

Na wyżynach zdrowia

9 grudnia 2012

Bydgoska podstawówka skutecznie walczy z otyłością dzieci. Dzięki różnorodnym działaniom prozdrowotnym podjętym przez placówkę udało się przywrócić właściwą wagę ponad 200 uczniom.

Wszystko zaczęło się 6 lat temu, kiedy dyrektor Szkoły Podstawowej nr 38 na Wyżynach Grzegorz Nazaruk zlikwidował szkolny sklepik ze słodyczami – relacjonuje lokalna „Gazeta Wyborcza”. W zamian szkoła zaoferowała zdrowe śniadania, np. zupę mleczną z zacierką, kanapki z sałataą, wędliną i pomidorem, jogurt. Ponadto, dyrektor Nazaruk opracował szkolny program walki z otyłością, w który zaangażował pielęgniarkę, przedstawicieli rodziców, nauczycieli i uczniów.

W ramach programu uczniowie m.in. dowiadują się na lekcjach, jak zdrowo jeść, a na przerwach tańczą przy muzyce. W ciągu kilku lat brali też udział w licznych ogólnopolskich programach, m.in. „Trzymaj formę”, „Szkoła promująca zdrowie”, „Zdrowo jem, więcej wiem”, „Jedz zdrowo, żyj kolorowo”, a także „Młodzi, odwagi!”.

Istotnym punktem programu stało się regularne ważenie uczniów. W gabinecie pielęgniarki zawisły tzw. siatki centylowe, które obrazują, czy uczeń prawidłowo rośnie (uwzględniają płęć, wiek, wzrost i wagę dziecka). Na zebraniach pielęgniarka pokazuje rodzicom, o ile waga ich dziecka przekracza normę i zachęca do zmiany diety. Jeśli problem jest poważny, sugeruje wizytę w Wojewódzkim Szpitalu Dziecięcym, który realizuje specjalistyczny program walki z otyłością. Tam uczniowie są pod stałą kontrolą dietetyka, trenera, psychologa.

W efekcie wymienionych działań w ciągu 5 lat schudło 208 uczniów spośród 251, u których stwierdzono nadwagę. Sukces podstawówki na Wyżynach zachęcił ratusz do współpracy z tą placówką – wspólnie opracują program prozdrowotny dla

wszystkich szkół w mieście, który ma ruszyć w nadchodzącym 2013 r.

Źródło: [Nowy Obywatel](#)