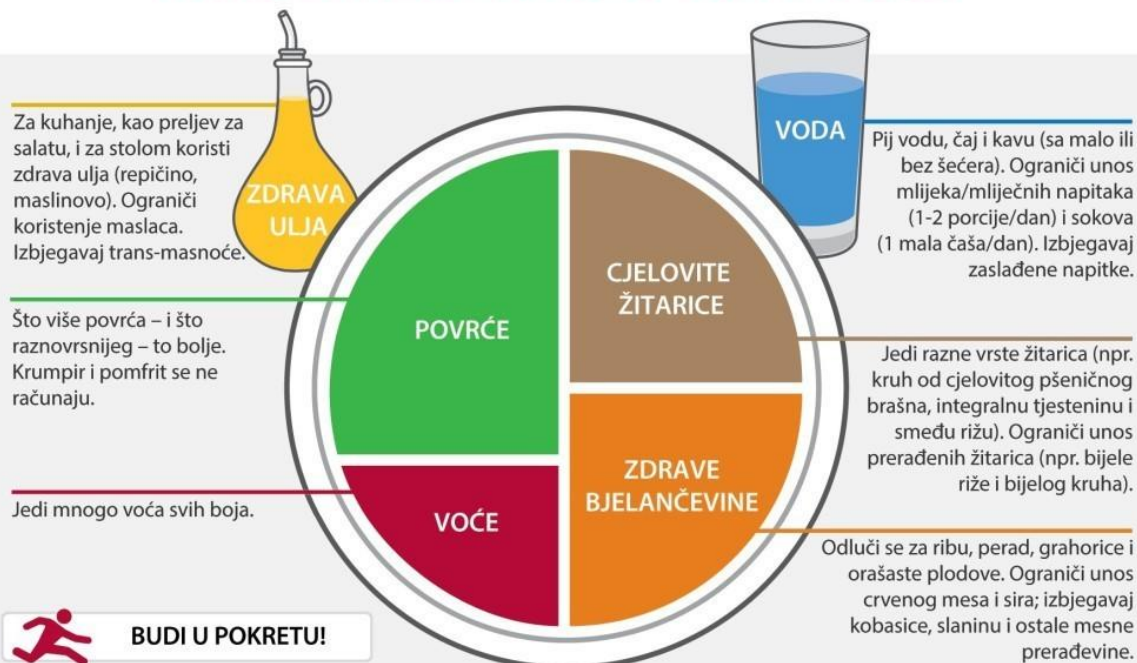


TANJUR ZDRAVE PREHRANE



BUDI U POKRETU!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Naslov: Zbog čega je debljina zdravstveni i estetski problem?

Autor scenarija poučavanja: Suzana Ribarić

Predmet: Higijena-preventivna medicina

Razred: 4.

Nastavna tema: Mjere promicanja zdravlja i prevencije bolesti

Razina izvedbene složenosti: srednja

Ključni pojmovi: debljina, ITM, bolest, zdravstveni rizik, mentalno i fizičko zdravlje, stigmatizacija, metabolički sindrom

Korelacije, interdisciplinarnost i međupredmetne teme:

Zdravstvena njega zdravog i bolesnog djeteta i adolescenta, Zdravstveni odgoj, Zdravstvena njega u zaštiti mentalnog zdravlja, Dijetetika

Učiti kako učiti, Održivi razvoj, Osobni i socijalni razvoj, Zdravlje, IKT, Građanski odgoj

Ishodi učenja:

- Objasniti potrebu podizanja svijesti javnosti o prevenciji, dijagnosticiranju i liječenju debljine zbog nerazumijevanja korijena uzroka debljine koji je složeni spoj prehrambenih, genetskih, psiholoških, sociokulturalnih, ekonomskih i okolišnih čimbenika te životnih navika. (A, B, C, D)
- Izraditi mentalnu mapu s uzrocima, posljedicama i izvršiteljima stigmatizacije pretilih adolescenata i adolescentica (A, B)
- Usporediti uzroke i posljedice debljine mladih i odraslih pretilih osoba (A, D)

- Izraditi upitnik o stigmatizaciji adolescenata (B)
- Izraditi deklaraciju za mlade s najmanje 4 jasna prijedloga za poboljšanje prehrambenih, ekonomskih i okolišnih čimbenika s ciljem prevencije debljine (A, C)
- Izmjeriti tlak i opseg struka adolescentima (A, D)
- Izraditi letak o povezanosti debljine i metaboličkog sindroma (A, D)
- Analizirati dobivene rezultate (A, B, C, D)

Očekivanja MPT

Građanski odgoj

goo A.5.1. Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava

goo B.5.1. Promiče pravila demokratske zajednice

Održivi razvoj

Odr A.5.2 Analizira načela održive proizvodnje i potrošnje

Odr A.5.3. Analizira odnose moći na različitim razinama upravljanja i objašnjava njihov utjecaj na održivi razvoj

Osobni i socijalni razvoj

Osr B.5.1. Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka

Osr B.5.2. Učenik suradnički uči i radi u timu

Osr C.5.3. Učenik se ponaša društveno odgovorno

Zdravlje

C 5.2.A Identificira i povezuje rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke samopomoći i pomoći


Učiti kako učiti

uku B.4/5.4. Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje uku D.4/5.2. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć;

Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije

ikt C.5.4. Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama

ikt D.5.3. Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a.

Međusobno smo si pomagali	  	  	  	  	  	  	  
Pridržavao sam se dogovorenih pravila	  	  	  	  	  	  	  
Ispoštovao/la sam dogovoreno vrijeme	  	  	  	  	  	  	  
Sudjelovao/la sam u analizi prikupljenih rezultata	  	  	  	  	  	  	  
Sudjelovao /la sam u raspravi i vrednovanju rezultata	  	  	  	  	  	  	  
Osmislio/la sam kreativno rješenje za predstavljanje zadatka	  	  	  	  	  	  	  
Rezultat je jasno predstavljen i objašnjen	  	  	  	  	  	  	  

SAMOVREDNOVANJE ZA UČENJE (nastavnica daje svakom učeniku povratnu informaciju)

Elementi provjere	U potpunosti	Djelomično	Nedovoljno
Učenik/ca sudjeluje u prikupljanju informacija (A,B,C,D)			
Učenik/ca analizira i sistematizira prikupljene informacije (A,B,C,D)			
Učenik/ca analizira dobivene rezultate (A,B,C,D,E)			
Učenik/ca iz tima 1 izrađuje digitalnu mentalnu mapu s uzrocima, posljedicama i izvršiteljima stigmatizacije pretilih adolescenata i adolescentica (A,B,E)			
Učenik/ca iz tima 2 izrađuje deklaraciju za mlade s najmanje 4 jasna prijedloga za poboljšanje prehrambenih, ekonomskih i okolišnih čimbenika s ciljem prevencije debljine (A,C,E) u Canvi			
Učenik/ca iz tima 3 izrađuje letak o povezanosti debljine i metaboličkog sindroma u digitalnom alatu (Adobe Spark ili canva) (A,D,E)			
Učenik/ca uspoređuje uzroke i posljedice debljine mladih i odraslih pretilih osoba (A,D)			

Vrednovanje naučenog: pisana provjera na kraju nastavne cjeline

ISTRAŽIVAČKA METODA:

Dvostruki dnevnik je metoda kritičkog mišljenja pomoću koje se učenici aktivno uključuju u učenje i poboljšavaju njihove kompetencije i samostalnost.

FAZE ISTRAŽIVAČKE METODE:

1. Istraživački problem:

epidemija debljine u svijetu i posljedično povećavan rizik za druge nezarazne bolesti te socijalno i emocionalno funkcioniranje.

2. Istraživačko pitanje:

Zbog čega je debljina zdravstveni i estetski problem?

3. Hipoteza:

Pojačana svjesnost i edukacija javnosti o debljini mogu poboljšati zdravstveno stanje i potaknuti promjene.

4. Poboljšanje:

Svjetska zdravstvena organizacija prepoznala je debljinu kao jedan od najhitnijih javnozdravstvenih izazova 21. stoljeća te uz kombinaciju zdrave javne politike, zakonskih i financijskih mjera mogu zajedno djelovati u prevenciji debljine.

5. Prikupljanje i obrada podataka

Učenici će se podijeliti u 3 tima po 7 učenika od kojih će svatko imati svoju ulogu za aktivnost B, C i D, a u početnoj i zadnjoj aktivnosti su svi zajedno.

U zadatku A svi zajedno ponavljaju dio gradiva koristeći K, W L tablicu. Nakon odgledanog filma upisuju što su znali i što žele znati u tablicu, a dobivene podatke tijekom istraživanja o debljini I ITM upisuju u kolonu L.

U zadatku B tim 1 izrađuje i obrađuje upitnik od 10 pitanja koji ispunjavaju njihovi vršnjaci putem google formsa o stigmatizaciji pretilih adolescenata.

U zadatku C tim 2 prati 2 tjedna koliko se prije i poslije TV emisija za djecu prikazuju reklame nezdrave hrane, koliko je oglašavanje proizvoda koje koriste dječje likove, igračke ili uključuju besplatne poklone pri kupnji istih, imaju li u školama učenici unutar njihovog mjesta stanovanja kuhinju sa zdravom prehranom ili se u školi nalaze automati s nezdravom hranom, te jesu li dostupne zelene površine i mogućnost besplatnog pohađanja sportskih aktivnosti.

U zadatku D tim 3 mjeri tlak i opseg abdomena učenicima cijelog razreda te obrađuje dobivene rezultate.

6. Vrednovanje obrađenih podataka

Učenici i učenice tima 1 će analizirati upitnik o stigmatizaciji pretilih adolescenata i izraditi mentalnu mapu s navođenjem uzroka, posljedicama i izvršiteljima temeljem dobivenih rezultata iz upitnika.

Učenici i učenice tima 2 će temeljem dobivenih rezultata izraditi deklaraciju za mlade s najmanje 4 jasna prijedloga za poboljšanje prehrambenih, ekonomskih i okolišnih čimbenika s ciljem prevencije debljine.

Učenici i učenice tima 3 će izračunati koliki je broj učenika u razredu u potencijalnom riziku za metabolički sindrom. Nakon obrade podataka izraditi će letak o povezanosti debljine i metaboličkog sindroma u izabranom digitalnom alatu.

7. Zaključak – Na temelju dobivenih rezultata prezentatori svakog tima će u aktivnosti E predstaviti svima svoje istraživanje. Nakon toga donose zajednički zaključak o hipotezi i odgovor na postavljeno istraživačko pitanje.

AKTIVNOSTI UČENIKA:

1. Podjela uloga u timu: vođa, matematičar, informatičar, kontrolor, promatrač dogovorenih pravila, mjeritelj vremena i prezentator

Dogovor o pravilima i načinu rada kako bi razred i tim uspješno funkcionirao

A aktivnost radi cijeli razred

B aktivnost radi tim 1

C aktivnost radi tim 2

D aktivnost radi tim 3

E aktivnost radi cijeli razred

Početni zadaci tima:

Osmislite naziv tima _____

Nadopunite sa svoja 3 pravila za koja smatrate da su važna za funkcioniranje vašeg tima

2. Vođenje dnevnika

3. Gledanje filma s ciljem ponavljanja gradiva i ispunjavanje KWL tablice na Padletu, te traženje informacija o ITM

4. Izrada upitnika za procjenu stigmatizacije u Google Formsu

5. Izrada liste i praćenje 2 tjedna prije i poslije TV emisija za djecu reklama nezdrave hrane posebice one s povećanim udjelom šećera, masti i soli te oglašavanje proizvoda koji koriste dječje likove i igračke.

6. Mjerenje tlaka i opsega abdomena svim učenicima i upis podataka na pripremljenu listu

7. Digitalna obrada svih podataka prema uputi nastavnice

8. Vrednovanje obrađenih podataka

9. Bilježenje pitanja tijekom obrade podataka, upiti vezani za eventualno nerazumijevanje postupaka i pitanja za raspravu

10. Sudjelovanje u donošenju zaključka

11. Prezentacija dobivenih rezultata i zaključaka uz radove:

Tim 1-mentalna mapa

Tim 2-deklaraciju za mlade

Tim 3-letak o povezanosti debljine i metaboličkog sindroma

12. Sudjelovanje u završnoj usmenoj raspravi (zoom), zaključak o hipotezi I istraživačkom pitanju

13. Provođenje samovrednovanja

AKTIVNOSTI NASTAVNICE:

1. Podjela učenika u timove
2. Postavljanje problema, istraživačkog pitanja i hipoteze
3. Priprema zadatka
4. Priprema izvora za istraživanje
5. Davanje uputa za rad
6. Praćenje procesa rada i tijekom istraživanja uz povratne informacije učenicima
7. Priprema Lista za i kao samovrednovanje
8. Provođenje vrednovanja rada svih učenika uz povratnu informaciju

Opis aktivnosti:

A Zašto debljina ima svoj dan?

Svjetska zdravstvena organizacija prepoznala je debljinu kao jedan od najhitnijih javnozdravstvenih izazova 21. stoljeća.

U 2020. godini 158 milijuna djece u dobi od 5 do 19 godina živjelo je s pretilošću, a predviđa se da će broj doseći 254 milijuna do 2030. godine. Osim što neovisno doprinosi lošim zdravstvenim ishodima i smrtnosti, pretilost također povećava rizik za druge nezarazne bolesti te socijalno i emocionalno funkcioniranje. S obzirom na to koliko smo zaostali i prepoznajući hitnost situacije, Europska unija uložila je napore u istraživanju kako bi podržala bolje razumijevanje temeljnih uzroka debljine i razvoj učinkovitih politika za rješavanje pretilosti.

COVID-19 i mjere poduzete za suzbijanje pandemije dodatno su naglasile hitnost djelovanja zbog zatvaranja škola, smanjenog pristupa otvorenim prostorima i dvoranama za vježbanje, problemima u prehrani i zdravstvenim sustavima. Poruka je jasna: prevencija i liječenje dječje pretilosti mora biti prioritet. Potrebni su novi, inovativni pristupi kako bi se zaustavila rastuća pandemija debljine ako želimo poboljšati zdravlje milijarde ljudi do 2023. godine. Svjetski dan pretilosti ima za cilj povećati svijest o osnovnim uzrocima pretilosti i potaknuti zagovaranje promjena. STOP i CO-CREATE su dva projekta koja financira Europska komisija koja djeluju na komplementaran način: STOP generira dokaze o postojećim politikama usmjerenim na debljinu, uključujući najučinkovitije intervencije za smanjenje dječje pretilosti u Europi, dok CO-CREATE izravno surađuje s mladima kako bi potaknuo zagovaranje i poboljšao politike vezane za pretilost djece.

Učenici/ce uvodno gledaju film: <https://youtu.be/ghVGDdeAOAs> nakon čega raspravljaju o tome što su vidjeli u filmu i iznose na padlet u KWL tablicu što znaju, što žele znati, kako to mogu saznati i što su naučili o debljini. Upućuju se na mrežne stranice kako bi dodatno naučili što je ITM i što je potrebno činiti da bi se zaustavila epidemija debljine.

B Stigmatiziraš li neke veličine i oblike tijela?

Za vrijeme odrastanja tefiziološkog i socijalnog sazrijevanja ne smije se zanemariti utjecaj kojim prekomjerna tjelesna težina utječe na psihosocijalne aspekte života i sliku koju mlada osoba ima o sebi. Epidemija pretilosti među djecom i mladima nosi i rizike povezane s odrastanjem djece i mladih koji su nezadovoljni svojim psihosocijalnim aspektima života i odnosima sa svojom okolinom.

Cilj istraživanja je utvrditi jesu li pretili adolescenti izloženi stigmatizaciji. Učenici/ce izrađuju upitnik od 10 pitanja koji ispunjava 30 njihovih vršnjaka putem google formsa.

Prvi tim izrađuje upitnik u google formsu i postavlja ga na društvene mreže, prikuplja i analizira podatke, te izrađuje mentalnu mapu u digitalnom obliku s navođenjem uzroka stigme, izvršiteljima i posljedicama.

C Deklaracija za mlade-mladi političari

Učenici/ce izrađuju Deklaraciju za mlade artikulirajući svoje zahtjeve kako bi pomogli u stvaranju zdravog, održivog životnog okruženja za sve.

Tim 2 prati koliko se prije i poslije TV emisija za djecu prikazuju reklame nezdrave hrane posebice one s povećanim udjelom šećera, masti i soli što može negativno utjecati na razvoj njihovih prehrambenih navika i ugrožava njihovo zdravlje. Učenici prate i oglašavanje proizvoda koje koriste dječje likove, igračke ili uključuju besplatne poklone pri kupnji istih. Nakon toga istražuju u svojem kvartu imaju li u školama kuhinju sa zdravom prehranom ili se u školi nalaze automati s nezdravom hranom te dostupne zelene površine i mogućnost besplatnog pohađanja sportskih aktivnosti i koliko je koriste.

Nakon prikupljanja rezultata dobivenih istraživanjem donose zaključke i izrađuju deklaraciju u canvi.

D Debljina mladih-problem današnjice ili sutrašnjice

Prekomjerna tjelesna težina i debljina rezultat su sedentnog načina života obilježenog sve većim kalorijskim unosom i smanjenom tjelesnom aktivnošću već od rane dobi. U mladoj populaciji unatrag 20-ak godina zapaža se rastuća epidemija metaboličkih poremećaja povezanih s debljinom, koji su bili karakteristični za stariju životnu dob. Javljaju se sve ranije mehaničke i metaboličke posljedice debljine. Zdravstveni problemi udruženi s debljinom dovode do porasta smrtnosti kad je BMI između 27-40 kg/ m².

Veliki je broj mladih pogođen metaboličkim sindromom i dijabetesom tipa 2 uz što se vežu i povećani rizici za dijabetičke komplikacije koje predstavljaju veliko opterećenje za oboljele i za društvo. Budući da će mladi dijabetičari puno veći dio svog života provesti sa šećernom bolešću nego što je to nekad bio slučaj, nameće se zaključak da će „puni efekt ove epidemije biti vidljiv tek kada ova djeca postanu odrasli i razviju kronične komplikacije šećerne bolesti.“

Dijagnoza metaboličkog sindroma kod djece i mladih postavlja se na temelju kriterija koje je definirala International Diabetes Federation (IDF) pri čemu je potrebno uvažiti specifičnosti s obzirom na dob, rast i razvoj te referentne vrijednosti za arterijski tlak i opseg abdomena. Rutinsko mjerenje tijekom sistematskog pregleda omogućuje probir mladih s rizicima za metabolički sindrom. Povećan opseg struka i povišene vrijednosti arterijskog tlaka ukazuju na rizik za metabolički sindrom i zahtjeva dodatne laboratorijske pretrage.

Tim 3 treba provesti mjerenje RR i opseg abdomena u svom razredu te izračunati koliki je broj učenika u potencijalnom riziku za metabolički sindrom. Nakon obrade podataka učenici izrađuju letak o povezanosti debljine i metaboličkog sindroma u izabranom digitalnom alatu.

E Skupimo glave zajedno

Sastaju se svi timovi i prezentatori svakog tima izlažu ostalima što su istraživali, kako su prikupljali podatke, proveli istraživanje te prezentiraju rezultate svojih istraživanja. Nakon

toga donose zajednički zaključak o hipotezi i odgovor na postavljeno istraživačko pitanje. Na kraju provode samovrednovanje.

Dodatna literatura, sadržaj i poveznice:

<http://hcjz.hr/index.php/hcjz/article/view/919>

<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/05/CroCOSI-izvjesce-HR-web.pdf>

<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/03/CroCOSI-2021-publikacija-web-pages.pdf>

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/svjetski-dan-debljine/>

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/hrvatski-dan-osvijestenosti-o-debljini-16-03-2018/>

http://www.kardio.hr/wp-content/uploads/2015/11/Medicus_2015_191-203.pdf

Postupci potpore

Prije izvođenja aktivnosti učenicima s teškoćama potrebno je detaljno objasniti način rada i provjeriti jesu li razumjeli. Zadaci se zadaju prema Didaktičko-metodičkim uputama za učenike s teškoćama. Učenicima se treba osigurati dovoljno vremena za rješavanje. U radu se nastavnici mogu konzultirati i sa pedagoginjom ili rehabilitatorom. Može im se dati i pripremljena tablica u koju će upisati dobivene rezultate i zaključke.

Daroviti učenici mogu pomagati slabijim učenicima. Istraživačko učenje je za njih odlična metoda. Mogu biti vođe tima i doprinostiti svojim kreativnim idejama.