



Çocuk ve Ergenlerde Obezite

Öğretmenler ve Okul Yöneticileri için

Değerli Öğretmenler,

- Bu programın amacı, sizin aracılığınızla okul çocuklarında "obezite/şişmanlık" farkındalığı oluşturmak
- Okul çağındaki çocuklarda sağlıklı beslenme tutumu oluşturmak
- Normal kilodaki çocukların bu durumu koruyabilmesine yardımcı olabilmek
- Şişman çocuğun erken ve doğru yönlendirilerek tedavi edilmesini sağlamak
- Bu sırada çocuğun etiketlenmesi ve dışlanmasını önlemektir

Obezite;

Dünya Sağlık Teşkilatı (DSÖ) tarafından vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı ya da anormal yağ depolanması olarak tariflenmektedir.

Önemli bir halk sağlığı sorunudur, DSÖ tarafından obezite için «pandemi» yani «kıtalararası salgın» uyarısı yapılmıştır

Obezitenin görülme sıklığı

- Obez çocukların 1/3'ü, obez adölesanların ise %80'i erişkin yaşa geldiklerinde de obez kalmaktadırlar
- Erişkin yaştaki obez bireylerin %30 kadarının çocukluk çağında da obez olduğu saptanmıştır
- Bu durum obeziteden korunmak için çocukluk çağını hedef almak gerektiğini göstermektedir

Farkındalık Önemi

- Obeziteyi önlemek, tedavi etmekten daha kolay ve etkili bir yöntemdir.
- Obeziteyi önleme çalışmaları okul ve aile ile multidisipliner bir yaklaşım içinde yapıldığı takdirde başarılı olmaktadır.
- Bu çalışmalar genellikle farkındalık ve davranış değişiklikleri ile ilişkili olup; oldukça maliyet-etkin yöntemler olduğu da söylenebilir.

Okulların obeziteden korunmadaki rolü

- Okullar, çocukların gününün büyük bir kısmını geçirdiği ve eğitimcilerinden hem derslerine katılmak hem de onların tavır ve davranışlarını izlemek yoluyla çok şey öğrendiği yerlerdir. Bu yüzden obeziteyi önleme çalışmalarında okul bazlı programlar sıklıkla uygulanmaktadır.
- Okul yöneticileri ve eğitimcilerin çocuklar ile birlikte doğru beslenmeyi ve fiziksel olarak aktif olmayı bir yaşam biçimi olarak benimsemeleri, çocukları yönlendirmek açısından son derece önemlidir.

Okullarda alınabilecek önlemler

1-Okul müfredatlarında sağlıklı yeme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve beden algısı konularına yer verilmesi gerekmektedir

2-Yönetici ve eğitimciler okul içinde ve dışında çocukların keyif alacakları aktivite alanları yaratmalı, motive edici çalışmalar yapılmalı, ortak alanlara konu ile ilgili afişler ve panolar asılmalıdır

3-Öğretmenler ve okul yöneticileri ceza veya ödül olarak yiyecek-
içecekleri kullanmamalıdır

4-Okullarda tedarik edilen yiyeceklerin besinsel kalitesinin arttırılması

❖Yüksek enerjili ancak düşük besin değerine sahip, ucuz gıdalara ulaşımın kolay olması şişmanlığı arttıran faktörlerden biridir

❖Okul kantinleri ve yemekhanelerinde dengeli/sağlıklı beslenme öğelerine yer verilmesi ve tüketiminin özendirilmesi gereklidir

❖Okul kantinlerinde sağlıksız yiyecek ve içecek satılması önlenmelidir

5-Okullarda beden eğitimi ders saatinin artırılması ve spor faaliyetlerinin özendirilmesi gerekmektedir

8-18 yaş okul çocuklarında herhangi bir spor klübüne üye olmak ile normal kiloda olmak arasında anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir.

Egzersiz, sadece enerji harcatmakla kalmaz; kas kitlesinin büyümesini ve motor becerileri de artırır

Fiziksel olarak inaktif olmak obezite ile ilişkilidir

Fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın artması; okulda temel hareket becerilerinin hafta boyunca geliştirilmesi gereklidir

Güne (15 dk?) spor yapılarak başlanabilir

Okul öncesi dönemden başlayarak çocukların günde en az 30-60 dakikalık bir süreyi egzersize ayırmaları önerilmiştir

6-Öğretmenler ve diğer personelin sağlığı geliştiren stratejiler ile ilgili olarak gelişimlerinin desteklenmesi, eğitim ve tecrübelerinin artması için çaba gösterilmesi gereklidir

7-Ebeveyn destek programları ve ev aktiviteleri/ödevleri ile çocuğun daha aktif olmak, besin değeri daha yüksek gıdalarla beslenmek ve ekran karşısında daha az vakit geçirmek konularında cesaretlendirilmesi önerilmektedir

8-Televizyon izlemek ya da video oyunları oynamak gibi ekran kullanımının artmış olduğu sedanter davranışlar, çocukluk çağı obezitesi riskini arttırmaktadır. Eğlence amaçlı ekran kullanımının günlük olarak 30-60 dk ile sınırlandırılması önerilmektedir.

Obez bir çocukta kilo artışı ile birlikte

- Kısa boyluluk
- Cilt bulguları(cilt kuruluđu, mor çizgilenmeler ..vs)
- Anlama/kavrama güçlüğü
- Çok su içme, çok idrar yapma
- Guatr (boyun orta hatta şişkinlik)
- Tansiyon yüksekliđi
- Ergenlik bulgularının erkene kayması/gecikmesi
- Kızlarda tüylenme problemleri

gibi durumlar gözlendiğinde endokrinolojik değerlendirme için hızlıca yönlendirilmelidir

Yapılan alışmalar, obezitenin ocuk ve ergenlerin psikososyal gelişimi
üzerine olumsuz etkileri olduđunu göstermiřtir. Obezite sonucu ortaya
ıkan psikiyatrik komplikasyonlar ocuk ve ergenin okul hayatı ve sosyal
hayatında bozulmalara yol açmaktadır

Neden Obez Çocuklar ve Adölesanlar Fiziksel Aktiviteden Kaçınıyor?

- Obeziteye eşlik edebilecek kalp, solunum , ortopedik sorunlar gibi sistemik sağlık sorunları olmayan çocukların fiziksel olarak aktif olmaya yönlendirilmesi gereklidir
- Bu çocuklar genellikle
 - Oyun alanlarının az ve yetersiz olması,
 - Arkadaşları tarafından dışlanma,
 - Yeterli sayıda (okulda, aile içinde) rol model olmaması,
 - Utangaçlık, özgüven eksikliği ve önerilen egzersiz programlarının zevkli olmaması gibi nedenlerle egzersiz yapmaktan kaçınmaktadırlar
- Bunların düzeltilebilmesi için bireysel, yarışmalı olmayan spor dalları seçilmelidir. Arkadaşlar ve eğitimciler olası incitici davranışlardan kaçınmalıdırlar.

- Eđitciler ve aileler çocuklara örnek olmalı, fiziksel aktivitede onlarla birlikte yer almalıdır.
- Fiziksel aktivite sırasında yaşanabilecek aksiliklerin toplum içerisinde şakalaşma konusu yapılmamasına zen gösterilmelidir
- Obez bireyler spor sırasında normal bireylere oranla daha fazla yaralanma riski altındadırlar. Bu yüzden zorlayıcı hareketlerden kaçınılmalıdır

Obez Çocuklar ve Akran Zorbalığı

- Fazla kilolu çocuk ve ergenlerin arkadaşları tarafından daha az seçildiği, daha az sevildiği, daha fazla reddedildiği ve daha fazla sosyal izolasyona uğradıkları çalışmalarda gösterilmiştir.
- Kiloya bağlı olarak alay edilmek, kızlarda erkeklere göre daha sık görülmektedir.
- Yaş arttıkça zorbalığa uğrama riski artmaktadır.

- Aşırı kilolu ve obezitesi olan çocuk ve ergenlerin akranları, öğretmenleri ve hatta aileleri tarafından sosyal damgalanmaya uğradıklarına dair birçok veri bulunmaktadır.
- Bütün bunların sonucunda düşük benlik saygısı, azalmış fiziksel aktivite, depresyon, kaygı bozuklukları, intihara eğilim, beden algısında düşüklük ve yeme bozuklukları gelişebilmektedir

- Okul ve toplumsal düzeyde farkındalığın artırılması, sağlıklı yeme alışkanlıkları, hayat tarzı ve düzenli egzersiz üzerine eğitimler obezite gelişimini engellemek için oldukça önemlidir.
- Bu müdahalelerin yanısıra çocuğun benlik saygısının düşmesinin önlenmesi, okulda ve çevrede zorbalığa uğramaktan korunması ve varsa depresyon, anksiyete bozukluğu, yeme bozukluğu gibi durumların da tedavisinin gözardı edilmemesi gerekir

Son sözler

Sağlıklı nesiller için sağlıklı kiloda olmak gerekmektedir

Şişmanlığın korunmak için okullarda alınacak önlemler çok etkilidir

Şişmanlık oluşmuş çocukların sosyal damgalanmaya uğramadan doğru ve erken yönlendirilmesi çok önemlidir

TEŞEKKÜRLER