
POSITIVE HEALTHY BEHAVIOR OF STUDENTS - CONDITION FOR PREVENTING OBESITY

Petya Stefanova

Prof.dr. Assen Zlatarov University“, Burgas, Bulgaria, petiastst@abv.bg

Galina Terzieva

Prof. dr. Assen Zlatarov University “, Burgas, Bulgaria,galina.terzieva@abv.bg

Monika Obreykova

Prof. dr. Assen Zlatarov University “, Burgas, Bulgaria,monika_obrejkova@abv.bg

Dechko Ignatov

Prof. dr. Assen Zlatarov University “, Burgas, Bulgaria,tiare64@abv.bg

Abstract: Obesity is the most wide-spread chronic metabolism disorder in recent years, provoking extremely adverse consequences in a long term perspective. Obesity can be a result of both an unhealthy diet and overeating, combined with a lack of adequate physical activity. The condition can trigger a number of diseases- diabetes, cardiovascular disease, bad joints and bones, low self-esteem, depression and worse quality of life. Obese children are more likely to become overweight adults than normal adolescents. Children’s obesity is a global health issue and constitutes a challenge to public health during 21st century.

Republic of Bulgaria ranks 6th in obesity among adolescent young people. Obesity in young age is difficult to cure, results are short-lasting, achievements in that direction are insufficient. Prevention and health sustainability require early introduction of regular physical education in primary school.

The purpose of this research is to summarize the skills, knowledge and attitude of students as old as 9 or 10 years of age concerning the role of positive health behaviour for obesity prevention. The physical and health education is a shared responsibility- parents, teachers, school nurses and other specialists are meant to create and encourage health habits, which children should retain as adults. Rational behaviour choices mean healthier existence and quality life. Health specialists play an important and very responsible part in promoting a tendency to healthy behaviour choices. The theoretical and practical education of medical nurses aims at forming practical skills for professional activity in the sphere of health, prevention and treatment of conditions. The process of education of health care specialists is focused on creating competences for successful teaching of healthy life style. Teaching and promoting health culture to people is a groundbreaking objective of health education. It strives to create social habits and skills which can facilitate a healthy lifestyle and active health attitude.

Keywords: obesity, students, health education, positive attitude, prevention

ПОЗИТИВНОТО ЗДРАВНО ПОВЕДЕНИЕ НА УЧЕНИЦИТЕ – УСЛОВИЕ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

Петя Стефанова

Университет „Проф. д-р Асен Златаров “-Бургас, petiastst@abv.bg

Галина Терзиева

Университет „Проф. д-р Асен Златаров “-Бургас,galina.terzieva@abv.bg

Моника Обрейкова

Университет „Проф. д-р Асен Златаров “-Бургас,monika_obrejkova@abv.bg

Дечко Игнатов

Университет „Проф. д-р Асен Златаров “-Бургас,tiare64@abv.bg

Резюме:Затлъстяването е най-разпространеното хронично метаболитно заболяване на нашето съвремие с изключително сериозни последици в дългосрочен план.Затлъстяването обикновено е в резултат не само на прекомерно хранене, а и на нездравословен начин на хранене, съпроводено от липсата на достатъчно физическа активност. Следва и поява на редица заболявания- захарен диабет , сърдечно-съдови, увреждане

на кости и стави, ниско самочувствие, депресия и влошено качество на живот. Вероятността затлъстелите деца да се превърнат във възрастни с наднормено тегло е много по-голяма отколкото при подрастващите с нормално тегло. Детското затлъстяване е глобален здравен проблем и предизвикателство за общественото здраве през 21-ви век. Република България заема шесто място в Европа по затлъстяване сред подрастващите. Затлъстяването в детската възраст се лекува трудно, успехите са незадоволителни и резултатите са нетрайни. Опазването и утвърждаването на здравето изискват провеждане на здравно възпитание при учениците от начална училищна възраст. Целта на проучването са умения, знания и нагласи на учениците от начален курс на обучение /9-10 годишни/ за ролята на позитивното здравно поведение като акцент за превенция на затлъстяването. Здравното възпитание на децата е споделена отговорност - родители, учители, медицински сестри и други специалисти, която има за цел да се създадат и насърчат здравословни навици, които децата да запазят и като възрастни. Възпитаването в избори за рационално поведение, означава по- здравословно съществуване и съответно по-високо качество на живот. За да се утвърди тенденцията към здравословни избори съществена е ролята и отговорността на здравните специалисти. Теоретичната и практическа подготовка на медицинската сестра цели у студентите да се формират практически умения за самостоятелна професионална дейност в областта на промоция на здравето, превенция и профилактика на болестите. Процесът на обучение и възпитание на специалиста по здравни грижи е насочен към изграждане на компетенции за обучение на потребителите на здраве в здравословен начин на живот. Формирането на здравната култура на личността е основна цел и съдържание на здравното възпитание. То цели такава промяна на личностното съзнание, че тя да доведе до изработването на социални навици и умения за здравословен избор на поведение, формирането на здравословен стил на живот и активна здравна позиция в обществото.

Ключови думи: затлъстяване, ученици, здравно възпитание, позитивно поведение, превенция.

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Затлъстяването е най-разпространеното хронично метаболитно заболяване на нашето съвремие с изключително сериозни последици в дългосрочен план. Затлъстяването обикновено е в резултат не само на прекомерно хранене, а и на нездравословен начин на хранене, съпроводено от липсата на достатъчно физическа активност. Обемът на мастните клетки се увеличава, а и с това размерът на подкожните мастни депа, телесните обиколки и общото тегло. Следва и поява на редица заболявания - захарен диабет, сърдечно-съдови, увреждане на кости и стави, ниско самочувствие, депресия и влошено качество на живот. Често затлъстяването се среща фамилно. Вероятността затлъстелите деца да се превърнат във възрастни с наднормено тегло е много по-голяма отколкото при подрастващите с нормално тегло. Рискът затлъстяло дете да се превърне в затлъстят възрастен се увеличава от 25% преди 6-годишна възраст до 75% по време на юношеството, затова трябва да се вземат мерки възможно най-рано. В много от случаите имат значение не толкова генетичните фактори, а преди всичко утвърденият начин на живот в семейството.

2. АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМА

Детското затлъстяване е нарастващ глобален здравен проблем и е едно от най-сериозните предизвикателства за общественото здраве на 21-ви век. Страната ни заема шесто място в Европа по затлъстяване сред подрастващите. Учените съобщават, че 5% от българските деца са с наднормено тегло, като 22% от тях са със затлъстяване. При момичетата в предпубертетна възраст се наблюдава завишение на случаите от 4,9% на 10,4%, а при момчетата растежът е от 3,2% на 10,6%. Тези изводи се базират на изследване, проведено в рамките на последните пет години. Затлъстяването в детската възраст се лекува трудно, успехите са незадоволителни и резултатите са нетрайни. Само 25% от децата постигат дълготрайно намаление на теглото, при около 25% - няма промяна и при 50% от децата въпреки лечението затлъстяването прогресира. Предвид това е много важна профилактиката чрез възпитаване на трайни навици за избор на здравословно поведение от ранна училищна възраст. Здравното възпитание започва от раждането на детето и продължава през целия му съзнателен живот [1]. Опазването и утвърждаването на здравето изискват провеждане на здравно възпитание при учениците от начална училищна възраст, а приоритетът следва да бъде изграждане на навици за позитивно поведение, свързано с балансирано хранене и подходяща двигателна активност.

3. ЦЕЛ НА ПРОУЧВАНЕТО

Наличие на умения, знания и нагласи на учениците от начален курс на обучение/9-10 годишни/ за ролята на позитивното здравно поведение като условие за превенция на затлъстяването.

4. ПРЕДМЕТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО е реализирането на процесите за здравна превенция и здравна промоция в педагогическата и здравеопазна практика.

5. ОБЕКТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

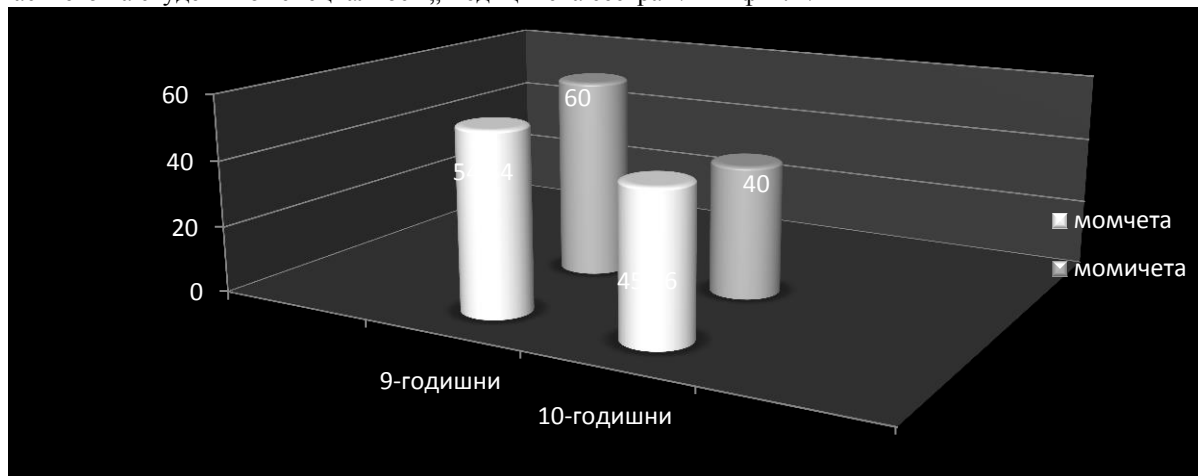
Тенденциите за формиране на отговорност при 9-10 годишните деца към собственото здраве.

6. МЕТОДИ НА ПРОУЧВАНЕТО За целите на проучването са използвани следните методи:

- Документален- национални и световни документални източници, свързани с проблема.
- Статистически метод - данните са обработени с програма Microsoft Excel и представени в графичен вид.
- Социологически – подготвено и проведено е анкетно проучване. Изготвени са анонимни анкетни карти, включващи въпроси относно: познанията на децата от начална училищна възраст за затлъстяването и последиците от него; за здравословното хранене и личната отговорност за здравето, избирайки начина на хранене; ролята на родителите, училището и медицинските специалисти в процеса на здравно възпитание за превенция на затлъстяването. Проучването е проведено през периода май-юни 2018г и е свързано с проект № 390 от 2017- 2018г на университет „Проф. д-р Асен Златаров“ – Бургас, „Формиране на компетенции у студентите от специалност „Медицинска сестра“ за превенция на затлъстяването в ранна училищна възраст“.

6. ОБХВАТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Анкетното проучване обхваща 127 ученика на възраст от 9 и 10 години от няколко училища в град Бургас с участието на студенти от специалност „Медицинска сестра“ /виж фиг. 1/



Фиг.1. Разпределение по пол и възраст на анкетираните

8. РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

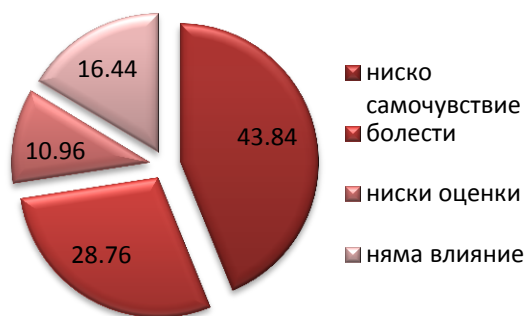
За профилактика и лечение на затлъстяването с голяма ефективност се прилага комплексния подход. Организиран се дейности за ограничения при храненето, увеличаване на енергийния разход, чрез промяна на двигателния режим и създаване трайни навици. За да анализираме уменията, знанията и нагласите на учениците от начален курс на обучение/9-10 годишни/ за ролята на позитивното здравно поведение като акцент за превенция на затлъстяването, изготвихме анонимна анкетна карта. В нея се съдържат въпроси за знанията на децата как се определя наднормено тегло, какви са причините според анкетираните, които биха довели до затлъстяване и какви са последиците за индивида от него.

Един от най-достъпните и популярни методи за оценка на наднормено тегло и затлъстяване е определянето на индексът на телесната маса / ВМІ/. Децата от изследваната група не знаят какво е ВМІ и как се измерва.

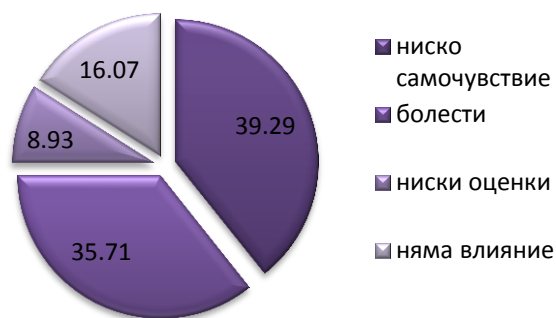
От деветгодишните деца четири са отговорили с „Да“, от десетгодишните 100% са дали отрицателен отговор.

На въпросите, касаещи познанията на децата от начална училищна възраст за очакваните последици от затлъстяването са получени следните резултати:

Най-голям процентот децата са посочили отговор „ниско самочувствие“. Десетгодишните деца посочват „болестта“ като последица от затлъстяването. Липсата на достатъчно знания при 16 % от учениците, обяснява отговора, че наднорменото тегло „не влияе“ върху здравето на човека /виж фиг. 2 и фиг. 3/.

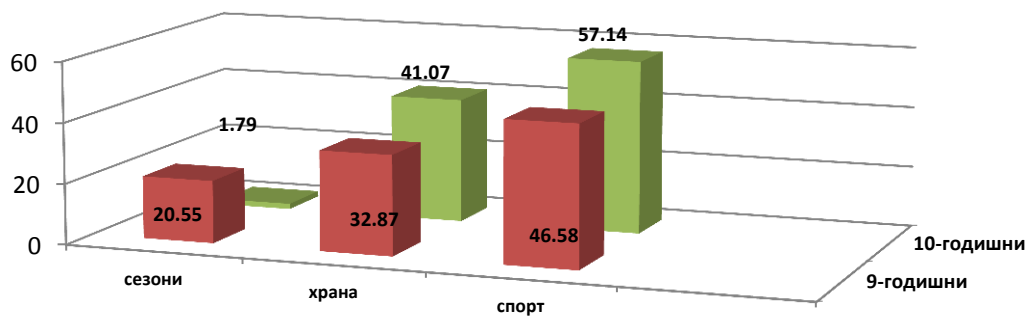


Фиг.2 Отговори на 9-годишните



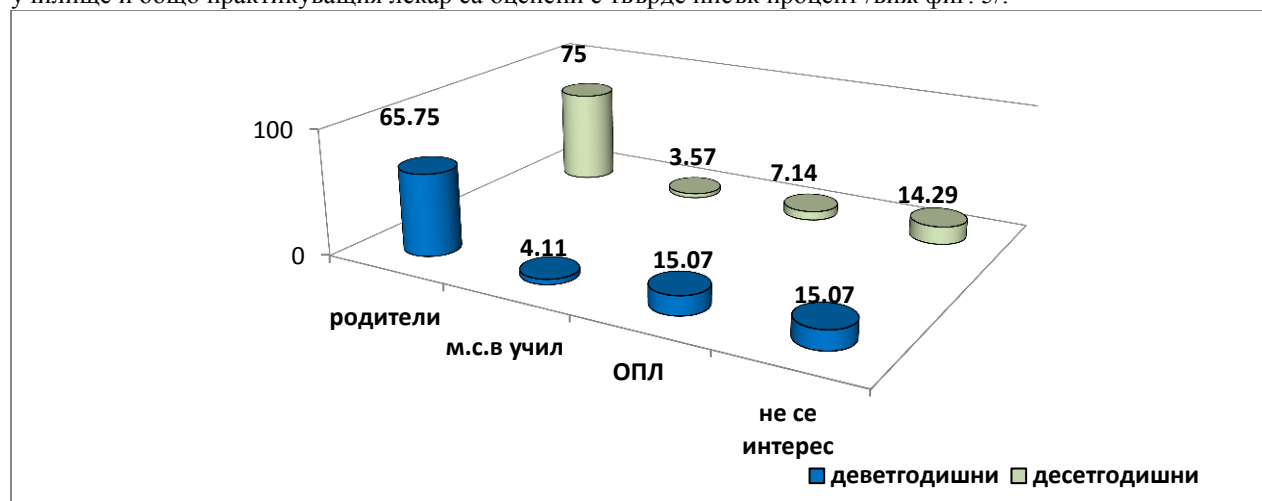
Фиг. 3 Отговори на 10-годишните

Към децата е зададен въпрос „С какво свързвате промяната на теглото си“ с цел да се установят потенциалните знания на учениците за причините, водещи до наднормено тегло. И двете групи считат, че за теглото им най-голямо значение имат двигателната активност и храненето /виж фиг. 4/.



Фиг.4. Причини за промяна в теглото

Проучено бе и мнението на респондентите чия е отговорността за нормално физическо развитие на децата. Най-голямо очакване има към родителите, за съжаление очакванията към медицинския специалист в училище и общо практикуващия лекар са оценени с твърде нисък процент /виж фиг. 5/.



Фиг. 5. Отговорност за физическото им развитие според децата

Здравното възпитание на децата е споделена отговорност - родители, учители, медицински сестри и други специалисти, която има за цел да се създадат и насърчат здравословни навици, които децата да запазят и като възрастни. Възпитаването в избори за рационално поведение означава по-здравословно съществуване и съответно по-високо качество на живот. Крайният резултат от превантивния ефект на здравното възпитание е био-, психо- и социално здраве на детето, юношата, възрастния индивид.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Един от начините за повишаване здравната култура на личността е създаване на условия за реализиране на процеса здравно възпитание и здравно обучение във всички образователни степени”[1] За да се утвърди тенденцията към здравословни избори съществена е ролята и отговорността на здравните специалисти. Теоретичната и практическа подготовка на студентите от специалност „медицинската сестра” цели да се формират практически умения за самостоятелна професионална дейност в областта на промоция на здравето, превенция и профилактика на болестите. Процесът на обучение и възпитание на специалиста по здравни грижи е насочен към изграждане на компетенции за обучение на потребителите на здраве в здравословен начин на живот. Ключът към бъдещето е да се промени начина на мислене на родителите, учителите, изпълнителите на медицинска помощ и представителите на обществото. Всички те трябва да престанат да гледат на здравеопазването като на система за борба със заболяванията и да започнат да поставят фокуса върху превенцията и промоцията на здравето.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Терзиева, Г. Здравно възпитание. Здравна култура. Медико-социални и педагогически аспекти, 2013, изд. Лакс бук, Пловдив
- [2]. Терзиева, Г. Затлъстяването при учениците от основното училище. Медико-социални и педагогически аспекти. Академично сп. „Управление и образование”, т. V (3), с.105-114, 2009. ISSN 13126121.
- [3]. Тончева, С., С. Борисова. Промоция на здраве – предизвикателство пред здравните професионалисти. Научни трудове на русенския университет, 2012, т. 51, серия 3, с.13-19
- [4]. Национална здравна стратегия 2014-2020
- [5]. „Здраве 2020“, СЗО
- [6]. <http://riokozpd.com>
- [7]. http://georgievasonya.weebly.com/uploads/4/6/4/9/46498489/03_%D0%97%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE.pdf

