



DG MILORAD STANIĆ SLUŽENJE I PONOS / SERVICE AND PRIDE

www.lions.hr, info@lions.hr www.lionsclubs.org

Lionsi I dijabetes – šećerne bolesti kod školske djece

1. O dijabetesu općenito

Dijabetes je bolest koju karakterizira povišeni šećer u krvi i predstavlja rastuću opasnost za zdravlje ljudi u današnjem društvu. Preko 33 milijuna ljudi u Europskoj zajednici boluje od šećerne bolesti, te prema podacima Internacionalne udruge za dijabetes (IDF) apsolutni broj osoba sa dijabetesom će rasti sa 33 milijuna koliko ih je u Europskoj uniji bilo 2010. godine na 38 milijuna u 2030. godini.

- **Tip 1** je uglavnom genetski uvjetovana autoimuna bolest nepoznatog podrijetla koja najčešće započinje u ranom djetinjstvu i nema poznatih načina prevencije ovog tipa dijabetesa.
- **Tip 2** je međutim bolest uvjetovana uglavnom životnim stilovima i načinom prehrane, te se smatra preventabilnom kroničnom bolesti. Stoga se može spriječiti zdravim stilovima života koji poželjno moraju već započeti u djetinjstvu, odnosno ranoj mladosti bez obzira na činjenicu što ista pretežno zahvaća odrasle osobe. Naime, Tip 2 dijabetesa je u znakovitom porastu već kod školske djece, te je povezan sa gojaznošću, tjelesnom neaktivnošću i neadekvatno izbalansiranom prehranom. Uglavnom postoje 4 tipa prevencije, odnosno područja djelovanja:
 1. tjelesna aktivnost
 2. uravnotežena prehrana
 3. umjereno pijenje alkohola
 4. nepušenje

2. Razvoj dijabetesa Tipa 2 započinje već u ranoj dobi od 6 do 16 godina i povezuje se sa pojavnošću gojaznosti među djecom te dobi koja je sukladno statistici među njima veća nego kod odraslih osoba. Govori se o epidemiji gojaznosti među djecom u SAD, zemljama sjeverne Europe, a primjerice u Italiji istoimene brojke pojavnosti gojazne djece školske dobi su za 30% veće od istoimenih pokazatelja kod odraslih osoba (*Acta Diabetologica. Sep2004, Vol. 41 Issue 3, p85-90. 6p., Type 2 diabetes mellitus is becoming the most common type of diabetes in school children.*)

Nastavno, gojaznost u djece također dovodi do snažnog rasta u prevalenciji (impaired glucose tolerance (IGT)), odnosno smanjenje tolerance organizma na glukozu što će kod te djece u odrasloj dobi rezultirati do 70% većom šansom razvitka šećerne bolesti. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17237299/>)

Zaključno, gojaznost u djece nije samo pitanje prekomjerne tjelesne težine, jer je udružena sa nekolicinom komorbiditeta koje zajedničkim imenom možemo nazvati “metabolički sindrom”, a sličan je onom koji se pojavljuje u odraslih osoba.

Ukoliko se ova epidemija nastavi bez primjene adekvatne strategije prevencije u sljedećih nekoliko dekada svjedočit ćemo još većem porastu epidemije šećerne bolesti, kao i ranih oboljenja od kardiovaskularnih bolesti u općoj populaciji sa posljedičnim rastom stope umrlih osoba.

3. Budući je tjelesna aktivnost ključna, mora započeti u što ranijoj dobi o čemu govore iskustva brojnih zemalja u kojima se iste provode. Između ostalog su to tzv. fitness aktivnosti u školskim razredima koje obično započinju na početku nastave svakog dana u trajanju od 5 do 10 minuta.

Nova školska godina donosi sličan način razmišljanja kao i Nova godina, te može obvezati na odluku srčanog provođenja takvih aktivnosti u školskim razredima. Tjelesna aktivacija u učionicama pomoći će učenicima da poboljšaju svoje zdravlje, focus interesa i naposljetku svoj akademski uspjeh.

4. Zaključak:

Zaključno, sve je u pokretanju učenika i stvaranju poticaja za vježbanje, čak i tijekom same nastave. Treba se boriti protiv pretilosti u djetinjstvu za koje se pokazalo da su ove vježbe poticaj učenicima za povećanje fizičke aktivnosti. Učenici koji se bore sa pretilošću u djetinjstvu postižu lošije rezultate u školi. Nažalost imamo i loših primjera kada se u školi ukidaju odmori, a tjelesne aktivnosti u učionici uopće ne postoje. Preporučuje se 60 minuta umjerene do snažne tjelesne aktivnosti u djece dnevno kako bi se spriječila pretilost. Stoga tjelesne aktivnosti u školi potiču učenike da se kreću i bave sportom izvan škole. Obvežite ih da prate i bilježe vrijeme gledanja televizora, te vremena provedenog na računalu u usporedbi sa fizičkim aktivnostima tijekom tjedna. Za sljedeći tjedan ih izazovite da udvostruče svoje vrijeme fizičkih aktivnosti za tjedan koji slijedi. Ovo će ne samo potaknuti učenike da budu aktivniji, već će također vježbati postavljati si nove ciljeve, bilježenje podataka o učinjenom te usvajanje potrebnih organizacijskih vještina.

5. Prijedlog:

Imajući u vidu ključne teze koncepta bilo bi potrebno i svrhovito, potaknuti tjelesne aktivnosti učenika osnovnih škola na način da prvi nastavni sat započinje s pet do deset minuta vježbanja u razredu pored klupa čime se postiže višestruki učinak koristan za poticanje svijesti o potrebi vježbanja u ranoj životnoj dobi sa svim ostalim fiziološkim i hormonalnim zdravstvenim benefitima koji isti nosi. (<https://www.graduateprogram.org/2020/02/why-physical-education-is-as-important-as-academics/>) Glede prijedloga, osigurati podršku Zavoda za javno zdravstvo, nacionalne udruge za borbu protiv dijabetesa i Agencije za odgoj i obrazovanje pri nadležnom Ministarstvu. Može se krenuti s pilot-projektom u PGŽ-u (sjednica Lions kabineta u 11. mjesecu u Opatiji).

Izradio: Vladimir Mičović/Milorad Stanić

Prilog: Vodeći fitness tjelesni tipovi aktivnosti

Vodeći fitness tjelesni tipovi aktivnosti

Navesti ćemo neke od vodećih fitness tjelesnih tipova aktivnosti (*The TeachHUB Team, August 3, 2012 – Classroom Activities*, <https://www.teachhub.com/teacher-resources/classroom-activities/>) koje se otvaraju kao mogućnost unošenja tjelesnih aktivnosti u učionice tijekom nastave, a od kojih navodimo nekoliko za koje se ne zahtijeva prevelika priprema za uvođenje u škole.

1. Jumping Jacks i stolice, lopte za skakanje

Aktivnosti se sastoje od jednostavne tehnike za bilo koju dob, odnosno temu gradiva. Dok pregledavate različita gradiva neka učenici stoje pored stolova umjesto da podignu ruku za odgovaranje, učenici rade vježbe jumping jacks vježbe. Dodjeljuju im se bodovi za poticaj sudjelovanja u vježbanju! Također se mogu dodijeliti i rotirati nekoliko lopti za sjedenje, vježbanje koje bi zamijenili učeničke stolice. Rotiraju se po učionici tijekom dana.

2. Hop scotch matematika i pravopis

Koristeći kedu za ploču ili podlogu sa brojevima/slovima, učenici odgovaraju na pitanja skaćući na točan broj ili slovo. Učenici i dalje mogu rješavati problem za svojim stolom ako su odgovori kompliciraniji, ali možete koristiti ovu metodu kretanja kako bi najavili točan odgovor.

3. Odglumi priče – pantomima

Prvo odaberite i napravite priču sa puno akcije. Prije nego započnete priču objasnite učenicima da će te glumiti pantomimom pokrete u priči. Vježbajte ove radnje sa učenicima pokazujući im kako trčati na mjestu, pretvarati se da plivaju, te kako činiti pokretima neku drugu relevantnu radnju. Dok čitate gradivo učenici će stoga morati pažljivo slušati kako bi uhvatili radnje, te pokazati pokret koji ste prethodno izvježbali.

4. Zagrijavanje u učionici i pauze za fitness

Uspostavite rutinu između školskih aktivnosti u kojima se nešto radi fizički. Brzo istezanje u učionici, hodanje po učionici ili čak nekoliko skakanja na mjestu može biti sjajan način za dobar početak nastave u školi, odnosno upumpavanje energije u još uvijek pospane učenike.

5. Smart Board Fitness igre

Pametna ploča je izvrstan izvor integracije tjelesne aktivnosti u proces učenja. Ova vježba može potaknuti učenike da ustanu, dođu do ploče, te se istegnu dok pomiču različite elemente po ploči.

6. Izvođenje znanstvenih pokusa – vježbi

Došlo je vrijeme da potencijalnu energiju pretvorite u kinetičku uz određeni pokret tijekom pokusa u znanstvenim kabinetima i učionicama. Beskonačni je potencijal da učenici demonstriraju različite znanstvene pokuse i vježbe kroz pokret, a ne samo vokabular. Na primjer: Neka se učenici ponašaju kao elektroni koji stvaraju različite vrste veza ili se odvajaju za vrijeme kemijskih reakcija. Imitiraju se različite životinje prilikom identifikacije njihovih vrsta, klasa, rodova, itd.. Igraju se novim pojmovima iz znanstvenog rječnika koristeći kretanje za oponašanje pojmova za vrijeme, biljke, životinje, itd.. Određene mjere uče se kroz tjelesne aktivnosti uključujući i skakanje prilikom prikupljanja podataka, izgovaranje redoslijeda brojeva, itd.. Učenici najprije označavaju mjere na podu štapićima ili samoljepljivom trakom. Zatim će naizmjenično poskakivati i bilježiti postignute udaljenosti svojih skokova na ploču. Nastavno se međusobno uspoređuju izmjerene aktivnosti skokova iz mjesta zaleta ili bilo koje druge varijacije ideja za vježbanje.

7. Povijesni i kulturni pokret

Svaka kultura i povijesno razdoblje se povezuje sa različitim pokretima, plesovima, popularnim sportovima, igrama ili svakodnevnim aktivnostima preživljavanja. Dok u razredu uspoređujete različite zemlje, regije ili vremenska razdoblja, isprobavate različite plesove od primjerice španjolskog flamenca preko havajske hule do swinga iz 1920.-ih.

8. Predmetno-specifične vježbe

Pojedina gradiva dodijelite učenicima uz zadaću da ih uz određene pokrete odglume za razred.

Priredio: Vladimir Mičović