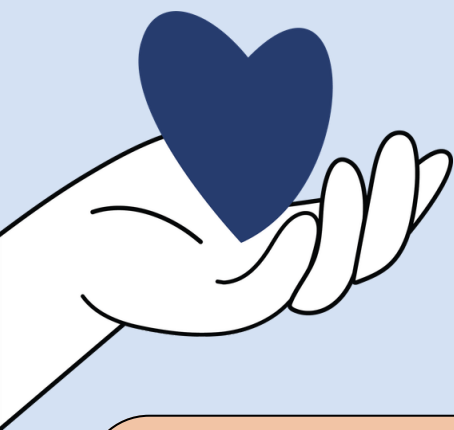




BEZPEČNÉ A CITLIVÉ VÁŽENIE DETÍ V ŠKOLÁCH

Odporúčania pre vedenie škôl, triednych učiteľov a učiteľky a vyučujúcich predmetov ako telesná výchova, prírodovedné predmety, matematika, občianska náuka a etická výchova.

Prečo tento leták vznikol?

Vedenie školy má zásadný vplyv na to, aké prostredie škola vytvára pre deti aj vyučujúcich. Rozhodnutia na úrovni školy určujú, či sa zdravie a psychická pohoda žiakov a žiačok podporujú bezpečne a citlivo naprieč školou. V školskom prostredí sa pritom objavujú situácie, v ktorých sa pracuje s hmotnosťou žiakov a žiačok, napríklad váženie na telesnej výchove, porovnávanie údajov v triede alebo používanie vlastnej hmotnosti detí v školských projektoch.

Tento materiál vznikol ako podpora pre vedenie škôl, ktoré chcú:

- ✓ nastaviť jasný a bezpečný prístup k téme hmotnosti detí,
- ✓ chrániť psychickú pohodu všetkých žiakov a žiačok,
- ✓ predchádzať stigmatizácii, telesnému zahanbovaniu a porovnávaniu sa medzi žiakmi a žiačkami,
- ✓ zosúladiť prax školy s osvedčenou zahraničnou praxou a odbornými odporúčaniami, poskytnúť vyučujúcim istotu, ako tému váženia uchopiť bez rizika.

**Cieľom nie je prestať hovoriť o zdraví, ale hovoriť o ňom v širších súvislostiach
- bez redukovania zdravia na telesnú hmotnosť či vzhľad a spôsobom, ktorý podporuje
zdravé správanie, psychickú pohodu a rešpektujúci vzťah k vlastnému telu.**

Tento prístup zároveň podporuje prevenciu porúch príjmu potravy aj obezity, pretože sa zameriava na zdravé návyky a bezpečné prostredie, nie na kontrolu hmotnosti.



Úloha vedenia školy pri vytváraní bezpečného prostredia

Zavedením jasného postoja k váženiu a práci s údajmi o hmotnosti vedenie školy aktívne vytvára rámec, ktorý chráni deti aj vyučujúcich a znižuje priestor pre nejednoznačné alebo rizikové postupy.

Základný princíp, o ktorý sa tento prístup opiera: Úlohou školy je vzdelávanie, výchova, prevencia rizikového správania a podpora zdravého a bezpečného prostredia pre žiakov a žiačky. Posudzovanie hmotnosti a zdravotných rizík by malo patriť predovšetkým do zdravotníctva. Škola sa má zameriavať najmä na vzdelávanie a podporu zdravých návykov.

Tento prístup je v súlade s odbornými odporúčaniami World Health Organization a American Academy of Pediatrics, ktoré upozorňujú, že práca s váhou v školskom prostredí môže viesť k stigmatizácii a že hodnotenie hmotnosti má prebiehať v zdravotníckom, nie v školskom kontexte.



Je váženie žiakov a žiačok v škole povinné?

Váženie žiakov a žiačok nie je v súčasnosti školám ukladané ako povinnosť a nie je súčasťou bežných povinností vyučovania.

Zároveň platí, že meranie telesnej zdatnosti (pohybových predpokladov) u žiakov 1. stupňa ZŠ, ktorého súčasťou bolo aj meranie výšky a hmotnosti, už nie je pre školy povinné (zmena zákona č. 104/2025 Z. z. platná od 1.7.2025). Aj preto je dôležité, aby vedenie školy nastavilo jasný postup a predišlo váženiu „zo zvyku“.

Patrí váženie detí do škôl? Váženie neodporúčame zaraďovať do bežného vyučovania, patrí skôr do zdravotníctva. Ak sa však z opodstatnených dôvodov meranie hmotnosti potrebuje uskutočniť (napríklad ste ako škola súčasťou projektu Aktívna škola, kde prebieha zber týchto údajov), tak tento materiál ponúka usmernenia, ako to urobiť čo najcitlivejšie a s minimalizáciou psychických aj fyzických rizík pre žiakov a žiačky.

Prečo je citlivý prístup pri vážení dôležitý?

Psychická pohoda a prekonávanie stigmy



Škola výrazne vplýva na to, ako sa deti cítia a ako vnímajú samy seba. Komentovanie hmotnosti, porovnávanie tel alebo necitlivá práca s osobnými údajmi o hmotnosti môže u detí viesť k znižovaniu sebaúcty a stigmatizácii, a to aj bez zlého úmyslu zo strany dospelých. Tieto dopady sa netýkajú len detí s vyššou alebo nižšou hmotnosťou, ale tlak na telo a porovnávanie môže ovplyvniť aj deti s bežnou hmotnosťou, ktoré navonok pôsobia „bez problémov“. Na tieto riziká upozorňujú aj odborné organizácie ako World Health Organization (WHO) a American Academy of Pediatrics (AAP).

Prevencia porúch príjmu potravy



Tlak na hmotnosť, komunikácia zameraná na chudnutie, delenie jedla na dobré alebo zlé, hodnotenie tiel či porovnávanie patria medzi známe rizikové faktory porúch príjmu potravy. Bezpečná prevencia znamená neposilňovať tieto mechanizmy v školskom prostredí, ale zamerať sa na duševnú pohodu, vzťahy a podporu, ktoré sú zároveň základom prevencie porúch príjmu potravy aj obezity.

Kompetencie a zodpovednosť



Posudzovanie hmotnosti (vrátane BMI percentilov a zdravotných rizík) vyžaduje medicínsky a psychologický kontext. Odborné vyhodnotenie hmotnosti patrí do rúk zdravotníkov a úlohou školy je hlavne vytváranie bezpečného a podporujúceho prostredia na vzdelávanie a výchovu.

Na čo si dať pozor pri práci s hmotnosťou?

Pre ochranu žiakov, žiačok a aj vyučujúcich odporúčame v školskom prostredí:

- ✓ **Nezaradovať váženie žiakov a žiačok do bežného vyučovania** ani do skupinových aktivít a nerobiť ho verejne pred spolužiakmi.
- ✓ **Nepracovať s údajmi o hmotnosti v skupine** alebo v kontexte, kde žiak alebo žiačka nemá reálnu možnosť slobodne a bez tlaku účasť odmietnuť (vrátane „váženia len pre učiteľa/učiteľku“).
- ✓ **Nepoužívať vlastnú hmotnosť** či iné súvisiace údaje (BMI, kalorický príjem, obvody a miery tela, veľkosti oblečenia) konkrétnych žiakov a žiačok a ani ich rodinných príslušníkov v projektoch, príkladoch a úlohách.
- ✓ **Nezadávať úlohy typu:**
 - výpočet vlastného BMI,
 - výpočet vlastnej „ideálnej“ hmotnosti,
 - výpočet kalorického deficitu podľa aktuálnej hmotnosti,
 - používanie kalorických tabuliek vo vzťahu k vlastnému telu alebo jedálničku žiaka alebo žiačky.
- ✓ **Nepoužívať váženie ani údaje o hmotnosti** na motivovanie, kontrolu alebo hodnotenie žiakov a žiačok a nespájať ich so snahou či výkonom.
- ✓ **Vyhýbať sa jazyku, ktorý hodnotí alebo porovnáva** telesný vzhľad, porcie jedla, delí jedla na „zdravé a nezdravé“ alebo využívanie pojmov ako „spaľovanie“ či „zaslúžené jedlo“.

Ako zabezpečiť bezpečné váženie v škole, ak je to nevyhnutné?

V niektorých krajinách existujú verejnozdravotné programy, ktoré sledujú zdravotné trendy populácie detí (napríklad vo Veľkej Británii alebo na Slovensku projekt Aktívna škola). Aj v takých prípadoch však platia jasné podmienky, ktoré majú chrániť dieťa. Ak sa meranie hmotnosti v škole realizuje, malo by spĺňať:

- ✓ **Meranie ideálne vykonáva zdravotnícky personál.** Ak ho v škole realizuje učiteľ/učiteľka alebo iný odborný zamestnanec/zamestnankyňa (napríklad v rámci programu, ktorý meranie vyžaduje), musia platiť rovnaké podmienky ochrany a diskrétnosti.
- ✓ **Rodičia sú vopred informovaní** o cieľoch, priebehu a podmienkach merania hmotnosti.
- ✓ **Rodičia majú právo udeliť alebo odprieť súhlas** s vážením svojho dieťaťa.
- ✓ **Ak rodič udelí súhlas s vážením dieťaťa, meranie hmotnosti prebieha v súkromí za prítomnosti aspoň dvoch pedagogických alebo odborných zamestnancov, ideálne rovnakého pohlavia ako má dieťa.** Dieťa má mať možnosť požiadať o prítomnosť iného zamestnanca, ak sa tak cíti bezpečnejšie. Meranie nikdy neprebieha pred celou triedou.
- ✓ **Dané dieťa a ani jeho spolužiaci sa navzájom nedozvedia údaje o ich hmotnosti.** Výsledky hmotnosti dieťaťa sa rodičom oznamujú citlivo, individuálne a dôverne, bez prítomnosti ostatných detí alebo rodičov.
- ✓ **Meranie hmotnosti nie je súčasťou vyučovania** ani hodnotenia žiakov.

Takéto programy nie sú súčasťou bežnej školskej praxe a nemožno ich zamieňať s povinnosťami škôl v oblasti vyučovania alebo telesnej výchovy.

Tento materiál bol vypracovaný v spolupráci s organizáciou Chuť žiť.

chuť žiť

