

ABOUT THE PROBLEM ON THE PRIMARY SCHOOL CHILDREN'S OBESITY

Deyan Gospodinov

Department of sport, Haskovo municipality, BULGARIA

Received on 26 September, 2016.

Accepted on 30 September, 2016.

Published on 30 September, 2016.

Abstract

This article is aimed to examine the level of obesity among primary school children. The results from the examination are presented in two groups – boys and girls. There are one main conclusion: the overweight children in second and third grade are 13% and the obesity children are 29%.

Key words: physical activity, obesity, physical education, healthy nutrition, overweight

Постановка на проблема

В сравнение с възрастните, грижите за здравето на децата имат далече по-голяма социална и хуманна същност (значимост), тъй като доброто здраве в годините на израстването е в основата на здравето за цял живот. От друга страна само при добро здраве децата могат да растат и да се развиват като полезни за себе си и за обществото личности.

"По самата си същност и предназначение, наред с правилното хранене и съня, двигателната активност е незаменим здравословен фактор във всички етапи на онтогенетичното развитие на човека." [3] В процеса на интензивен растеж и развитие на детския организъм, целенасочената двигателна активност (физическо възпитание) могат да се използват в профилактиката и лечението на такива, характерни за детската възраст отклонения като: гръбначни изкривявания, сърдечно-съдовата система, нарушена обмяна на веществата най-често изразена в затлъстяване.

Все по трайно навлизащата глобализация на живота на децата (компютрите) води до намалена двигателна активност, която от своя страна предизвиква негативни промени в растежа на детския организъм. Една от тези промени настъпващи у децата и за която се говори през последните 15 години е нарушената обмяна на веществата или така нареченото затлъстяване.

По-голямата част от затлъстелите възрастни са били със затлъстяване още от детската възраст, което превръща профилактиката и лечението му в един от основните приоритети на Министерство на здравеопазването (МЗ), министерството на образованието и науката (МОН) и Министерството на физическото възпитание и спорта (МФВС), още повече, че всички епидемиологични проучвания в последните десетилетия единодушно сочат лавинообразно нарастване честотата на затлъстяването в световен мащаб, не само сред възрастните, но и сред децата.

Според Световната здравна организация (СЗО) „...наднорменото тегло и затлъстяването се определят като ненормално или прекомерно натрупване на мастна

тъкан, които могат да навредят на здравето”. Медицината определя затлъстяването като: **”медицинско състояние**, при което телесната мазнина е натрупана до такава степен, че би могла да има зловреден ефект върху здравето”. В заключение можем да обобщим, че затлъстяването е болестно състояние на натрупана телесна мазнина в организма, която може да доведе до ред заболявания.

“Тази тенденция важи за целия ЕС - официалната статистика сочи, че 20% от децата в Евросъюза имат наднормено тегло, а една четвърт от подрастващите се борят и със затлъстяване. **Най-застрашени са децата на възраст между шест и осем години**. В страните от ЕС средно 20 на сто от децата са с наднормено тегло, една четвърт от тях са със затлъстяване, което означава, че 14 млн. деца са със свръхтегло, а 3 млн. - със затлъстяване. Не е по-добра картинката и при българските деца според национално представително проучване, проведено през периода 2010-2011 г. Общо 30,2 на сто от българските ученици на възраст между 6 и 19 години са с наднормено тегло, а 12,7 на сто страдат от затлъстяване.” [11]

“Всъщност по - важното е какво следва след като се установи, че процента на детското затлъстяване е около 25 %, а при децата до 10 години е около 30 %. У нас 1/5 от подрастващите страдат от свръхтегло, с което страната ни се нарежда на 6-то място в Европа по брой на затлъстели деца.” [10]

Това е сериозен проблем, пред който родителите са безсилни. Независимо какво е менюто в стола, децата предпочитат да се наредят на лавката, за да си вземат любимите кроасани, вафли и газирани напитки. Запознати с проблема алармират, че децата знаят какво представлява здравословния начин на хранене, но не проявяват желание да го спазват.

По последни данни **200 000 българчета са с наднормено тегло**, а 67 000 страдат от затлъстяване. Основните причини за тази тревожна статистика са същите като в Германия - децата посягат предимно към хранителни продукти, богати на мазнини и въглехидрати, и се движат твърде малко. Децата у нас масово страдат от **затлъстяване**.

Без съмнение един от проблемите е показващите се вкусни лакомства в рекламните блокове по медиите. От друга страна в повечето училища часовете по физическо не са любимото занимание на децата. Това е така, защото няма разработена атрактивна програма и спортната база е остаряла или липсва.

Със сигурност всеки родител си задава въпроса с какво се храни детето му в училище. Това вече ще бъде избегнато, поне **на територията на училището**. Според новата **наредба № 37 от 21 юли 2009 г (ДВ.,бр.63/2009)** се изисква осигуряване на здравословно хранене на учениците, организирано в ученически столове, бюфети и автомати за закуски и напитки на територията на училища, общежития и бази за спорт, отдих и туризъм на ученици. *Здравословното хранене на учениците* се постига чрез осигуряване на пълноценна и разнообразна храна, ежедневна консумация на зеленчуци и плодове, достатъчен прием на мляко, млечни продукти и други богати на белтък храни, увеличаване консумацията на пълнозърнести храни, ограничаване приема на мазнини, захар и сол.

Най-голямата промяна в стандарта на живот настъпи в края на миналия век, когато децата започнаха да прекарват времето си пред телевизора, с компютърните и видеоигри. В действителност има много общо между детското затлъстяване и гледането на телевизия. Тенденцията на заседналият живот трайно се настанява и във физическото натоварване. Децата все по-често не желаят да посещават часовете по физкултура. В крайна сметка ниската физическа натовареност и консумацията на различни вредни храни, повишава риска от затлъстяване, което води след себе си до ред други заболявания. Всички тези факти няма как да не ни тревожат, защото ние сме

хората, които можем да помогнем в някаква степен на подрастващото поколение, защото те са нашето бъдеще, а какво е държава без здраво младо поколение.

През последните години се наблюдават плахи опити от страна на държавата да ограничи и намали все по нарастващото затлъстяване при децата в началното училище. Наистина това може да доведе до видими резултати като се въведе задължителната *здравословна закуска* през голямото междучасие и спирането на така наречените лавки в самите училища да продават вредни храни за учениците, увеличаването на часовете по *физическо възпитание* и извънкласните занимания с определен вид спорт. Родителите също са отговорни за правилното хранене и двигателната активност на своите деца, въпреки че условията на тежка икономическа криза както в цял свят, така и у нас, всеки родител се стреми да осигури добро бъдеще на своето дете забравя, че не всичко е пари, а здравето на детето не се купува с пари. Според тях най-големите опасности за детското здраве са небалансираното хранене, липсата на движение и дългото време, прекарано пред телевизора или компютъра. В много от случаите вина носят и родителите, които не дават добър пример на децата си в това отношение.

В заключение от всичко това можем да кажем, че тук се появява друга характерна черта за българина. Той не признава очевидния проблем липсата на двигателна активност и здравословно хранене, което води до сериозни изменения на детския организъм и вредното въздействие на затлъстяването.

Цел, предмет, обект на изследването

Съобразно разискваните по-горе проблеми свързани със здравето и физическото възпитание, си поставихме за **ЦЕЛ** да изследваме нивото на затлъстяване сред учениците от началното училище, причините за неговото нарастване и възможните решения за справяне с този негативен социален феномен. **Обект** на настоящото изследване е *затлъстяването* сред учащите в началното училище, а установените от нас вътрешно-структурни съотношения на затлъстяването, по възраст и пол, чрез ВМІ (боди макс индекса) при ученици от втори и трети клас определихме като **предмет** на изследването.

Методика на изследването

Контингент на изследването:

- Изследвани ученици от 2-ри клас (общо - 193; момчета -101; момичета - 93) и 3-ти клас (общо -197; момчета – 118; момичета - 103) в ОУ „Св. Климент Охридски” и ОУ „Христо Смирненски” град Хасково

Изследването проведохме на два етапа

1. Проучване на източници свързани с проблема – литературни и електронни сайтове в интернет.

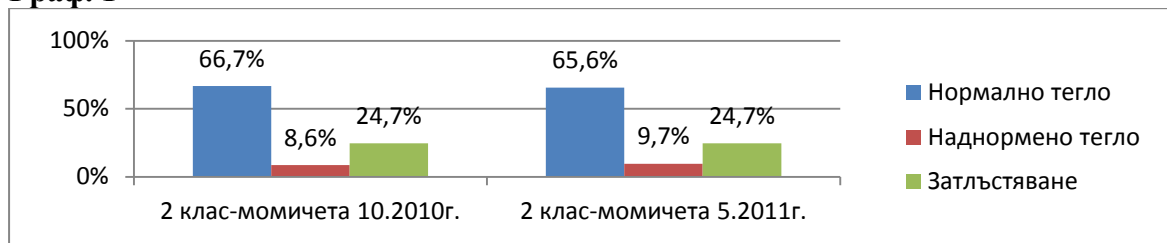
2. Провеждане на изследването - измерване на ВМІ (боди мас индекс) с анализатор „Tanita” модел BC - 570, като предварително се въвеждат данни на изследваното лице (ръст, години, пол), след което ученикът (момче или момиче) стъпва върху определените за целта места с голи крака върху анализатора, след пет секунди се определя състоянието на ученика (нормално, наднормено тегло или затлъстяване) в проценти. Измерването на ВМІ се проведе в началото и в края на учебната 2010/2011 г..

3. Събиране и обработване на резултатите от направеното изследване - измерване ВМІ (боди мас индекс) с учениците от 2-ри и 3-ти клас в началното училище.

Резултати от изследването

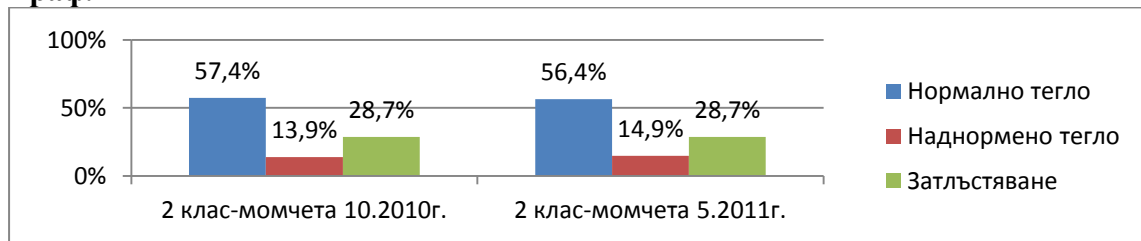
След провеждане на изследването в началото на учебната 2010г. на /графика 1/ наблюдаваме, че **66,7%** от момчетата са нормално тегло, а останалите **33,3%** се разпределят в **8,6%** наднормено тегло и тревожното за всички нас **24,7%** - затлъстели. В края на учебната година от повторното изследване се наблюдава, тревожни за нас резултати процента на учениците с нормално тегло спада на **65,6%**, докато нараства процента с наднорменото тегло на **9,7%**, а затлъстелите ученици запазват процента си от **24,7%**.

Граф. 1



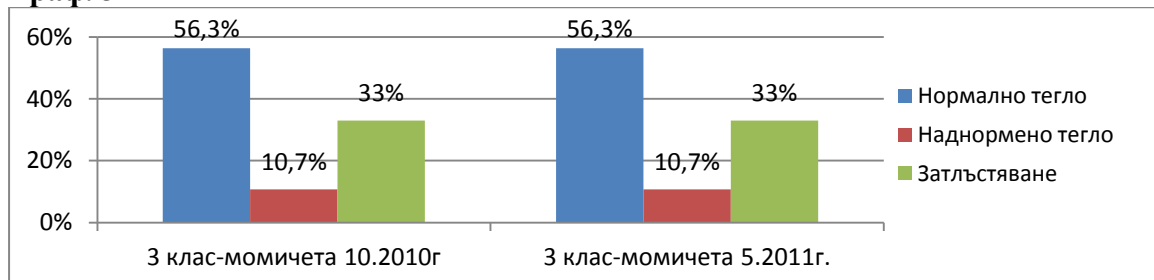
На /графика 2/ е показано състоянието на момчетата от 2-ри клас в началото на учебната 2010г., като тук резултатите са значително по притеснителни, **57,4%** от момчетата са с нормално тегло, **13,9%** с наднормено тегло, а **28,7%** със затлъстяване. След направеното повторно изследване в края на учебната година наблюдаваме, че момчетата с нормално тегло намалят с един процент **56,4%** за сметка на това се увеличава процентът с наднормено тегло на **14,9%**, а затлъстелите си запазват процентното съотношение **28,7%** от началото на учебната година.

Граф. 2



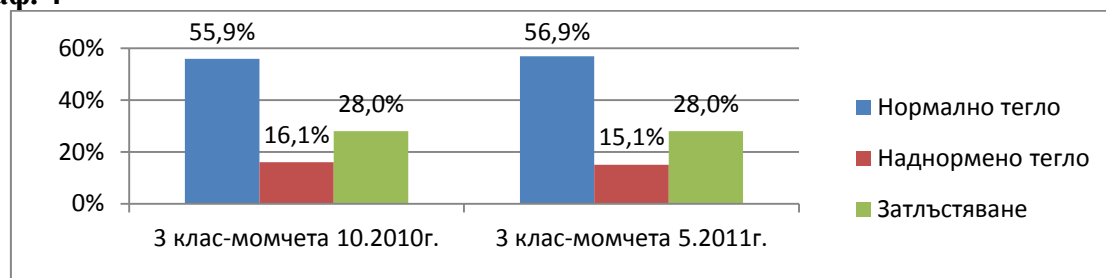
Направеното от нас изследване с момчетата от 3-ти клас в началото на учебната година, на /графика 3/ се вижда, че под 60% (**56,3%**) от момчетата са с нормално тегло, **10,7%** от тях с наднормено тегло, а над **30%** имат затлъстяване, за съжаление процентното съотношение се запазва и в края на учебната година след повторно изследване.

Граф. 3



На /графика 4/ се вижда, че изследваните момчета от 3-ти клас с нормално тегло са **55,9%**, останалите **44,1%** се поделят на **16,1%** с наднормено тегло и **28%** със затлъстяване. В края на годината наблюдаваме макар и малко повишение процента на момчетата с нормално тегло от **1% (56,9%)**, с наднорменото тегло са **15,1%**, а затлъстелите запазват своя процент от 28%.

Граф. 4



Изводи

В заключение можем да направим следните изводи:

1. Проведеното изследване за определяне на BMI с ученици от 2-ри клас се наблюдава спад от един процент на децата с нормално тегло и прираст с един процент в графата за наднормено тегло, което за нас е тревожно, а затлъстелите ученици запазват процентното си съотношение както при момчетата, така и момичетата в началото и края на учебната година. Тук можем да кажем процентът на учениците с наднормено тегло е (8% до 15%), а затлъстелите ученици е голям (24% до 29%), като от данните се вижда ясно по-високият процент е при момчетата.

2. При учениците (момчета и момичета) от 3-ти клас се наблюдават още по-тревожни резултати. За разлика от 2-ри клас процентът на затлъстелите е по-висок при момичетата. Статистиката е още по-тревожна от резултатите от 2-ри клас, като процента с наднормено тегло е (10% до 16%), докато затлъстелите ученици е по-висок при третокласниците (28% до 33%).

3. От получени данните можем да обобщим, ученици с наднормено тегло от 2-ри и 3-ти клас е около 13% почти наполовина от направените изследвания през 2009г., 2010г., 2011г., когато е установено, че е около 30%. Тревожна е статистиката за затлъстелите учениците около 29% в сравнение с изследванията превени предишни години около 25%.

Препоръки

1. Министерство на здравеопазването (МЗ), министерството на образованието и науката (МОН) и Министерството на физическото възпитание и спорта (МФВС) е необходимо да се обсъди и гласува увеличаване на часовете по физическо възпитание и спорт в началната училищна възраст, както и да се подобрят спортните бази и съоръжения, за да може да се задоволи двигателни глад, които изпитват учениците от часовете прекарани на едно място седнали на чин или бюро.

2. Родители, ученици и учители е необходимо задължително през определен период (3 - месеца) да посещават лекции, беседи, семинари и да се обсъжда проблема с наднорменото тегло и затлъстяването, като всичко това се води от специалисти, който чрез снимки и други видео материали ни въведат и докоснат всеки от нас, че всички ние сме отговорни за здравето на нашите деца и сме длъжни да ги предпазим от все по-набиращото скорост заболяване „затлъстяване” в началната училищна възраст.

3. Ограничаване на вредните и опасни за здравето на децата ни храни, а да се хранят здравословно, както се прави за момента в училищата, така да се направи и у дома.

References:

1. **Kadiiski, I.**, at all. (1989). *Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie*. Blagoevgrad.
2. **Kostov, K., Kolev, I.** (2006). *Integrativnost i fizichesko vazpitanie*. Blagoevgrad.
3. **Kostov, K.** (2006). *Pedagogicheska identifikacia na uchilishtno fizichesko vazpitanie*. Blagoevgrad.
4. **Kostov, K., Ivanov, I.** (2004). *Kniga za uchitela po fizichesko vazpitanie i sport za 2 klas*. Sofia.
5. **Kostov, K., Ivanov, I.** (2004). *Kniga za uchitela po fizichesko vazpitanie i sport za 3 klas*. Sofia.
6. **Kostov, K., Kinov, S., Dokova, N., & Kostova, B.** (2016). Adaptation of 7-8 year old pupils to physical loads with a fixed dosage. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 264.
7. **Rusev, R.** (2000). *Teoria na fizicheskoto vazpitanie*. Blagoevgrad.
8. **Slanchev, P.** (1988). *Fizicheskata aktivnost – sredstvo za usavarshenstvane na zdraveto i profilaktikata*. *Sport i nauka*, kn. 2.
9. <http://doctoronline.bg>
10. <http://www.health-prevent.com>
11. <http://media.framar.bg>
12. <http://www.medicine.bg>
13. <http://www.who.int/>