOWYCH ZAJĘĆ (z użyciem przyrządów i przyborów powszechnie dostępnych w szkole):

1. ROZGRZEWKĄ Z MATERACAMI. – ilość dostosowana do liczby dzieci
 - UKŁADANIE MATERACÓW
 - BIEGI POMIĘDZY MATERACAMI
 - BIEGI PO MATERACACH (BEREK)
 - BIEGI PRZERYWANE ĆWICZENIAMI KSZTAŁTUJĄCYMI
2. ZABAWY BIEGOWE (wyścigi w parach) Z WYKORZYSTANIEM ĆWICZEŃ KOORDYNACYJNYCH
3. OBWÓD ZWINNOŚCIOWY Z UŻYCIEM DOSTĘPNYCH SPRZĘTÓW (GIMNASTYCZNYCH np. odskocznie ; ławeczki gimnastyczne, skrzynia, itp.)
4. ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE (SIŁOWE) I ROZCIĄGAJĄCE