



BEZPEČNÝ PRÍSTUP K TÉMAM ZDRAVIA, POHYBU A TELA VO VYUČOVANÍ

Pre matematiku, fyziku, biológiu a projekty

- ✓ používať modelové alebo anonymné dáta,
- ✓ pracovať s fiktívnymi príkladmi,
- ✓ zamerať sa na širšie témy zdravia: pohyb, spánok, prostredie, stres, regeneráciu,
- ✓ vyhýbať sa práci s „cieľovou hmotnosťou“ a kalorickými deficitmi.

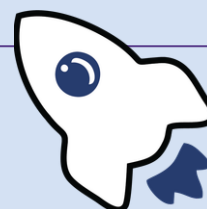
Pre telesnú výchovu

- ✓ podporovať pohyb pre radosť, zručnosti a spoluprácu,
- ✓ zdôrazňovať to, čo telo dokáže, nie ako vyzerá,
- ✓ využívať individuálny prístup k žiakom a žiačkam – neporovnávať deti medzi sebou, ale hodnotiť ich podľa vlastného pokroku a úsilia, nie podľa telesných predpokladov či hmotnosti,
- ✓ používať jazyk orientovaný na silu, výdrž a koordináciu, nie na hmotnosť alebo vzhľad tela.

Ako postupovať v praxi?

Pre vyučujúcich

- ✓ ak sa téma hmotnosti objaví v triede spontánne, nereflektujte ju hodnotiacim spôsobom (napr. „si príliš chudý/á“, „mal by si schudnúť“, „ona má ideálnu postavu“),
- ✓ presmerujte rozhovor na zdravie, pohodu alebo učivo bez osobných údajov,
- ✓ aktívne zastavte komentáre žiakov a žiačok na vzhľad, telo či výkon iných žiakov a chráňte tak ich dôstojnosť počas vyučovania,
- ✓ v prípade neistoty sa obráťte na vedenie školy, školský podporný tím, regionálne zariadenie poradenstva a prevencie alebo organizáciu Chuť žiť.



Pre vedenie školy

- ✓ jasne komunikujte postoj školy k váženiu a práci s údajmi o hmotnosti,
- ✓ poskytnite vyučujúcim jasné odporúčania, ako komunikovať o jedle, tele a hmotnosti a ako postupovať pri obavách o žiaka alebo žiačku,
- ✓ plánujte preventívne aktivity v oblasti zdravia, duševnej pohody a prevencie stigmatizácie ako súčasť školského roka,
- ✓ v prípade obáv o zdravie dieťaťa odporučte rodičom obrátiť sa na pediatra.

Ako môže škola podporiť žiaka a žiačku s obezitou alebo podváhou?

Základný princíp: **Škola neposudzuje hmotnosť, ale podporuje duševnú pohodu, bezpečie a zdravé návyky.**

V praxi to znamená:

- ✓ vnímať prežívanie a potreby žiaka/žiačky, nie jeho/jej telo ako problém,
- ✓ vyhýbať sa hodnotiacim poznámkam o vzhľade, výkone či porciách,
- ✓ vytvárať prostredie bez porovnávania,
- ✓ chápať posudzovanie hmotnosti ako zdravotnú tému mimo kompetencií školy.

(Zdroj: WHO, AAP)



Ako komunikovať s deťmi pri ich obavách o zdravie?

Čo pomáha:

- ✓ hovoriť o pohode, energii, únave, strese, nie o hmotnosti,
- ✓ pýtať sa otvorene a citlivo, bez nátlaku,
- ✓ rešpektovať, že žiak alebo žiačka nemusí chcieť hovoriť o probléme,
- ✓ zaujímať sa o ich záujmy, podporovať to, čo ich baví, a oceňovať ich snahu a silné stránky.

Čomu sa vyhnúť:

- ✓ radám o chudnutí, diéte či cvičení,
- ✓ hodnoteniu vzhľadu alebo hmotnosti žiaka/žiačky (individuálne aj v triede pred ostatnými), napríklad „bolo by dobré schudnúť/pribrať“,
- ✓ verejným rozhovorom o hmotnosti a vzhľade daného žiaka/žiačky pred celou triedou.

(Zdroj: National Institute for Health and Care Excellence – nestigmatizujúca komunikácia)

Kedy a ako zapojiť rodičov?

Ak má škola obavy o zdravie alebo pohodu žiaka alebo žiačky, **odporúča sa**:

- ✓ komunikovať o ich zdraví individuálne a dôverne,
- ✓ zamerať sa na správanie a fungovanie dieťaťa v škole, nie na čísla,
- ✓ odporučiť riešenie problému cez pediatra alebo odborníka (klinického psychológa alebo psychiatra).



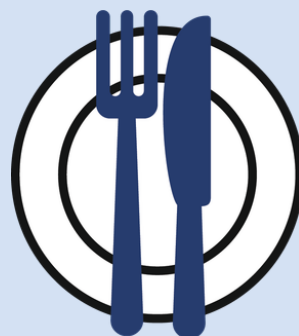
Dôležité: Škola nepreberá úlohu zdravotníka a nevydáva odporúčania k úprave hmotnosti. Jej úlohou je podporovať bezpečné prostredie, v ktorom sa dieťa cíti prijaté, a v prípade obáv komunikovať s rodičmi a odporučiť odbornú pomoc.

Ak má škola podozrenie na poruchu príjmu potravy

Pri podozrení na poruchu príjmu potravy u žiaka alebo žiačky odporúčame školám dodržiavať tieto zásady:

- ✓ **Nekontrolovať hmotnosť ani stravovanie dieťaťa** - dieťa by nemalo mať pocit, že je pod neustálym dohľadom.
- ✓ **Komunikovať so žiakom/žiačkou individuálne** a v súkromí, nie verejne pred triedou.
- ✓ **Zapojiť školského psychológa a školský podporný tím.** V prípade, že škola nemá školský podporný tím, tak odporučiť odbornú pomoc mimo školy, napríklad zariadenie poradenstva a prevencie v regióne alebo organizáciu Chuť žiť.
- ✓ **Komunikovať s rodičmi citlivo a včas** - zdieľať konkrétne pozorovania o fungovaní a prežívaní dieťaťa, napr. „všimli sme si u vášho dieťaťa zmenu v správaní, stravovaní, energii, nálade alebo zapájanie sa do aktivít“.

Bezpečné prostredie je základom zdravia: Škola môže podporovať zdravie detí aj bez práce s hmotnosťou. Kľúčové je vytvárať prostredie, v ktorom sa všetci žiaci cítia bezpečne, rešpektovane a prijato.



Kde nájdete viac informácií?

Tento materiál ponúka základný prehľad odporúčaní. Podrobné vysvetlenia, príklady jazyka, preventívne aktivity a odporúčané postupy nájdete v príručke „Rešpekt k telu“ od organizácie Chuť žiť.

Ak potrebujete tému riešiť konkrétnejšie, odporúčame postupovať systémovo od podpory priamo v škole až po externú a špecializovanú pomoc:



Školský podporný tím (ŠPT). Prvým miestom podpory je tím priamo v škole. Dokáže situáciu posúdiť, sprevádzať dieťa a citlivo komunikovať s rodičmi. Ak škola nemá ŠPT, riaditeľ určí osobu alebo osoby zodpovedné za koordináciu postupu pri riešení citlivých situácií. Touto úlohou môže byť poverený napríklad školský koordinátor, výchovný poradca, odborný zamestnanec, školský špeciálny pedagóg alebo člen vedenia školy.



Zariadenie poradenstva a prevencie (ZPP). Ak téma presahuje možnosti školy, obráťte sa na príslušné zariadenie poradenstva a prevencie v regióne, ktoré poskytne odbornú psychologickú a špeciálno-pedagogickú podporu.



Organizácia Chuť žiť. Pre konzultáciu alebo podporu špecificky k téme váženia detí, práce s hmotnosťou v škole alebo k prevencii porúch príjmu potravy sa môžete obrátiť na organizáciu prostredníctvom:

- ✓ **telefonického poradenstva:** 0800 221 080 (každý pracovný deň od 10:00 do 18:00, anonymné, bezplatné);
- ✓ **emailového poradenstva:** poradna@chutzit.sk (non-stop);
- ✓ **chatového poradenstva:** www.chutzit.sk (každý pracovný deň od 14:00 do 18:00).

Tento materiál bol vypracovaný v spolupráci s organizáciou Chuť žiť.



chuť žiť

