

# Ruch i zdrowe żywienie w szkole



# Program HEPS (Healthy Eating and Physical Activity in Schools)

Co wiemy o programie

- geneza,
- analiza zasobów.





## Program HEPS

Projekt był realizowany w latach 2009-2011 przez zespół specjalistów w dziedzinie promocji zdrowia w szkole, finansowany przez UE w ramach Programu Zdrowia Publicznego, popularyzowany w ramach sieci Szkoły dla Zdrowia w Europie *Schools for Health in Europe* (należy do sieci 45 krajów)





## Inicjatorzy projektu HEPS

**Koordinacja: Netherlands Institute for Health Promotion (NIGZ)**

**Ośrodki współpracujące:**

- **Free University of Brussels, Belgia**
- **Welsh Ministers, Walia**
- **Danish University of Education, Dania**
- **Institute of Child Health, Grecja**
- **University Maastricht, Holandia**
- **NHS Health, Szkocja**
- **Warsaw University, Polska**
- **University of Bergen, Norwegia**
- **Leuphana University Lüneburg, Niemcy**
- **National University of Ireland, Galway, Irlandia**
- **Ludwig Boltzman Institute, Austria**
- **State Environmental Health Centre, Litwa**

# Dlaczego HEPS

- Podstawowym powodem do rozpoczęcia projektu HEPS była zwiększająca się gwałtownie częstość występowania nadwagi oraz otyłości u dzieci i młodzieży.
- Szacuje się, że nadwagę ma co czwarte dziecko w Europie.
- Podstawą zapobiegania temu poważnemu problemowi zdrowotnemu i społecznemu oraz leczenia osób z nadwagą jest **zmiana sposobu żywienia i zwiększenie aktywności fizycznej.**



# Nadwaga i otyłość

- HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) - *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce* - bada zdrowie i zachowania zdrowotne w wieku 11,13, 15.
- Według ostatnich badań HBSC 2014 - nadwaga i otyłość występowały **u 15 proc. ankietowanych uczniów.**
- W porównaniu z poprzednimi badaniami HBSC 2010, biorąc pod uwagę te same kryteria, częstość występowania nadwagi i otyłości uległa obniżeniu z poziomu 17 proc., co wskazuje na **zahamowanie** poprzednio obserwowanej tendencji wzrostowej.

# Nadwaga i otyłość

- Odsetek młodzieży z nadwagą i otyłością istotnie maleje z wiekiem badanych, a większe różnice między grupami wieku występują u dziewcząt.
- Oprócz płci i wieku kolejnym ważnym czynnikiem wpływającym na występowanie nadmiaru masy ciała w okresie dojrzewania jest struktura rodziny.
- Wraz z pogarszającą się sytuacją ekonomiczną rodziny zwiększają się odsetki młodzieży z nadwagą i otyłością.
- Nadwaga i otyłość występuje najczęściej u młodzieży wychowywanej przez samotnych rodziców.

# Badania COSI

## European Childhood Obesity Surveillance

*Europejski projekt monitorowania otyłości dzieci*

- Badanie COSI było pierwszym badaniem populacyjnym ośmiolatków w Polsce.
- Zrealizowane zostało w ostatnich miesiącach 2016 r., w szkołach podstawowych w całej Polsce.
- Przebadano w sumie 3400 uczniów drugich i trzecich klas szkół podstawowych.
- Średnia wieku dzieci wyniosła 8,5 roku.
- 31,2 proc. ośmiolatków w Polsce ma nadmierną masę ciała. Z otyłością zmagają się 12,7 proc. z nich, a z nadwagą 18,5 proc.

# Badania COSI

## European Childhood Obesity Surveillance

### *Europejski projekt monitorowania otyłości dzieci*

- Eksperci zwracają też uwagę na fakt, że do rozwoju otyłości i nadwagi u dzieci przyczyniają się często dorośli, przez swoje błędne postrzeganie wyglądu dzieci.
- Z ankiet, wypełnionych przez rodziców wynika, że w większości postrzegają masę ciała swoich dzieci jako prawidłową – tylko 14 proc. rodziców uznało, że dziecko ma nadwagę"
- Z badań wynikły też niepokojące wnioski, dotyczące stylu życia najmłodszych oraz ich diety.
- Z deklaracji rodziców wynika, że zaledwie 54,6 proc. ośmiolatków spożywa warzywa przez większość dni w tygodniu lub codziennie, a aż 11,7 proc. – rzadziej niż raz w tygodniu (zalecenia mówią o pięciu porcjach warzyw i owoców dziennie, przy czym warzyw powinno być więcej niż owoców).

# Główne problemy zdrowotne związane z otyłością i nadwagą

- Cukrzyca typu 2,
- Choroby sercowo-naczyniowe na tle miażdżycy i nadciśnienie tętnicze,
- Choroby układu oddechowego (zespół bezdechu nocnego)
- Niektóre nowotwory złośliwe,
- Problemy zwyrodnieniowe kości,
- Problemy behawioralno-emocjonalne,

Otyłość może powodować nękanie i stygmatyzację otyłych dzieci, prowadzić do słabej socjalizacji i być przyczyną gorszych wyników w nauce.

Ponadto przeprowadzone badania wskazują, że otyłość wieku dziecięcego odciska trwałe ślady na zdrowiu w wieku dorosłym, nawet jeżeli z czasem wskaźnik masy ciała (BMI) ulegnie poprawie.

## Aktywność fizyczna

- WHO: Dla młodzieży w wieku szkolnym zalecana aktywność fizyczna to przynajmniej 1 godzina dziennie wysiłków o umiarkowanej intensywności.
- Według ostatnich badań HBSC 2014, zalecany poziom aktywności fizycznej, potrzebny do prawidłowego rozwoju oraz utrzymania zdrowia, stwierdzono tylko u 24 proc. badanej młodzieży, co stanowi mniej niż jedną czwartą badanej populacji.
- Aktywność fizyczna młodzieży zmniejszała się wraz z wiekiem, a jej poziom był niższy wśród dziewcząt niż wśród chłopców. W wieku 15 lat co dziesiąty chłopiec i co piąta dziewczyna reprezentują prawie całkowity brak aktywności fizycznej.

## Aktywność fizyczna

- Pomimo bardzo niekorzystnej sytuacji można prognozować pozytywny kierunek zmian poziomu aktywności fizycznej.
- W ostatnich czterech latach stwierdzono istotny statystycznie, 4% wzrost odsetka młodzieży w wieku 11-15 lat spełniającej międzynarodowe zalecenia dotyczące poziomu aktywności fizycznej.
- Niedostatek aktywności fizycznej jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia dzieci, młodzieży i dorosłych we wszystkich krajach rozwiniętych.
- Skutki zbyt małej aktywności ruchowej wśród dzieci obejmują pełne spectrum ich rozwoju od fizycznego po psychiczny.
- Dotykają także sposobu, w jaki młodzi ludzie funkcjonują w społeczeństwie i jak są przez nie odbierane.

## Rola szkoły

- W zapobieganiu nadwadze i otyłości oraz wspieraniu dzieci i młodzieży z nadwagą w jej redukowaniu **bardzo ważną rolę mają do spełnienia szkoły.**
- Szkoła jest siedliskiem, w którym można w bardzo różnorodny sposób wpływać na kształtowanie właściwych zachowań zdrowotnych uczniów (w tym w zakresie żywienia i aktywności fizycznej) oraz umożliwić ich praktykowanie w codziennym życiu.
- Szkoła może też zachęcać rodziców do zmiany własnych zachowań zdrowotnych i swoich dzieci.



## Podstawy koncepcji projektu HEPS wynikają z:

- Przyjęcia podstawowych założeń **szkoły promującej zdrowie**, w tym zwłaszcza koncepcji całościowego podejścia do zdrowia w szkole.
- Uznania, że spójna **polityka szkoły** w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej może sprzyjać lepszym wynikom w nauce, podobnie jak działania z zakresu promocji zdrowia. Polityka taka wspiera realizację podstawowej funkcji szkoły tj. edukacji uczniów i sprzyja podnoszeniu jakości edukacji przez wzmacnianie zdrowia uczniów.

## Cele projektu HEPS

- Tworzenie, realizacja i ewaluacja skutecznej polityki krajowej oraz praktyki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach we wszystkich krajach członkowskich Unii Europejskiej.
- Wspieranie tworzenia i wdrażania w krajach członkowskich programów zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, opracowanych na podstawie potwierdzonych faktów (dowodów), z wykorzystaniem podejścia stosowanego w szkole promującej zdrowie.



# Korzyści z tworzenia polityki szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

- Spójne, planowe i systematyczne podejście do zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
- Uczestnictwo i zwiększenie motywacji wszystkich członków społeczności szkolnej.
- Kształtowanie prozdrowotnego stylu życia u uczniów.
- Poprawa warunków do uczenia się i lepsze osiągnięcia szkolne uczniów.
- Poprawa samopoczucia i satysfakcji z pracy pracowników szkoły.
- Bardziej przejrzyste i demokratyczne podejmowanie decyzji w szkole.
- Poprawa relacji z rodzicami i społecznością lokalną.
- Lepsza atmosfera i współpraca w szkole.

HEPS Narzędzie dla szkół, 2010



## W Polsce

- Propozycja podjęcia działań w ramach projektu HEPS pod nazwą „Ruch i zdrowe żywienie w szkole”

# „Ruch i zdrowe żywienie w szkole”

## Działania w ramach projektu w Polsce

- Tłumaczenie i adaptacja 4 poradników HEPS
- Wspieranie przez wojewódzkich koordynatorów szkół promujących zdrowie w tworzeniu szkolnej polityki z wykorzystaniem pakietu szkolnego HEPS.
- Projekt pilotażowy „Ruch i zdrowe żywienie w szkole” ORE w 2011-2013
- Realizacja projektu pilotażowego w wybranych szkołach Gdańska (100).
- 4 edycje szkoleń dla szkół promujących zdrowie (2014, 2015, 2016, 2017)
- Planowane szkolenie w kwietniu 2018

# Poradniki HEPS

## „Przewodnik HEPS” –

promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach. Przeznaczony dla instytucji i organizacji działających na poziomie krajowym



## „Poradnik orędownictwa na rzecz HEPS” .

Przeznaczony dla osób propagujących tworzenie krajowej polityki promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach



# Poradniki HEPS

## „Katalog i narzędzie HEPS”

Katalog i narzędzie do oceny jakości szkolnych interwencji dotyczących zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



- ## „Narzędzie dla szkół HEPS”

Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia szkolnej polityki zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



# „Ruch i zdrowe żywienie w szkole”

Projekt pilotażowy w Polsce *cd*

- Projekt pilotażowy w szkołach promujących zdrowie,
- ***Czas trwania projektu:*** 3 lata szkolne 2011-2013.
- ***Szkoły uczestniczące w projekcie pilotażowym:***
- 4 placówki z woj. śląskiego,
- 3 placówki z woj. podlaskiego,
- 3 placówki z woj. warmińsko-mazurskiego.

# Wyniki szkół w projekcie pilotażowym

Znaczące, korzystne zmiany nastąpiły w obszarze zdrowego żywienia:

## 1. Podejście do zdrowego żywienia w szkole:

- zjadanie pierwszego śniadania w domu,
- zjadanie drugiego śniadania lub obiadu w szkole,

## 2. Edukacja żywieniowa w społeczności szkolnej:

- zmniejszenie się odsetka dzieci spożywających słodczyce i napoje gazowane,
- zwiększenie się odsetka dzieci jedzących min raz dziennie owoce i / lub warzywa,

# Wyniki szkół w projekcie pilotażowym

Znaczące, korzystne zmiany nastąpiły w obszarze aktywności fizycznej:

1. Podejście do aktywności fizycznej w szkole (lekcje wf)
  - Zwiększenie odsetka uczniów uczestniczących systematycznie w lekcjach wf
  - Zwiększenie odsetka uczniów, którzy lubią lekcje wf
2. Aktywność fizyczna w codziennym życiu (poza lekcjami wf)
  - zwiększenie się odsetka dzieci aktywnie spędzających czas wolny
  - zwiększenie się odsetka dzieci biorących udział w zajęciach pozalekcyjnych oferujących aktywne formy spędzania wolnego czasu

## Osiągnięcia szkół (najczęściej wymieniane przez szkoły w ankietach )

- spadek codziennego spożycia słodczy i napojów gazowanych,
- zmiana asortymentu w sklepikach szkolnych,
- nawiązanie współpracy z organizacjami, instytucjami, specjalistami z zakresu zdrowego żywienia,
- zwiększyło się spożycie warzyw, owoców, mleka,
- zwiększyła się liczba uczniów przynoszących drugie śniadania,
- szkoła ma informacje o skali nadwagi i otyłości wśród swoich uczniów,
- zapewnienie dostępu do wody pitnej,

## Osiągnięcia szkół (najczęściej wymieniane przez szkoły w ankietach )

- spożywanie II śniadań wspólnie z nauczycielem,
- likwidacja automatów, dystrybutorów,
- liczne inicjatywy, konkursy, warsztaty na terenie szkół, dla uczniów, rodziców i dla społeczności lokalnej z zakresu ZŻ
- poszerzenie oferty zajęć pozalekcyjnych o profil sportowo-rekreacyjnych,
- zwiększenie atrakcyjności lekcji wychowania fizycznego,
- poprawa wyposażenia sal gimnastycznych i miejsc do ćwiczeń, remonty,

## Osiągnięcia szkół (najczęściej wymieniane przez szkoły w ankietach )

- realizacja „aktywnych przerw” (piłkarzyki, tenis stołowy, aerobic, taniec, gimnastyka),
- prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych,
- inicjatywy w społeczności lokalnej np.: „Wysiądź przystanek wcześniej”, przyjeżdżanie do szkoły rowerami, aktywne wycieczki i rajdy szkolne,
- organizacja dodatkowych zajęć dla dzieci z nadwagą i otyłością,
- monitorowanie aktywności fizycznej uczniów podczas zajęć wf, zachęcanie do samooceny

- **We wszystkich szkołach uczestniczących w projekcie w większości wskaźników wyniki się poprawiły lub pozostały na poprzednim poziomie.**
- **Wszystkie placówki biorące udział w projekcie pilotażowym mimo trudności, zmian osobowych, kłopotów lokalowych, finansowych, we współpracy m.in. z rodzicami podjęły się trudnego zadania i wykonały je najlepiej jak mogły - na miarę swoich możliwości, czyli ...TO SIĘ MOŻE UDAĆ!!!**

**Zapraszamy do odwiedzania strony internetowej  
Zespołu ds. Promocji Zdrowia w Szkole ORE**