
Oknem specjalisty...

	Luty 2025	
--	-----------	--

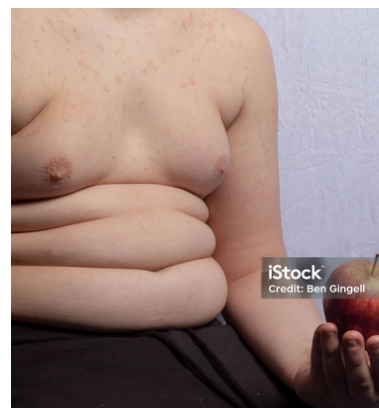
Opracowanie: Katarzyna Palarz



Otyłość dzieci i młodzieży – co warto wiedzieć?

Otyłość wśród dzieci i młodzieży to coraz większy problem, który dotyczy zarówno zdrowia fizycznego, jak psychicznego młodych ludzi. Rodzice i nauczyciele odgrywają kluczową rolę

w rozpoznawaniu tego problemu oraz wspieraniu dzieci w zdrowym stylu życia. Warto zrozumieć, czym jest otyłość, jakie są jej przyczyny i skutki oraz jak można jej zapobiegać.



Czym jest otyłość?

Otyłość to stan, w którym masa ciała dziecka jest znacznie wyższa od normy dla jego wieku, płci i wzrostu. Najczęściej mierzy się ją za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI), dostosowanego do wieku i płci. Nadwaga i otyłość różnią się stopniem – otyłość to bardziej zaawansowane stadium, które wiąże się z większym ryzykiem poważnych problemów zdrowotnych.



Dlaczego dzieci stają się otyłe?

Przyczyny otyłości są złożone i obejmują wiele czynników, takich jak:

- Niewłaściwa dieta. Nadmierne spożycie wysoko przetworzonej żywności, słodczy i napojów gazowanych prowadzi do nadmiaru kalorii.
- Brak aktywności fizycznej. Dzieci spędzają coraz więcej czasu przed ekranami, co ogranicza ich ruch.

- Problemy emocjonalne. Stres, niska samoocena czy problemy rodzinne mogą prowadzić do „zajadania emocji”.
- Środowisko rodzinne. Brak zdrowych nawyków w domu, takich jak wspólne, zbilansowane posiłki, może sprzyjać otyłości.



Jakie są skutki otyłości?

Otyłość ma poważne konsekwencje, zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego dziecka.

- Problemy zdrowotne. Otyłość zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia, problemów z sercem i stawami.
 - Trudności emocjonalne. Dzieci zmagające się z otyłością często doświadczają niskiej samooceny, depresji i wykluczenia społecznego.
 - Problemy w szkole. Otyłość może wpływać na relacje z rówieśnikami i obniżać motywację do nauki.
-

Jak rozpoznać problem?

Otyłość nie zawsze jest łatwa do zauważenia, szczególnie na wczesnym etapie. Ważne jest, aby rodzice i nauczyciele zwracali uwagę na:

- Szybkie przybieranie na wadze, które nie jest proporcjonalne do wzrostu.
- Trudności dziecka w poruszaniu się lub zmęczenie podczas aktywności fizycznej.
- Problemy z samooceną i unikanie kontaktów z rówieśnikami.



Jak pomóc?

Jeśli zauważysz, że dziecko ma problem z wagą, kluczowe jest podejście pełne wsparcia i zrozumienia. Oto kilka kroków, które możesz podjąć:

1. Rozmawiaj otwarcie, ale delikatnie. Nie krytykuj ani nie zawstydzaj dziecka. Zamiast tego pokaż, że chcesz pomóc.
2. Zmień nawyki w całej rodzinie. Zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna powinny stać się wspólną sprawą wszystkich domowników.

- Zachęcaj do ruchu. Znajdź aktywność, którą dziecko polubi – może to być taniec, jazda na rowerze czy gra w piłkę.
- Unikaj nagród w postaci jedzenia. Zamiast tego chwal dziecko za wysiłki i postępy w zdrowym stylu życia.
- Konsultuj się z lekarzem lub dietetykiem. Specjalista pomoże ustalić indywidualny plan działania.



Co mówi nauka?

Jak wynika z badań opisywanych w 20. rozdziale książki „Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży” pod redakcją Iwony Grzegorzewskiej, otyłość wśród dzieci i młodzieży jest zjawiskiem wieloczynnikowym. Autorzy podkreślają, że kluczową rolę odgrywają nie tylko indywidualne nawyki dziecka, ale także środowisko rodzinne i społeczne. Zwraca się uwagę na konieczność wczesnej interwencji, ponieważ im szybciej podejmiemy działania, tym łatwiej zapobiec długoterminowym skutkom otyłości.

Podsumowanie

Otyłość dzieci i młodzieży to problem, który wymaga zaangażowania całej rodziny i wsparcia ze strony nauczycieli. Wczesne rozpoznanie i wprowadzenie zdrowych nawyków może pomóc dziecku nie tylko schudnąć, ale także poprawić jego samopoczucie i relacje z rówieśnikami. **Pamiętajmy, że każde dziecko zasługuje na troskę i akceptację, niezależnie od swojej wagi.**



Bibliografia:
Grzegorzewska, I. (red.). (2021). Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Naukowe PWN..

Już w marcu w

Oknem specjalisty...



Samookaleczanie się dzieci i młodzieży



Samookaleczanie się dzieci i młodzieży – co warto wiedzieć?

Samookaleczanie się wśród dzieci i młodzieży to zjawisko, które budzi niepokój rodziców, nauczycieli i specjalistów. Chociaż temat ten jest trudny, warto o nim rozmawiać, ponieważ zrozumienie przyczyn i mechanizmów tego zachowania może pomóc w udzieleniu skutecznej pomocy młodym ludziom.
