

RAPORT Z REALIZACJI PROGRAMU PROFILAKTYKI NADWAGI, OTYŁOŚCI ORAZ INNYCH ZABURZEŃ OKRESU ROZWOJOWEGO U DZIECI I MŁODZIEŻY



**UCZEŃ
W FORMIE**

**2016/
2017**

Wydano na zlecenie
Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia
ul. G. Zapolskiej 4, 50-032 Wrocław

PROGRAM FINANSOWANY PRZEZ MIASTO WROCŁAW

Wrocław miasto spotkań

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia we współpracy z Wrocławskim Centrum Zdrowia oraz Katedrą i Kliniką Endokrynologii i Diabetologii Wieku Rozwojowego Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu w latach 2016/2017 realizował szóstą edycję programu profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego u dzieci i młodzieży „Uczeń w formie”. Program został zainicjowany w 2010 roku.

W pierwszej pilotażowej edycji – w roku szkolnym 2010/2011 uczestniczyło 20 szkół podstawowych. Z roku na rok rosła liczba placówek szkolnych biorących udział w programie. W szóstej edycji programu uczestniczyło już 75 wrocławskich szkół podstawowych (tabela 1).

Tabela 1.

Szkoły uczestniczące w programie „Uczeń w formie” w roku szkolnym 2016/2017

Lp.	Nazwa i adres placówki
1.	Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Nowowiejska 78
2.	Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Komuny Paryskiej 36/38
3.	Szkoła Podstawowa nr 3, ul. Bobrza 27
4.	Szkoła Podstawowa nr 8, ul. Kowalska 105
5.	Szkoła Podstawowa nr 9, ul. Nyska 66
6.	Szkoła Podstawowa nr 10, ul. Inflancka 13
7.	Szkoła Podstawowa nr 12, ul. Janiszewskiego 14
8.	Szkoła Podstawowa nr 15, ul. Solskiego 13
9.	Szkoła Podstawowa nr 16, ul. Wietrzna 50
10.	Szkoła Podstawowa nr 18, ul. Poznańska 26
11.	Szkoła Podstawowa nr 19, ul. Koszykarska 2-4
12.	Szkoła Podstawowa nr 20, ul. Kamieńskiego 24
13.	Szkoła Podstawowa nr 21, ul. Osobowicka 127
14.	Szkoła Podstawowa nr 22, ul. Stabłowicka 143
15.	Szkoła Podstawowa nr 23, ul. Przystankowa 32
16.	Szkoła Podstawowa nr 24, ul. Częstochowska 24
17.	Szkoła Podstawowa nr 25, ul. Stanisławowska 28-44
18.	Szkoła Podstawowa nr 26, ul. Suwalska 5
19.	Szkoła Podstawowa nr 27, ul. Rumiankowa 34
20.	Szkoła Podstawowa nr 28, ul. Grecka 59
21.	Szkoła Podstawowa nr 30, ul. Zaporoska 28
22.	Szkoła Podstawowa nr 34, ul. Gałczyńskiego 8
23.	Szkoła Podstawowa nr 36, ul. Chopina 9b

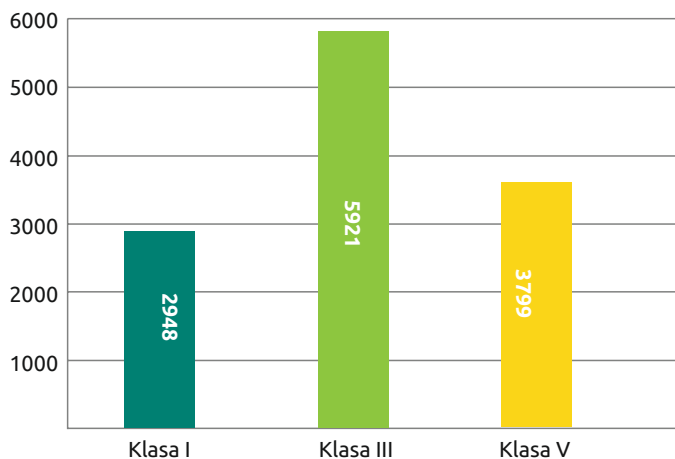
Lp.	Nazwa i adres placówki
24.	Szkoła Podstawowa nr 37, ul. Sarbinowska 10
25.	Szkoła Podstawowa nr 38, ul. Horbaczewskiego 61
26.	Szkoła Podstawowa nr 40, ul. Sołtysowicka 34
27.	Szkoła Podstawowa nr 42, ul. Wałbrzyska 50
28.	Szkoła Podstawowa nr 45, ul. Krajewskiego 1
29.	Szkoła Podstawowa nr 46, ul. Ścinawska 21
30.	Szkoła Podstawowa nr 47, ul. Januszowicka 35/37
31.	Szkoła Podstawowa nr 50, ul. Czeska 38
32.	Szkoła Podstawowa nr 51, ul. Krępicka 50
33.	Szkoła Podstawowa nr 58, ul. Składowa 2-4
34.	Szkoła Podstawowa nr 61, ul. Skarbowców 8
35.	Szkoła Podstawowa nr 63, ul. Mennicza 21-23
36.	Szkoła Podstawowa nr 64, ul. Wojszycka 1
37.	Szkoła Podstawowa nr 65, ul. Kłodnicka 36
38.	Szkoła Podstawowa nr 67, pl. Muzealny 20
39.	Szkoła Podstawowa nr 71, ul. Podwale 57
40.	Szkoła Podstawowa nr 72, ul. Trwała 17/19
41.	Szkoła Podstawowa nr 73, ul. Gliniana 30
42.	Szkoła Podstawowa nr 74, ul. Kleczkowska 2
43.	Szkoła Podstawowa nr 75, ul. Ignuta 28
44.	Szkoła Podstawowa nr 76, ul. Wandy 13
45.	Szkoła Podstawowa nr 78, ul. Jedności Narodowej 195
46.	Szkoła Podstawowa nr 80, ul. Polna 4
47.	Szkoła Podstawowa nr 82, ul. Blacharska 13
48.	Szkoła Podstawowa nr 83, ul. Boya-Żeleńskiego 32
49.	Szkoła Podstawowa nr 84, ul. Górnickiego 20
50.	Szkoła Podstawowa nr 85, ul. Traugutta 37
51.	Szkoła Podstawowa nr 90, ul. Orzechowa 62
52.	Szkoła Podstawowa nr 91, ul. Sempołowskiej 54
53.	Szkoła Podstawowa nr 93, ul. Niemcewiczka 29-31
54.	Szkoła Podstawowa nr 95, ul. Starogajowa 66-68
55.	Szkoła Podstawowa nr 96, ul. Krakowska 2
56.	Szkoła Podstawowa nr 97, ul. Prosta 16

Lp.	Nazwa i adres placówki
57.	Szkoła Podstawowa nr 99, Ul. Głębczycka 3
58.	Szkoła Podstawowa nr 107, ul. B. Prusa 64
59.	Szkoła Podstawowa nr 108, ul. Chrobrego 3
60.	Szkoła Podstawowa nr 109, ul. Inżynierska 54
61.	Szkoła Podstawowa nr 113, ul. Zemska 16c
62.	Szkoła Podstawowa nr 118, ul. Bulwar Ikara 19
63.	Szkoła Podstawowa nr 119, ul. Bytomska 7
64.	Dolnośląski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 13, ul. Kamiennogórska 16
65.	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 10, ul. Parkowa 27
66.	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1, ul. Wejherowska 28 (Szkoła Podstawowa nr 89)
67.	Zespół Placówek Oświatowych nr 2, ul. Głogowska 30 (Szkoła Podstawowa nr 102)
68.	Zespół Szkół Sióstr Salezjanek, pl. Franciszkański 1-3
69.	Zespół Szkół "EKOLA" ul. Zielińskiego 56
70.	Spółeczna Specjalna Szkoła Podstawowa Stowarzyszenia "HANDICAP", ul. Stawowa 1a
71.	ARKA Chrześcijańska Szkoła Podstawowa, ul. Stalowowska 24
72.	Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa ATUT Fundacji Edukacji Międzynarodowej, ul. Raclawicka 101
73.	Publiczna Szkoła Podstawowa LEONARDO, ul. Franklina Delano Roosevelta 15
74.	Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I i II stopnia, ul. Piłsudskiego 25
75.	Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I stopnia w Zespole Szkół nr 9, ul. Krajewskiego 1

Celem programu jest ograniczenie liczby dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością oraz innymi zaburzeniami okresu rozwojowego poprzez zwiększenie świadomości zagrożeń zdrowotnych wynikających ze złych nawyków żywieniowych i braku aktywności ruchowej oraz kształtowanie zachowań sprzyjających zdrowiu.

Od września do grudnia 2016 roku w szkołach prowadzona była rekrutacja do programu. Zadanie powierzono pielęgniarkom medycyny szkolnej, które kwalifikowały dzieci na podstawie badań przesiewowych przeprowadzanych w klasach I, III oraz V szkoły podstawowej. Wykonano pomiary masy i wysokości ciała, a następnie obliczono wskaźnik stanu odżywienia BMI. Uzyskane dane odniesiono do siatek centylowych do oceny rozwoju, wzrastania oraz stanu odżywienia dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce opracowanych w ramach ogólnopolskiego projektu badawczego OLAF realizowanego w latach 2007-2009. Pomiary wykonano u 12668 uczniów: 6184 dziewcząt oraz 6484 chłopców (wykres 1). Najliczniejszą grupę badanych stanowili trzecioklasiści.

Wykres 1.
Liczba przebadanych uczniów



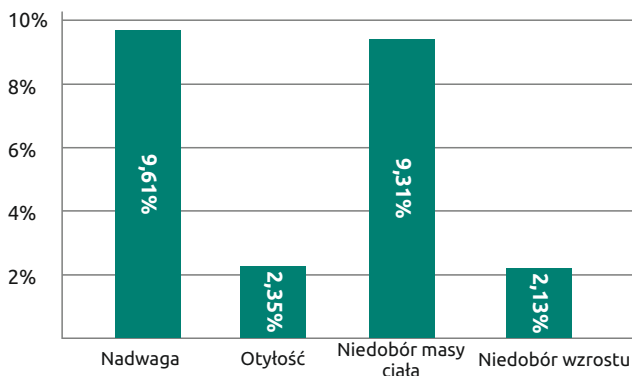
Do drugiego etapu programu zakwalifikowano łącznie 2964 osoby (1493 dziewczęta oraz 1471 chłopców) z nieprawidłowym wskaźnikiem BMI lub też innymi zaburzeniami charakterystycznymi dla wieku rozwojowego. Oznaczało to, że u 23,4% spośród 12668 przebadanych dzieci występowały odchylenia od norm przyjętych dla danego wieku i płci oraz wymagają one dalszej pogłębionej oceny.

Uczniowie zostali podzieleni na 4 grupy:

- dzieci z niedoborem wzrostu – których wysokość ciała odpowiadała wartości poniżej 3 centyla;
- dzieci z niedoborem masy ciała – których wskaźnik BMI był równy lub poniżej 10 centyla;
- dzieci z nadwagą – których wskaźnik BMI był równy lub powyżej 90 centyla, ale mniejszy od 97 centyla;
- dzieci otyłe – których wskaźnik BMI był równy lub powyżej 97 centyla.

Badania przeprowadzone w roku szkolnym 2016/2017 wykazały zaburzenia wzrostu lub masy ciała u prawie co czwartego badanego. Odsetek dzieci i młodzieży z niedoborem wzrostu wyniósł 2,13%, ze wskaźnikiem BMI świadczącym o nadwadze lub otyłości – 11,96%, natomiast niedobór masy ciała stwierdzono u blisko 9,31% badanych – co stanowiło 3,58% więcej niż w poprzedniej edycji programu (wykres 2).

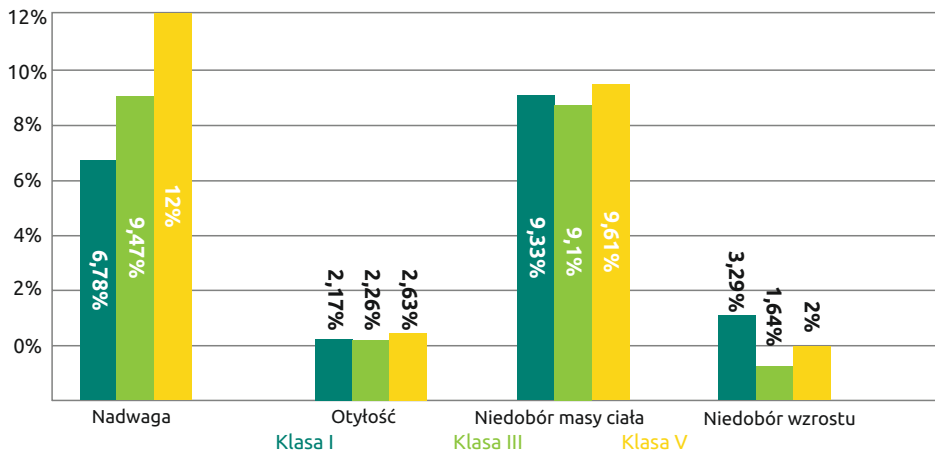
Wykres 2.
Uczniowie z zaburzeniami (%)



Odsetek dzieci ze stwierdzonymi zaburzeniami był największy wśród piątoklasistów - 26,24%, natomiast najlepiej wypadła najmłodsza grupa badanych – nieprawidłowości wykazano u 21,57% dzieci.

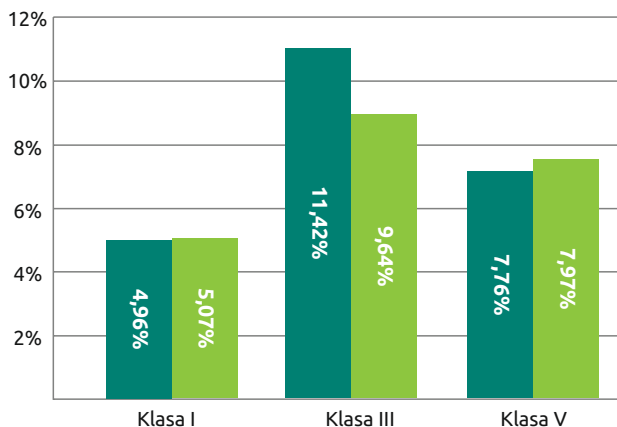
Największy odsetek dzieci z niedoborem wzrostu stwierdzono w grupie pierwszoklasistów 3,29%. Pomiary wykazały również, że im starsza grupa wiekowa, tym więcej dzieci z nadwagą ponad 5% różnicy między najmłodszą a najstarszą grupą badanych. Udział procentowy dzieci z otyłością i niedoborem masy ciała był na zbliżonym poziomie we wszystkich klasach, nie przekroczył odpowiednio 3% i 10% (wykres 3).

Wykres 3.
Uczniowie z zaburzeniami wg wieku (%)



W edycji programu 2016/2017 rozkład zaburzeń dotyczących rozwoju, wzrostu i stanu odżywienia był na podobnym poziomie w grupie dziewcząt i chłopców, 1,46% więcej stwierdzonych nieprawidłowości w grupie pierwszej (wykres 4).

Wykres 4.
Uczniowie z zaburzeniami z uwzględnieniem płci i wieku (%)



Wyniki badań przesiewowych uzyskane w poszczególnych edycjach programu pokazały, że od roku szkolnego 2013/2014 – wzrost odsetek dzieci z niedoborem masy ciała, prawie 5% różnicy między edycją 2013/2014 a 2016/2017. Zmalała natomiast liczba dzieci z nadmierną masą ciała, a wskaźnik otyłości osiągnął najniższy poziom od początku realizacji programu (tabela 2).

Tabela 2.
Wyniki badań przesiewowych uzyskane w programie od 2012 do 2017 roku

	Uczniowie z zaburzeniami (%)				
	Edycja 2012/2013	Edycja 2013/2014	Edycja 2014/2015	Edycja 2015/2016	Edycja 2016/2017
Niedobór wzrostu	-	1,86%	1,14%	1,87%	2,13%
Niedobór masy ciała	5,16%	4,38%	4,93%	5,73%	9,31%
Nadmierna masa ciała	14,70%	13,64%	14,14%	13,35%	11,96%
Nadwaga	8,35%	7,37%	7,87%	7,49%	9,61%
Otyłość	6,35%	6,27%	6,27%	5,86%	2,35%

Rodzice dzieci ze stwierdzonymi nieprawidłowościami otrzymali list, w którym zostali poinformowani o możliwości skorzystania z indywidualnych porad edukacyjnych prowadzonych przez zespół specjalistów zajmujący się leczeniem zaburzeń wieku rozwojowego. Wraz z listem został przekazany poradnik dla rodziców, kwestionariusz wywiadu dietetycznego oraz kalendarz żywieniowy. Ponadto każde dziecko (spoza klasy I, III, V szkoły podstawowej), u którego pielęgniarka szkolna stwierdziła nieprawidłowości związane z okresem rozwojowym, również mogło zgłosić się na edukację.

Kolejny etap programu obejmował indywidualne konsultacje, w ramach których lekarz pediatra, dietetyk, fizjoterapeuta oraz psycholog udzielali specjalistycznych porad w zakresie profilaktyki i leczenia nadwagi, otyłości i innych zaburzeń okresu dorastania. Edukacja zdrowotna prowadzona była w dwóch punktach:

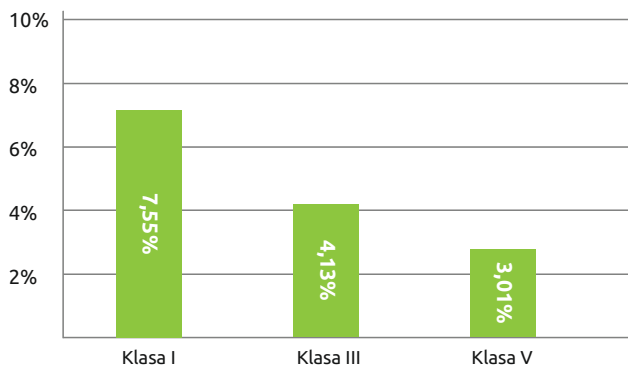
- Klinice Endokrynologii i Diabetologii Wiekowej, ul. Chałubińskiego 2, Wrocław;
- Wrocławskim Centrum Zdrowia – Przychodnia „Stare Miasto”, pl. Dominikański 6, Wrocław.

Na specjalistyczne konsultacje zgłosiło się 163 dzieci (84 dziewczęta oraz 79 chłopców) wraz z rodzicami/opiekunami, co stanowiło 5,5% wszystkich uczniów, u których wykazano nieprawidłowości rozwojowe. Największą zgłaszalność na indywidualne konsultacje odnotowano wśród pierwszoklasistów – 7,55%, a najmniejszą w grupie uczniów z klasy V – 3,01%. Wśród osób korzystających z poradnictwa byli również uczniowie klasy II, IV, VI (tabela 3).

Tabela 3.
Uczniowie uczestniczący w konsultacjach

	Klasa I	Klasa III	Klasa V	Klasa II, IV, VI	Pozostali
Liczba uczniów	48	55	30	22	7

Procentowy rozkład pacjentów uczestniczących w konsultacjach w odniesieniu do liczby uczniów w danym wieku ze stwierdzonymi nieprawidłowościami stanu zdrowia przedstawiono na wykresie 5.



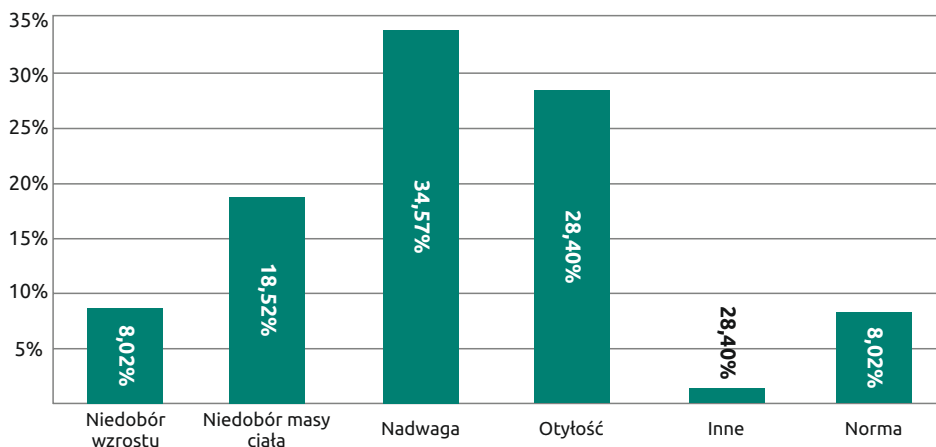
W ramach trzeciego etapu programu specjaliści udzielili łącznie 612 porad edukacyjnych. Rodzice i opiekunowie najczęściej korzystali z pomocy lekarza, który przeprowadził 160 konsultacji. Do dietetyka zgłosiło się 159 dzieci. Z poradnictwa fizjoterapeuty rodzice skorzystali 158 razy. Psycholog udzielił 135 porad. Rozkład konsultacji przeprowadzonych w poszczególnych grupach wiekowych przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4.
Uczniowie uczestniczący w konsultacjach z uwzględnieniem specjalistów

	Liczba konsultacji			
	Lekarz	Dietetyk	Fizjoterapeuta	Psycholog
Klasa I	47	48	47	38
Klasa III	54	52	52	42
Klasa V	30	30	30	30
Pozostali	29	29	29	25

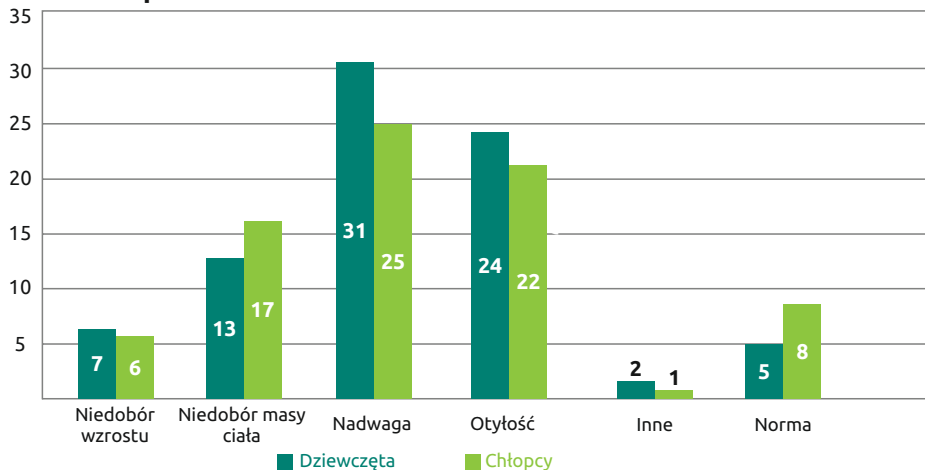
Wśród uczestników konsultacji najwięcej było uczniów z nadwagą, przeważały dziewczęta. Dzieci, których wskaźnik BMI był równy lub powyżej 97 centyla stanowiły kolejną grupę, tu również dominowała płeć żeńska. Na kolejnej pozycji znaleźli się uczniowie ze stwierdzonym niedoborem masy ciała – zaburzenie było częściej diagnozowane wśród chłopców. Najmniejszą grupę stanowili badani zakwalifikowani do programu ze względu na niedobór wzrostu (wykresy 6 i 7).

Wykres 6.
Rodzaj zaburzeń stwierdzonych u pacjentów uczestniczących w konsultacjach (%)



Wykres 7.

Rodzaj zaburzeń stwierdzonych u pacjentów uczestniczących w konsultacjach z podziałem na płeć



U dzieci uczestniczących w konsultacjach poza zaburzeniami wzrostu i masy ciała współwystępowały również inne problemy zdrowotne. Do najczęstszych należały zaburzenia endokrynologiczne (związane z niedoczynnością tarczycy i przedwczesnym dojrzewaniem płciowym), gastroenterologiczne, kardiologiczne (szmery nad sercem) diabetologiczne, podwyższone ciśnienie krwi. U pojedynczych osób stwierdzono: zaburzenia alergologiczne i nefrologiczne.

Podczas konsultacji omówiono prawidłowy rozwój dziecka oraz zalecono odpowiednią w stosunku do stwierdzonych nieprawidłowości modyfikację stylu życia. Rodzice otrzymali wskazówki odnośnie dalszego postępowania.

Do diety zgłosiło się 159 uczniów wraz z rodzicami/opiekunami.

U dzieci z nadwagą i otyłością najczęstsze błędy żywieniowe dotyczyły:

- zbyt częstego spożywania słodczy;
- nadmiaru produktów i przekąsek wysokotłuszczowych;
- nieregularnych posiłków;
- spożywania niedostatecznej ilości płynów, głównie wody – zastępowanie jej słodzonymi napojami (wodami smakowymi, słodkimi herbatami, mlekiem);
- braku warzyw i owoców w diecie.

Głównym problemem zdiagnozowanym u pacjentów z niedoborem masy ciała były nieregularne i niewystarczająco wartościowe posiłki. W ramach konsultacji ustalono z rodzicami/opiekunami dzienne zapotrzebowanie energetyczne, przedstawiono listę produktów polecanych i przeciwwskazanych w diecie oraz schemat jądospisu. Najczęściej zalecana była dieta niskotłuszczowa, z ograniczeniem cukrów prostych oraz wyeliminowaniem polepszaczy, barwników i sztucznych konserwantów.

Po specjalistyczną wiedzę z zakresu profilaktyki i leczenia zaburzeń okresu rozwojowego do fizjoterapeuty zgłosiło się 158 uczniów. Na podstawie wywiadu, przeprowadzonego z dziećmi oraz ich rodzicami/opiekunami, określono aktualny poziom aktywności fizycznej oraz zainteresowania sportowe pacjentów:

- prawie 45% badanych podwożona jest do szkoły przez rodziców lub korzysta ze środków komunikacji miejskiej, zbliżony odsetek dzieci dostaje się do szkoły pieszo, co dziesiąty uczeń dojeżdża rowerem lub na hulajnodze
- 97% dzieci regularnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- w dni nauki szkolnej 60% badanych spędza przed telewizorem/komputerem/tabletem do 2h dziennie;
- w weekendy „offline” (korzystając z urządzeń typu: komputer, telefon itp. poniżej 1h dziennie), przebywa 10% spośród przebadanych dzieci;
- 70% pacjentów deklaruje systematyczny (od 1 do 5 razy w tygodniu) udział w zorganizowanych zajęciach ruchowych;
- wśród aktywnych ruchowych podejmowanych w czasie wolnym dzieci najczęściej wymieniają jazdę na rowerze, w dalszej kolejności pływanie, gry zespołowe, taniec, sporty walki. Lubiane przez dzieci są również: jazda na hulajnodze, rolkach, a w okresie zimowym na łyżwach.

Podczas konsultacji omówiono z rodzicami/opiekunami zalecenia dotyczące aktywności ruchowej dostosowane do stanu zdrowia oraz aktualnych możliwości dziecka. Przedstawiono sposoby zwiększania poziomu aktywności fizycznej oraz przekazano narzędzie jej kontroli – tygodniowy dziennik aktywności. Uczestników konsultacji poinformowano również o możliwości skorzystania z programu promocji zdrowia i zapobiegania wadom postawy „Trzymaj się prosto”.

Z indywidualnych konsultacji psychologicznych skorzystało 135 uczniów. Najczęściej zgłaszanymi przez rodziców problemami obserwowanymi u dziecka były: trudności w adaptacji do grupy rówieśniczej, brak akceptacji własnego wyglądu, depresyjność oraz obniżony nastrój.

W grupie dzieci korzystających ze specjalistycznych porad psychologa zdiagnozowano:

- trudności szkolne: dysleksję, dysortografię, zaburzenia sensoryczne, zespoły opóźnień wczesnodziecięcych, zaburzenia mowy;
- zależność od mediów (telewizja, internet, telefon komórkowy);
- zaburzenia emocjonalne;
- trudności w relacjach z rówieśnikami;
- zaburzenia zachowania: nadruchliwość, pobudliwość z deficytem uwagi lub impulsywnością, zachowania agresywne;
- lękliwość, fobie, tiki, moczenie nocne;
- trudności wychowawcze: problemy z uczeniem się przez dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych, powiązane często z postawami wychowawczymi rodziców/opiekunów typu nadopiekuńczość i niekonsekwencja.

Rodzicom i dzieciom udzielono porad oraz informacji w zakresie wstępnie zdiagnozowanych problemów. Podano sposoby budowania u dzieci motywacji do zmiany nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej w oparciu o uzdolnienia i zainteresowania dziecka. Podkreślono również modelującą rolę prozdrowotnych zachowań dorosłych w kształtowaniu postaw dzieci.

W ramach realizacji przedsięwzięcia „Uczeń w formie” 2016/2017 w 75 placówkach zgłoszonych do programu przeprowadzono kampanie edukacyjno-informacyjne mające na celu promocję zdrowego stylu życia.

RAPORT

Urząd Miejski Wrocławia
Departament Spraw Społecznych
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych



RAPORT

Z REALIZACJI PROGRAMU PROFILAKTYKI NADWAGI,
OTYŁOŚCI ORAZ INNYCH ZABURZEŃ
OKRESU ROZWOJOWEGO U DZIECI I MŁODZIEŻY



2015/
2016



TYGODNIOWY BILANS

AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



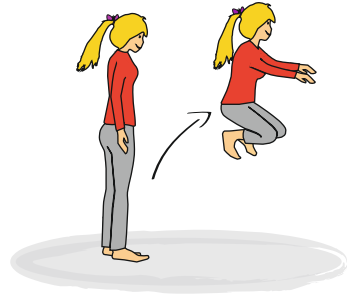
KARTY EDUKACYJNE „Ćwiczę sam”

ĆWICZENIE 1 PAJACYKI



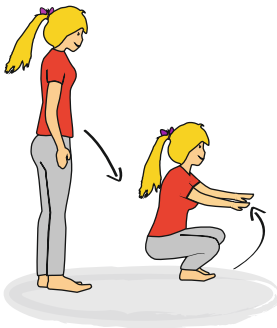
Ćwiczę sam

ĆWICZENIE 3 KANGUR



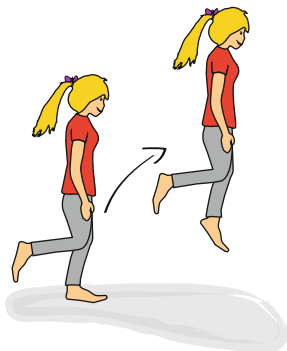
Ćwiczę sam

ĆWICZENIE 2 PRZYSIADY



Ćwiczę sam

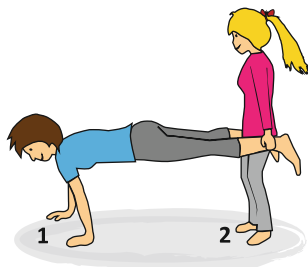
ĆWICZENIE 4 JEDNODOGI SKOCZEK



Ćwiczę sam

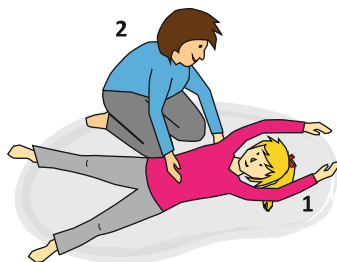
KARTY EDUKACYJNE „Ćwiczymy razem”

ĆWICZENIE 1 TACZKI



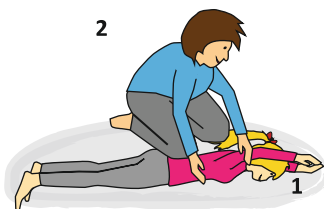
Ćwiczymy razem

ĆWICZENIE 2 MAGNES



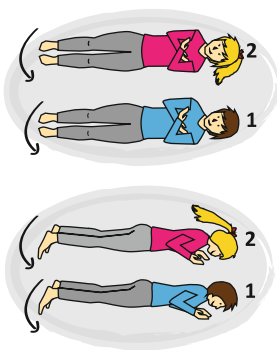
Ćwiczymy razem

ĆWICZENIE 3 PRZYSSAWKA



Ćwiczymy razem

ĆWICZENIE 4 WALEC



Ćwiczymy razem

REALIZATOR PROGRAMU:



PROGRAM FINANSOWANY PRZEZ MIASTO WROCŁAW

Wrocław miasto spotkań