

Развитие организма в подростковом возрасте



Набор учебных материалов, основанный на принципах здорового питания, используемых в концепции школ, способствующих укреплению здоровья

На русском языке



- Развитие организма
- в подростковом
- возрасте



EUROPEAN
COMMISSION



COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

Развитие в подростковом периоде

Введение

Этот учебный материал создан в рамках соглашения между Центром Сотрудничества NHS (Национальная Служба Здравоохранения) Здоровье Шотландии и Европейскими региональными бюро Всемирной Организации Здравоохранения, расположенными в Копенгагене и Венеции. Программа развития в подростковом периоде обеспечивает поддержку Инициативы Всемирной Организации Здравоохранения, Европейской комиссии и Совета Европы по Европейской сети школ по обеспечению здоровья.

Во всей Европе существует широкий диапазон разных исторических и культурных факторов, которые влияют на наше отношение к продуктам и процессу питания. Однако также имеется очевидное социальное давление, действующее схожим образом во многих Европейских странах. Беспокойство растет по поводу переедания и уровней активности многих молодых людей в Европе, а также, в связи с ростом избыточного веса и ожирения у детей. Параллельно этому имеются доказательства, что растет количество молодых людей, которые недовольны весом и формами своего тела, и они переходят к использованию диет и нездорового питания. Данный материал исследует биологические, социальные и эмоциональные направления в сфере здоровья, используя метод обучения вовлеченным участием, и имеет целью дать возможность учителям чувствовать себя уверенно по этим вопросам в классе и в школах по обеспечению здоровья.

Этот курс составлен для инструкторов, работающих с учителями, которые, особенно, преподают детям в возрастном интервале от 8 до 14 лет. Инструкторами могут быть преподаватели для педагогов, советники по образованию, специалисты по медицинской пропаганде, координаторы школ по обеспечению здоровья, школьные медицинские сестры или школьные доктора. Учебный курс включает следующие главы.

Глава 1 Заметки инструкторам

Это краткая информация о том, как инструкторы могут объединить составные части материала, чтобы разработать последовательную программу, которая отвечает запросам учителей, участвующих в обучении.

Глава 2 Готовые учебные курсы

Эта глава состоит из пяти учебных сеансов продолжительностью, приблизительно, по три часа каждый. Они имеют целью развить знания и навыки учителей по комплексу здорового питания для молодых людей во время их пубертатного и подросткового периода.

Глава 3 Мероприятия учебного курса

Эта глава предоставляет большой набор обучающих мероприятий, из

которых инструкторы могут выбрать наиболее подходящие действия, отвечающие запросам различных групп учителей.

Глава 4 Вводный информационный курс

Эта глава содержит разделы с базовой информацией и соответствующими научными ссылками на некоторые ключевые издания по здоровому питанию, включая аспекты как психического и социального здоровья, так и биологического.

Глава 5 Информационные проспекты

Восемь проспектов предоставляют общую информацию и ключевые статистические данные по подростковому периоду и здоровому питанию.

Развитие в подростковом периоде

Содержание

Введение

Благодарность

Глава 1

Заметки инструкторам

Глава 2

Готовые учебные курсы

Глава 3

Мероприятия учебного курса

Глава 4

Вводный информационный курс

Раздел 1

Изменения, происходящие в период роста

Раздел 1.1

Питание во время роста

Раздел 1.2

Физическая активность

Раздел 1.3

Приспособление к половому созреванию

Раздел 2

Питание в подростковом периоде

Раздел 2.1

Схемы питания и предпочтения

Раздел 2.2

Избыточный вес и ожирение

Раздел 2.3

Соблюдение диеты

Раздел 2.4

Нарушение питания

Раздел 3

Образ и реальность

Раздел 3.1

Чувство собственного достоинства

Раздел 3.2

Телесный облик

Раздел 3.3

Роль средств массовой информации

Глава 5

Информационные проспекты

1. Современные схемы питания европейских детей и подростков
2. Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей
3. Энергетический баланс
4. Инициативы по питанию в школах
5. Здоровье зубов и полости рта у молодых людей
6. Биологические изменения в период полового

- созревания
7. Вода
 8. Средства массовой информации

Благодарность

Многие люди различных профессий сделали свой вклад в разработку этого материала. Мы хотели бы выразить благодарность нашим коллегам из НСЗ Здоровье Шотландии, Исследовательскому подразделению здоровья детей и подростков Эдинбургского Университета и другим коллегам, кто сыграл свою роль в разработке этого обучающего курса.

Редактор (Европейская версия), Иан Янг.

Редакционная группа в Шотландии

Кортни Кук, Кандас Курье, Джо Инчли, Алекс Матьесон, Моника Меерсон и Иан Янг, Кэти Хиггинсон была членом команды с 2000 по 2002 г.

Авторы главы по основополагающим материалам

Мэри Эллисон, Кэти Хиггинсон, Эмма Хогг, Иан Янг, Норин Веттон, Невилль Белтон, Джо Виллиамс, Питер Урайт, Лесли Де Меза, Лиз Суиндон, Марсия Дарвесс, Джоанна Тодд.

Авторы информационных проспектов

Крис Келнар, Кэти Хиггинсон, Алекс Матьесон, Иан Янг, Кортни Кук, Дженнифер Трулэнд, Кэндас Кури, Джо Инчли, Джулия Армстронг, Вивиан Бинни и Рут Кэмпбелл.

Редакционная группа по подготовке учебного курса

Кортни Кук, Кэндас Кури, Джо Инчли, Алекс Матьесон, Моника Мэрсон и Иан Янг.

Авторы учебного курса

Норин Вэттон, Энн Ховье, Пэт Рейд, Гэй Грэй и Моника Мэрсон.

Предварительная проверка учебного курса

Кортни Кук, Рэйчел Робертс, Сара Каванаг, Люсия Уолкер, Хизер Янг, Моника Мэрсон, Кевин Денвир и Эвелин Уилсон.

Выражаем благодарность всем учителям, специалистам по продвижению здорового образа жизни и другим профессионалам, кто принял участие в учебных мероприятиях по тестированию учебного курса. Полезные замечания были получены по черновым версиям глав, информационным проспектам и обучающим материалам от Вивиан Расмуссен из Всемирной Организации Здравоохранения (Европейское бюро). Мы бы хотели выразить особую благодарность всем, кто посвятил свое время и профессиональный опыт для содействия разработке этого учебного курса

Иан Янг, Редактор, НСЗ Здоровье Шотландии, Январь 2005 г.

Глава 1

Заметки инструкторам

Глава 1

Заметки инструкторам

Сводка

Эта глава кратко излагает информацию для инструкторов по аспектам методов обучения. Также эта глава предлагает руководство о том, как инструктор может комбинировать составные части курса для того, чтобы создать соответствующую программу, отвечающую различным запросам учителей, принимающих участие в обучении.

Подростковый период – заметки инструкторам

Содержание

Понимание вашего пути по Руководству

Цель заметок инструкторам

Материалы обучения

Готовые учебные курсы

Мероприятия учебного курса

Применение готовых учебных курсов и мероприятий

Вводный информационный курс и информационные проспекты

Ссылки на другие курсы, касающиеся подросткового периода

Школы по обеспечению здоровья

Этапы проведения программы обучения

Планирование и подготовка к обучению

Идентификация учебных программ

Работа с другими инструкторами и вопросы для инструктора(ов)

Планирование учебных курсов

Цикл экспериментального обучения

Стили обучения

Дизайн учебных курсов - проверочный список

Проведение и содействие учебным курсам

Проверочный список ключевых пунктов

Начало

Базовые правила

Середина

Окончание

Оценка

Общая информация

До обучения

В течение обучения

Непосредственно после обучения

Оценка в более поздние сроки

Методы оценки знаний

Ссылки и дополнительное чтение

Понимание вашего пути по Руководству

Цель заметок инструкторам

Цель этих заметок - предложить поддержку и руководство по материалам обучения детей подросткового периода.

Эти заметки сообщают информацию из опыта материалов пилотных проектов. Эти материалы предоставляют информацию о процессе обучения, определении нужд обучения, проектирования и проведения учебных курсов, заканчивая оценкой обучения. Это, вероятно, более важно инструкторам с недостаточным опытом обучения.

Предоставленная информация является лишь кратким описанием, того, что включено в обучение. Если вы чувствуете, что вам необходимо узнать больше, ссылки и библиография для дополнительного чтения расположены в конце этих заметок.

Материалы обучения

Главная цель программы «Подростковый период» - предоставить современную информацию по здоровому питанию и эмоциональному и социальному здоровью для инструкторов, которую они смогут использовать на учебных сессиях при работе с детьми в возрасте от 8 до 14 лет.

Учебные материалы состоят из:

- Пяти готовых учебных курсов (Глава 2).
- Списка мероприятий, которые вы можете использовать для разработки учебных курсов (Глава 3).

Готовые учебные курсы (Глава 2)

Учебные курсы показывают, как мероприятия основного раздела руководства могут быть использованы, чтобы составить учебный курс длительностью около трех часов.

Учебные курсы включают следующие разделы:

- Что такое здоровое питание?
- Сбалансированная жизнь.
- Приспособление к половой зрелости.
- Дисбаланс.
- Подход школы по обеспечению здоровья к здоровому питанию.

Мероприятия учебного курса (Глава 3)

Основная часть перехода через подростковый период описывает мероприятия, которые вы можете использовать на учебных курсах, приспособленных для конкретных запросов обучения. Мероприятия сгруппированы в восемь тем, помогающих вам сориентироваться:

- Здоровое питание.
- Сбалансированная жизнь – важность физической активности.
- Телесный облик.
- Период полового созревания.
- Средства массовой информации.
- Диета.
- Нарушение питания.
- Подход школы по обеспечению здоровья к здоровому питанию.

Это не означает, что темы должны быть использованы именно в этой конкретной последовательности. Предполагается, что инструкторы будут выбирать и сочетать мероприятия и разделы.

Эти мероприятия предназначены для учителей и не написаны для использования в классе. Вы должны ясно это объяснить участникам. Некоторые мероприятия могли бы быть рассмотрены как пригодные для применения в классе, однако вам необходимо предоставить им время для того, чтобы обсудить, как они могли бы быть применены и как они должны быть адаптированы.

Применение готовых учебных курсов и мероприятий

Представление как готовых учебных курсов, так и мероприятий, преследовало цель - придание гибкости учебнику, чтобы помочь вам планировать учебные программы, лучше всего соответствующие запросам участников, вашему стилю обучения и практическим аспектам ситуации.

- Время для обучения варьирует. Вы можете обнаружить, что у вас есть время только на послеполуденные или вечерние учебные сеансы. Тем не менее, любой ваш план должен реально укладываться в отведенное время, а также учитывать нужды группы и предыдущий опыт. Вы можете узнать об этом больше в «Этапах проведения программы обучения» на следующей странице.

Вот несколько примеров того, как могли бы быть использованы готовые учебные курсы:

- Один готовый учебный курс может быть использован (при необходимости адаптирован) для утренней или послеобеденной сессии.
- Два готовых учебных курса могут быть использованы для однодневной обучающей программы.
- Серия готовых учебных курсов может быть использована для вечерних курсов.
- Готовый учебный курс может быть проведен параллельно с другим курсом, специально подготовленным вами, с использованием предоставленных мероприятий и/или ваших собственных мероприятий.

Мы также включили рекомендации, как спланировать учебный курс. Некоторые из обучающих мероприятий имеют схожие цели, и вам нужно выбрать то, что для вас удобнее в использовании, что подходит для той стадии, на которой находится группа (взяв главное, например, как членам группы удобно с другими, как они делали эту работу раньше, каков уровень их энергии на это время дня, последовательность и необходимость варьирования используемых методов). Без стеснения адаптируйте мероприятия, как вам необходимо.

Вводный информационный курс (Глава 4) и информационные проспекты (Глава 5).

Обучающие мероприятия связаны со специфичными главами «Вводный информационный курс и «Информационные проспекты», касающимися подросткового периода. Эти главы предназначены для того, чтобы предложить вам полезную вводную информацию. Вы можете обнаружить, что некоторые главы и информационные проспекты также соответствуют тому, чтобы предложить их участникам.

Каждый раздел в вводном курсе имеет план раздела, который связывает отдельные главы с соответствующими информационными проспектами и готовыми учебными курсами и мероприятиями.

Школы по обеспечению здоровья

Если вы намерены создать и проводить ваши собственные учебные курсы, важно быть уверенным, что подход школы по обеспечению здоровья подкрепляет ваш курс, и вы предоставляете вашим участникам возможность обсуждать и обдумывать этот подход. Для того, чтобы узнать об этом больше, смотрите раздел «Школы по обеспечению здоровья» в вводной части учебника.

Этапы проведения программы обучения

Планирование и подготовка к обучению

Идентификация учебных программ

Обучение следует начинать, если это возможно, с анализа необходимости обучения. Целью этого является сбор наибольшего количества соответствующей информации, которая может помочь вам определить реальные запросы участников. Вы можете затем использовать это в качестве информационных материалов для обучения.

При планировании анализа необходимости обучения вы можете найти полезным рассмотрение следующего:

- Каким/какими методом вы будете выявлять необходимость обучения? Важно выбрать метод, подходящий для тех, у кого будут собирать эту информацию. Примеры:
 - Вопросник, возможно, с большим выбором ответов, в дополнение к открытым вопросам.
 - Групповая встреча имеющая отношение к делу участников.
 - Встреча с отдельными людьми.
 - Телефонное собеседование.
- С кем вам нужно консультироваться? Вы можете захотеть узнать что управляющие (и/или другие соответствующие люди) считают необходимым, но их взгляды на запросы участников могут отличаться от того, что думают сами участники. Внешние факторы, такие, как курсы и политика правительства, могут также влиять на программу обучения.
- Имеет смысл проконсультироваться с каждым участником, или достаточно проконсультироваться с несколькими из них?
- Будьте ясны в ваших целях проведения анализа. Например:
 - Определить необходимость обучения участников в связи с (например, нездоровым питанием).
 - Определить степень знаний участников о (здоровом питании).
 - Установить какие-нибудь организационные или учебные моменты, которые могут повлиять на участников (организационная поддержка/препятствия, которые могут возникнуть при проведении обучения).

Объясните, почему вы собираете информацию, и предоставьте любую необходимую вводную информацию. Например, если вы применяете вопросники, объясните, куда и когда их следует вернуть, с кем будет разделена полученная информация (например, с ключевым человеком из команды топ-менеджмента/другими соответствующими людьми) и, если она будет разделена, так или иначе это будет сделано анонимно.

Если вы обнаружите организационные моменты, которые могут повлиять на вашу программу обучения, с кем вы будете их обсуждать?

Осведомите людей о том, что вы будете планировать учебный курс или курсы так, чтобы они отвечали как можно большим запросам, но не все разделы учебника должны быть обязательно включены.

- Вопросы, которые вы задаете для анализа программы обучения, должны отражать основу информации, которую вам нужно собрать. Например, Вы можете задать вопросы для:
 - выявления специфичной информации;
 - побуждения участников говорить о том, что они чувствуют;
 - побуждения участников говорить о том, что они думают.

Возможные вопросы

Ниже предложены направления сферы деятельности, которые вы могли бы включить в ваши вопросы.

- Каковы цели участников и чего бы они желали достичь, посещая учебный курс(ы).
- Каковы приоритетные запросы участников и других заинтересованных групп (например, руководства школы), посещающих курсы, которые вы выбрали. Это поможет вам спланировать и создать адекватные учебные курсы.
- Получали ли участники какой-либо тренинг по этой же теме и/или каков уровень их знаний. Было бы полезно получить информацию о том, когда этот тренинг имел место и что им было охвачено.
- Насколько участники уверены в своих знаниях/способностях для того, чтобы преподавать предмет.
- Сколько времени у них есть на обучение. Это, вероятно, окажет влияние на количество учебного материала, которое вы можете охватить (вопрос о приоритетах становится полезен, когда вы соотносите запросы со временем, которое имеется для обучения).
- Какой тип метода и способ обучения они бы приветствовали (например, изучение случаев, групповая работа, презентации).
- Любые организационные вопросы, которые могут повлиять на обучение.
- Каковы запросы участников касательно помещения, места обучения, питания, удобного времени, переводчиков и любые другие практические моменты.
- Любые препятствия, с которыми могут столкнуться участники.
- Любые интересы, которые они могут иметь в отношении учебных курсов.
- Приглашение дополнить и другие замечания или предложения.

Работа с другими инструкторами и вопросы для инструктора(ов)

В первую очередь необходимо решить, полезно ли будет проводить обучение, имея двух инструкторов. Иногда это определяется практическими соображениями, такими,

как, например, количество имеющихся денежных средств. Пункты, описанные ниже в форме контрольного списка, помогут вам принять во внимание важные аспекты совместного преподавания. Однако, этот список не исчерпывающий. Если вы решите работать с кем-то еще, вам обоим понадобится выделить дополнительное время для того, чтобы обсудить ключевые моменты, такие, как приведенные ниже, и любые другие пункты, которые вы сочтете важными. Иногда вы можете оспаривать возможность совместной работы.

- Приемлемо ли совместное преподавание? Каковы причины вашего совместного преподавания? Причины могут быть следующие:
 - Большая группа.
 - Один инструктор менее опытен и нуждается в поддержке.
 - Инструкторы имеют опыт в различных областях, например, у одного могут быть конкретные знания о предмете, тогда как другой хорошо знаком с общими и организационными процедурами.
 - Для разделения нагрузки.
 - Другой человек для предоставления другого мнения и перспектив.
 - Если эмоции высоко поднимаются, вы часто нуждаетесь в поддержке кого-то еще, кто поможет сдерживать эмоции, по возможности работайте независимо с кем-то вне группы, чтобы затем иметь возможность обсудить, что случилось, после учебных курсов.

- Знаете ли вы себя и вашего напарника, сильные и слабые стороны по методам и содержанию? Вы хотите придерживаться того, что вы знаете и делали ранее, или вы готовы к некоторому риску, но при поддержке другого инструктора?

- Знаете ли вы что-нибудь из вашего собственного жизненного опыта, что может затронуть ваши чувства касательно рассматриваемого материала? Например, если вы пережили трудности с близким родственником, который страдал от нарушения питания, и это является в дальнейшем темой для обсуждения, целесообразно дать вашему коллеге знать, чтобы он или она могли поддержать вас в этом и, если необходимо, позволить вам занять определенное место. Чем больше вы будете знать друг о друге до преподавания, тем лучше.

- Обсудите ваши индивидуальные роли и обязанности. Если в будущем один из вас займет лидирующее положение, то какова роль другой персоны? Разделите ли вы лидирующие обязанности и, если так, то кто будет лидером и в какой деятельности? Какую роль будет играть другой инструктор, если он или она не лидер? Будет ли приемлемо для него или для нее, если добавить несколько пунктов?
 - Удостоверьтесь, что ваша работа идет по модели надлежащей практики – поощряйте друг друга и проявляйте интерес друг к другу в течение вашего совместного преподавания на курсах.
 - Какую поддержку вы окажете друг другу?
 - Как и когда вы можете создавать сложности, например друг другу и участникам?
 - Какую степень гибкости вы можете и будете предлагать участникам?
 - Любые другие моменты, которые вы считаете важными.

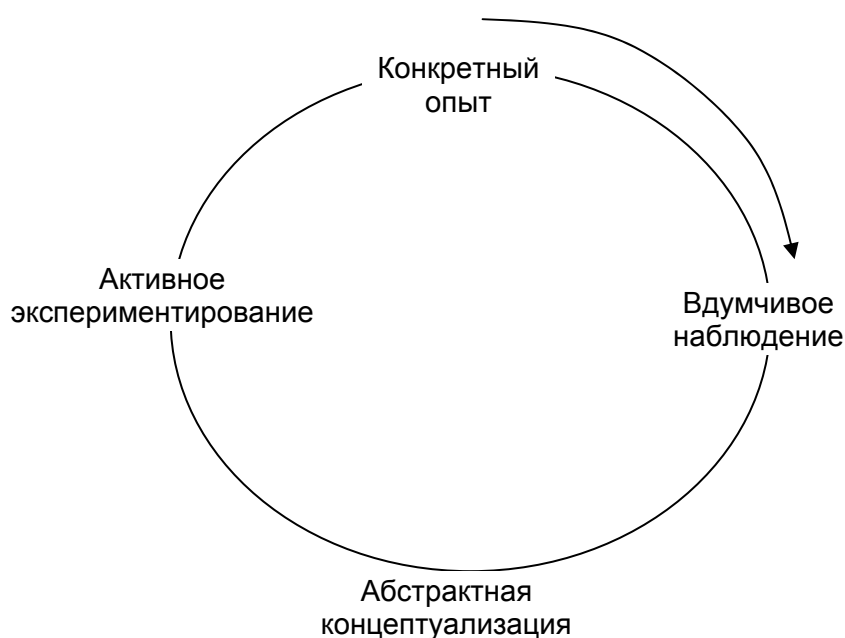
Планирование учебных курсов

Цикл экспериментального обучения

Люди учатся на своем опыте и обычно изучают новый материал в контексте с имеющимися знаниями и опытом. Возможность обсуждать и размышлять над прошлым опытом, делать заключения, испытывать новые идеи или применять новые знания на практике, являются важными аспектами для рассмотрения при подготовке планов учебных курсов.

Цикл экспериментального обучения был разработан Колбом (1984), который предложил циклическую образцовую модель, показывающую, как надо обучать людей. Экспериментальное обучение скорее активное, чем пассивное: обучающийся непосредственно вовлекается в событие, а затем из него делается вывод. Цикл обучения Колба, который включает четыре отдельных, но последовательных этапа, показан на рис.1.

Рис.1. Цикл экспериментального обучения



Конкретный опыт:

Опыт событий из реального мира

Вдумчивое наблюдение:

Возможность обдумать опыт

Абстрактная концептуализация:

Подготовка обобщений и заключений после продумывания и размышлений, и создание теорий и моделей с последующим их объяснением

Активное экспериментирование:

Тестирование понимания и приобретенных знаний

Стили обучения

Важно учесть различные стили обучения участников курсов. Хани и Мамфорд (1984 г.) разработали вопросник, который выделяет четыре стили изучения:

- **Деятели:** те, кто обучается через действия, и пробуют применять свои мысли.
- **Прагматики:** те, кто обучается, рассматривая практическое применение и примеры.

- **Мыслители:** те, кто обучается, размышляя о предмете, – им необходимо время для обдумывания.
- **Теоретики:** те, кто обучается на основе теорий и концепций, – им необходимы структура и вводный материал.

Вышеуказанные категории не являются жестким разделением и маловероятно, что вы будете знать о стилях обучения ваших участников заранее. Однако вам нужно удостовериться, что ваши курсы приспособлены для всех четырех стилей. Исследование показало, что в посещении курсов преобладают **деятели** и **прагматики**, поэтому обучение в направлении практики и участия является, вероятнее всего, наиболее эффективным.

Дизайн учебных курсов – проверочный список

Ниже представлены пункты, составляющие контрольный список основных аспектов дизайна учебных курсов. Этот список не подразумевается, как исчерпывающий.

- Убедитесь, что вы хорошо знакомы с соответствующей политикой, процедурами и информацией, которые могут оказать влияние на учебный курс и групповые обсуждения, включая:
 - учебный план с 5 по 14;
 - любые соответствующие варианты между старшими начальными и младшими средними школами (например, подход, содержание и как структурированы школы);
 - продвижение школы по обеспечению здоровья путем изучения вводного информационного курса;
 - любая другая соответствующая информация (такая, как политика здорового питания, политика против мясных консервов, руководства по защите детей и школьная политика в целом).
- Проанализируйте данные, полученные при анализе необходимости обучения (см. выше) для того, чтобы определить цели и содержание учебных курсов. Рассмотрите возможность написания целей на планшетных плакатах или раздаточном материале для участников.
- Анализ запросов обучения может показать, что участникам необходимо больше информации, чем это предусмотрено в главах необязательного курса. Будьте готовы предложить источники дополнительной информации или помочь участникам в виде как адресов вебсайтов, книг и групп поддержки. Каждая глава во вводном информационном курсе содержит ссылки и материал для дополнительного чтения.
- Установите специфичные, относящиеся к делу, достижимые и измеримые цели для мероприятия (как они могут быть легче оценены). Цели обычно связаны с навыками и знаниями, которых участники достигнут, наряду с изменениями поведения и отношения.
- Некоторые мероприятия в этом блоке имеют схожие подходы. При разработке учебного курса обеспечьте баланс в сочетании мероприятий и подходов,

которые вы используете. Сочетайте смешанные мероприятия, которые имеют разные стили обучения, например, мероприятия для деятелей в группе, обсуждения для мыслителей, разбор случаев для прагматиков, и конспект для теоретиков.

- Приемлемо ли устанавливать задачу для предварительного курса? Это может гарантировать, что участники начнут учебный курс с общей отправной точки или обеспечат возможность для успешной подготовки (которая, например, могла бы включать чтение, наблюдение или испытание чего-либо). Важно для того, чтобы иметь успех, задание должно быть простым. Не ожидайте, что все действительно сделают эту работу, и рассмотрите влияние этого на ваше решение о включении такой задачи. Если вы определили задачу, убедитесь, что вы строили на этом учебный курс, и люди могли почувствовать, что они потратили свои усилия не зря.
- Когда вы проектируете учебный курс, важно установить время для введения, основных правил, обсуждений, что может и что будет охвачено за отведенное время, безопасность и административные моменты и заключения (для дальнейшей информации см. «Проведение и содействие учебным курсам»).
- Что будет оценено и какие инструменты/методы необходимы для этого (см. «Оценку»)?
- Решите, какие основные правила вы считаете существенными, для того чтобы группа работала эффективно и безопасно. Они могут включать следующее:
 - уважайте вклад каждого участника (люди могут не соглашаться друг с другом, и это нормально);
 - сохраняйте конфиденциальность (изучите, что хранить в секрете и почему);
 - позволяйте уклоняться – но дайте знать инструктору;
 - хорошо владейте языком, который используете, избегайте ярлыков или стереотипов.
- Другие пункты для рассмотрения:
 - Идеальное число участников.
 - Хотя для готовых учебных курсов и для каждого мероприятия предложены расчеты времени, они являются приблизительными. Вам может понадобиться изменить их, приспособив к вашим обстоятельствам.
 - Убедитесь, что у вас имеются все материалы и оборудование, необходимые для каждого мероприятия.
 - Информационные проспекты могут быть использованы как раздаточный материал, как соответствующий (вы могли бы также рассмотреть распределение соответствующих разделов вводного информационного курса).
 - Тщательно обсудите подходящее место сбора
 - Есть ли места для пар/для группы?
 - Доступно ли место сбора для каждого?
 - Имеется ли место для отдыха?
 - Это чье-либо рабочее место, которое могут отобрать?
 - Сидя, участники чувствуют себя более комфортно?

- Будут ли обеспечены во время работы освещение, температура и свежий воздух? Можете ли вы расположить места для сидения в неформальном стиле?

Проведение и содействие учебным курсам

Проверочный список ключевых пунктов

Этот раздел очерчивает некоторые из главных пунктов для рассмотрения при проведении и содействии учебным курсам.

Начало

- Наиболее важный момент в начале проведения курсов - это помочь людям почувствовать себя свободно, что они могут доверять вам и процессу обучения. Им необходимо знать, что будет освещено, и как группа будет работать. Они также будут контролировать работу помощников и других участников, чтобы узнать, подходят ли они.
- Важно предоставить достаточно времени для приготовления рабочего места и помочь людям познакомиться друг с другом. Ваш учебный сеанс должен включать:
 - Приветствие.
 - Некоторые сведения общего характера этого курса. Что вы скажете, будет зависеть от ситуации и от того, что вы считаете важным для включения в вашу речь. Вы можете выразить благодарность участникам за возможность узнать их учебные запросы и сказать, что это поможет сформировать предметы учебного курса. Это также может быть использовано для того, чтобы кратко сообщить, что *не* будет возможным учесть запросы лично каждого и почему, иначе некоторые люди могут почувствовать снижение значения этих курсов для себя и разочарование.
 - Пояснение целей учебного курса, и как они могут быть достигнуты. Полезно записать эти цели для участников. Подчеркните, что эти курсы предназначены для учителей, для совершенствования их знаний и осведомленности, а не для подхода к отдельным ученикам, которые их тревожат (если их беспокоит какой-либо ученик, то они должны следовать соответствующим директивам, принятым в школе).
 - Краткое описание программы, такое, чтобы людям были ясны разрывы и связи между целями и содержанием.
 - Введение – вы и ваша роль.
 - Введение – участники (если вы хотите, вы можете использовать здесь фразы, снимающие напряжение, – в конце этих заметок имеются ссылки на подобные фразы).
 - Здоровье и безопасность (например, пожарные учения) – некоторые административные пункты освещаются позже, так, что вы фокусируете их в начале обучающего курса и в его содержании.

Базовые правила

- Согласуйте основные правила или групповой контракт в начале обучающего курса. Спросите, имеются ли предложения по основным правилам, и убедитесь в том, что следует включить все, что вы считаете необходимым (см. предложения

в секции «Дизайн учебных курсов»). Напишите их на планшете. Проверьте, что все согласны с тем, что написано и, если это не так, обсудите это. Предложите, что они могут находиться на рассмотрении и могут быть исправлены (или добавлены новые правила) в течение учебного курса.

Середина

- Когда вы начнете мероприятия, опишите цель(и), объясните, что вы собираетесь делать и/или что вы приглашаете участников сделать, и логистику. Например: распределение времени, как это будет осуществляться (группами, парами, обсуждение, использование раздаточного материала и так далее) и где это будет происходить. Рассмотрите объяснение ключевых пунктов брифинга в таблице или в раздаточном материале.
- В дискуссиях маленькими группами дайте участникам время на подготовку, но будьте готовы провести время с группой, если это необходимо (например, вам может понадобиться поощрять их переходить дальше на новый уровень и делиться своим опытом, знаниями и мнениями), затем позволить им идти далее.
- Наибольшую ценность в учебном процессе имеет участие самих слушателей. Убедитесь, что вы признаете и используете их навыки, знания и опыт на протяжении обучения. В заключение, после разделения на группы или пары, попросите их рассказать, что они получили от этих дискуссий, – их мысли и их значение, их познания, как они могут применить свои знания, различия, чувства и так далее. В зависимости от имеющегося времени вам может понадобиться очень тщательно структуризировать его: например, вам может понадобиться попросить каждую группу объяснить то, что они изучили и что они нашли трудным для достижения согласия.
- В групповых дискуссиях и в течение мероприятий:
 - Будьте позитивны, сохраняйте движущий импульс на основании того, что сказано, и внесите другие идеи при необходимости.
 - Будьте недвусмысленны в тех моментах, которые считаете важным осветить, если члены группы так и не затронули их. Например, данные исследований, идеи которых являются противоречивыми или сомнительными. Как что-то соотносится и с первым, и со вторым возрастом, а также другие моменты, которые могут нуждаться в рассмотрении.
 - Ссылайтесь при необходимости на ключевые понятия, методы и идеи, особенно на весь школьный подход школы по обеспечению здоровья, который должен поддержать ваш учебный курс(ы).
 - Организуйте связь между главами вводного информационного курса и информационными проспектами, чтобы участники получили новую информацию и исследования.
 - Будьте готовы к вероятности того, что возникнут вопросы о защите ребенка на некоторых специфических учебных курсах, таких как «Нарушение питания» или «Телесный облик». Каждая местная власть будет иметь руководства по защите ребенка в школах. Будет ценным, если вы сможете посмотреть их заранее.
- Убедитесь, что вы уделяете достаточно времени на дискуссии, так, что участники могут размышлять над их текущей практикой и над тем, что они могли

бы изменить или разработать в свете метода школы по обеспечению здоровья. Вы должны тщательно подготовить подходящие вопросы для заключительных дискуссий, давая возможность людям глубоко подумать над результатами их практики. Им необходимо время для рассмотрения того, как любой поднятый вопрос связан с учебной программой, управлением школой, связями и более широкой жизнью школы.

- Будьте чувствительны к атмосфере и динамике группы. Если вы проигнорируете это, люди могут отключаться или быть необщительными. Чувствуйте вовлеченность людей (или отсутствие этого) и язык тела. Вы можете посоветовать участникам подумать, каковы их мысли и чувства (им может быть нужен более ранний перерыв; может быть, они находят содержание мероприятий трудным для понимания, или им может быть не интересно, потому что они уже знакомы с этим материалом). Главное, постоянно держите вашу «антенну» работающей, даже когда люди занимаются в маленьких группах!
- Некоторые мероприятия могут выражаться на личном или чувственном уровнях. Например, некоторые участники могут найти составление списка их талантов, квалификации, навыков слишком личным и угрожающим. Другим может не понравиться делиться своими схемами, или они могут иметь личный опыт неправильного питания. Очень часто бывает трудно предугадать, что людям покажется угрожающим и что вызовет неадекватные воспоминания и чувства. Как общее правило, избегайте выставлять участников на вид, особенно в группе. Участники могут быть рады раскрыть информацию кому-то, кому они доверяют в группе, но не захотят делиться этим публично. Вам нужно оставаться чутким к чувствам людей, чтобы помочь им чувствовать себя уверенными, выражая их чувства или уважая их частную жизнь, как должное.
- Осознавайте для участников потенциал опыта сильных эмоций. Рассмотрите, что это могло бы дать вам и как вы могли бы иметь дело с этим. Это одна из важных причин для работы с другим помощником (см. «Работа с другими инструкторами и вопросы для инструктора(ов)»). Если участники начинают сердиться, важно не обороняться, а попытаться обдумать, что стоит за этим гневом.
- Держите в поле зрения основные правила на протяжении обучения (см. «Базовые правила»). Они имеют ценность, только если они использованы или всюду упоминаются. Иногда участник будет привлекать внимание к базовому правилу, он или она думают, что правило было нарушено или требует изменения, но иногда это будет и на вашей ответственности. Например, иногда вам может понадобиться изменить неподходящий язык. Если у участников есть личный опыт по некоторым обсуждаемым вопросам, они будут особенно чувствительны к стереотипированию и клише.
- Будьте готовы к некоторому «шторму». Как только члены группы начинают чувствовать себя комфортно друг с другом, возникает вопрос «кто здесь сильнее»? Вам кажется, что группа разваливается, но на самом деле это лишь естественная стадия развития группы. Они осмеливаются высказаться! Если вы чувствуете затруднение, избегайте обороняться и признавайте их мнения и чувства. Легче сказать, чем сделать, но не давите своим авторитетом на их мнение.

- Подведите итог мероприятию перед тем, как перейти к следующему. Напомните группе цель(и) мероприятия и подведите итог главных пунктов обучения, прежде чем пойти дальше (весьма полезно напоминать участникам цель(и) в течение всего мероприятия, если вы находите, что они потеряли нить или если группа неправильно поняла свои задачи).
- Рассмотрите прогресс после мероприятия и/или в конце учебного курса, проверив, что люди чувствуют/думают, объясните неверно понятый материал, добейтесь обратной реакции, поощряйте и добивайтесь доверия.
- Будьте готовы быть гибким. Если группа очень заинтересована в конкретном вопросе, она может нуждаться в дополнительном времени. Вы можете решить изменить программу в ответ на выявленную необходимость или из-за нарастающих эмоций. Если активность в группе низкая, вам может понадобиться ввести какой-то активизатор или какое-то действие, поднимающее настроение.

Окончание

- Как в начале, оставьте достаточно времени, чтобы провести учебную сессию вместе. Делая это, вы поощряете участников проводить время в размышлении и даете возможность чувствовать реальное понимание окончания. Включите следующие пункты, по ситуации:
 - Есть еще что-то, что участники все еще хотят обсудить.
 - Что участники изучили.
 - Отзывы участников – дайте участникам знать, что будет сделано с их отзывами и, если они закончили подготовку ответов на вопросы, кто их будет смотреть (см. ниже «Оценку»).
 - Завершение личного плана действия (что они собираются делать после обучения – действия или шаги, которые им необходимо сделать, и даты, к которым они будут завершать каждый пункт плана действий).
 - Информация о будущих учебных курсах или любые другие соответствующие пункты, которые нужно узнать участникам перед их уходом.

Оценка

Общая информация

Оценка – это процесс измерения эффективности программы обучения в соответствии с поставленными целями.

Процесс оценки охватывает четыре стадии: до, в течение и непосредственно после обучения, затем оценка периода через недели или месяцы после обучения. Больше информации об этих стадиях приводится ниже.

До обучения

При заблаговременной оценке запросов обучения вы должны ясно представить себе цели ваших учебных курсов/мероприятий. Если вы изложите ясные цели, вы должны легко найти оценку того, как они были достигнуты.

В течение обучения

Вы можете попросить участников предоставить их отзывы, чтобы раскрыть их мысли и чувства, оценить, как развиваются мысли, и узнать, что они усвоили. Есть разные пути получения отзыва: открытый отзыв от членов группы, отзыв небольших групп (где нет индивидуальных замечаний, относящихся к конкретному человеку), или индивидуальные замечания, написанные анонимно. Будьте готовы действовать в соответствии с обратной реакцией. Например, вам может понадобиться адаптировать какое-то мероприятие или изменить его содержание в ответ на замечание.

Непосредственно после обучения

Вы можете попросить участников оценить учебный курс. Сдесь есть свои ограничения, такая оценка может быть сделана только после длительного курса обучения. Незамедлительный отзыв может, однако, предоставить вам информацию, которую вам необходимо знать немедленно. Вы можете также считать приемлемым запросить отзыв, если повторная встреча с участниками маловероятна.

Оценка в более поздние сроки

Проинформируйте участников, когда вы планируете провести оценку обучения в будущем (определите ожидаемую дату, если возможно, так как они могут вам дать знать, если у них имеются причины, по которым это не может быть сделано в данное время), и как это будет сделано (см.ниже «Методы оценки знаний»).

Здесь приводится несколько областей, которые вы могли бы охватить при оценке после учебного курса(ов), когда участники должны применить обучение на практике:

- Как участники дают общую оценку учебному курсу(ам) в плане полезности.
- Насколько достигнуты цели обучения, по мнению участников?
- Какие мероприятия/части обучения они находят наиболее полезными и почему?
- Какие мероприятия/части обучения они находят наименее полезными и почему?
- Что получили участники, с профессиональной точки зрения?
- Как обучение помогло их практике?
- Насколько возросли их знания и/или навыки и/или уверенность, как результат учебного курса(ов)?
- Какие действия они предприняли в результате учебного курса(ов)?
- Какие действия они еще намереваются предпринять?
- Что еще может быть включено?
- Как они считают, что их школа приобрела от их участия в обучении?
- Какие дискуссии они провели, если проводили, с кем-нибудь из своих коллег и руководителей в отношении обучения?
- В какой поддержке они теперь нуждаются, если нуждаются?
- Как учебный курс(ы) мог бы быть улучшен для следующих участников?
- Вклад тренеров – как полезно/бесполезно/эффективно/неэффективно это было и почему?
- Мнение по месту проведения и домашних подготовок.
- Другие (смежные) области, которые они хотели бы охватить в будущем.
- Какие-либо другие замечания и предложения, которые они хотели бы сделать.

Может быть полезным проводить обсуждения после обучения с другими людьми, имеющими к этому отношение, с такими, как старшие члены команды управления, координаторы школ по обеспечению здоровья, и ключевыми местными партнерами, чтобы предоставить им результаты оценки. Лучше об этом договориться в начале программы. Если вы намерены разделить информацию, полученную от участников обучения, они должны знать, что это ваше намерение и что все участники обучения останутся анонимными.

Важно вам самим рассмотреть и оценить учебный курс (вовлеките также других инструкторов), используя цели, которые вы поставили для себя и для участников (см. выше «Дизайн учебных курсов – проверочный список»). Оставьте время, чтобы сделать это, пока курс еще свеж в памяти, и предоставьте время, чтобы внести необходимые изменения, исправляя и обновляя учебный курс для использования в будущем, если это нужно.

Методы оценки знаний

Вы можете использовать различные методы, по обстановке. Они включают:

- Вопросники – если вопросники раздаются, было бы идеально оставить место для свободных отзывов, помимо окошек для галочек и цифровых оценок.
- «Пояснительные» заметки на планшете под специфичными заголовками (лучшее под 'X', худшее под 'Y').
- Устные отзывы от тех, кто готов поделиться.
- Продолжение на стене, на котором участники могут записать свои мысли и чувства.
- Структурные встречи.
- Собеседования и дискуссии «Тет-а-тет».

Ссылки и дополнительная литература

Боурнер, Т., Мартин, М., Рэйс, П. (1993 г.) Семинары, которые работают. Нью-Йорк; Учебные циклы Мак-Грэй – Хилл.

Кристиан, С. (1997 г.) Как быстро растопить лед: 50 мощных катализаторов для взаимодействия группы и сильно воздействующего обучения. Публикации Преиффер-Хамильтон.

Хоней, П., Мумфорд, А. (1984 г.). Руководство по стилям обучения. Лондон. Питер Хоней. Колб, Д. (1984 г.). Экспериментальное обучение: опыт как источник обучения и совершенствования. Нью Джерси: Прентис-Холл.

Уиллис, Л., Дэйслей, Дж. (1980 г.) Развитие женщин через обучение: практический карманный справочник. Нью-Йорк: учебные циклы Мак-Грэй – Хилл.

Запад, Эдай (1996 г.) 201. Как быстро растопить лед: перемешивание групп, подогревание, активизаторы и игровые мероприятия. Мак-Грэй - Хилл Образование.

Глава 2

Готовые учебные курсы

Глава 2

Готовые учебные курсы

Сводка

Эта глава состоит из пяти учебных курсов продолжительностью приблизительно по три часа каждый. Они подобраны только для ситуаций с ограниченным временем для обучения. Эта глава перекрещивается с длинным списком мероприятий, представленных в главе 3. Цель главы - развить знания и навыки учителей по комплексу вопросов относительно здорового питания молодых людей, в период их полового созревания и вхождения в подростковый возраст.

Введение к готовым учебным курсам

Это пять учебных курсов продолжительностью приблизительно по три часа каждый.

Они предусмотрены для инструкторов с ограниченным временем для обучения, с попыткой предложить выбор курсов и показать их взаимосвязь с большим перечнем мероприятий, предложенных в главе 3. Они сгруппированы в пять тем и могут быть выбраны в различном порядке, хотя может быть полезнее начинать с темы «Здоровое питание через школу по обеспечению здоровья», которая подкрепляет концепцию этого метода.

Здоровое питание через школу по обеспечению здоровья

Цели курса

- Изучить, что мы подразумеваем под понятием «школа по обеспечению здоровья».
- Дискуссия о связи между самоуважением и здоровым питанием.
- Определение специфичных стратегий пропаганды здорового питания и самоуважения в школах по обеспечению здоровья.

Методы школы по обеспечению здоровья

- Пропаганда физического, социального, духовного, ментального и эмоционального здоровья и благополучия всех учеников и персонала.
- Работа с остальными по идентификации и освещению необходимости здоровья для всех в школе и более широкой общественности.

Ключевые пункты из Главы 4, Раздел 3.1: Чувство собственного достоинства

- Самоуважение - это комбинированное понятие, большее, чем одно.
- Чувство безопасности и вера во весь мир и в других людей являются одними из самых важных составляющих блоков здания самоуважения с младенчества и далее.
- Школа является одной из самых важных окружающих сред, влияющих на самоуважение молодых людей и детей.
- Применение чутких и положительных подходов в классе и в общей жизни школы дает возможность учителям пропагандировать самоуважение учеников.

Мероприятие в главе 3	Время	Заметки по мероприятию
Сформулировать цели курса, как показано выше.	5 минут	
Выявление недостатков/нужд парами	15 минут	Так как эти семинары ставят целью помочь людям определить практические стратегии, необходимо взять во внимание их интерес и стартовые позиции. Попросите их работать в парах и поделиться мыслями о том, чего они особенно хотят от курса. Поясните, что является реалистичным, а что нет. Будьте готовы быть гибким с вашей программой.
Мероприятие 9: Где вы находитесь (уровень ваших знаний предмета)?	20 минут	Если вы хотите сэкономить время, выберите только одно или два сообщения. Это мероприятие, несмотря на краткость, полезно для людей, начинающих беседу.
Мероприятие 10: Какие факторы влияют на здоровое питание?	30 минут	
Перемешайте людей и напомните им их имена	5 минут	Попросите их стать снова в ряд, но теперь в алфавитном порядке по их именам. Попросите их по очереди произнести свое имя. Разделите их на группы по 5 человек, разделив линией: первые пять - в одну группу, вторые пять - в другую.
Мероприятие 11: Особенности школы по обеспечению здоровья	40 минут	Группы должны сидеть так же, как они располагались на предыдущем мероприятии.
Мероприятие 15: Как мы понимаем, что думают и чувствуют дети?	30 минут	
Оценка	5 минут	Попросите их последний раз встать на линию «полностью ... не совсем», в ответ на вопрос «в какой степени ваши запросы

		были удовлетворены?» Пригласите прокомментировать их позицию.
--	--	--

Что такое Здоровое питание?

Задачи семинара

Обсудить, какую роль играет еда в нашей жизни.

Прояснить, что мы понимаем под термином «здоровое питание».

Изучить, что лежит за некоторыми изменениями схемы питания и предпочтений.

Обсудить, что должны делать школы, чтобы подтолкнуть молодежь питаться правильно.

Ключевые пункты, взятые из Главы 4, Раздел 1.1: Питание во время роста

- Количество энергии, поступающей с пищей и жидкостью, должно равняться количеству «сжигаемой» (расходуемой) энергии на физическую деятельность и функции организма.
- Энергия (килокалории) нуждается в увеличении в течение юности и достигает пика с середины до конца подросткового возраста, перед снижением в зрелости.
- Пища удовлетворяет наш физический голод, но также отвечает сильным психологическим, чувственным и социальным потребностям.
- Пропаганда сбалансированного питания является важной в любое время жизни, но особенно жизненно важна в течение детства, когда закладываются привычки на всю жизнь.
- Следует поощрять молодых людей пить достаточное количество жидкости.

Ключевые пункты, полученные из Главы 4, Раздел 2.1: Схемы питания и предпочтения

- В общем, образцы диет школьников Шотландии менее полезны для здоровья, чем у многих их европейских сверстников.
- Дети, которые вскармвливались грудью в младенчестве, получают огромную пользу для здоровья в детстве.
- Исследования показывают, что дети, которые принимают пищу вместе с их семьями, употребляют больше фруктов и овощей, выпивают меньше газированных напитков и едят меньше жира.
- Очевидно, что некоторые дети в Шотландии – возможно, около 20 % детей в возрасте 11-15 лет и много ниже этой возрастной группы – регулярно не

завтракают.

- Чтобы приучить к сбалансированной диете, доставляющей удовольствие, родители маленьких детей должны стремиться предложить широкий выбор продуктов, поощряя ребенка пробовать их.
- Здоровье ротовой полости и зубов в Шотландии является слабым в сравнении с другими областями Соединенного Королевства, из-за высокого потребления сладких закусок и шипучих напитков, приводящих к заболеванию зубов кариесом.

Предложенная программа

Мероприятие в Главе 3	Время	Заметки по мероприятию
Сформулировать цели курса, как показано выше	5 минут	
Мероприятие 2: Ассоциации, связанные с питанием ИЛИ Мероприятие 3: Еда, приносящая удовольствие	15 минут	
Формирование групп из четырех человек каждая	5 минут	Вы должны приготовить карточки с изображением различных ингредиентов салата (лиственной салат, огурец, помидор, лук) или из хорошо известного шотландского блюда – по 4 карточки каждого ингредиента. Раздайте карточки каждому из присутствующих и попросите их найти других людей с такими же рисунками.
Мероприятие 4: Что вы будете есть?	30 минут	
Формирование разных групп	5 минут	Смешайте группы, попросив их составить салат (или шотландское блюдо). Они должны найти три других ингредиента (кроме их собственного), сформировав новую группу из четырех членов.
Мероприятие 6: Это я!	30 минут	
Мероприятие 7: Тенденции в схемах питания	30 минут	
Мероприятие 8: Какая информация нужна детям?	20 минут	

По кругу: «Я люблю есть...(назовите что-нибудь)... потому, что...»	10 минут	Подчеркните, что еда является удовольствием и хорошим проведением времени. Она не только удовлетворяет голод, но также отвечает эмоциональным и социальным потребностям.
--	----------	--

Здоровое питание и физическая активность

Цели курса

Усилить важность взаимосвязи между потребляемой пищей и физической активностью в нашей жизни. Обсудить тенденции участия молодых людей в физической активности и причины, которые могли бы стоять за этими тенденциями. Определить, как школы могут поощрять детей быть физически активными.

Ключевые пункты, взятые из Главы 4, Раздел 1.2: Физическая активность

- Физическая активность - это не только физическая зарядка и физкультура; более экологический взгляд отражает физическую активность как неотъемлемую часть нашей жизни. Следует поощрять детей осознавать значение полноты активного образа жизни, в дополнение к важности более формальных видов спорта, танцев и физической активности.
- Дети и молодые люди должны аккумулировать не меньше одного часа умеренной физической активности большинства дней недели.
- Сложной задачей для учителей и родителей является поддержание и развитие энтузиазма для активности в раннем детстве.
- Более вероятно, что выбранные и приносящие удовольствие активности перейдут в постоянное использование, чем навязанные.
- Несмотря на то, что уровни физической активности среди 11-15-летних школьников в Шотландии движутся в позитивном направлении, всеобщий охват остается на низком уровне.
- Физическая активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное благополучие и самоуважение.

Предложенная программа

Мероприятие в Главе 3	Время	Адаптация к Мероприятию
Сформулировать цели урока	5 минут	
Мероприятие 17: Музыкальные странички или изменения положения на линии	10 минут	Если музыка недоступна, положите на пол кусок веревки и закрепите ее концы. Попросите участников встать на веревку в линию в алфавитном порядке. Они должны представить себе, что веревка - это мост через реку, полную крокодилов. Они должны всегда держать одну ногу на веревке. Попросите их поменяться местами по цвету глаз участников – светло-голубые - в один конец и темно-карие - в другой.
Формирование групп по 6 человек	7 минут	Если вы применяли последовательность мероприятий, указанную выше, продумайте, сколько групп по шесть может быть сформировано. Дайте каждому участнику различные буквы для того, чтобы обозначить различные группы. Например, если имеются 3 группы, идите вдоль линии, обозначая по порядку А, В или С. А формирует одну группу, В - другую и т.д. Если вы использовали мероприятия музыкальных листов, выберите трех людей, которые будут скульпторами, и попросите их попеременно выбрать по 5 других человек в их команду. В процессе опроса напомните им, как их выбирали в команды на занятиях по физкультуре и что они чувствовали при этом.
Мероприятие 18: Статуи равновесия	20 минут	
Мероприятие 20: Сохранение баланса	10 минут	
Мероприятие 21: Составление списка физической активности	15 минут	
Попросите их сформировать 2 группы (или 4, если участников в целом больше чем	8 минут	Пригласите их попытаться найти что-то сообща. Как только у них получилось, спросите, что они чувствуют после совместной деятельности. Как важно чувствовать, что вы влились в группу, и как это влияет на молодых людей, для которых

12 человек)		физическая активность имеет значение?
Мероприятие 25: Изучение/сценарий случаев физической активности	30 минут	
Мероприятие 23: О чем я думаю?	40 минут	
Заключительное упражнение – балансирование на коленях друг у друга	5 минут	Встаньте в круг, стоя боком (каждый человек прямо сзади другого). Встаньте друг к другу как можно ближе. По сигналу все садятся на колени человека позади вас – гармоничная группа!!

Приспособление к половому созреванию

Цели курса

Объяснить некоторые положения по отношению к половой зрелости.

Рассмотреть, как формируются телесный облик и стереотипы мужской и женской фигур в раннем возрасте.

Исследовать эффект быть другим или чувствовать себя другим.

Установить факторы, которые могут помочь или препятствовать процессу регулирования изменений.

Установить ключевые роли, которые могут играть школы, чтобы помочь молодым людям хорошо чувствовать себя и свое тело в процессе полового созревания.

Ключевые пункты из Главы 4, Раздел 1.3: Приспособление к половому созреванию

- Половое созревание – это не только физические изменения, оно также имеет важные социальные, эмоциональные и познавательные аспекты.
- Развитие половой зрелости занимает ряд лет, с широким и большим разнообразием последовательностей и темпов изменений, связанных с развитием и приводящих к огромным разнообразиям форм тела и размеров.
- Развитие первичных и вторичных половых признаков и гормонального фона влияет на настроение и чувства, которые могут приводить к различным эмоциональным реакциям у девочек и мальчиков, включая гордость и смущение.
- Половое созревание и связанные с этим физические изменения приводят к широким и значительным изменениям в реакциях людей к молодым людям и в их взаимоотношениях и популярности среди ровесников.

- Для большинства возрастных групп самый лучший социальный контекст подходит большинству «своевременных» половых развитий. Следовательно, те, кто имеет «отставания» в развитии, могут подвергнуться большому риску возникновения трудностей.
- Предоставление эффективной поддержки, консультирования и образования по половому воспитанию является существенным моментом в процессе обучения здоровому образу жизни.

Ключевые пункты из Главы 4, Раздел 3.2: Телесный облик

- Образ тела является сложным понятием, на которое влияют многие психологические, эмоциональные и социальные факторы.
- Исследования последних лет показывают, что у детей и молодых людей развиваются все больше и больше негативные образы тела.
- Чувство образа тела молодых людей не фиксировано, но флюктуирует благодаря изменению широкого ряда факторов, самоуважения в особенности.
- Негативный образ тела может привести к развитию ненужных и потенциально вредных манер поведения, таких как соблюдение диеты или несбалансированное питание.
- Школы могут неумышленно поощрять негативный телесный облик, влияя через приемлемую политику и вмешательства, например, в систему школьной одежды.
- Дети и молодые люди с отрицательным телесным обликом могут чувствовать себя некомфортно в общих раздевалках, одевая спортивные костюмы и участвуя в активных видах спорта.

Предложенная программа

Мероприятия в главе 3	Время	Заметки по Мероприятию
Сформулировать цели учебного урока, как показано выше	5 минут	
Мероприятие 31: Половое созревание – «мозговой штурм»	15 минут	
Головоломки в группах	5 минут	Найдите фотографии молодых людей из журналов. Вам может понадобиться несколько похожих фотографий в соответствии с вашим желанием. Составьте из этого головоломки, так чтобы каждому

		участнику досталась одна часть головоломки. Для этого перемешайте части головоломки и раздайте участникам. Попросите участников найти других людей, чтобы собрать их головоломку.
Мероприятие 26: «Информация» о телосложении	30 минут	
Мероприятие 27: Телесный облик – мысленный взгляд	20 минут	
Разные формы для составления групп по четыре участника	5 минут	Приготовьте карточки с разными формами – квадратами, кругами, треугольниками и т.д. Попросите участников найти людей, имеющих такие же формы, чтобы сформировать группы.
Мероприятие 32: Быть другим	30 минут	
Мероприятие 34: Какая помощь может быть предложена?	30 минут	
По кругу: «одна вещь, которой я научился»	10 минут	Также было бы очень полезным поддержать дискуссию о том, как они могли бы использовать то, чему они научились в классе.

Диета: из одной крайности в другую?

Цели курса

Увеличить понимание значения диеты для молодых людей.

Рассмотреть дискриминацию в отношении детей с избыточным весом.

Изучить, как школы могут подойти к проблемам избыточного веса и диет.

Ключевые пункты из Главы 4, Раздел 2.3: Соблюдение диеты

- За последнее время значительно увеличился процент пятнадцатилетних девушек и юношей, которые сообщили о соблюдении диеты для снижения веса.
- Значительно больше подростков, которые выбирают диету, по сравнению с числом подростков, подходящих под критерии ожирения или имеющих избыточный вес.
- Снижается возраст детей, при котором диета становится обычно постоянной, вплоть до детей в возрасте 5-7 лет, ограничивающих прием пищи.

- Давление, которое оказывают идеально тонкие формы тела для девушек и формы с развитой мускулатурой для юношей, начинается с раннего возраста и продолжает подкрепляться благодаря СМИ.
- Пусковым механизмом для применения диеты, вероятно, является беспокойство по поводу внешнего вида и изменений форм тела, которые сопровождают половое созревание, особенно для девушек.
- Вес успешно теряется благодаря небольшим изменениям в схеме питания, соблюдаемой в течение длительного периода времени. Большинство людей, кто снизил вес, находясь на диете, восстанавливают большую часть сброшенных килограммов, что ведет к дальнейшим попыткам сбросить вес.

Ключевые пункты из Главы 4, Раздел 2.2: Избыточный вес и ожирение

- Последние исследования показали, что преобладание ожирения среди детей и молодых людей в Шотландии значительно выше ожидаемого уровня.
- Социальные лишения связаны с высоким уровнем ожирения в Шотландии.
- Наиболее частая причина ожирения - это сочетание сниженной физической активности и увеличение потребляемых килокалорий; из этих двух причин сниженная физическая активность является более значимой.
- Избыточный вес или ожирение имеют значительные социальные и психологические последствия.
- Основой решения проблемы является увеличение уровней детской активности и пересмотр его или ее схем питания и поведения.
- Постоянное умеренное снижение килокалорий может привести к значительному снижению веса – потеря 100 Ккл в день может привести к снижению веса на 4,5 кг в год.

Предложенная программа

Мероприятие в главе 3	Время	Заметки по мероприятию
Сформулировать цели урока, как показано выше, и предложить основные правила для урока	5 минут	Напомните группе, что, вероятно, у многих из них имеется опыт ощущения себя людьми с избыточным весом или/и соблюдения диеты людьми, которых они знают лично. Мы все должны быть внимательны к своей речи, чтобы не выставить человека в некрасивом свете.
Мероприятие 41: Все меняется	10 минут	
Мероприятие 43: Фантазии	30 минут	

и выдумки диет		
Формирование групп по три участника	15 минут	Продемонстрируйте выбранные фотографии разных людей, разного возраста и обоих полов. Попросите участников выбрать фотографию, которая их привлекает. Попросите участников сформировать группы по трое, где у всех одни и те же или различные фотографии. Пригласите их объяснить, какие особенности фотографии их привлекли. Насколько привлекателен изображенный человек и, если так, что делает человека привлекательным? Попросите каждое трио встать вместе и выбрать одну из их фотографий для следующего упражнения.
Мероприятие 44: Причины для диеты	30 минут	
Мероприятие 30: Что означает иметь избыточный вес	45 минут	
Оценка урока	15 минут	Предоставьте время в конце занятия, чтобы люди разгрузили свои чувства. Пригласите затем участников вообразить линию, пересекающую комнату и разделяющую фразу «много» от фразы «вовсе нет». Попросите каждого участника встать на то место, с вариантом формулировки которого он согласен. После того, как участники выберут свои позиции, спросите, готов ли кто-нибудь сказать, почему он стоит на выбранном месте. Продолжайте до тех пор, пока у вас не будет характерных их ответов. Формулировки могут быть следующими: «Я получил пищу для размышлений», «Я чувствую удовлетворение», «У меня все еще недостаточно знаний», «Я ощущаю больше уверенности».

Глава 3

Мероприятия учебного курса

Глава 3

Мероприятия учебного курса

Сводка

Эта глава предоставляет большой набор учебных мероприятий, из которых инструкторы могут выбрать наиболее подходящие мероприятия, отражающие запросы различных групп учителей. Учебные мероприятия сгруппированы по темам, которые перекрестными ссылками соединены с относящимися к тематике частями главы 4, Вводного информационного курса и главы 5: Информационные проспекты.

Мероприятие 1

Фигура здорового человека

Цели Стимулировать обсуждение того, как участники видят здоровье.

Средства Листы бумаги, цветные карандаши.

Время 15 минут

Методы

1. Попросите членов группы без предварительного обсуждения нарисовать картину здорового человека, передавая все, что можно сказать о том, чтобы быть и оставаться здоровым. Предоставьте для этого не более двух минут.
2. Попросите их поделиться своими рисунками с группой, представляя, как они делают это. После того, как они поделились своими рисунками, попросите участников записать обычные и необычные взгляды на здоровье.
3. Поощряйте обсуждение, спрашивая участников:
 - Как много людей притягивают улыбающееся лицо или протянутые руки? Объясните, что во всем мире рисунки здоровых людей, нарисованные детьми в возрасте от 3 до 12 лет, почти всегда изображают улыбающихся людей, часто с распростертыми руками. Это показывает их взгляд, что наличие здоровья прочно соединено с эмоциональным благополучием.
 - Какие были обычные и необычные особенности - одни люди делают физические упражнения, другие люди на рисунках расслабляются, как отражены аспекты здорового питания?
 - Включил ли кто-нибудь в свой рисунок пожилого человека, инвалида в кресле-каталке или человека в очках?
 - Допущена ли стереотипная ошибка в изображении здоровья таким способом?
4. Необходимо упомянуть, что эта стратегия использовалась в нескольких Европейских странах в прошлом десятилетии. В течение последних лет у детей наблюдается неожиданная тенденция изображать женщин. Дети всегда использовали определенные правила для изображения женщин, рисуя голову в качестве тела, - треугольную фигуру с ногами, пририсованными к юбке, традиционную фигуру, разделенную линией талии. Однако в последние годы женская фигура все более и более изображается как очень высокая, прямая, очень тонкая и бесформенная. Впервые этот феномен был замечен в рисунках, сделанных в группах девочек в возрасте 10-11 лет. Совсем недавно стало очевидным снижение уровня возраста, и сейчас это явление регулярно проявляется в рисунках семилетних девочек.

Похожее, но менее драматичное изменение проявляется в рисунках здоровых мужчин, нарисованных мальчиками. Особое внимание уделяется верхним мускулам тела и все более используются описательные фразы, такие как «шесть пакетов». Это явление очень быстро опускается на младшие возрастные группы.

Учебные моменты

Этот метод для учителей может быть обычным и может быть ценной проверкой, чтобы увидеть, использовали ли они это, и какие типы рисунков созданы их детьми.

Учителя в старших возрастных группах, которые осознают, что это является более общим методом в первичной или начальной школах, могут подумать, что это представление деятельности в классе предпочтительнее, чем объяснять собственные концепции.

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).

Как этот метод может помочь открыть дискуссию почти на любую тему, этот метод может быть соединен с любым разделом. Например, можно инициировать обсуждение на тему:

Физическая активность (Раздел 1.2).

Избыточный вес и ожирение (Раздел 2.2).

Соблюдение диеты (Раздел 2.3).

Телесный облик (Раздел 3.2).

Взаимосвязь с Главой 5

Открывающее мероприятие в начале обсуждения включает:

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей (Информационный проспект 2).

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Мероприятие 2

Ассоциации, связанные с питанием

Цели Открыть дискуссию о питании.

Материалы Бумага и карандаши.
Демонстрационный планшет.

Время 15 минут

Методы

1. Попросите участников подумать о некоторых видах пищи – первое, что придет им в голову – и записать это большими буквами на листе бумаги.
2. Обойдите группу. Попросите каждого участника показать, что написано на бумаге, соседу, сидящему справа. Этот сосед должен сказать, что это за еда, и назвать слова, ассоциирующиеся у него с этой едой. Когда они назовут эти слова, запишите их на планшете. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока все участники не покажут свои записи и не дадут словесные ассоциации.
3. В итоге рассмотрите типы слов, которые были названы. Сколько из них:
 - Являются простым описанием (хрустящий, сырой, зеленый)
 - Передают качество (вкусный, полезный)
 - Ассоциируются с местом или временем (праздничные, школьные обеды, воскресные ужины)
 - Соответствуют другим категориям

Поддержите короткое обсуждение на тему:

- Что говорят нам эти слова о месте питания в нашей жизни. Эти слова больше позитивны или негативны, объективны или субъективны?
- Что, по вашему мнению, написали бы дети и молодые люди, если бы они выполняли это упражнение?
- Думают ли они, что могут быть какие-то различия между их собственными ответами и теми, что могут дать молодые люди?
- Почему это может произойти?

Учебные моменты

Предназначено для снятия напряжения и поэтому не должно быть слишком долгим.

Мероприятие 3

Еда, приносящая удовольствие

Цели Открыть дискуссию о роли, которую играет еда в нашей жизни.

Материалы Демонстрационный планшет или доска.

Время 10 минут

Методы

1. Попросите участников поделиться друг с другом воспоминаниями о приятной пище и сказать, что ее делает такой.
2. Соберитесь вместе, чтобы поделиться восприятиями. Каково было качество пищи, ответственное за то, что она становится такой приятной, или были другие факторы, такие же значительные, как компания, место или событие. Вы можете захотеть записать эти факторы на планшет или доску для последующих ссылок.

Учебные моменты

Это вводное мероприятие для семинаров и должно занимать только несколько минут.

Взаимосвязь с главой 4

Схемы питания и предпочтения (Раздел 2.1).

Соблюдение диеты (Раздел 2.3).

Мероприятие 4

Что вы будете есть?

Цели Изучить некоторые причины выбора пищи нами и молодыми людьми. Увеличить осведомленность о рекомендованной энергии (Ккал в день) для разных возрастных групп.

Материалы Широкий диапазон меню, возможно из интернета. Демонстрационный планшет и карандаши. Питание во время роста (Глава 4, Раздел 1.1) или Глава 5, Информационный проспект 1 или 2 для каждого участника.

Время 30 минут

Методы

1. Попросите участников работать в группах из четырех человек и раздайте каждой группе на выбор меню из разных ресторанов. Пусть представят, что они группой пойдут в ресторан пообедать в пятницу вечером. Сначала они выбирают меню ресторана, и затем каждый выбирает блюда из этого меню. Что они выберут и почему? Попросите участников сделать краткие записи причин их выбора – ресторана и блюд. Кто, как они думают, в их группе выбрал самую полезную для здоровья пищу?
2. Спросите участников, что они выбрали и каковы причины этого. Составьте список этих причин на центральном демонстрационном планшете и посмотрите, могут ли они быть сгруппированы каким-либо путем. Они могут включать:
 - Цены
 - С кем мы едим
 - Личные вкусовые предпочтения
 - Время дня
 - Цель еды
 - Что происходит после
 - Что еще они едят в течение дня/недели
 - Их эмоциональное состояние
 - Аллергии
 - Ограничительные диеты
3. Возможные вопросы для обсуждения:
 - До какой степени они могут определять, является ли их еда здоровым выбором?
 - В какой мере они рассматривают калории в различной выбранной еде?
 - Как отличался бы список, если бы они делали выбор продуктов дома?
 - Как мог бы отличаться список, если бы дети/молодые люди просили сделать выбор блюд за них?

Раздайте каждому участнику копию Главы 4, Раздел 1.1: Еда для роста, материалы для дальнейшего чтения. Обратите их внимание на параграф 1, в котором дается рекомендованное количество Ккал в день для разных возрастных групп.

Учебные моменты

Важно подчеркнуть, что еда – это приятно и весело. Она не только удовлетворяет наш физический голод и физиологические потребности, но также соответствует сильным психологическим, чувственным и социальным потребностям.

Поэтому мы должны стремиться помочь молодым людям ценить еду и понимать, как важно это для нас не только в физическом, но также в социальном и психологическом смысле. Исходя из этого, можно выработать уважение к еде и питанию, что поможет им затем сделать лучший выбор здорового образа жизни.

Взаимосвязь с Главой 4

Питание во время роста (Раздел 1.1).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей (Информационный проспект 2).

Мероприятие 5

Еда для того/Я ем потому, что...

Задачи Усилить важность сбалансированной схемы питания и еды для здорового роста и развития.
Признать и понять важность благополучия в достижении гармонии.

Материалы Бумага формата А4 и ручки.
Демонстрационный планшет и маркерные ручки.
Копии Главы 4, Раздел 1.1: Питание во время роста, для каждого участника.

Время 45 минут

Методы

1. Раздайте каждому участнику чистый лист бумаги и попросите их начертить два столбца, озаглавив их «Я ем потому, что...» и «Еда для...»
2. Попросите участников составить список из как можно большего числа ответов в каждом столбце.
3. Когда они закончат, попросите участников рассмотреть их ответы, сравнивая каждый столбец и выделяя ответы, которые появляются в обоих столбцах, например: «Я ем потому, что я наслаждаюсь едой» и «Еда для наслаждения», и «Я ем потому, что еда дает мне энергию» и «Еда для энергии, для того, чтобы выполнять физическую работу».
4. Поделитесь ответами в парах, обсуждая:
 - Какие ответы общие для всех?
 - Какие из ответов не внесены в список ответов их партнерами?
 - Считают ли они эти разные ответы обоснованными и подходящими?
5. Попросите пары сформировать группы по четыре участника. Раздайте каждой группе ватман и ручки. Попросите их идентифицировать ответы по категориям. Они должны разделить плакаты на столбцы с заголовком категории в начале каждого столбца.
6. Попросите участников составить далее список ответов под заголовками, которые, как им кажется, могли бы попасть в эту категорию (трех будет достаточно). Например, если их ответы предлагают, что один тип потребностей питания выполняет СОЦИАЛЬНУЮ функцию, они должны написать это в заглавии одного из столбцов и поместить под ним три ответа, такие как: «Еда для празднования» или «Я ем потому, что еда дает мне удобную возможность для социального взаимодействия».
7. Верните участников в общую группу и пригласите их поделиться своим мнением об этом упражнении. Обсудите:
 - Какие категории были определены маленькими группами?

- Были ли более или менее похожие ответы в каждой группе?
- Что говорится о роли питания и еды в нашей жизни? Это единственная причина для питания или единственное назначение еды? Если нет, то какие причины или цели более важны, чем перечисленные?
- Какие ответы, по их мнению, могут дать дети?
- На что мы должны быть нацелены, обучая детей правильному питанию и еде в отношении здорового роста и развития?

8. Раздайте Раздел 1.1: Питание во время роста, привлечите их внимание к разделу «Сбалансированное питание» и объясните, почему особенно важно продвигать это в течение детства.

Учебные моменты

Те же самые, что в Мероприятии 4: Что вы будете есть? – Важно подчеркнуть, что еда доставляет удовольствие и радость. Она удовлетворяет наш физический голод и физиологические потребности, а также отвечает сильным психологическим, чувственным и социальным потребностям.

Поэтому мы должны стремиться помочь молодым людям ценить еду и понимать, как важно это для нас не только в физическом, но также в социальном и психологическом смысле. Исходя из этого, можно выработать уважение к еде и питанию, что поможет им сделать лучший выбор здорового образа жизни.

Желательно подготовить задачи семинара заранее, и вы будете иметь готовый список ответов, которые могут быть даны для примера, если для некоторых участников трудно подготовить свои собственные ответы.

Взаимосвязь с Главой 4

Питание во время роста (Раздел 1.1).

Схемы питания и предпочтения (Раздел 2.1).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей (Информационный проспект 2).

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Мероприятие 6

Это я!

Цели Помочь учителям отразить меняющиеся схемы питания и применять это более широко к изменяющемуся обществу и новой информации.

Материалы Копия раздаточного материала «Это я» для каждого участника.

Время 20 минут

Методы

1. Попросите участников поработать с раздаточным материалом «Это я», поделиться опытом, который им дает возможность сказать «Это случилось со мной» или «Меня беспокоит это».
2. Вместе резюмируйте этот обмен мнениями и спросите, опасна ли для детей потеря удовольствия, полученного от общественного опыта питания.
3. Попросите участников рассмотреть, что они могут сделать как в группе, так и индивидуально, привнося некоторые изменения.

Взаимосвязь с Главой 4

Схемы питания и предпочтения (Раздел 2.1)

Роль СМИ (Раздел 3.3)

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Это я!

Кто недавно ...

- Видел молодых людей, сделавших что-то, что вызвало у вас подозрение, что он или она пропустили завтрак? Что было в их поведении?
- Пытался убедить ребенка попробовать новую пищу и добился успеха?
- Пытался убедить ребенка попробовать новую пищу, но это не удалось?
- Испытывал давление от детей при покупке определенной еды или попытке поесть определенную еду в выходной?
- Беспокоился об опыте детей и молодых людей, питающихся в школе (например, как эти обеды организованы, что дети едят или не едят, уровень шума, распределение времени)?
- Чувствовал, что недостаток игр на улице и прогулок влияет на то, как дети едят в школе?
- Беспокоился поводу программ здорового питания и ресурсов, которые делят еду на «хорошую» и «плохую»?
- Беспокоился по поводу влияния телевизионной рекламы на предпочтения детей в пище?
- Беспокоился по поводу опыта, который молодые люди приобретают от продажи в школах еды и напитков?
- Признавал модные изменения в пищевых предпочтениях и стереотипах питания у детей и молодых людей, как важный фактор в нашем методе программ здорового питания?

Мероприятие 7

Тенденции в схемах питания

Цели Исследовать, что лежит за некоторыми изменениями схем питания и предпочтений. Рассмотреть, как это связано с детьми и подростками и их опытом в школе.

Материалы 3 полоски бумаги для каждого участника.
Копии некоторых ключевых пунктов из Главы 4, Раздел 2.1: Схемы питания и предпочтения.
Копия «Возможных причин» для каждого участника.

Время 30 минут

Методы

1. Попросите участников распределиться в группы по четыре человека. Раздайте каждой группе копию некоторых ключевых пунктов из Раздела 2.1: Схемы питания и предпочтения. Были ли сюрпризом для них некоторые из этих пунктов?
2. Пригласите затем каждого написать на трех полосках бумаги три, как им кажется, главные причины для изменения схем питания и образцов предпочтений в пище у детей. Список примеров возможных причин для того, чтобы помочь, если они испытывают затруднения.
3. Затем им необходимо разделить и классифицировать их причины. Попросите участников привести в порядок и продемонстрировать их, чтобы показать важность точки зрения их группы.
4. Поднимите следующие вопросы:
 - Какие из данных причин в пределах их возможности влияют каким-либо путем?
 - Что они могут сделать как в группе, так и индивидуально, чтобы внести некоторые изменения?
 - Кто мог бы быть ключевым игроком, производя эти изменения?
 - Является ли задачей изменить поведение и позиции людей или признать, что предпочтения в пище и схемы питания изменяются, и продолжать работать с людьми в пределах этих рамок?
 - Как снабжение школ продуктами отражает это?
 - На какой задаче программы здорового питания в школах должны сосредоточиться?

Взаимосвязь с Главой 4

Схемы питания и предпочтения (Раздел 2.1).

Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Инициативы по питанию в школах (Информационный проспект 4).

Имеются также информационные проспекты, связанные с ключевыми пунктами, если участники хотят узнать больше (т.е. Информационный проспект 5: Здоровье зубов и полости рта у молодых людей).

Возможные причины для изменения пищевых предпочтений и схем питания детей

- Изменение стиля жизни семьи, например, оба родителя работают, работа посменная. Как результат - в семье не принимают пищу вместе, дети не завтракают.
- Влияние обработанной пищи и продуктов быстрого приготовления.
- Влияние телевидения на свободный досуг детей и рекламы, показываемой в просматриваемое детьми время.
- Программы по здоровому питанию для школ, которые начинаются с того, что необходимо взять во внимание для изучения детьми, но не где находятся дети.
- Недостаточная взаимосвязь между физической активностью, здоровым питанием и ощущением баланса между ними.
- Противоречивость между обязательствами школ по обеспечению здоровья и школьной практикой относительно заготовки продовольствия, напитков и физических упражнений.
- Как представляет современная мода идеальный образ тела для девочек и для мальчиков.
- Известные диеты и советы по диете.
- Снижение уровня знаний о здоровой пище и ее приготовлении.
- Маркетинг и способ упаковки продуктов, например, «натуральный» (или «с низким содержанием жира», но еще с высоким содержанием сахара – или с все еще высоким содержанием жира, но только с более низким уровнем жира в сравнении с другими продуктами – например, бисквиты) и предположение того, что эта пища полезна для здоровья.
- Продажа продуктов питания с призами или игрушками для маленьких детей.
- Еда используется или представляется как наказание или награда.

Мероприятие 8

Какая информация нужна детям?

Цели Определить информацию о здоровом питании, в которой могут нуждаться молодые люди.
Рассмотреть воображаемые пути передачи этой информации молодым людям.

Материалы Для каждого участника копия седующих глав:
Глава 4, Раздел 1.1: Питание во время роста.
Глава 5
Информационный проспект 2: Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей.
Информационный проспект 3: Энергетический баланс.
Информационный проспект 7: Вода.
Информационный проспект 8: Средства массовой информации.

Время 30 минут

Методы

1. Попросите участников работать в группах по четыре человека и раздайте каждой группе разный возможный материал. Распределите для каждой группы разный возраст - от 7 до 18 лет.
2. Объясните, что задача их групп прочесть свой материал и рассмотреть, содержится ли в них информация, которая, как они думают, могла бы быть полезна для размещения в их возрастной группе. Могут ли они придумать какие-либо воображаемые пути передачи этой информации, которые могли бы соответствовать этой возрастной группе?
3. Объедините группу и попросите представить отзыв об этой информации и выбранных методах. Обсудите:
 - Как вы решите, что нужно знать детям.
 - Насколько легкой или тяжелой они найдут эту задачу.
 - Могут ли дети быть вовлечены в поиск информации и передачу ее другим.
 - Есть ли важная информация, которая не включена в учебный материал, который они получили.
 - Какое место должно занимать информирование молодых людей по какой-либо инициативе в отношении здорового питания. Как это важно?
 - Что еще должны сделать школы.

Учебные моменты

Подчеркните, что пропаганда сбалансированного питания является особенно жизненно важным условием в течение детства, когда закладываются привычки на всю жизнь. Убедитесь, что они ощущают, почему разносторонний метод школы им необходим, – например, рассмотрите школьное окружение и работу с родителями более, чем просто «обучение на фактах».

Взаимосвязь с Главой 4

Питание во время роста (Раздел 1.1).

Взаимосвязь с Главой 5

Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей (Информационный проспект 2).

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Вода (Информационный проспект 7).

Мероприятие 9

Где вы находитесь (уровень ваших знаний предмета)?

Цели Исследуйте взгляды на школьную пропаганду здорового питания. Помогите участникам ясно выразить их мнение и точно «увидеть, где они находятся» по тематике в сравнении с другими людьми.

Материалы Свободное пространство в длину или ширину комнаты. Пять больших листов бумаги с надписью ДА!, да, ?, нет и НЕТ! Распределите их на полу, сформировав из них линию. Формулировки записаны на планшетных ватманах (и закрытых до начала упражнения). Примеры приведены ниже.

Время 20 минут (меньше, если только одна или две формулировки уже разбирались).

Методы

1. Попросите участников представить воображаемую линию, проходящую через комнату. На ней располагается пять позиций. Где на этой линии они «встанут», покажет, на каком уровне они находятся:
 - «ДА!» - если полностью согласны с формулировкой.
 - «Да» - если согласны, но с некоторыми оговорками.
 - «?» - если не уверены.
 - «Нет» - если не согласны, но с некоторыми оговорками.
 - «НЕТ!» - строго не согласны.
2. Выберите формулировку о «Школьной пропаганде здорового питания», которая, как вы считаете, вызовет ряд откликов от членов группы. Примерами могут быть:
 - Родители имеют такое сильное влияние на питание детей, что школа не может сильно изменить это влияние.
 - Школы не воспитывают учеников в отношении здорового питания.
 - На учителей возлагается такой большой груз административной работы, помимо преподавания, что у них нет времени беспокоиться о том, что еще можно сделать для учащихся.
 - Главным направлением, по которому школа может осуществлять пропаганду здорового питания, является специфическая образовательная программа о науке правильного питания.
3. Попросите их остановиться у листка бумаги с надписью, которая наиболее отображает их взгляд.
4. Попросите затем участников обсудить с кем-нибудь, кто выбрал ту же позицию, почему они остановились на этой позиции. Поощряйте участников действительно выслушать друг друга, так как два человека могут остановиться на одной позиции по разным причинам.

5. Попросите участников объединиться в пары с кем-нибудь, кто стоит на другой позиции в линии, и опять обсудить причины их выбора. Вы можете затем спросить, есть ли кто-то на разных позициях линии, кто готов высказать его или ее мнение всей группе.
6. Повторите позиции с 3 по 5 со следующим заявлением.
7. В заключение попросите участников вернуться на свои места и поддержите обсуждение всей группой следующего:
 - Можем ли мы найти точки согласия, даже когда мы сами занимали разные позиции?
 - Каковы были главные темы несогласия?
 - Чему мы научились в нашем взгляде на школы и пропаганду здорового питания?
 - Можем мы использовать это мероприятие с нашими студентами, находящимися в различных областях? Если так, то при каких обстоятельствах?
8. Вы можете выдать главу «Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья» для дальнейшего чтения.

Учебные моменты

Будьте готовы к тому, что участники спросят, где вы придерживаетесь различных формулировок. Они могут захотеть узнать правильный ответ и будут нуждаться в уверенном знании, что именно это правильно с различных точек зрения.

Мероприятие 10

Какие факторы влияют на здоровое питание?

Цели Исследовать, какие факторы влияют на здоровое питание в разном возрасте.
Установить, кто нуждается в этих знаниях, ощущениях и кто может справиться с этими факторами.

Материалы Фотографии детей и молодых людей различных возрастов.
Демонстрационный планшет.
Маркерные ручки.
Кнопки

Время 30 минут

Методы

1. Попросите участников работать в группах по четыре или пять человек. Раздайте каждой группе по листу лекционного плаката, разные фотографии и кнопки. Попросите их закрепить фотографию кнопками в центре листа.
2. Попросите затем участников написать вокруг фотографии те факторы, которые, вероятно, влияют на режимы питания этих детей.
3. Раздайте по второму листу плаката и попросите их затем, держа в уме определенные факторы, которые они знают, написать ниже, в чем этот ребенок нуждался бы для здорового питания:
 - Знать.
 - Иметь возможность делать что-либо.
 - Чувствовать...
4. Когда они закончат, попросите их показать свои листы и посмотреть на работы других групп.
5. В конце попросите их обсудить:
 - Есть ли у них вопросы к написанному другими членами группы.
 - Каковы общие особенности во всех работах.
 - Зависят ли различия от пола или возраста.
 - Хотелось бы им добавить что-либо к своим собственным работам теперь, когда они просмотрели работы других людей.
 - Как это может помочь нам спланировать обеспечение здорового питания в школах.
6. Укажите, что школа может иметь важное влияние на факторы, такие, как самоуважение, или как молодой человек чувствует свое тело. Мы должны посмотреть на контекст школы по обеспечению здоровья в целом.

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Мероприятие 11

Особенности школы по обеспечению здоровья

Цели Определить особенности школы по обеспечению здоровья, которые поощряют стимулирование здорового питания.
Увеличить осведомленность о том, что здоровое питание означает больше, чем просто обучение фактам.

Материалы Копия критериев/принципов школы по обеспечению здоровья с конференции, проходившей в Тессалониках в 1997 году. Они были переизданы в *The ENHPS: союз прсвещения и здравоохранения (1999 год)*, Европейским бюро ВОЗ в Копенгагене. Выдержка из этого отчета приводится на следующей странице (см. «Критерии/принципы для школы по обеспечению здоровья»).
Демонстрационный планшет и маркерные ручки.

Время 40 минут

Методы

1. Подчеркните, что школа по обеспечению здоровья - это не только то, что преподают о здоровье, но также о том, как школа работает, о ее традициях, здоровье персонала, связях и отношениях с общественностью. Опишите цели школы по обеспечению здоровья, как это дано в начале Главы 4: Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья:
 - Интегрируйте обеспечение здоровья во все аспекты курса обучения.
 - Вставляйте программы здоровья в школьное расписание.
 - Улучшайте рабочие условия в пределах школ.
 - Способствуйте взаимоотношениям внутри школы и с жителями округа.
2. Работайте в группах от четырех до пяти человек, раздайте формулировки критериев/принципов в школе по обеспечению здоровья. Попросите участников подумать о здоровом питании. Какую из формулировок они считают подходящей для здорового питания?
3. Раздайте каждой группе по три различные формулировки и попросите затем определить, какие практические стратегии школы или полномочия обучения могут быть перенесены в группу пропаганды здорового питания. Напомните затем группе некоторые факторы, которые им нужно рассмотреть в отношении этих тем.
4. В заключение попросите участников представить отзыв от каждой группы. Поощрите обсуждение на следующие темы:
 - Как вы решите приоритетность в планировании пропаганды здорового питания.
 - В каких пунктах вы консультируетесь и привлекаете учащихся.
 - В каких пунктах вы консультируетесь и вовлекаете родителей и общественность.
 - Насколько школы, которые вы знаете, уже отвечают критериям.

5. Верните участников в их группы и попросите их определить одну вещь, которую они усвоили из этого мероприятия. В конце поделитесь этим.

Критерии/принципы для школы по обеспечению здоровья

1. Демократия

Школа по обеспечению здоровья основана на демократических принципах, способствующих продвижению образования, индивидуального и социального развития и здравоохранения.

2. Справедливость

Школа по обеспечению здоровья гарантирует принципы справедливости, хранимые внутри опыта образования. Это, в свою очередь, гарантирует, что школы освобождены от притеснения, страха и осмеяния. Школа по обеспечению здоровья обеспечивает равный доступ для всех ко всем возможностям образования. Целью школы по обеспечению здоровья является воспитание эмоционального и социального развития каждого индивида, предоставляя каждому возможность достигнуть полного его или ее потенциала, свободного от дискриминации.

3. Полномочия и способность действия

Школа по обеспечению здоровья совершенствует способности молодых людей совершать действия и производить изменения. Она представляет учреждение, в котором, работая вместе с учителями и другими людьми, можно достигнуть чувства удовлетворения. Полномочия молодых людей, связанные с их взглядами и идеями, дают им возможность влиять на свою жизнь и жизненные условия. Это достигается благодаря качественной образовательной стратегии и практике, которые обеспечивают возможности для участия в принятии важного решения.

4. Школьное окружение

Школа по обеспечению здоровья уделяет особое внимание школьному окружению, физическому и социальному, как решающему фактору продвижения и поддержки здоровья. Окружение становится бесценным ресурсом для эффективной пропаганды здоровья в политике воспитания, которая содействует здоровью. Это включает формулировку и контроль здоровья и мер безопасности, и введение соответствующих структур управления.

5. Курс обучения

Школьная учебная программа пропаганды здоровья предоставляет молодым людям возможности для достижения знаний и понимания и приобретения основ жизненных навыков. Эта учебная программа должна соответствовать нуждам молодых людей, и в настоящем и в будущем, так же как стимулирование развития их творчества, поощряя их к обучению и предоставляя им необходимые учебные навыки. Учебная программа школы по обеспечению здоровья также вдохновляет учителей и других работников школы. Она также действует как стимул для их собственного и профессионального развития.

6. Подготовка учителей

Подготовка учителей является инвестицией в здоровье, так же как и образование. Законодательство совместно с соответствующими

стимулами должно направлять структуры подготовки учителей, и начальных и штатных, используя концептуальный каркас школы по обеспечению здоровья.

7. Измерение успеха

Школы по обеспечению здоровья оценивают эффективность их деятельности в школе и ее окружении. Измерение успеха рассматривается как средство поддержки и доверенности и как процесс, при помощи которого принципы школы по обеспечению здоровья могут быть применены с большей эффективностью.

8. Сотрудничество

Разделение ответственности и заключение сотрудничества между министерствами и особенно между министерством образования и министерством здравоохранения – главное требование в стратегическом планировании для школы по обеспечению здоровья. Демонстрация такого партнерства на национальном уровне отображена на региональных и местных уровнях. Роли, ответственности и линии ответственности должны быть установлены и определены для всех сторон.

9. Окрестности школы

Родители и район, где располагается школа, играют лидирующую роль, поддерживая и укрепляя концепцию школы по обеспечению здоровья. Работая в сотрудничестве, школа, родители, негосударственные организации и органы местного управления представляют мощную силу для позитивных изменений. Таким образом, молодые люди, более вероятно, сами станут активными гражданами в своих районах. Совместно школа и район смогут оказать позитивное влияние на создание социальной и физической окружающей среды, способствующей лучшему здоровью.

10 Устойчивость

Все уровни государства должны предоставлять ресурсы для обеспечения здоровья в школах. Эти инвестиции будут способствовать долгосрочному устойчивому развитию всех жителей района. В ответ на это районы будут находить больше ресурсов для своих школ.

Каждый ребенок должен иметь право на успех от инициативы школы по обеспечению здоровья.

Мероприятие 12

Как школы могут содействовать психическому и эмоциональному здоровью?

Цели Укрепить знание того, что понятие «здоровье» - это не только физическая концепция.
Обсудить пути, по которым школы могут содействовать психическому здоровью и удовлетворять потребности здравоохранения.
Представить иерархию потребностей Абрахама Маслоу.

Материалы Демонстрационный планшет
Маркерные ручки.
Раздаточный материал «Иерархия потребностей Маслоу» (Рис.1).

Время 30 минут

Методы

1. Объясните, что Абрахам Маслоу, американский психолог, решил составить карту потребностей, основанную на его исследовании ряда «успешных» или самореализованных людей. Она показывает, иначе говоря, что требуется людям, чтобы достичь здоровья. Его модель объединяет не только физиологические потребности, но и более высокие потребности, такие как самоуважение и выполнение задуманного.
2. Раздайте необходимый материал (Рис.1) и расскажите о разных уровнях потребностей, объясняя, что обычно до того, как они могут сосредоточиться на высших потребностях, люди нуждаются в их второстепенных потребностях:

Физиологические потребности: еда, сон, вода и тепло;

Потребности безопасности и защиты: свобода от страха и насилия, наличие крова, порядка и стабильности;

Потребности в любви и обществе: ощущение себя частью семьи, потребности в дружбе и социальном одобрении;

Потребности в самоуважении: уважение окружающих, самоуважение и независимость;

Потребности самореализации: принятие себя и других людей, реализация ваших уникальных способностей, навыков и творческое выражение;

Мета потребности: это те из них, которые следуют за личными потребностями, например, стремление к справедливости, вере и миру.

3. Попросите участников подумать о теории Маслоу, вызвало ли это какие-либо чувства и считают ли они ее уместной в содействии здоровому питанию? Хотелось бы им внести какие-нибудь поправки каким-либо путем?
4. Разделите участников на шесть групп. Раздайте каждой группе лист лекционного плаката и ручку. Попросите каждую группу рассмотреть разные уровни модели Маслоу и записать, какие школы могут помочь в определении потребностей студентов на этом уровне? Теперь участники могут подумать об их собственной школе, какие потребности, как им кажется, отображены и какие могут быть проигнорированы?
7. Соберите всех вместе. Попросите кого-нибудь из каждой группы дать отзыв об основных позициях их обсуждения.

Поддержите дискуссию на темы:

- Какие школы, как им кажется, поступают правильно.
- Что может быть улучшено.
- Какова степень потребностей персонала, нашедших отражение в данной модели,
- Еда - одна из основных потребностей. Какова степень понимания важности здорового питания в школе?

Учебные моменты

Во время раздачи необходимого материала будет хорошей идеей дать один или два примера того, как школы влияют на потребности, не нашедшие отражения: например, дети приходят в школу голодными, страх за безопасность во время столкновений или нестабильных ситуаций, или распад семей означает, что у детей снижается чувство общественного самосознания.

С уровнем «мета» участники обычно не согласны более всего. Им может понадобиться помощь, чтобы понять эти идеи.

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Рис.1. Иерархия потребностей Маслоу



Мероприятие 13

Составление списка талантов, квалификации и качеств

Цели Напомнить, что их собственное самоуважение и благополучие является важным фактором в их работе с молодыми людьми.
Отразить их квалификацию, которую они приобрели.
Подтвердить и отметить все, что группа привнесла в обучение и в изучение.

Материалы Полоски бумаги или указательные карточки, маркерные ручки.

Время 45 минут

Методы

1. Объяснить, что самоуважение персонала также важно в работе по любым направлениям здравоохранения. Попросите участников поразмыслить обо всех квалификациях, личных качествах и опыте, которые они привнесли в изучение и обучение, особенно в пропаганде здорового питания.
2. Предоставьте каждому участнику узкую полоску бумаги для записи нижеследующего – каждый талант, квалификация, качество или опыт - на отдельных листах бумаги.
3. Попросите участников работать в маленьких группах по четыре человека, предпочтительно вокруг стола, с тем, что они принесли. Они должны положить эти листы с их вкладом лицевой стороной вниз на стол и перемешать их. Каждая группа должна затем отсортировать и сгруппировать эти формулировки, используя их собственные категории, включая таланты, квалификацию, качество или опыт, и суммировать их на листе лекционного плаката.
4. Попросите каждую группу показать их плакаты, и кто-нибудь должен пройти вокруг группы и посмотреть, как другие группы сформировали категории и представили свою силу и опыт.
5. Обсуждение:
 - Имеется ли какое-либо сходство или различие между представленными работами групп.
 - Насколько легки или тяжелы для нас самих наши собственные сила и опыт.
 - Что они ощущают в результате проведения этого мероприятия.
 - Насколько легко молодым людям определить их силу и опыт.
 - Насколько школы чувствуют силу и опыт молодых людей.
 - Можно ли адаптировать это мероприятие для использования с молодежью.
6. Подтвердите все, что они привнесли в процесс обучения, и подчеркните важность самоуважения. Попросите их поставить себя на место воспитателей здравоохранения и описать возникающие при этом возможные чувства неадекватности.

Учебные моменты

Участники могут взять некоторое время на обсуждение, так как люди могут быть сдержаны, говоря о своей силе, из-за боязни показаться хвастливыми. В этом случае используйте открытую дискуссию о том, легче ли быть самокритичным, нежели хвалить себя.

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Мероприятие 14

Понимание развития квалификации (навыков)

Задачи Отообразить квалификацию/навыки, полученные в зрелости, и как мы их приобрели.
Отообразить вовлечение учеников в приобретение навыков здорового питания.

Материалы Маркерные ручки и бумага.
Планшет и маркерные ручки.

Время 30 минут

Методы

1. Попросите участников группы подумать об одном или более навыках, получение которых было не естественно или не легко для них. Участники должны помнить об этом, пока они обсуждают стадии развития навыков.
2. Объясните стадии, которые мы проходим при изучении нового навыка.
 - Непроизвольная некомпетентность: вначале мы часто не знаем, насколько мы некомпетентны и насколько, действительно, трудно что-то сделать.
 - Сознательная некомпетентность: с ростом нашей осведомленности о навыках и недостаточности нашей компетентности мы становимся сознательно некомпетентными.
 - Сознательная компетентность: мы постепенно становимся все более компетентными, но нам еще требуется сознательное усилие.
 - Неосознанная компетентность: в конце вы владеете навыком мастерски, настолько, что это становится просто.
3. Попросите членов группы поделиться с двумя другими участниками, насколько эта модель пригодна для навыков, которые они должны были запомнить, и решить в отношении специфического навыка, смогут ли они в данный момент описать себя как опытного или обладающего сознательной компетенцией человека.
4. Попросите членов группы объединиться в группы по шесть человек для рассмотрения вопроса, как они достигли в нужной мере сознательной компетентности. Какие факторы активизировали и мотивировали их? Попросите кого-нибудь из группы записать все их идеи.
5. В заключение объедините все идеи на центральном плакате. Возможные вопросы для дискуссии:
 - Достаточно ли быть сознательно компетентным?
 - Как много упомянутых факторов, недавно имевших место в школьном окружении?
 - Какие типы навыков необходимы людям для того, чтобы вести здоровый образ жизни?
 - Как можно помочь учащимся в приобретении этих навыков?

Учебные моменты

Учебные моменты должны перейти от персонального обучения к обдумыванию схемы обучения учеников.

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение)

Физическая активность (Раздел 1.2).

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Мероприятие 15

Как мы понимаем, что думают и чувствуют дети?

Цели Рассмотреть, как узнать, что думают и чувствуют дети и молодые люди, для того чтобы информировать об инициативе здорового питания.
Определить пути консультирования их по этому вопросу.

Материалы Копии «Руководства к проведению дискуссий среди школьников в возрасте 11/12 лет» (см.ниже).
Демонстрационный планшет. Маркерные ручки.

Время 30 минут

Методы

1. Попросите участников работать в небольших группах, чтобы прояснить, что они хотят узнать от детей для того, чтобы помочь в планировании инициативы здорового питания. Помните, что это включает в себя не только факты о пище, но также физическую активность, самоуважение, представление о теле, осведомленность из СМИ, стресс и т.д. Соберите все идеи на планшет.
2. В похожей группе спросите участников, как они могли бы получить эту информацию без детей, чувствующих, что они должны дать «правильный» ответ? Раздайте каждому участнику группы материалы, включающие детей разных возрастных групп, для рассмотрения. Какие стратегии исследований, базирующихся в классе, могут быть использованы? Уделите особое внимание исследованиям в классе.
3. Объедините участников в группу, соберите идеи. Идентифицировали ли участники различные методики для разных возрастных групп? Распределите копии «Руководства к проведению дискуссий среди школьников 11/12 лет». Нижеследующие вопросы могут быть полезными для стимулирования обсуждения:
 - Могут ли части этого руководства помочь инициативе или они слишком узконаправленны в этом подходе?
 - Как можно активно вовлекать молодых людей и детей в планирование инициативы?
 - Как можно было бы учить детей, предоставляя им доступ к сегодняшним фактам о здоровом питании и образе жизни?
 - Какие факты хотелось бы преподавать так, чтобы дети могли решительно планировать их собственное ежедневное питание?
 - Какие навыки хотелось бы помочь развить детям и молодым людям?

Учебные моменты

Полезно иметь свои собственные идеи по стратегии поиска, что думают и чувствуют дети. Если у участников нет таковых, вы можете упомянуть следующие:

- Поучительные техники, такие как «нарисуйте и напишите», как в Мероприятии 1. Особенно полезно для маленьких детей.
- Движение по часовой стрелке, как практикуется во многих начальных школах.
- Исследовательская деятельность, выполняемая молодыми людьми, на себе.

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Инициативы по питанию в школах (Информационный проспект 4).

Руководство к проведению дискуссий среди школьников в возрасте 11/12 лет

1. Начните с просьбы, можем ли мы попросить вас написать несколько ваших идей о вашем опыте питания в школе. Например, что вы думаете о школьных обедах?
 - Нам бы хотелось, чтобы вы написали ваши личные идеи на этих листах бумаги. Вы можете написать, что хотите, но, пожалуйста, излагайте ваш личный опыт. Вы не должны писать ваше имя или класс на бумаге.
 - Например, что вы думаете о времени обеда в этой школе?
 - Как вы думаете, могут ли быть улучшены школьные обеды, школьные буфеты и торговые автоматы (если таковые имеются)?

2. Вот несколько плакатов о здоровом питании и продуктах, которые хороши для нас. Как вы думаете, что означает термин «здоровое питание»?
 - Полезно ли для здоровья есть только шоколад и чипсы?
 - Почему да?/Почему нет?
 - Для того, чтобы быть здоровым, необходимо есть все время только фрукты?
 - Почему да?/Почему нет?

3. Нам хотелось бы спросить вас о еде и напитках, доступных в школах в обеденное время или на переменах.
 - Кто из вас получает удовольствие от школьных обедов (поднимите руки) – объясните, почему вам нравится?
 - Что больше всего вам нравится в школьных обедах?
 - Что вам менее нравится?
 - Что, как вы думаете, необходимо улучшить в школьных обедах?

4. Что в школе мешает вам пообедать в обеденное время?
 - Вам приходится долго ждать в очереди?
 - Обеденное время слишком продолжительное? Хотели бы вы проводить больше времени на улице, играя с друзьями?
 - В школьной столовой шумно?
 - Кто-нибудь пользуется упакованными обедами или обедами в контейнерах? (поднимите руки)
 - Что вы предпочитаете - упакованный обед или обед в контейнере?

5. Кто из вас завтракает каждый день? (поднимите руки)
Кто из вас завтракал сегодня? (поднимите руки)
 - Что вы едите на завтрак?
 - Кто из вас завтракает с одним из ваших родителей или с другими взрослыми?
 - Кто-нибудь ест легкие закуски на ходу по дороге в школу?

6. Как часто вы бываете на семейном обеде или чае во время отдыха? (поднимите руки)

- Какую еду вам нравится есть во время ужина?
- Что вам нравится меньше всего в ужине?
- Кто-нибудь из вас смотрит телевизор во время ужина?

7. Вам преподавали здоровое питание в школе?

- Хотелось бы вам, чтобы школа обеспечила больше информации о здоровом питании?
- Хотелось бы вам иметь проект здорового питания в вашем классе?
- Какие другие темы относительно здорового питания вы считаете важными?

8. У нас нет больше дальнейших вопросов, которые мы бы хотели задать вам, но кто-то из вас хотел бы добавить что-нибудь, что не было сказано?

9. Если вы хотите добавить что-либо к тому, что вы написали в начале, пожалуйста, сделайте это сейчас.

Мы ценим все идеи и предложения, которые были высказаны вами сегодня.

Спасибо вам за предоставленное ваше время.

Адаптировано из:

Европейская сеть школ по обеспечению здоровья в Шотландии (1998 год), Проект Здоровое питание: Отчет фазы оценки качества исследований основных потребностей. Эдинбург: Эдинбургский Университет.

Мероприятие 16

Что мы вносим и что берем?

Цели Напомнить участникам, что они привносят в процесс пропаганды здоровья, преподавание и обучение.
Оценить этот курс.

Материалы Два листа бумаги, один со словом «Берем» и другой - с «Вносим», написанными большими буквами.

Время 20 минут, в зависимости от размера группы.

Методы

1. Напомните участникам, что одной из самых важных ценностей в пропаганде здоровья является вовлечение туда людей. Подчеркните богатство опыта, квалификации и качеств в классе, и что люди часто очень недооценивают возможность своего вклада. Объясните им, что в этом мероприятии можно увидеть, что они почерпнули из курса, например, в плане нового обучения или чувств, и определите, что мы (как группа) вкладываем в обучение и в будущую работу.
2. Убедитесь, что все участники сидят кругом, и что среди них нет свободных стульев. Дайте одному из участников лист бумаги с надписью «берем», а участнику, сидящему напротив на другой стороне круга, другой лист бумаги с надписью «вносим». Попросите их положить эти листки бумаги на пол перед ними, надписью вверх.
3. Объясните, что участник, сидящий на стуле, помеченном надписью «вносим», в одном предложении говорит, какой, как он думает, вклад участники могут внести в инициативу пропаганды здоровья. Участник, сидящий на стуле, помеченном «берем» должен сказать, что участники получают от этого курса. Если они не захотят сказать что-нибудь, тогда они могут сказать «пас», но попросите их подумать для них самих, почему они так поступили.
4. Затем группа встает, и каждый должен пересесть на следующее место по кругу (все в одном направлении!). Эта процедура повторяется до тех пор, пока каждому участнику не предоставится шанс посидеть на обоих стульях.

Учебные моменты

Этот метод прекрасно подходит для группы менее 20 человек, иначе этот процесс потребует много времени и он будет утомительным. Если вы работаете с большой группой, вы можете образовать простой круг, где каждый участник выразит в одном слове, что они привносят и в коротком предложении, что они приобретают.

Взаимосвязь с Главой 4

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Мероприятие 17

Музыкальные странички или изменение положения на линии

Цели Сбалансирование, поддержание и сплачивание группы.
Немного повеселиться.

Материалы Музыка.
Газеты.
Пространство, достаточно большое для свободного движения по кругу.

Время от 5 до 10 минут

Методы

1. Положите газеты на пол. Объяснив, что это острова. Пол вокруг – это море. Участники «плавают»/танцуют/прогуливаются между островами, пока играет музыка; как только музыка остановится, они должны быстро встать на остров (газету) или по меньшей мере наступить одной ногой для того, чтобы быть в безопасном месте. Главная задача - чтобы каждый член группы был спасен.
2. Включите музыку и после короткого промежутка времени остановите.
3. Повторяйте этап 2 до тех пор, пока не останется один лист. Постарайтесь, чтобы каждый соприкасался ногой с газетой
4. В заключение сообщите, что данное мероприятие требует сотрудничества, поддержки и равновесия, чтобы не упасть на пол. Также попросите участников немного подумать о том, как они ощущали себя во время мероприятия. Возможные вопросы могут быть следующего порядка:
 - Как они чувствовали себя, когда их попросили подняться и двигаться вокруг островов?
 - Что они чувствовали на играх во время праздников и игр в обычное время, когда они были детьми?
 - Что это говорит нам о нашем отношении к физической активности в целом?

Учебные моменты

Это мероприятие предполагается лишь для «разогрева» аудитории, но оно будет выглядеть уместнее, если вы сможете соединить его с темой курса.

Мероприятие 18

Статуи равновесия

Цели Прояснить творческим путем, что способствует сбалансированной жизни.

Материалы Демонстрационный планшет.
Маркерные ручки.

Время 20 минут

Методы

1. Разделите участников на группы по шесть человек. Расскажите участникам, что их задача - построить статую, используя самих себя в качестве материала. Эта статуя должна показать «сбалансированную жизнь». Объясните, что один из них будет скульптором, объясняющим мысли, выраженные в скульптуре данной группы. Предоставьте пять минут на подготовку.
2. В заключение попросите группы представить, одну за другой, их скульптуры в центре всей группы (класса). Свободные участники должны называть то, что они могут видеть. Запишите все ответы на центральном плакате. В конце каждой презентации (выступления) попросите скульптора сказать несколько слов о том, что он думает о художественном исполнении его группой презентации. Подходит ли это к тому, что увидели участники.
3. Повторите процесс до тех пор, пока все группы не покажут свои статуи.
4. Обратите их внимание на плакат с записями. Представили ли они «сбалансированную жизнь» или в чем-то ошиблись.
5. Повторите шаги 5 и 6, как в предыдущем мероприятии, задавая вопросы:
 - Упоминали ли они питание или физическую активность?
 - Как они сохраняют баланс между употреблением пищи и физической активностью?
 - Когда появляется тенденция к нарушению баланса?
 - Что они чувствуют, когда это случается?
 - Как и на какой стадии они пробуют скорректировать это?
6. Поддержите дискуссию на тему актуальности этого для молодых людей и что мы делаем в этом направлении в школах:
 - Как они думают, имеют ли молодые люди сбалансированную жизнь?
 - Достаточно ли преподается сбалансированный стиль жизни в школьных образовательных программах по здоровью?
 - Смоделированы ли эти программы так же, как организованы школы?
 - Что может сделать школа, чтобы помочь в этом процессе?

Учебные моменты

Подчеркните, что необходимо поощрять детей понимать ценность более широкого активного образа жизни в дополнение к формальным видам спорта, танцам и физической активности.

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).

Это хорошее мероприятие для начала обсуждения на тему здорового образа жизни, и какой имеется путь связей с разделами: Схемы питания и предпочтения (Раздел 2.1) и Физическая активность (Раздел 1.2).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Мероприятие 19

Сбалансированная жизнь

Цели Осознать важность баланса для здоровья и здорового питания. Рассмотреть баланс между употребляемой пищей и физической активностью в нашей жизни.

Материалы 10 карточек (или листов бумаги) для каждой группы, состоящей из четырех человек.
Маркерные ручки.
Демонстрационный планшет или настенный плакат, который вешается на балансирующую планку.

Время 45 минут

Методы

1. Попросите участников вспомнить день (или дни) их жизни, когда они знали, что их жизнь находится в хорошем балансе. Предложите им подумать о следующем:
 - Как они узнали, что их жизнь была сбалансирована в тот момент.
 - Что давало им ощущение этого.
2. Разделите участников на группы по четыре человека, попросите их сделать отдельный список тех моментов их жизни и стиля жизни, которые давали им ощущение сбалансированной жизни. Раздайте каждой группе приблизительно по 10 карточек и попросите их записать каждый момент из их списка на отдельной карточке маркером. Они должны распределить карточки среди членов их маленькой группы (так, чтобы каждый мог принимать участие на следующей стадии этой деятельности, когда группа полностью объединится).
3. Участники сидят, образуя круг, попросите их вообразить большую балансирующую планку посередине круга. Вы можете изобразить это при помощи лекционного плаката или настенного плаката. Попросите участников нарисовать самих себя в центре балансирующей планки и попробовать при этом сохранить стабильность.
4. Пригласите кого-нибудь из участников положить одну карточку с записью, сделанной в их маленькой группе, на балансирующую планку, прочитав вслух, что на ней записано. Объясните, что, если у кого-то еще из другой группы есть похожая запись, они должны положить ее следующей. Постепенно выстраивается картина с людьми, разделенными их карточками один за другим.
5. После того, как все карточки окажутся на планке, обсудите следующее:
 - Упоминали ли они еду или физическую активность.
 - Как они сохраняют в балансе питание и физическую активность.
 - Когда вещи имеют тенденцию к дисбалансу.
 - Как они чувствуют, когда это происходит.
 - Как и на какой стадии они пытаются скорректировать это.

6. Стимулируйте обсуждение актуальности этого метода для молодых людей и того, что мы делаем в школах:
- Какова, как они думают, степень сбалансированности жизни молодых людей?
 - Достаточно ли преподается сбалансированный стиль жизни в школьных программах образования, касающихся здоровья?
 - Смоделированы ли эти программы тем же способом, как организованы школы?
 - Чем школа может помочь в этом процессе?

Учебные моменты

Размещая свои карточки на полу в центре комнаты, участники могут иметь тенденцию спешить делать несколько вещей одновременно. Убедитесь, что они работают синхронно в одно и то же время так, чтобы каждый мог слушать, что записано на каждой карточке.

Участники могут упоминать: семью; физическую деятельность; друзей; пищу; ясную погоду(радость); взаимоотношения; уважение; время; пространство; работу; окружающую среду.

Взаимосвязь с Главой 4

Питание во время роста (Раздел 1.1).

Физическая активность (Раздел 1.2).

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Вода (Информационный проспект 7).

Мероприятие 20

Сохранение баланса

Цели Определить различные стратегии, используемые для восстановления баланса в нашей жизни.

Материалы Нет.

Время 10 минут

Методы

1. Обойдите группу, попросите каждого участника назвать одно действие, которое он делает, когда чувствует нарушение баланса в своей жизни. Вы можете захотеть записать их ответы на лекционные плакаты, однако попытайтесь придерживаться неформальной свободной обстановки, насколько это возможно. Как и во всех подобных упражнениях, если участник не хочет принимать участие, он может сказать «пас». Участник также может повторить предыдущее свое высказывание.
2. Попробуйте классифицировать некоторые из их ответов. Это может включать следующее, что упоминали участники:
 - Развлечение или хобби, доставляющее удовольствие.
 - Умственное расслабление, например, просмотр телевизора, чтение, медитация.
 - Общение с другими.
 - Некоторые формы физической активности.
3. Объясните, что мы все имеем разные стратегии, некоторые из которых делают навыки лучше, некоторые могут со временем ухудшаться. Тогда они могут запутаться в замкнутом круге, где жизнь кажется сплошным стрессом и заполнена настолько, что у них не остается времени на действия, которые могут помочь им почувствовать свою жизнь более сбалансированной. Иногда время, выделенное для себя, становится первым действием на пути к сбалансированной жизни. Попросите участников подумать, как часто они занимаются физической активностью. Это может быть хорошим переходом к Мероприятию 21: Составление списка физической активности.

Взаимосвязь с Главой 4

Физическая активность (Раздел 1.2).

Взаимосвязь с Главой 5

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Мероприятие 21

Составление списка физической активности

Цели Прояснить разницу между физическими занятиями, упражнениями и фитнесом (комплексом упражнений и процедур для укрепления здоровья).

Изучить позиции участников в отношении важности и ценности физической активности и фитнеса, укрепляющего здоровье, для молодых людей.

Материалы Демонстрационный планшет.
Маркерные ручки.
Распечатка Главы 4, Раздел 1.2: Физическая активность - для каждого участника.
Демонстрационный планшет.

Время 15 минут

Методы

1. Мозговой штурм всех видов физической активности, которые они выполняли за последние семь дней. Составьте список этих видов на планшете.
2. Рассмотрите, сколько «мероприятий» были общими, ежедневными, такие как уборка пылесосом, работа в саду, подниматься по лестнице, мыть машину и т.д.
3. Раздайте Главу 4, Раздел 1.2: Физическая активность - и попросите участников рассмотреть Блок 1 – обратите их внимание на расход энергии, затрачиваемой на рутинные действия.
4. Вы можете спросить:
 - Есть ли, что-либо, что они упомянули в своем списке, что они хотели бы видеть включенным?
 - Что-нибудь удивило их в списке, который вы им раздали?
 - Как лучше всего ознакомить детей с пониманием уровней физической деятельности?

Учебные моменты

Отметьте, что физическая деятельность - это не только упражнения и Физкультура – более экологический взгляд на физическую деятельность как на неотъемлемую (интегральную) часть нашей жизни. Действия, которые мы сами выбираем и которые приносят нам удовольствия, чаще приводят к более длительному их использованию (участию в них), чем те, что навязаны. К этому также относятся физические действия, которые обслуживают какие-либо функции, – такие как идти пешком или ехать на велосипеде в школу.

Внедрение небольших физических нагрузок для ребенка в день может помочь молодым людям практиковать физическую активность в своей жизни.

Взаимосвязь с Главой 4

Физическая активность (Раздел 1.2).

Взаимосвязь с Главой 5

Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей (Информационный проспект 2).

Мероприятие 22

Бриллиант 9

Цели Внести ясность в различия между физической работой, физическими упражнениями и фитнесом. Изучить позиции участников в отношении важности и ценности физической активности и фитнеса, укрепляющего здоровье, для молодых людей.

Материалы Комплект карточек «Бриллиант 9» для каждой группы.

Время 45 минут

Методы

- 1) Очертите цели мероприятия.
- 2) Работая в группах по четыре человека, раздайте каждой группе по комплекту карточек «Бриллиант 9». Укажите, что в каждом комплекте по 11 карточек. Девять содержат положения, касающиеся физической работы, здоровья и молодежи, а две пустые.
- 3) Попросите группу обсудить каждое положение и затем расставить их в порядке важности в форме ромба (бриллианта), по согласованию со всей группой. Самое важное утверждение, как считает группа, должно быть помещено на верхушке ромба, а наименее важное утверждение – на дне ромба. Они также, могут заменить любые два утверждения своими собственными, используя чистые карточки.
- 4) Попросите группы представить свои результаты всем остальным, объясняя следующее:
 - Что они поместили, как наиболее приоритетное, на вершину ромба.
 - Что они поместили внизу.
 - Какие утверждения они заменили в бриллианте.
 - Запишите ответы на эти вопросы на центральный планшет для того, чтобы было можно сравнивать результаты между всеми группами.
- 5) Стимулируйте обсуждение, задавая следующие вопросы:
 - Какое положение они обсуждали дольше всего?
 - По какому положению было труднее всего прийти к согласию и почему?
 - Как они объясняют выбор своего наиболее приоритетного положения?

Учебные моменты

Конечная форма диаграммы не обязательно должна быть ромбом – но расстановка положений по приоритетам и выбор наивысшего приоритета помогут развить дискуссию.

Будьте готовы предоставить вводную информацию по положениям из Главы 4, Раздел 1.2: Физическая активность

Взаимосвязь с Главой 4

Физическая активность (Раздел 1.2).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Вода (Информационный проспект 7).

Упражнение Бриллиант 9

Положения по физическим упражнениям и фитнесу в школах

Молодые люди от природы здоровы и спортивны, поэтому нет необходимости беспокоиться об уровне их физической нагрузки.

Необходимо поощрять молодежь больше использовать физическую нагрузку, потому что это помогает предупреждать болезни и ведет к развитию здорового персонального и социального роста.

Молодые люди получают физическое образование или какую-либо из форм физической нагрузки в школе, поэтому нет необходимости беспокоиться об их спортивной форме, укрепляющей здоровье; школа охватывает этот предмет в достаточной мере.

Необходимо поощрять молодежь рассматривать физическую нагрузку как неотъемлемую часть их жизни, нечто, чрезвычайно существенное для успешного выполнения ежедневных жизненных задач.

Родителям и учителям, очень важно совершенствовать и поддерживать раннее детское желание быть активными. Это очень поможет им в дальнейшей жизни.

У молодых людей есть право решать, какой уровень физической нагрузки – малый или большой - им принимать – если они не хотят вести здоровый образ жизни, то это их выбор.

В школах очень большая учебная нагрузка, при этом нет беспокойства о том, что молодые люди недостаточно физически активны, и не ищутся пути, как помочь детям быть более активными в физическом плане.

Как учителя, мы должны приложить все свои усилия к пропаганде физической активности среди молодежи, так как это может иметь положительное влияние на другие аспекты школьной жизни детей.

Нет смысла тратить силы, время и средства на пропаганду физической активности в школах среди молодежи, так как дети перестают делать физические упражнения, как только покидают школу.

Мероприятие 23

О чем я думаю?

Цели Определить некоторые препятствия и возможности для участия в физических мероприятиях среди молодежи.
Влияние новой информации о физической нагрузке.
Осветить некоторые пути, которыми школа может преодолеть препятствия, помочь реализовать возможности.

Материалы «О чем я думаю?» - распечатка для каждого участника для того, чтобы раздать в самом начале.
Копии вводной информации для того, чтобы раздать в подходящее время.
Маркерные ручки.

Время 40 минут

Методы

1. Раздайте участникам материалы «О чем я думаю?» и попросите их заполнить их самостоятельно, следуя заданным инструкциям.
2. Пригласите их найти партнера для обсуждения их ответов на первые 6 положений: «Сегодня в целом дети менее физически активны потому, что ...». Если они выражают несогласие, помогите им далее это изучить для того, чтобы можно было достичь согласия.
3. Дайте каждой паре копию вводной информации и предложите им взглянуть на информацию, данную к первым шести вопросам. Хотели бы они изменить какие-либо из своих ответов в свете выданной информации?
4. Попросите их найти другого партнера для обсуждения своих ответов на следующие шесть положений: «Некоторые дети физически менее активны на сегодняшний день потому, что ...». Повторите этап 3, фокусируясь на соответствующих вопросах.
5. В конце они должны найти кого-нибудь еще для обсуждения последних шести вопросов: «Дети были бы физически более активны, если...».
6. В основной группе обсудите:
 - Какие положения вызвали наибольшую дискуссию.
 - Поменяли ли они какие-либо из своих ответов после прочтения вводной информации.
7. Спросите их, как мы могли бы разгруппировать типы препятствий к участию в физической активности для молодежи, например, недостаток условий и негативные социальные влияния. Перечислите их на центральном планшете.

Обсудите:

- Полагают ли они, что есть реальные барьеры или просто предлоги для избегания физической нагрузки?
- Какова степень, с которой школа способствует созданию этих препятствий.
- Как они думают, до какой степени известные им школы нашли пути преодоления этих препятствий.
- Какие дальнейшие шаги могли бы предпринять школы для преодоления препятствий и предоставления возможностей повышения уровня физической активности среди молодых людей сейчас и в будущем?

Учебные моменты

Удостоверьтесь, что учителя и родители осознали, что их основная задача - поддерживать и развивать в детях раннее стремление к физической активности.

Участники могут принимать оборонительную позицию касательно того, что делают их школы, желая рассказать о существующей практике, при которой выбираются более безопасные пути до школ или схемы пешего пути до автобуса. Повторите, что вы надеетесь, что дискуссия охватит как хорошую работу, которая уже имеет место, так и подтверждение ограничений в школах.

Взаимосвязь с Главой 4

Физическая активность (Раздел 1.2).

Обсуждение может затронуть роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей (Информационный проспект 2).

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

СМИ (Информационный проспект 8).

О чем я думаю?

Прочтите нижеперечисленные положения и обозначьте ваши ответы галочкой в одной из ячеек.

Сегодня дети в целом менее физически активны потому, что ...	Согласен	Не согласен	Не знаю/не уверен
1. они не имеют безопасного места для игр			
2. они предпочитают проводить свое свободное время за компьютером/телевизором или видео			
3. родители подвозят их всюду на машинах			
4. родители делают слишком большой акцент на академических (учебных) достижениях			
5. школы делают слишком большой акцент на конкурсах			
6. они не имеют мотивации для того, чтобы проявлять больше физической активности			

Некоторые дети физически менее активны потому, что ...	Согласен	Не согласен	Не знаю/не уверен
7. их друзья физически менее активны			
8. они думают, что им плохо удаются любые физические упражнения			
9. их родители не могут себе позволить записать их в клубы или секции, а более доступных альтернатив нет			
10. они стесняются того, как они выглядят, когда они участвуют в физических упражнениях			
11. у них нет шанса принимать участие в физических играх/упражнениях, которые им нравятся			
12. они девочки			

Дети были бы физически более активны, если...	Согласен	Не согласен	Не знаю/не уверен
13. у них были бы лучшие условия в школе			
14. у них были бы лучшие условия в округе			
15. взрослые показывали бы в их жизни более хороший пример, проявляя большую физическую активность			
16. больше было бы сделано для повышения понимания того, как физическая активность связана с такими вещами, как защита окружающей среды и развитие			

самостоятельности, так же как улучшение здоровья			
17. больше было бы сделано для признания и вознаграждения их участия в неформальных формах физической активности (таких как езда на велосипеде до школы, выгуливание собаки или выполнение какого-либо физического труда)			
18. учителя и родители оказывали бы меньше давления на детей и поощряли бы их быть более активными в физическом плане			

Вводная информация

Сегодня дети, в целом, физически менее активны потому, что ...

1. они не имеют безопасного места для игр

Увеличивающаяся обеспокоенность о безопасности может повлиять на объем свободы, предоставляемой молодежи для того, чтобы заниматься физической деятельностью/играми вне дома и без присмотра взрослых. Замечено, что процент времени, проводимого вне дома, строго связан с физической активностью. Имеются свидетельства того, что родители обычно накладывают больше запретов девочкам, чем мальчикам. Отсутствие озелененных участков и количество машин на дорогах также способствуют этому. В некоторых странах в городских районах теряются игровые поля, так как вся территория выделяется под строительство новых домов.

2. они предпочитают проводить свое свободное время за компьютером/телевизором или видео

Подсчитано, что в среднем ребенок смотрит телевизор 20 часов в неделю. Очевидно, что имеются смешанные свидетельства относительно взаимосвязи между сидячим образом жизни, таким как просмотр телевизора, и физической активностью. Недавний рост ожирения и избыточного веса среди детей в Великобритании был связан с увеличением малоподвижного образа жизни. Исследования HBSC показали, что в некоторых странах снижение уровня физической активности связано с просмотром ТВ, но не с работой на компьютере. Среди тех мальчиков, которые очень часто играют в компьютерные игры, иногда встречаются самые физически активные. Нет очевидных доказательств того, чтобы поддержать идею, что молодежь может быть либо только малоподвижной, либо очень активной. Все гораздо сложнее, и многие молодые люди совмещают сидячий образ жизни и физическую активность. Оба вида поведения не взаимоисключают друг друга.

Линдквист и др. (1999) установили, что просмотр ТВ не связан с физической активностью. Они писали: «несмотря на то, что, как было ранее предположено, телевизор представил конкуренцию физическим упражнениям, просмотр телевизора, скорее всего, не взаимосвязан с упражнениями, поскольку дети, которые больше смотрят телевизор, не обязательно меньше физически активны».

3. родители подвозят их всюду на машинах

Действительно показано, что за последние 20 лет увеличилось количество детей, которых привозят в школу. Но многие школы также разработали и адаптировали инициативу Безопасных Активных Путей в школу, чтобы простимулировать детей ходить в школу пешком или ездить на велосипеде, с попыткой изменить эту тенденцию. То, что родители подвозят детей в спортивные клубы или на активные мероприятия, также, было показано, положительно коррелирует с физической активностью

4. школы и родители делают слишком большой акцент на академических (учебных) достижениях

Растущие требования в школах для повышения стандартов общеобразовательного обучения и, в особенности, к грамматике и счету, привели

к продолжающемуся снижению времени, выделяемому на физическое образование (Велсман и Армстронг, 2000). Есть данные, что некоторые девочки отказывались от занятий физической культурой из-за того, что у них не хватало времени на принятие душа и одевание после занятий. Но проблема не только во времени, выделяемом на физическое образование, но и в содержании учебного плана, который может быть решающим фактором в пропагандировании физически активного стиля жизни среди молодежи (Армстронг и Велсман, 1997).

5. школы делают слишком большой акцент на конкурсах

Очевидные факты показывают, что большинство школ продолжают предлагать в основном командно-соревновательные виды физической активности, в то время как число детей, участвующих в таких мероприятиях, заметно снижается с возрастом. Часто эти виды физической активности не соответствуют предпочтениям молодых людей. Велсман и Армстронг (2000) предположили, что это несоответствие может явиться значительным барьером в школах, которые стремятся к обязательному продвижению здорового образа жизни у молодых людей и вовлекать их для установления активного стиля жизни, который может быть продолжен со зрелостью.

6. у них просто нет мотивации проявлять больше физической активности

Мотивация является ключевой детерминантой физической активности среди молодежи, но само влияние определяется широким спектром факторов, включая самооценку, личностность, позицию и предыдущий опыт.

Некоторые дети физически менее активны потому, что ...

7. их друзья физически менее активны

Влияние друзей и групп очень важно, особенно в подростковый период. Однако эта очевидность не убедительна в отношении физической активности. Родительское влияние проявляется сильнее, даже в юношеском возрасте.

8. они думают, что им плохо удаются любые физические упражнения, и поэтому, вероятно, менее физически активны

Самооценка всегда тесно связана с физической активностью. Молодые люди, которые более уверенно чувствуют себя в физических упражнениях, значительно чаще принимают участие в физических мероприятиях. Подростки, считающие, что им плохо дается спорт, будут стараться избегать ситуаций со спортивными соревнованиями. Также было показано, что физическая нагрузка стимулирует повышение самооценки среди молодых людей. Школы могут помочь развить самооценку среди учеников, предоставляя возможность заниматься не соревновательными физическими мероприятиями, и осторожно подходя к вопросу подбора команд.

9. их родители не могут себе позволить записать их в клубы или секции, а более доступных альтернатив нет

Взаимосвязь между физической активностью и социально-экономическим статусом сложна. В некоторых странах есть данные о том, что уровень энергичной активности выше среди детей из групп с более высоким социально-экономическим статусом, но уровень умеренной активности выше среди детей из

семей с меньшим социально-экономическим статусом. Это может объясняться различием в типах физической активности. Энергичная активность может быть связана с участием в организованных играх и видах спорта.

Была установлена взаимосвязь между родительской поддержкой и физической активностью у молодых людей, которая включала и оплату родителями спортивных занятий.

10. они стесняются того, как они выглядят, когда они участвуют в физических мероприятиях

Очень мало исследований, которые рассматривали взаимосвязь между видом тела и уровнем физической активности, и результаты противоречивы. Однако признается строгая корреляция между внешним видом и самооценкой.

11. у них нет шанса принимать участие в физических играх/упражнениях, которые им нравятся

Удовольствие – ключевая детерминанта физической активности среди молодежи. Однако многие имеющиеся возможности для физических мероприятий для подростков ограничены, особенно в пределах школ. Школы должны пересматривать ряд имеющихся возможностей, предоставляемых для подростков, включая как командные виды спорта, так и не соревновательные мероприятия.

12. они девочки

Имеют место существенные половые различия в уровнях физической активности, где мальчики стабильно более активны, чем девочки. Эта разница особенно заметна в подростковом возрасте, когда уровень физической активности среди девочек значительно снижается в большинстве Европейских стран. Необходимы особые усилия для повышения физической активности среди девочек. Однако это не может быть только вопросом предпочтения. Надежды родителей, возможности и тип физических мероприятий также могут быть важны.

Дети были бы физически более активны, если...

13. у них были бы лучшие условия в школе

Спрос на землю для целей строительства привел к снижению игровых зон в некоторых странах. Многоцелевые залы в первичных школах не могут быть идеальным местом для игр с мячом или для регулярного использования годовых групп.

14. у них были бы лучшие условия в местном округе

Доступ к программам и условиям относится к физической активности как для взрослых, так и для детей. Физические окружающие условия имеют возможности как способствовать, так и препятствовать физической активности.

15. взрослые показывали бы в их жизни более хороший пример, проявляя большую физическую активность

Поддержка родителей и особенно других взрослых, таких как учителя и тренеры, сильно связана с физической активностью подростков. Она может принять

различные формы включая моделирование поведения, поощрение, передачу позитивных познаний и убеждений, прямую практическую помощь, такую как транспорт и оплата (родители).

16. больше было бы сделано для повышения понимания того, как физическая активность связана с такими вещами, как защита окружающей среды и развитие самостоятельности, так же как улучшение здоровья

Знания не оказывают значительного влияния на методы физической активности, однако понимание пользы и преград ассоциируется с уровнями физической активности. Например, если молодые люди подумают о том, что польза от физических занятий - социальная, психологическая или физическая - перевешивает затраты (такие как время, усилия, чувство усталости и пот), они, скорее всего, будут физически активными. Школы могут подчеркнуть пользу физических занятий и будут искать, как направить и снизить осознаваемые и реальные препятствия или затраты.

17. больше было бы сделано для признания и вознаграждения их участия в неформальных формах физической активности (таких как езда на велосипеде до школы, выгуливание собаки, мытье машины или выполнение какого-либо физического труда)

Быть активным - это не только принимать участие в организованных играх или мероприятиях. Есть много естественных возможностей получать физическую нагрузку подростком в течение дня, и это необходимо поощрять. Пользу здоровью приносит широкий ряд действий, включая транспортировку, развлечения, домашние обязанности, и это необходимо объяснять молодым людям. Школы могут принимать участие в этом, предлагая активную дорогу к школе и предоставляя возможность детям быть активными в течение всего школьного дня.

18. учителя и родители сегодня оказывали бы меньше давления на детей и поощряли бы их быть более активными в физическом плане

Меры, которые помогают детям выработать чувство ответственности за собственное тело и здоровье, воспитывают сильное внутреннее чувство доверия и контроля. Было показано, что это важно во многих областях здоровья.

Мероприятие 24

Печальная история

Цели Рассмотреть внешнее давление на выбор и схемы питания детей и молодых людей.
Осветить последние тенденции уровней физической активности и привычек питания.
Обсудить факторы, которые могли бы способствовать этому, и потенциальное влияние на здоровье и другие аспекты жизни/благополучия.

Материалы Копия «Печальной истории» для каждого из участников.

Время 10 минут

Методы

1. Попросите участников прочитать «Печальную историю» и поделиться (разделившись на пары) своей первой реакцией на ее содержание. В каком направлении видят они параллель между детьми и молодыми людьми, с которыми они работают?
2. Обсудите всей группой:
 - Свои реакции.
 - Какие-либо параллели с детьми, с которыми они работают.
 - Каков риск для здоровья детей, которые выбирают или уже выбрали диеты с высоким количеством жиров, сахара (см.Главу 4, Раздел 2.2: Избыточный вес и ожирение).
 - Могла бы эта «Печальная история» быть использована в положительном ключе с детьми в возрасте 11-12 лет или с другими детьми?
 - Какие ключевые моменты мы могли бы затронуть с детьми для того, чтобы сделать обучение положительным?
 - Как мы поднимаем с детьми вопросы риска для здоровья без ущемления их чувства самооценки?
 - Как мы разрешаем возможные конфликты детей в классе, школе и в семьях?

Взаимосвязь с Главой 4

Избыточный вес и ожирение (Раздел 2.2).

Также можно связать с разделами: Схемы питания и предпочтения (Раздел 2.1) и Физическая активность (Раздел 1.2).

Взаимосвязь с Главой 5

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Печальная история...

Очень драматичный пример воздействия принятого малоподвижного образа жизни и освоения «западного» типа питания, диеты, содержащей много жира и сахара, приведенный в истории жителей острова Науру, что в Тихом Океане.

Этот крошечный остров обладает самыми богатыми запасами фосфатов во всем мире, благодаря популяции перелетных морских птиц. Закупка фосфатов компаниями, производящими удобрения, за последние 30 лет привела к значительному росту среднего дохода на душу населения острова. Это, в свою очередь, убедило его отойти от своей традиционной диеты, включающей рыбу и овощи, и перейти на более дорогую, импортированную «западную» пищу, а также приобрести всевозможные механизмы, облегчающие жизнь, что привело к снижению физической активности.

В течение одного поколения жители острова превратились в одну из самых тучных популяций на планете. Тридцать процентов островитян теперь страдают от диабета.

Мероприятие 25

Изучение/сценарий случаев физической активности

Цели Осветить последние тенденции в уровнях физической активности среди молодых людей.
Обсудить факторы, которые могут способствовать этому, и возможность влияния на здоровье/самочувствие молодых людей.
Сообщить информацию из Главы 4, Раздел 1.2: Физическая активность.

Материалы Сценарий 1 и 2.

Время 30 минут

Методы

1. Кратко объясните очевидность пользы регулярной физической деятельности. Медработники и другие профессионалы обеспокоены тем, что молодежь сегодня не проявляет физической активности, достаточной для получения такой пользы. (На этой стадии важно не давать слишком много информации, основанной на фактах.) Укажите, что это учебное занятие включает практические упражнения для установления факторов, которые могли бы внести вклад в данную ситуацию, а также определите, какие последствия могли бы быть для молодых людей сейчас и в будущем.
2. Разделите участников на две группы, или четыре группы, если группы слишком велики. Дайте группам Сценарий 1 или 2 и попросите их продолжить задание, как описано.
3. Предоставьте участникам групп достаточно времени для завершения задания, прежде чем попросить каждого из них поделиться тем, к чему они пришли в своем выборе. Например, они могут пожелать просто зачитать вопросы, которые они разобрали, или предложите игру либо другие методы выражения их точки зрения.
4. Проведите несколько минут, обсуждая со всей группой:
 - Сходства и различия между историями.
 - Насколько личные взгляды, убеждения и опыт столкнулись с темой истории.
 - Сделало ли это работу над заданием трудной или легкой.
5. Дайте каждой группе распечатку, содержащую информацию, взятую из Главы 4, Раздел 1.2: Физическая Активность. Попросите участников мысленно вернуться к своим историям и рассмотреть, если имеется необходимость, что они хотели бы изменить в свете этой информации.
6. Поддержите дискуссию о том, как это упражнение могло бы быть использовано в классе. Как было бы необходимо его модифицировать? Какие вопросы, вероятнее всего, могли бы быть подняты? Возможно ли подтолкнуть детей к

обдумыванию уровней своей собственной физической активности? Возможно ли поощрить их быть более (или менее) физически активными?

Учебные моменты

Это упражнение также может быть предложено как предкурсовая работа, позволяющая вам использовать занятие для побуждения к дискуссии об историях до перехода на заключительное мероприятие.

Вместо придумывания историй группой или отдельным участником в качестве альтернативы можно попросить их представить временной график критических периодов, моментов или происшествий, которые сформировали бы исход каждого сценария.

Взаимосвязь с Главой 4

Физическая активность (Раздел 1.2).

Взаимосвязь с Главой 5

Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей (Информационный проспект 2).

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Биологические изменения в период полового созревания (Информационный проспект 6).

Сценарий 1

Составьте рассказ, который начинается с фразы:

Когда Жану было девять лет, он не был очень подвижным ...

Продолжите согласно следующему:

- Объясните почему Жан не был очень подвижным, когда ему было девять лет.
- Объясните, как это повлияло на его:
 - Физическое здоровье.
 - Эмоциональное здоровье.
 - Социальное развитие.
- Укажите, оставался ли Жан малоподвижным, стал более или менее энергичным, когда он стал старше.
- Укажите факторы, которые повлияли на его поведение по мере взросления и имели последующее длительное воздействие на его жизнь.

Примечание

Рассказ может быть смешным или серьезным, однако он должен быть основан на реальности, он может быть фактически подлинной историей. Будьте готовы разделить ваш рассказ с другими участниками через ролевые игры или чтение.

Сценарий 2

Составьте рассказ, который начинается с фразы:

Когда Катерине было 11 лет, она была очень активной ...

Продолжите следующим:

- Объясните, почему Катерина была очень подвижной, когда ей было 11 лет
- Осветите, какими видами физической активности она занималась.
- Опишите, как это повлияло на её:
 - Физическое здоровье.
 - Эмоциональное здоровье.
 - Социальное развитие.
- Укажите, сохранила ли Катерина такой же уровень физической активности, стала более/менее энергичной, когда она стала старше.
- Укажите факторы, которые повлияли на ее поведение по мере взросления и имели последующее длительное воздействие на ее жизнь.

Примечание

Рассказ может быть смешным или серьезным, однако он должен быть основан на реальности, он может быть фактически подлинной историей. Будьте готовы разделить ваш рассказ с другими участниками через ролевые игры или чтение.

Мероприятие 26

«Информация» о телосложении

Цели Изучить, как мы постигаем телесный облик (образ своего тела), и наши представления о том, как должны выглядеть мужчина и женщина.

Материалы Демонстрационный планшет с различными подготовленными заголовками:

- Матери говорят, что маленькие девочки должны быть ...
 - Матери говорят, что маленькие мальчики должны быть ...
 - Отцы говорят, что маленькие девочки должны быть ...
 - Отцы говорят, что маленькие мальчики должны быть ...
 - Матери говорят, что идеальный мужчина должен быть ...
 - Отцы говорят, что идеальный мужчина должен быть ...
 - Матери говорят, что идеальная женщина должна быть ...
 - Отцы говорят, что идеальная женщина должна быть ...
- Маркерные ручки.

Время 30 минут

Методы

1. Спросите участников, кто, по их мнению, влияет на представления детей об «идеальном» образе мужчины или женщины. Скорее всего, в ответы войдут: родители, родные братья/сестры, друзья, журналы, музыкальные и спортивные кумиры. Объясните, что телесный облик – сложная концепция, подвергаемая влиянию многих психологических, эмоциональных и социальных факторов. В этом мероприятии мы собираемся изучить типы «сообщений», которые дети могут получать от родителей об их телах, и какими должны быть их тела, когда они будут взрослыми.
2. Разделите участников на 8 групп (или 4 группы) Дайте каждой группе лист бумаги с разными заголовками (или по 2 листа с различными заголовками, если работаете в 4 группы). Как описано в материалах, предложите им записать все разные «сообщения», которые они, их родные братья/сестры или друзья получали, будучи еще детьми
3. Покажите листы и сравните «сообщения» на листах:
 - О разнице между девочками и женщинами.
 - О разнице между мальчиками и мужчинами.
 - О том, какими должны быть мальчики и девочки.

Возможные дискуссии экспромтом:

- Сколько «сообщений» относятся к образу и внешнему виду?
- Какой эффект, по вашему мнению, эти «сообщения» оказывают на представления детей о собственном их виде и какими они должны быть?
- Имеется ли что-нибудь, что может сделать школа для того, чтобы поддержать в детях и молодых людях здоровое представление об их теле и телесном облике?

Взаимосвязь с Главой 4

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Телесный облик (Раздел 3.2).

Взаимосвязь с Главой 5

Биологические изменения в период полового созревания (Информационный проспект 6).

Мероприятие 27

Телесный облик - мысленный взгляд

Цели Изучить связь между фигурой ребенка в реальности и его/ее представлением о своем теле.

Время 20 минут

Методы

1. Попросите участников поработать с партнером, для того, чтобы вспомнить и рассказать случай, когда они установили, что представление кого-то о них не соответствовало их собственным представлениям о себе. Когда они узнали, что другие люди не видят их такими, какими они представляют себя. Например, они услышали, как кто-то сказал: «вы всегда выглядите так спокойно и уверенно», или «но вам не нужно беспокоиться по поводу своего веса», или «вы так хорошо организованы». Как часто они думали или говорили на это: «Что – это обо мне?!!».
2. Спросите их, представляли ли они образ фигуры человека, которого они ни разу не видели, но либо слышали его/ее голос, или говорили о нем/ней. Строили ли они когда-либо образ персонажа из книги? Попросите их поделиться с партнером примером из жизни, когда они встретили человека или видели образ из фильма или игры, которые точно совпадали с представлением о персонаже, как они ожидали. Приходилось ли им ошибаться, каковы были их ощущения?
3. Соберитесь обратно в группу, чтобы поделиться воспоминаниями, насколько легко было ошибиться в том, как другие люди нас воспринимают, и как легко мы можем получить неверное представление об окружающих по внешнему виду. Возможные вопросы для обсуждения:
 - Как это может повлиять на ребенка, подходящего к или переживающего период половой зрелости?
 - Как это может повлиять на ребенка, подходящего к или переживающего переход в новую школьную фазу?
 - Каково влияние представления о собственной фигуре и фигурах друзей на самооценку молодого человека?
 - Насколько это может угрожать уверенности молодого человека?
 - Имеют ли образы для подражания молодого человека желаемый или приемлемый телесный облик?
 - Были ли образы для подражания выбраны молодыми людьми свободно или навязаны им через СМИ? Влияет ли это на учебу в школе?

Учебные моменты

Обратите внимание, что у молодежи чувство своего телесного образа не твердо и сильно колеблется под воздействием широкого ряда факторов, в особенности самооценки.

Взаимосвязь с Главой 4

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Телесный облик (Раздел 3.2).

Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Биологические изменения в период полового созревания (Информационный проспект 6).

Мероприятие 28

Барби и Супермен

Цели Рассмотреть, как телесный облик и стереотипы формируются в раннем возрасте.
Сфокусироваться на том, что движет некоторыми детьми, когда они хотят изменить свое тело и облик.

Материалы На выбор – кукла типа «Барби» и «Супермен».

Время 30 минут

Методы

1. **Либо** возьмите куклы «Барби» или «Супермен». Поднимите их или передайте по кругу. Отметьте, что эти куклы продаются во многих Европейских странах, но если в данной стране эти куклы не продаются, тренер может использовать местный эквивалент, куклу либо рисунок.

Либо попросите участников поработать самостоятельно, нарисовать краткий эскиз или какой-нибудь символ, представляющий кукол «Барби» и «Супермен».

2. Попросите их написать несколько слов для того, чтобы описать, как они представляют себе этот образ, что они чувствуют и как реагируют на это.
3. Предложите им собраться в небольшие группы и написать на планшете мнение каждого. Попросите их, если они могут:
 - Выразить свои взгляды под некоторыми заголовками (например, положительный, отрицательный, приемлемый, неприемлемый, вредный).
 - Перечислить их основные интересы по поводу этих образов и стереотипов.
 - Перевести антропометрические данные «Барби» на человека. Дайте, если возможно, расчет роста, веса, бюста, талии, бедер и отношение длины тела к длине ног.
4. Продемонстрируйте эти плакаты так, чтобы другие группы могли бы поделиться и сравнить свои точки зрения. Укажите:
 - Антропометрия (как дано в Главе 4, Раздел 2.3: Соблюдение диеты): для женщины, чтобы иметь такие же пропорции, как у «Барби» надо дополнительно вырасти на 50 см, а общая форма тела, как у «Барби», встречается в соотношении 1 на 100.000 женщин в пределах общей популяции.
 - Что на куклах написано, подходит для возраста «с 3-х лет и старше», хотя это касается только безопасности, но не приемлемости.

Вопросы для обсуждения включают:

- Какой эффект на мальчиков и девочек оказывает представление этих кукол как идеалов фигуры и стереотипа?

- Как много вопросов пола и самооценки поднимается, когда друзья описывают мальчиков и девочек на языке, который включает слово «жирный»?
- Муссируется ли систематически с раннего возраста тема телесного облика и его связь с чувством самооценки?
- Можем ли мы научить молодежь распознавать, что их фигуры им говорят, и работать над тем, что весело, здорово и реалистично?
- Могло бы это упражнение быть использовано молодыми людьми для того, чтобы помочь им осознать, как нереальны эти представления о телесном облике и стереотипы тела, несмотря на то, что они уже не играют этим типом игрушек?

Тренинговые моменты

Некоторые инструкторы могут полагать, что это упражнение слишком сфокусировано на раннем возрасте. Вам необходимо объяснить им, что так молодежь формирует свои представления о телесном облике, и этот подход используется для провоцирования дискуссии вернее, чем школьный инструмент.

Взаимосвязь с Главой 4

Нарушение питания (Раздел 2.4).

Телесный облик (Раздел 3.2).

Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

СМИ (Информационный проспект 8).

Мероприятие 29

Сценарии облика молодого человека

Цель Рассмотреть возможность быть другим или ощущать себя по-другому. Сфокусироваться на мотивациях некоторых подростков, желающих изменить свое тело и облик.
Рассмотреть, как отвечать на желание подростков изменить свой облик.

Материалы Копия «Сценария облика молодого человека» для каждого участника.
Демонстрационный планшет с бумагой.
Маркерные ручки.

Время 20-30 минут

Методы

1. Работая в группах по 3-4 человека, раздайте каждому участнику копию «Сценария облика молодого человека». Попросите их прочесть сценарий, обдумывая возможные причины, по которым молодые люди могут хотеть изменить свои фигуры.
2. После этого общего обсуждения распределите по группам различные сценарии (или пригласите их выбрать другой).
3. Попросите их дать каждому лицу в сценарии соответствующее имя, избегая стереотипных имен, и решить, какого он или она возраста (между 8-13 годами). Эта информация должна быть записана в верхней части листа.
4. Для обсуждения предложите им следующие вопросы:
 - Что является главной причиной для этого человека, благодаря которой он или она хотят изменить свой образ?
 - Насколько желание измениться связано с физическим самочувствием, психическим самочувствием, или и тем и другим?
 - Насколько это связано с давлением и поддержкой друзей?
 - Какое влияние оказывают СМИ?
 - Что могли бы сделать школа или учитель в ответ на этот сценарий?
5. Попросите их суммировать итоги дискуссии на листе планшета.
6. Покажите эти листы группе, попросив участников обобщить материал с целью посмотреть на:
 - Разброс персонажей и возрастов.
 - Мотивации для изменения образа.
 - Упомянутые типы реагирования окружающих.
7. В итоге соберитесь вместе для обмена мнениями. Ключевые вопросы могут быть следующие:

- Что школы делают в плане физического и эмоционального самочувствия?
- Рассматривается ли вопрос облика молодого человека и его связь с самооценкой систематически с самого раннего возраста?
- Можем ли мы научить молодых людей распознавать, что им говорит их облик, чтобы работать было приятно, чтобы быть здоровыми и реалистичными?
- Предполагает ли это другой центр для планирования здоровья?

Взаимосвязь с Главой 4

Приспособление к половому созреванию (Раздел 1.3).

Телесный облик (Раздел 3.2).

Роль СМИ (Раздел 3.3).

Сценарии облика молодого человека

<p>Ситуация 1</p> <p>Молодой человек, страдающий от некоторых недостатков своего тела, говорит, что никто не хочет с ним сблизиться, и активно ищет помощи, но не знает, как это сделать.</p> <p>Молодые люди говорят, что они не могут говорить об этом дома, а их друзья над ними смеются.</p>	<p>Ситуация 2</p> <p>Молодой человек не доволен своими размерами и формой, чувствует себя выброшенным, нещадно занимается и соблюдает режим для похудения, рекомендованный старшими товарищами, которые в отличной форме.</p>
<p>Ситуация 3</p> <p>Девушка обладает средним весом для своего возраста, но убеждена, что она толстая и гораздо полнее всех своих подружек. Ест мало, насколько это возможно. Она говорит, что чувствует себя прекрасно и счастлива.</p>	<p>Ситуация 4</p> <p>У мальчика маленький рост для своего возраста и он хочет выглядеть более мускулистым и «крутым». Он особенно чувствует себя неуютно на физкультуре, на вечеринках и дискотеках.</p>
<p>Ситуация 5</p> <p>Девочка, фигура которой еще не развилась, услышала, как мальчики назвали ее «тощей». Она говорит, что все девочки в ее классе обладают «правильной» фигурой, а она «уродка» у которой нет друзей. Она собирает деньги на грудные имплантанты, чтобы сделать операцию, как только это будет ей позволено.</p>	<p>Ситуация 6</p> <p>Молодая девушка, которая хочет быть поп-звездой, услышала, что на телевизионном экране и на видео она будет выглядеть на 3 килограмма тяжелее. Она решила сбросить столько или больше как можно быстрее. Она говорит, что должна это сделать, потому что толстые успеха не добиваются.</p>

Если желаете, пожалуйста, добавьте сценарий из вашего опыта.

Мероприятие 30

Что означает иметь избыточный вес

Цели Рассмотреть дискриминацию детей, страдающих избыточным весом, и возможные стратегии для изменения этого положения.
Повысить осведомленность детей и подтолкнуть их к обсуждению мнений, преобладающих среди детей с избыточным весом и ожирением.

Материалы Копия Главы 4, Раздел 2.2: Избыточный вес и ожирение, для каждого участника.
Планшет с бумагой.
Маркерные ручки.

Время 45 минут

Методы

1. Опросите участников, как они понимают понятия «избыточный вес и ожирение». Раздайте копии Раздела 2.2: Избыточный вес и ожирение и привлечите их внимание к определениям на первой странице.
2. Попросите их сконцентрироваться на разделе последствий от избыточного веса. Здесь упоминаются исследования, которые доказывают очевидный факт, что с раннего возраста дети рассматривают своих сверстников с избыточным весом под призмой негативных личностных характеристик.
3. Попросите их перечислить, как называют детей, страдающих избыточным весом. Подтвердите это результатами исследований, показывающих, что несовершеннолетние имеют огромный запас слов, описывающих таких людей. Многие из этих прозвищ сконцентрированы на характеристиках личности, аспектах, таких как лень, жадность, потворство и отсутствие силы воли.
4. Попросите участников поработать парами, поделиться опытом, где они видели или испытывали подобную дискриминацию, и рассказать, что бы они чувствовали, если бы их описали таким же образом.
5. Соберитесь всей группой и определите возможные последствия такого поведения на здоровье, чувство собственного достоинства и дальнейший режим питания детей с избыточным весом.
6. Поработайте в три группы, попросите каждую группу описать стратегии поведения, которые можно противопоставить таким позициям и отношению. Попросите каждую группу сконцентрироваться на одном из следующих направлений:
 - В рамках школы по обеспечению здоровья.
 - В рамках класса.
 - На родителях и попечителях.
7. Попросите их записать свои ответы на бумаге планшета и предоставить их всей группе.
8. В заключение обсудите:

- Как мы можем помочь детям, которые подвергаются дискриминации или могут быть дискриминированы подобным образом?
- Как мы можем повлиять на детей, которые с ранних лет дискриминируют своих сверстников таким образом?

Учебные моменты

Обсуждения необходимо проводить с особой чуткостью, так как некоторые люди в группе могут иметь заниженную самооценку или иметь личный опыт дискриминации.

Взаимосвязь с Главой 4

Избыточный вес и ожирение (Раздел 2.2).

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Мероприятие 31

Половое созревание - «мозговой штурм»

Цели Разъяснить некоторые позиции и ассоциации, связанные со словом «половое созревание».

Средства Планшет с бумагой.
Маркерные ручки.

Время 15 минут

Методы

1. Разделитесь на группы, попросите каждого участника назвать слово, которое им приходит в голову, когда они слышат слова «половое созревание». Каждое названное слово записывайте на планшете.
2. Обсудите:
 - Сколько из названных слов специфичны для каждого пола?
 - Сколько из них могут быть рассмотрены как отрицательные и сколько как положительные?
 - Сколькие из них затрагивают чувства?
 - Что они думают о взглядах несовершеннолетних на «половое созревание»?
 - Что будет влиять на их взгляды?
3. Сделайте акцент на том, что мысли о половом созревании могут отложиться в виде различных воспоминаний, которые мы все имеем, – некоторые могут быть приятными, другие – болезненными. Половое созревание может быть сложным переходным периодом для некоторых молодых людей, и часто остается скорее негативным и причиняющим страдания, чем волнующим и приятным. В конце концов, это период жизни, когда подросток начинает заявлять о своей независимости и определяет свою индивидуальность и личность. Эти мысли вызывают чувство радости и гордости. Значительная роль школ по обеспечению здоровья заключается в том, чтобы помочь подростку сформировать положительный взгляд на половое созревание, поощряя развивать чувство гордости и уважения к переменам, происходящим в его организме, а также помогая принять половое созревание и наслаждаться своим переходом во взрослую жизнь.

Учебные моменты

Помните, что обсуждения, касающиеся полового созревания, могут вызывать воспоминания и чувства у некоторых участников. Вам необходимо улавливать тонко эти моменты и помочь участникам чувствовать себя безопасно при выражении своих эмоций, уважать их конфиденциальность (см. «Заметки инструкторам»).

Может быть, необходимо соединить это мероприятие с рядом других тем – в частности, с обликом молодого человека и/или чувством собственного достоинства, и с тем, какие изменения в жизни, подобно половому созреванию, могут влиять позитивно и негативно.

Взаимосвязь с Главой 4

Приспособление к половому созреванию (Раздел 1.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Биологические изменения в период полового созревания (Информационный проспект 6).

Мероприятие 32

Быть другим

Цели Рассмотреть, каково это быть другим или ощущать себя по-другому. Обсудить похожую ситуацию, происходящую с подростком, переживающим период полового созревания.

Средства Планшет с бумагой.
Маркерные ручки.
Карточки с ситуациями.

Время 30 минут

Методы

1. Разделите участников на группы по 4-6 человек. Раздайте каждой группе планшет с бумагой, маркеры и карточки с ситуациями. Если им покажется, что на карточках недостаточно деталей, предложите им расширить написанное их собственными подробностями.
2. Попросите их обдумать предложенную ситуацию и написать на планшете следующее:
 - Что человек может чувствовать.
 - Что человек может думать.
 - Как этот человек может видеть себя.
 - Что этот человек может делать: а) приспособиться и быть принятым и б) компенсировать свое отличие от других.
3. Когда они закончат, попросите каждую группу обменяться своими результатами с другими. Обсудите со всей группой:
 - Сходства и различия между ответами групп.
 - Их представления о чувствах, мыслях и реакциях этих людей в значительной степени были положительными или отрицательными?
 - В основном, думают ли они, что несовершеннолетним нравится видеть себя другими в отношении своих сверстников?
4. Обратите внимание участников на то, что некоторые ситуации в отношении быть другим касались таких специфических вопросов, как более ранне или более позднее половое созревание. Опираясь на содержание Главы 4, Раздел 1.3: Приспособление к половому созреванию, объясните, что некоторые подростки имеют трудности в период их полового созревания, так как они видят, что отличаются от своих сверстников. Это может влиять на их социальное благополучие и эмоциональное здоровье, их поведение и отношения. Укажите, в особенности, на понятия, освещенные в главе о «социальном контексте» полового созревания, и проблемы, связанные с ранним и поздним развитием.
5. Если вы продолжите Мероприятие 33: Стенд историй полового созревания, объясните, что следующие действия разъясняют, как школы могут помочь подросткам справиться с изменениями полового созревания. Если у вас нет достаточного времени для другого действия, поставьте следующие вопросы:

- Исходя из вашего собственного опыта, что может являться ответственностью школ в ситуациях, когда несовершеннолетние не могут справиться с изменениями во время полового созревания?
- Всегда ли стоит предпринимать какие-либо действия?
- Что еще может сделать школа по обеспечению здоровья для учеников, которые не могут справиться с изменениями во время полового созревания, или для тех, кто чувствуют свое отличие от других?

Учебные моменты

Раздел «Приспособление к половому созреванию» предоставляет базовую информацию, которую вы можете использовать для того, чтобы помочь группам в их заданиях и следующих обсуждениях.

Очень ценно подтвердить хорошую работу школ, которая уже проведена, и ее важность.

Некоторые участники могут занять оборонительную позицию по поводу той роли, которую играет школа. Они могут сказать, что некоторые проблемы являются вопросом защиты детей, а школы могут только переадресовывать эти проблемы в другие соответствующие органы. Напомните, что даже эта переадресация является ценным и важным действием. Обсуждение также может выявить, чего ожидать от общественности, семьи, СМИ и т.д.

Взаимосвязь с Главой 4

Приспособление к половому созреванию (Раздел 1.3).

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Взаимосвязь с Главой 5

Биологические изменения в период полового созревания (Информационный проспект 6).

Быть другим (отличаться от других)

Грегу 12 лет и он выше своих друзей того же возраста. У него прыщи на лице, шее, спине и несколько тонких волосков на лице. Его ступня так быстро растет, что ему кажется, будто это не его ноги. Он часто задевает разные вещи, и его учителя думают, что он неуклюжий. Он чувствует боль в ногах, когда занимается спортом, поэтому он прекратил играть со своими друзьями в футбол.

Лорен 10, она одна из немногочисленных смуглых детей в школе. Она очень смущается из-за этого и относится с подозрением, когда у нее появляются друзья. Иногда ее дразнят, и это становится все более и более угнетающим. Она надеется, что ее перестанут дразнить.

Кирсти 11 лет, и несколько месяцев назад у нее начались ее первые периоды менструации. Она носит лифчик с тех пор, как перешла в класс Р6. Она очень стесняется своей фигуры, и мальчики в классе ее дразнят. Она не участвует в игровой деятельности из-за этого и ведет себя довольно застенчиво и запуганно. Ее мама беспокоится из-за ее привычек питания, так как Кирсти решила, что ей надо соблюдать диету.

Джек прикован к инвалидной коляске и посещает местную начальную школу, где он единственный недееспособный человек. Он пойдет в среднюю школу после летних каникул, и он беспокоится, что будет учиться вместе со старшими мальчиками, которые могут быть жестокими к нему.

Ами находится в медицинской зависимости и принимает лекарства, которые влияют на ее вес. Ей только 12 лет, а она весит 70 кг. Ей кажется, что она никому не понравится из-за ее размеров.

Хлое 14 лет, и она уже 3-й год в средней школе. Она намного меньше, чем другие девочки в ее годы, и хотя она носит лифчик, другие девочки и мальчики ее возраста называют ее «блин», потому что у нее плоская грудь. До сегодняшнего дня она всегда была хорошей студенткой, но недавно начала курить и пропускать школу. Ее родители беспокоятся из-за ее изменившегося отношения и ее новых друзей, с которыми она стала общаться.

Джами 16 лет, и он выглядит моложе, чем его младшая сестра, которой только 14. Он самый маленький в своем классе и до сих пор еще не начал бриться, в то время как большинство из его близких друзей достаточно развиты физически, а он выглядит так же, как тогда, когда ему было 12. Он стал в некоторой степени забиякой в классе, а недавно появился на школьной дискотеке под воздействием алкоголя.

Мероприятие 33

Стенд историй полового созревания

Цели Определить факторы, которые могут помочь или задержать процесс привыкания к изменениям.
Определить ключевую роль того, как школа может помочь несовершеннолетним чувствовать себя хорошо по отношению к себе и своему телу в процессе полового созревания.

Средства Сценарий. Планшет с бумагой. Маркерные ручки (различных цветов); различные старые журналы и/или каталоги с множеством цветных иллюстраций и рисунков; клей; ножницы; бумага для заметок.

Время 1 час

Методы

1. Объясните, что это действие должно быть сконцентрировано на том, как школа может помочь несовершеннолетним чувствовать себя хорошо в процессе их полового созревания.
2. Разделите участников на группы из 4-6 человек. Объясните, что каждый получит сценарий, по которому он должен придумать рассказ. Рассказ должен показать, какую кардинальную роль может играть школа, повернув ситуацию таким образом, что запуганный подросток будет чувствовать себя более позитивно и уверенно по отношению к затруднениям, с которыми он или она столкнулись. Группы должны использовать любой доступный материал, соответствующий данному заданию, и быть максимально творческими (смотрите выше источники предложенного материала). Истории должны быть веселыми или серьезными, или и такими и другими. Они могут вовлекать других персонажей в истории, реальных или выдуманных, и могут также брать истории из школы и других мест. Главное, чтобы школа по обеспечению здоровья играла важную роль в разрешении этой ситуации.
3. Дайте группам по 30 минут на завершение задания.
4. Попросите группы поделиться своими рассказами с другими. Попросите их охарактеризовать сценарий, который им был дан, и показать процесс, через который они прошли для получения окончательного результата.
5. Подчеркните, что хотя школы могут не помочь всем ученикам найти гармонию с собой за один раз, имеет смысл рассмотреть «волновой эффект», бросая даже одну маленькую гальку в пруд. Помощь даже одному подростку (ему или ей) чувствовать себя хорошо может иметь положительный отзвук, который может быть гораздо шире и дальше, помимо проблемы полового созревания. Имеет смысл предоставить некоторую информацию из Главы 4, Раздел 1.3: Приспособление к половому созреванию, спрашивая:
 - Как они себя чувствовали, делая это? Нравилось ли им это?

- Что они могли получить из этого действия, что могло повлиять на их действия в школах?

Учебные моменты

Как и в отношении других действий, помните, что обсуждения полового созревания могут вызвать болезненные воспоминания у членов группы, и напомните участникам, что они должны уважительно относиться к этому. Смотрите *Заметки инструкторам* для подробной информации по основным правилам уважения чужой личности.

Взаимосвязь с Главой 4

Приспособление к половому созреванию (Раздел 1.3).

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).

Взаимосвязь с Главой 5

Биологические изменения в период полового созревания (Информационный проспект 6).

Инициативы по питанию в школах (Информационный проспект 4).

Сценарии рассказов

10-летняя девочка: «Я не хочу, чтобы у меня были большие груди и появлялись прыщи и волосы подмышками и в других местах. Мне нравится быть такой, какая я есть».

15-летний мальчик: «Мои друзья всегда говорят о девочках и сексе и т.д., но меня это вовсе не интересуют. Я беспокоюсь, что со мной что-то не так».

12-летняя девочка: «Я беспокоюсь о половом созревании, потому что это означает, что я вырасту и буду ходить на высоких каблуках, краситься и заниматься сексом. Я хочу играть в футбол со своим братом и его друзьями и ходить в бассейн».

13-летняя девочка: «Мне нравится мальчик из моего класса, и я хотела бы встречаться с ним. Я боюсь заговорить с ним, потому что чувствую себя уродливой. У меня полно прыщей, и я полная. Я беспокоюсь, что он посмеется надо мной и скажет «нет» и потом расскажет все своим друзьям. Я действительно буду чувствовать себя ужасно, если это произойдет, и не знаю, смогу ли видеть его или его друзей».

Мероприятие 34

Какая помощь может быть оказана?

Цели Определить стратегии помощи несовершеннолетним реагировать на «отличие» позитивно, особенно во время полового созревания.

Время 30 минут

Методы

1. Поменяйте состав групп, чтобы участники имели возможность поработать с другими учениками, но оставьте размеры групп прежними (около 4-6 человек). Обеспечьте каждую группу чистым листом и ситуационными карточками из Мероприятия 32: Быть другим. Попросите каждую группу рассмотреть имеющуюся ситуацию, а потом представить себя в ситуации подростка: а) среди друзей подростка; б) родителей подростка; с) учителей подростка; д) в школе. Они должны затем определить, что каждый должен сделать, чтобы помочь таким людям настроиться более позитивно к его или ее ситуации.
2. Попросите группы показать результаты своих занятий. Дополните обсуждения, задав следующие вопросы:
 - Какие трудности могут возникнуть при попытке вмешательства?
 - Каковы цена и выгоды вмешательства?
 - Переверсят ли выгоды затраты на вмешательство в краткосрочные и долгосрочные периоды?
 - Всегда ли удобно предпринимать какие-либо действия в ситуациях, когда несовершеннолетние не могут привыкнуть к изменениям, появляющимся во время полового созревания?
 - Исходя из вашего опыта, какова ответственность школы?
 - Как может школа по обеспечению здоровья помочь ученикам, которые не привыкли к половому созреванию?

Учебные моменты

Если был поднят вопрос о защите ребенка, вы можете продолжить работу, перейдя к Мероприятию 50: К кому вы обратитесь?, кто изучает процедуры, необходимые в случае подозрения угрозы ребенку?

Подчеркните, что действительно важно в таких случаях обратиться куда-либо.

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).
Приспособление к половому созреванию (Раздел 1.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Инициативы по питанию в школах (Информационный проспект 4).
Биологические изменения в период полового созревания (Информационный проспект 6).

Мероприятие 35

Убедите меня

Цели Стать более осведомленными в технологиях, используемых людьми, дающими рекламу, особенно на коммерческом телевидении, убеждающими зрителей купить их продукты.

Материалы Демонстрационный планшет.
Маркерные ручки и бумага.

Время 30 минут

Методы

1. В группах по 4 человека попросите участников поделиться рекламой, которую они видели по коммерческому телевидению или слышали по радио, которая осталась у них в памяти. Они должны определить:
 - Почему они все еще ее помнят?
 - Какое влияние она имела?
 - Что они сейчас чувствуют, когда вспоминают ее?
2. Попросите их привести примеры того, что они видели рекламируемое по телевидению, и что они решили или были склонны купить. Обсудите в своей группе:
 - Что заставило их сделать это?
 - Как они относятся к этому сейчас?
3. Попросите группы обдумать и суммировать все технологии, которые они видели, используемые телевидением для убеждения людей купить вещь. Попросите их рассмотреть категории, такие как:
 - Если вы не (покупаете или используете), вы будете...люди будут думать, что вы...вы будете смотреть и чувствовать...
 - Если вы делаете (покупаете или используете) этот продукт, однако вы будете...иметь...чувствовать...видеть...
4. Попросите подчеркнуть методики, используемые рекламой непосредственно для детей. В конечном счете попросите участников поделиться мнением по поводу рекламы, направленной на детей, укажите таковую на центральном плакате.
5. Предложите им определить другие методы, которые используются, кроме рекламы по телевидению. Попросите их обдумать эти методы относительно питания, напитков и магазинов продуктов быстрого приготовления.
6. Спросите об идеях, какую мы можем дать возможность детям, с которыми мы работаем, распознавать и изменять эту форму давления?
7. Можем ли мы научить подростков жить с такими сообщениями, и научить их все больше и больше распознавать факты, фикции, рекламу, обман, мифы, слухи, эмоциональные манипуляции, давление и уговоры?

Взаимосвязь с Главой 4

Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Мероприятие 36

Давление СМИ

Цели Выделить недавние тенденции в уровне физической нагрузки и особенностей питания.
Исследовать коммерческое давление, которое может способствовать этому, и потенциальное влияние на здоровье и другие аспекты жизни/благополучия.
Исследовать пути, по которым школа может влиять на здоровье несовершеннолетних.

Материалы Демонстрационный планшет с бумагой.
Маркерные ручки.

Время 30 минут

Методы

1. Предложите им разделиться на группы по 4 участника для того, чтобы рассмотреть давление СМИ, которому подвергаются подростки в плане продуктов питания, схем питания и физической активности.
2. Попросите их использовать некоторые формы иллюстрированных презентаций/плакатов и поделиться со всей группой.
3. Развесьте все плакаты.
4. В заключение обсудите:
 - Что общее отражено на всех плакатах?
 - Какие-либо необычные аспекты, появляющиеся на плакатах.
 - Некоторые общие темы и беспокойства.
 - Что является главным риском для детей и несовершеннолетних?
5. Возможно, будет полезным с этой точки раздать материал Главы 4, Раздел 3.3: Роль СМИ, сравнивая их размышления с информацией, представленной в главе.
6. Попросите их вернуться в свои небольшие группы и обсудить, как мы подняли вопросы риска здоровья, не провоцируя их сесть на диеты, или придерживаться каких-либо диет, которые могут повлечь еще больший риск. Попросите каждую группу сделать по одному и более предложений для поднятия этих вопросов в позитивном плане в школе и записать их.
7. Разделите их предложения на практические стратегии, которые они смогут использовать.
8. Рассмотрите и поделитесь стратегиями для привлечения родителей каждого данного подростка, мнение которых для них правильное.

Взаимосвязь с Главой 4

Схемы питания и предпочтения (Раздел 2.1); Физическая активность (Раздел 1.2).
Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1); Инициативы по питанию в школах (Информационный проспект 4).
СМИ (Информационный проспект 8).

Мероприятие 37

Реклама

Цели Усилить влияние СМИ и рекламы на отношение к здоровью.
Определить спектр применяемых технологий для продвижения рекламы.

Материалы Газеты, журналы, ножницы, бумажная лента или клей.
Демонстрационный планшет, помеченный, как указано ниже.
Маркерные ручки.
Копия с расшифровками для каждого участника.

Время 30 минут

Методы

1. Работая в группах по 4 или 5 человек, раздайте каждому пачку газет и журналов. Попросите участников выделить рекламу, содержащую сообщения о здоровье.
2. Раздайте каждой группе 4 больших листа бумаги, обозначенные:
 - Это может разрушить ваше здоровье.
 - Это призывает укреплять здоровье.
 - Это пропагандирует здоровье и дает информацию о здоровье.
 - Это нейтральное; дает возможность сформировать свое личное мнение.

Попросите каждую группу рассортировать рекламу и прикрепить ее на соответствующий лист.

3. Раздайте каждой группе копии с расшифровками, помогая им проанализировать пути, которыми рекламируется их сообщение или продукт.
4. Объедините все группы для высказывания их мнения о путях рекламы «сообщений» о пропаганде здоровья. Следующие вопросы могут быть использованы для поддержания дискуссии:
 - Какая категория больше всего рекламируется? Почему вы думаете, что это так? Кто платит за рекламу?
 - Какую рекламу любят больше всего? И почему?
 - Насколько эти рекламы убедительны? Например, путем использования цветной гаммы, эмоциональным воздействием или использованием знаменитостей?
 - Можем ли мы иметь конфликтные «сообщения» о здоровье в одном месте?
 - Как мы можем оценить правдивость «сообщения»?
 - Кто больше всего тратит деньги на рекламу?
 - Какое влияние оказывают рекламные щиты на наше окружение?
 - Как мы можем научить людей критически подходить к рекламе?

Взаимосвязь с Главой 4

Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

СМИ (Информационный проспект 8).

Лист с расшифровками

Поставьте галочку, показывая, какие технологии были использованы в вашей рекламе.

Технологии	Реклама, которая может нанести вред вашему здоровью	Реклама, несущая здоровые утверждения	Реклама, обеспечивающая содействие здоровью
Использование влияния пола			
Благосостояние			
Юмор			
Влияние силы/мачо			
Использование знаменитого имени, знаменитости			
Конкуренция			
Предоставление информации, основанной на фактах			
Привлекательность рекламирующих людей			
Вызов эмоций			
Связь предложений с социальным успехом, чтобы влиять на определенную аудиторию			
Другие технологии			

Мероприятие 38

Телесный облик – журналы

Цели Исследовать связь между детским телом, какое оно есть в реальности, и представлением, которое он или она имеет о нем.
Пронаблюдать внешнее давление на выбор диеты питания детей.
Повысить осведомленность деструктивной природы/влияние СМИ.

Материалы Журналы для подростков.
Демонстрационный планшет.
Маркерные ручки.

Время 45 минут

Методы

1. Работая в группах из 4 или 6 человек, раздайте каждой группе по несколько журналов для подростков. Объясните, что хотя эти журналы рассчитаны на старшую группу, они часто читаются детьми в возрасте 8-13 лет.
2. Предложите им обратить внимание на:
 - Используемый язык.
 - Настроение или выраженные эмоции.
 - Физический и индивидуальный облик, создаваемый ролью моделей в этих журналах.
3. Попросите дать свое мнение группе в целом, представив отдельные образы, которые особенно иллюстрируют высказанную точку зрения. Как значительно, на их взгляд, влияют журналы на несовершеннолетних?
4. Вернитесь в группы, попросите участников поделиться мнениями о том, кто является последними знаменитостями или ведущими моделями для 8-13 летних детей, перечислить их (по имени или другим описанием), отразив это в верхней части плаката. После этого попросите их составить две колонки:

как можно описать их фигуру	создаваемый облик/индивидуальность
-----------------------------	------------------------------------

В первой колонке попросите их перечислить слова и фразы, которые они видели и слышали, используемые для описания фигуры этих моделей, такие как: загорелый, гладкий, смуглый, точеный, стройный, сексуальный, потрясающий.

Во второй колонке попросите их перечислить слова и фразы, которые они слышали и видели, используемые для описания образа или личности этих знаменитостей, такие как: уверенный, классный, успешный, сексуальный, упрямый, женственный, мужественный, звездный, очаровательный.

5. Объедините в группу, соединив все списки в две большие колонки, и обратите внимание на то, какой запас слов был использован. Поддержите обсуждение вопросами:
 - Сравнив два списка, определите взаимосвязь между ними.
 - Какую связь несовершеннолетние провели между обликом и персональной уверенностью и успехом?

- Рассматривают ли молодые люди эти описания, как позитивные и желаемые?
- Имеются ли в этом опасности?
- Какую роль играет направленная модная торговля на этот возрастной уровень в поддержке таких образов?
- Каков уровень влияния моделей на несовершеннолетних в положительном и в негативном ключе?
- Как мы можем научить несовершеннолетних более критически относиться к образу и видеть реальность за этим обликом?
- Как может школа сделать эти представления более реальными и обрисовать позитивные здоровые цели?
- Как могут помочь профессионалы здравоохранения?

Задачи для тренировки

Взаимосвязь с Главой 4

Соблюдение диеты (Раздел 2.3).

Телесный облик (Раздел 3.2).

Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

СМИ (Информационный проспект 8).

Мероприятие 39

Телесный облик и звезды СМИ

Цели Обсудить виды телесного облика, проектируемые звездами СМИ. Исследовать это влияние на несовершеннолетних.

Материалы Демонстрационный планшет.
Маркерные ручки.
Пояснительные прикрепительные листочки или карточки.

Время 30 минут

Методы

1. Попросите участников работать группами по 4 или 5 человек. Определите каждой группе различные типы звезд СМИ или знаменитостей, звезд кино, моделей, поп звезд, звезд спорта, телевизионных звезд. Предложите каждой группе пояснительные небольшие листы бумаги и попросите их написать на каждом из них имена любых знаменитостей по категориям СМИ. Попросите их передать эти записи другой группе.
2. Теперь раздайте каждой группе планшет, листы бумаги и ручки. Попросите их сделать 3 колонки: худые, нормальные и толстые, а также посмотреть на название на пояснительном листе и определить к какой колонке они относятся.
3. Обсудите в группах:
 - Какая колонка имеет больше всего имен?
 - Почему это так?
 - Как они думают, кто из определенной колонки может быть отнесен к другой?
4. Попросите обменяться мнениями с другими группами, что они обнаружили, и легко ли было с этим согласиться.
5. После объединения всех групп поднимите на обсуждение во всех группах следующие вопросы:
 - Существуют ли нормальные знаменитости? Являются ли эти знаменитости ведущими моделями? И что означает «нормальные»?
 - Как насчет атлетов? Хотя в общем спортсмены не рассматриваются как худые, считается ли их фигура нормальной?
 - Существуют ли различия в половом отношении?
 - Какие категории относятся к «толстым»? Имеют ли они стереотипную тенденцию?
 - Рассматривается ли полнота как хороший признак? Ценят ли их за талант или за другие отличительные черты?
 - Какое влияние имеют эти образы «звезд СМИ» на несовершеннолетних?
 - Как школы могут помочь? Какими другими путями дети и несовершеннолетние оценивают, что значит быть нормальным?
 - Является ли концепция «нормальности» такой же в различных культурах или она различалась в разное время истории?
 - В каких пределах расположено понятие нормальности и «быть нормальным»? Важно ли принимать и обсуждать проблему различия?

Задания для тренировки

Возможно, полезно уделить внимание некоторым фактам из главы и информационного проспекта о СМИ:

- Проведенные исследования постоянно устанавливали, что большинство характерных женщин на телевидении и других частях СМИ намного тоньше, чем женщины в среднем. Было показано, что модели и актрисы в 1990-х были на 10-15% полнее, в то время как здоровые женщины в среднем были на 22-26% полнее, и эта тенденция отмечалась для знаменитостей и продолжала становиться более заметной.
- Большие женщины, пользовавшиеся успехом, были знамениты своими комическими ролями, но только небольшое число больших женщин – актрис имеют потрясающие роли на телевидении.
- Женщины с ожирением склонны изображаться в СМИ как объекты насмешек, и знаменитые женщины, пользующиеся славой, обнаруживают, что их потерянные или набранные килограммы могут быть предметом внимания и спекуляции.

Взаимосвязь с Главой 4

Телесный облик (Раздел 3.2).

Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Инициативы по питанию в школах (Информационный проспект 4).

СМИ (Информационный проспект 8).

Мероприятие 40

Самоуважение и СМИ

Цели Посмотреть, как четыре характеристики самоуважения могут быть установлены в СМИ.
Рассмотреть влияние СМИ на самооощущение и оценку окружающих у несовершеннолетних.

Материалы Демонстрационный планшет и маркерные ручки.

Время 25 минут

Методы

1. Выделить, что СМИ не всегда имеют негативный эффект на несовершеннолетних. Они могут играть полезную и важную роль в их жизни. Они часто обсуждают СМИ, включая то, какую музыку они слушают, какие песни они любят, в какие видеоигры они играют, какие телевизионные программы они смотрят и какую одежду они носят. Попросите участников, стоящих рядом, повернуться друг к другу, и поделиться тем, что получают несовершеннолетние из СМИ.
2. Попросите их перечислить свои идеалы и записать их в центре листа.
3. Раздайте им материал на тему «телесный облик и самоуважение» и дайте время им для чтения. Пригласите задавать вопросы и делать комментарии:
 - Способ навязывания СМИ – путь, соединяющий нас с другими людьми и миром вокруг них. СМИ дают им темы для общения и предмет для формирования своего мнения.
 - Возможно предположение, что их выбор, связанный со СМИ, дает возможность определять их «уникальность», так же как и «взаимосвязь». СМИ предоставляют также образы для подражания.
4. Попросите предложить другие пути, по которым несовершеннолетние могут развивать эти 4 значения (см. следующую страницу). Например, могут включать: домашнюю жизнь, культуру, религию, школы, послешкольные занятия (музыка, драма, рисование, спорт, природа, натурализм).
5. Поддержите дискуссию:
 - Что, на ваш взгляд, имеет самое важное значение?
 - Насколько важны СМИ?
 - Какую роль могут играть школы?

Взаимосвязь с Главой 4

Телесный облик (Раздел 3.2).

Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

СМИ (Информационный проспект 8).

Телесный облик и самоуважение

Телесный облик и самоуважение могут быть рассмотрены как синонимы в условиях их влияния на самочувствие несовершеннолетних. Самым эффективным путем улучшения телесного облика поэтому будет повышение самоуважения, и наоборот. Икеда и Наворски (1992), основываясь на ранней работе Бина (1992), разработали идею четырех условий или чувств, необходимых для установления высокого уровня собственного достоинства и связали с этим телесный облик.

<p>Чувство взаимосвязи</p> <p>Это позволяет несовершеннолетним чувствовать сильную связь с людьми и местом вокруг них и чувствовать себя неделимо с ними. Если они несчастны в связи с их телесным обликом, их чувство «взаимосвязи» может быть нарушено.</p> <p>Поощрение уважения и поддержки однокурсниками и учителями в школе может помочь ученикам чувствовать «связь» со своим окружением и сверстниками.</p>	<p>Чувство уникальности</p> <p>Это угрожающе, когда несовершеннолетние чувствуют, что его или ее тело не отвечает ожиданиям (как его или ее собственным, так и другим), означая его или ее уникальность воспринимается больше негативно, чем позитивно.</p> <p>Учителя могут разъяснить позитивное значение уникальности, подчеркивая, хваля качества несовершеннолетних и усиливая важность для индивидуальной личности всех, кто его или ее окружает.</p>
<p>Чувство власти</p> <p>Несовершеннолетние с ощущением власти чувствуют, что они имеют некоторый контроль над другими жизнями.</p> <p>Учителя способствуют принятию решения и берут ответственность за их действия, предлагая руководство для осуществления выбора и развития здорового поведения. Это особенно подходит в отношении к персональному и социальному развитию и составлению учебного плана по развитию здоровья, где принятие решения и взятие ответственности поддерживается всеми благодаря обсуждению тематики, связанной со здоровьем.</p>	<p>Чувство образа для подражания</p> <p>Образы для подражания представляют стандарты, которые необходимы для несовершеннолетних с целью помочь им понять значение мира и развить их собственное чувство ответственности. Некоторые несовершеннолетние, такие как полные и недееспособные, могут иметь затруднения при определении подходящих образов для подражания. В связи с этим они должны иметь доступ к людям со всеми их возможностями, культурами, размерами и наследием.</p> <p>Учителя имеют потенциал позитивного влияния на оценку и поведение несовершеннолетних. Уважение несовершеннолетними своих учителей оказывает огромное положительное влияние на их учебу.</p>

Мероприятие 41

Все меняется

Цели Использовать действие «смена мест» в качестве поощрения людей к передвижению.
Повысить осведомленность населения о значении диеты.

Материалы Стулья, расставленные по кругу, по одному для каждого человека.

Время 10 минут

Методы

Мероприятие должно использоваться как разогревающее.

1. Пригласите детей сесть по кругу (или в 2 круга, если детей много). Попросите их послушать каждое названное утверждение и, если они подходят к их критериям, встать и поменяться местами с другими детьми, которые также встают.
 - Позавтракали ли вы сегодня.
 - Прочитали ли вы книгу или посмотрели видео по потере веса.
 - Ели ли вы фрукты вчера.
 - Имеете ли вы друга, который был на диете несколько раз с целью похудеть.
 - Знаете ли вы кого-нибудь, кому понравилось сидеть на диете.
 - Можете ли вы назвать 2 диеты.
 - Знаете ли вы кого-нибудь, кто сидел на диете Эткинса.
 - Знаете ли вы кого-нибудь, кто ходит в клуб с целью похудеть.
 - Знаете ли вы кого-нибудь, кто хочет набрать вес.
 - Знаете ли вы кого-нибудь, кто набрал вес после курса диеты.
2. Подумайте над их ответами и подсчитайте, сколько людей передвигаются определенное время, а затем вы можете начать дискуссию, отвечая на вопросы:
 - Что это говорит нам о популярности диеты?
 - Как они думают, что является препятствиями к использованию диеты?
3. Обратите внимание на то, что наблюдается значительное увеличение за последние годы пропорций 15-летних девочек и мальчиков, которые придерживаются диеты для потери веса. Однако установлено, что большинство диет не эффективны при использовании длительный период времени. Большинство людей, которые потеряли вес во время соблюдения диеты, набирают затем больше килограммов, чем они сбросили, что приводило к дополнительным усилиям по снижению веса.

Взаимосвязь с Главой 4

Соблюдение диеты (Раздел 2.3).

Мероприятие 42

Фигура человека с идеальным весом

Цели Повышение осознания ограничения такой метки, как «идеальный вес».

Материалы Листы бумаги и карандаши.

Время 20 минут

Методы

Это возможное действие для использования после Мероприятия 1, «Фигура здорового человека».

1. Попросите участников изобразить вторую картину, показывая человека с «идеальным весом».
2. Попросите их обменяться картинками с другими учениками.
3. Обращаясь ко всей группе, вы можете спросить:
 - Что было наиболее трудно изобразить в этой картинке?
 - Поменяли ли они концепцию «идеального веса»?
 - Отличается ли фигура «здорового человека» от фигуры «идеального веса»? Если, да, то в чем?
 - Чьи идеалы представляет эта фраза? Является ли это медицинским понятием, или это понятие СМИ? Как широко оно определяется?

Учебные моменты

Задание этого мероприятия подобно заданию мероприятия 1 «Фигура здорового человека»; и оно выполняется по той же схеме.

Взаимосвязь с Главой 4

Хотя это мероприятие может вызвать ряд дискуссий, его, в частности, можно связать с разделами:

Соблюдение диеты (Раздел 2.3).

Телесный облик (Раздел 3.2).

Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей (Информационный проспект 2).

Мероприятие 43

Фантазии и выдумки диет

Цели Критически рассмотреть влияние статей в журналах и газетах, обеспечивающих «причины» и диеты, поддерживаемые знаменитостями.

Рассмотрите, как обеспечить знания детям и несовершеннолетним для распознавания такого рода продвижения, и спросите их о роли моделей для поддержания здорового образа жизни.

Материалы Примеры статей из журналов и газет, recommending потерю веса, новые диеты, статьи по диетам знаменитостей, обложки журналов, рекламирующие диету, или советы, как похудеть, сообщения из авторитетных источников по здоровому питанию.

Бумага и маркерные ручки. Раздаточный материал для каждого участника «черты для поиска».

Время 30 минут

Методы

1. Попросите их поработать парами. Раздайте журналы со статьями по диете.
2. Напомните участникам, что издатели журналов и газет знают, что продажи увеличатся, если обложка на первой странице будет обещать какую-либо статью по диете внутри. Попросите их отметить:
 - Слова, изображения и имена знаменитостей, используемые для того, чтобы обеспечить привлекательность для читателя.
 - Какой возрастной уровень читателей этой статьи?
3. Обратитесь ко всей группе, пригласив их сказать, о чем была статья и что она отражала. Все ли статьи согласны с возможностью потери веса?
4. Раздайте материал и попросите их работать по парам, рассматривая вопросы, связанные с их статьей или рекламой.
5. Попросите их поделиться своими ответами с группой. Задайте вопросы, такие как:
 - Как они поощряют детей и несовершеннолетних применить свои аналитические способности к определению диеты стиля знаменитостей или продажи продуктов для «похудения»?
 - Как они представляют опасности в условиях эмоционального подъема?

Учебные моменты

Убедитесь, что мнения вокруг этого, давление, которое идеализирует стройную фигуру для девочек и мускульные формы для мальчиков, начинаются рано и укрепляются через СМИ. Это мероприятие сходно с мероприятием 38: Телесный облик – журналы.

Взаимосвязь с Главой 4. Соблюдение диеты (Раздел 2.3); Роль СМИ (Раздел 3.3).

Взаимосвязь с Главой 5. Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Инициативы по питанию в школах (Информационный проспект 4).

Особенности для поиска

	Да	Нет
Язык «диеты», подчеркивающий «стройность», как торговую точку зрения		
Статья, использующая такие слова, как «поразительный», «без усилий»		
Статья, подчеркивающая быстроту или «скорый результат»		
Предложение долговременного результата		
Упоминание баланса между физической активностью и потреблением пищи		
Предполагаемая диета должна проходить через общий курс для сбалансированной диеты		
Имеется ли какая-либо медицинская поддержка или очевидность ее		
Имеются ли какие-либо предосторожности, связанные с диетой		
Какие-либо продукты запрещены в диете, или обозначены маркой «плохой»		
Образы, сопровождающие диеты, реалистичны		
Рекомендованные продукты – дорогие		
Что-нибудь продано благодаря убедительной рекламе		
Что-то в особенности может создать статью или рекламу, вызывающую у несовершеннолетних, к примеру, ассоциации с популярной культурой, модой и музыкой		

Мероприятие 44

Причины для диеты

Цели Повысить широту понимания диапазона проблем и давления, которые ведут людей к диете.

Материалы Карточки с различными возрастными уровнями людей и полом, например:
девочки – 8 лет, мальчики – 8 лет, девочки – 13 лет, мальчики – 13 лет, девушки – 18 лет, юноши – 18 лет, женщины – 30, мужчины – 30 лет.
Демонстрационный планшет и маркерные ручки.
Кнопки.

Время 30 минут

Методы

1. Попросите участников подумать о времени, когда те, кого они знают (например, близкий друг, родственник или они сами), решили использовать диету для снижения веса. Подумать о том, что происходило в их жизни в это время, и что могло подтолкнуть их к такому решению.
2. Пригласите каждого участника поработать с двумя другими людьми, поделившись своими мнениями, почему и когда это возникло. Напишите причины. Чувствовали ли они какое-либо давление со стороны людей, придерживающихся диеты?
3. Раздайте каждой тройке лист бумаги, маркеры и различные карточки (с написанными на них возрастом и полом). Попросите их прикрепить карточки в середину демонстрационного планшета и вокруг написать все причины, почему этот человек придерживается диеты для того, чтобы похудеть. Дайте им на это 10 минут.
4. По истечении времени попросите их поменяться карточками и передать их другой группе. Они должны рассмотреть причины, которые были вначале и которые остались у некоторых новых людей после.
5. Повторите этот процесс несколько раз.
6. После объединения в одну группу обсудите:
 - Какие из причин, относящиеся к большинству людей, были подчеркнуты несколько раз?
 - Существуют ли причины, специфичные для определенного возраста? Укажите возраст, при котором диета становится общим явлением, упоминая о детях младше 5-7 лет, ограничивающих потребление пищи.
 - Существуют ли причины, специфичные для пола? Толчком для диеты являются концепции о внешнем виде и в отношении фигуры, которые сопровождают половое созревание, особенно у девочек.

Укажите, что диета может быть мотивирована рядом концепций и давлением, надеждами и опасением, и это должно быть отражено в нашем плане и практике, особенно в отношении ряда возрастов начальных школ.

Учебные моменты

Будьте готовы, что это действие может привести к обсуждению на тему детской защиты.

Возможно, нужно будет сделать акцент на то, что при описании людей с недостаточным весом несовершеннолетние склонны к использованию слов, которые служат доказательством беспокойства, – несчастный, печальный, увядающий, что-то странное с ними.

Взаимосвязь с Главой 4

Соблюдение диеты (Раздел 2.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Мероприятие 45

Диета!

Цели Рассмотреть пути, по которым результаты в ходе исследования могут быть использованы для включения в программы образования по обеспечению здоровья.
Подкрепление широкого понимания проблем и давления, которое ведет людей к диете.

Материалы Копии раздаточного материала по «диете».

Время 30 минут

Методы

1. Раздайте участникам рабочий материал по «диете». Попросите их прочитать 4 выдержки и сделать умственное заключение по этой информации, которая:
 - Была новой для них.
 - Удивила их.
 - Не удивила их.
 - Они уже знали это.
 - Взволновала их.
2. Попросите их поделиться этими выводами в парах.
3. Разделитесь на 4 группы, распределив различные выдержки в каждой группе. Вызовите каждую группу для того, чтобы обсудить и представить:
 - Один путь, по которому Школа по обеспечению здоровья может адресовать проблемы группам, соответствующим их выводам в отношении малолетних.
 - Другой путь, по которому содержание их выводов может быть использовано совместно с коллегами для информирования их подхода и практики.
4. Совместно собрать их идеи на плакате и обсудить важность этих и других данных в ходе исследований в программах развития здорового питания вместе со школами по обеспечению здоровья и соответствующей работой по телесному облику и его языку.

Взаимосвязь с Главой 4

Соблюдение диеты (раздел 2.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Диета!

Выписка 1

Изучение уровня талии/бедер у манекенщиц и определение отложений жира в теле показывают, что если женщины имеют профильные формы, их используют для демонстрации одежды на подиуме, начиная с конца 1970-х; у них приостанавливается менструация и поэтому они становятся бесплодными. Подобно этому, было подсчитано, что для того, чтобы женщины могли иметь пропорции, подобные кукле Барби, им необходимо вырасти дополнительно на 50 см, и тем не менее подобные формы будет иметь только 1 из более чем 100 000 женщин среди общего населения (Norton, 1996)!

Norton, K.L., Olds, T.S., Olive, S., Dank, S. (1996) Ken and Barbie at life size *Sex Roles* 34: 287-294.

Выписка 2

Когда дети демонстрируют приталенную фигуру и их просят выбрать идеальные формы, они выбирают формы, более близкие к «идеалу», чем к реальной жизни. Такое различие намного выше у девочек, чем у мальчиков. Мальчики, в основном, выбирают женщин с более объемными формами, чем девочки, которые демонстрируют интересное несоответствие между тем, что рассматривается более притягательным у двух полов.

Давление, которое идеализирует стройные фигуры для девочек и большие мускульные формы для мальчиков, началось рано и продолжает усиливаться через журналы, телевидение и кино.

Выписка 3

В условиях схемы питания существует увеличивающаяся тенденция для девочек, исключая завтрак, во многих европейских странах, и в некоторых случаях свыше половины 13- и 15-летних детей не употребляют пищу каждый день (Todd *et al.*, 2000). Это достоверно дополняет концепцию настороженности детей по этому поводу во время занятий в школе, хотя исследования демонстрируют не достаточную ясность в отношении между отказом от еды и мерами внимания.

Todd, J., et al (2000) *Health Behaviours of Scottish Schoolchildren Technical Report 3: Eating and Activity Patterns in the 1990s*. Edinburgh: RUHBC, Edinburgh University.

Выписка 4

Интерес к собственному весу может, соответственно, побудить инициативу к курению. Для некоторых людей никотиновая зависимость имеет эффект подавления аппетита. Общее утверждение вероятности увеличения веса в результате прекращения курения также дополняет эту идею. Недавние исследования в Америке продемонстрировали, что среди девочек и мальчиков в возрасте 9-14 лет размышления о курении позитивно ассоциируются с весом. Это важный факт, поэтому школьные программы по здоровью, адресованные здоровым методам поддержания веса, развеивают мнения по использованию табака, как эффективного и желаемого средства.

Мероприятие 46

Что бы вы хотели делать?

Цели Определите подходящие ответы несовершеннолетних, которые либо думают, либо уже применяют диету.

Материалы Карточки с различными возрастными уровнями людей и полом, например:
девочка – 8 лет, мальчик – 8 лет, девочка – 13 лет, мальчик – 13 лет, девушка – 18 лет, юноша – 18 лет, женщина – 30, мужчина – 30 лет.
Демонстрационный планшет.

Время 30 минут

Методы

1. Работая по трое, раздайте каждой группе карточки с различными возрастными группами и полом. Объясните, что они должны придумать ситуацию, включающую работников школы (учителя или обслуживающий штат) и соответствующие лица на карточках. Это люди, которые либо думают, либо уже применяют диету. Как работники школы могут быть вовлечены, например:
 - Человек просит совета.
 - Обеспокоенный друг, сообщающий, что этот человек на диете.
 - Обеспокоенные родители.

Попросить их написать реалистичный сценарий на своих карточках. Это затем должно быть передано другой группе, чтобы изучить, что может сделать член персонала школы.

2. Попросите их обменяться карточками с другой тройкой. Проверьте, что они понимают сценарий. Попросите их кратко записать, как учителя могут отреагировать на эту ситуацию.
3. Работая вместе, попросите их прочитать сценарий и предложить свои идеи ответа. Вы можете спросить следующее:
 - Может ли возраст или пол человека, применяющего диету, отразиться на реакции учительского персонала?
 - Какие вопросы они хотели бы задать? Нужно ли привлекать еще кого-то?

Учебные моменты

Эта деятельность может привести к обсуждению вопроса о защите детей. Убедитесь, что участники осведомлены в отношении линии поведения. Если это становится проблемой, рассмотрите мероприятие 40: К кому вы обратитесь?

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).
Соблюдение диеты (Раздел 2.3).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).
Инициативы по питанию в школах (Информационный проспект 4).

Мероприятие 47

Нарушение питания - «мозговой штурм»

Цели Увеличение понимания и обсуждение некоторых особенностей нарушения схемы питания.
Обсуждение возможных причин, ведущих к увеличению количества несовершеннолетних, живущих с нарушением схемы питания.
Обсудить, что может быть сделано для того, чтобы помочь несовершеннолетним, которые страдают от нарушения схемы питания.

Материалы Демонстрационный планшет.
Маркерные ручки.
Глава 4, Раздел 2.4: Нарушение питания. Другая информация о нарушении питания.

Время 30 минут

Методы

1. Разделите участников на группы по 4-5 человек. Раздайте каждой группе демонстрационные планшеты с листами бумаги и попросите их провести посередине линию. С одной стороны напишите все, что вы знаете о нервной анорексии – потере аппетита, а с другой – нейрогенной булимии - резко усиленное чувство голода (описание должно включать особенности болезни, кто подвержен и каковы признаки).
2. Когда группы закончат, попросите их поменяться листками и посмотреть, что написали другие. Таким образом, суммируйте основные точки зрения. Спросите у группы, было ли в положениях, которые они рассмотрели, что-либо, что удивило их.
3. Может быть, вы считаете полезным на данном этапе раздать копии главы 4, Раздел 2.4: Нарушение питания, как дубликат информации на лекционном плакате.

Учебные моменты

Тем, кто хочет получить больше информации, касающейся нарушения питания, предлагается связаться с ассоциацией по нарушению питания (Великобритания): www.edauk.com.

Попросите группы вспомнить, что некоторые из них сталкивались с нарушением схемы питания – через людей, которых они знали лично. Мы все должны относиться внимательно к языку, который мы используем, чтобы люди не чувствовали себя в некомфортной обстановке. Для большей информации посмотрите «Заметки инструкторам».

Взаимосвязь с Главой 4

Нарушение питания (Раздел 2.4).

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Телесный облик (Раздел 3.2).

Взаимосвязь с Главой 5

Энергетический баланс (Информационный проспект 3).

Мероприятие 48

Нарушение питания – изучение конкретных случаев

Цели Исследовать возможные причины для ряда несовершеннолетних, живущих с нарушением питания, или тех, кто находится на доклиническом уровне нарушения питания.
Обсудить, что может быть сделано в помощь несовершеннолетним, которые страдают от нарушения питания.
Понять роль и важность направления к специалистам.

Материалы Копии исследования случаев 1 и 2.

Время 40 минут

Методы

1. Разделите участников на группы по 4-5 человек. Раздайте им копии исследования случаев 1 и 2 и попросите группы обсудить их и ответить на вопросы.
2. Когда группы сделают это, попросите их поделиться мнениями. Вначале обсудите, что они хотели сделать. Возможные подходы могут включать следующее:
 - Понимающий и конфиденциальный подход к несовершеннолетним. Как они должны решать вопрос о конфиденциальности?
 - Консультировать других членов наблюдаемой команды. Знают ли они о том, к кому они должны находить подход?
 - Поговорить с родителями.
 - Связаться с соответствующими знакомыми.
3. Обсудите, какие чувства вызывают такого рода ситуации. Вы можете захотеть убедить их, что большинство людей чувствуют неуверенность и нехватку конфиденциальности в отношении лучшего пути управления ситуацией. Наряду с другими психическими проблемами здоровья, исторически во многих странах мы пытались отгородить себя и отводить их в сторону. С ними не легко работать. Многие учителя будут иметь небольшой или вообще не иметь опыта работы с нарушением питания на своих курсах.
4. Проверьте, знают ли они о какой-либо школьной политике или процедурах по нарушению питания. Повторите, что направление к специалистам является надежным и важным способом действий, и, если это все, что они могут сделать, то это должно быть самое лучшее действие.
5. Кроме реакций на специфические случаи, какие более широкие стратегии могут быть применены школой для помощи несовершеннолетним, которые страдают из-за нарушения схемы питания? Следующие предположения даны на веб-странице Нарушения Питания. Они исходят из разговоров с большим количеством учащихся с анорексией – потерей аппетита и булимией:
 - Помогите несовершеннолетним снизить их стресс. Свяжите наличие стресса с идентификацией факторов, которые подпитывают стресс.

- Помогите несовершеннолетним установить реальные стандарты и реальные ожидания.
- Помогите несовершеннолетним взять контроль над своей жизнью.
- Определите линию поведения по борьбе с хулиганством (иногда служащим причиной развития нарушения питания).

Учебные моменты

Полезно начать с «мозгового штурма» для того, чтобы помочь изучить примеры в контексте болезни.

Напомнить группе, что некоторые из них, возможно, сталкивались с нарушением схемы питания – через людей, которых они знают или на своем опыте. Мы все должны внимательно подбирать слова, которые мы используем для разговора с людьми, которые страдают от этого.

Те, кто нуждается в большей информации по нарушению схемы питания, могут связаться с Ассоциацией по нарушению питания (Великобритания): www.edauk.com.

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).

Нарушение питания (Раздел 2.4).

Взаимосвязь с Главой 5

Современные схемы питания европейских детей и подростков (Информационный проспект 1).

Биологические изменения в период полового созревания (Информационный проспект 6).

Нарушение питания

Исследование случая 1

Лоурен 14 лет, она зачислена в гимнастическую команду в школе с 7 лет. Недавно ее фигура стала меняться. У нее началась менструация, но не регулярная, и порой не бывает несколько месяцев.

Лорен всегда была довольно маленькой и миниатюрной, но затем она почувствовала тучность и дискомфортность в своем теле. Она перестала есть домашнюю пищу и использовала всякие предлоги для того, чтобы воздержаться от еды, пока не закончит свои тренировки. Она чувствовала голод в течение длительного времени, но уговаривала себя не поддаваться голоду. Если она ела, она чувствовала себя больной и иногда вызывала рвоту.

Лорен любила ходить в кино со своими подругами, но недавно у нее появился интерес ходить вместе с мальчиками. Лорен не хотела, чтобы мальчики видели, как она поправляется, поэтому носила широкие платья и много одежды, что бы скрыть свою фигуру. Один мальчик, Джеймс, проявил интерес к ней, и хотя ее друзья думали, что она действительно красивая, она не могла смириться с мыслью быть с ним.

Мама Лорен начала беспокоиться, что ее дочь много теряет в весе, но Лорен продолжала верить, что она выглядит полной.

Если бы вы были учителем Лорен:

- Какие изменения, как вы думаете, вы бы заметили?
- Как вы управляли бы ситуацией? К кому бы вы обратились? Знаете ли вы методику, которой надо придерживаться?
- Какие чувства это вызывает у вас?

Нарушение питания

Исследование случая 2

Розе 14 лет, она в самом деле влюбилась в одного мальчика в школе, на год старше ее, Сашу. Но он, кажется, никогда не замечал ее, и всегда, кажется, разговаривал со своими ровесницами – они стройные и действительно хорошо одеваются.

Роза решила, что она должна похудеть, чтобы Саша обратил на нее внимание. Она попросила помощи у своей подруги, которая предложила ей соблюдать диету вместе с ней.

Диета Розы была хорошо продумана, но она начала сильно чувствовать голод. Однажды ночью она не смогла противостоять своему желанию и начала есть то, что ей было не позволено – шоколад, бисквит, чипсы, хлеб. Она не могла остановиться и полностью вышла из-под контроля.

После нескольких часов она почувствовала себя очень больной. У нее болел желудок, и ей было стыдно за свое поведение и недостаток силы воли. Она сделала себя больной, и она чувствовала себя такой из-за всей съеденной пищи.

На следующий день она никому не сказала об этом, но чувствовала себя очень плохо и ненавидела себя за свою слабость. Как она могла добиться внимания Саши, когда сделала такие ужасные вещи? Но она снова сорвалась несколько дней спустя, когда она не сдала хорошо тест в классе и была расстроена.

6 месяцев спустя Роза продолжала срывать, когда она выходила из-под контроля. Она иногда принимала слабительное, чтобы избавиться от пищи, ее зубы стали болеть и потеряли цвет из-за рвоты. Ей было стыдно за себя и свою слабость, что она ни с кем из своих друзей не могла обсудить это, и они, кажется, меньше стали интересоваться ею. Ее лучшая подруга, говорит Роза, больше ее не радовала и проводила больше времени с друзьями другой группы. Роза чувствовала, что она не заслуживает никаких друзей, потому что она слабая и больше ничем не интересуется.

Если бы вы были учителем Розы:

- Какие изменения, как вы думаете, вы бы заметили?
- Как вы управляли бы ситуацией? К кому бы вы обратились? Знаете ли вы процедуру, которой надо придерживаться?
- Какие чувства это вызывает у вас?

Мероприятие 49

Нарушение питания - роли и ответственности

Цели Обсудить и рассмотреть различные роли школ и учителей/родителей/опекунов/друзей и медицинского персонала в выявлении и работе с нарушением схемы питания.
Понять и оценить роль и значение процесса, переданного специальным службам.
Определить факторы, которые помогают или мешают самоанализу подростка.

Материалы Демонстрационный планшет.
Маркерные ручки.

Время 30 минут

Методы

1. Попросите участников разделиться на группы по 4-5 человек. Раздайте каждой группе листы бумаги и попросите их провести линию на бумаге, разделив ее на 4 части. В каждом углу попросите написать: школа, учитель, родители/друзья семьи, медицинские работники.
2. Предложите группам определить различные роли и ответственности каждого в выявлении и работе с подростками, страдающими нарушением схемы питания или некоторыми его симптомами. Когда группы закончат, попросите их поменяться с другими группами с целью посмотреть, что написали другие.
3. Проведите заключительную дискуссию, сфокусировав внимание на роли и ответственности школы и учителей. Используйте опыт группы, связанный с нарушением питания, и как они были ответственны в прошлом. Особый акцент должен быть сделан на сосредоточении усилий для осознания помощи несовершеннолетним, связанной с его или ее болезнью. Суммируйте основные пункты, поднятые при обсуждении, проведите семинар с обсуждением и размышлением о том, как они будут проводить курс с учениками для того, чтобы изучить поднятые проблемы.

Учебные моменты

Напомните группе, что некоторые из них, возможно, наблюдали опыт нарушения схемы питания – через людей, которых они знают, или на своем опыте. Мы все должны употреблять язык, который не поставит людей в неудобное положение.

Те, кто нуждается в дополнительной информации по нарушению схемы питания, могут обратиться в Ассоциацию по нарушению питания (Великобритания): www.edauk.com.

Взаимосвязь с Главой 4

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья (Введение).

Нарушение питания (Раздел 2.4).

Чувство собственного достоинства (Раздел 3.1).

Телесный облик (Раздел 3.2).

Мероприятие 50

К кому вы обратитесь?

Цели Определить источники поддержки и соответствующие направления действий, если вы думаете, что ребенок в опасности.

Материалы Материал, базирующийся на информации по защите ребенка, который будет доступен в большинстве стран.

Время 30 минут

Методы

1. Объясните, что часто учителя боятся открывать тему телесного облика или нарушения питания в случае, если это приведет к проблеме психического здоровья или оскорблению ребенка. Недавние исследования NSPCC, обследовавших школы в Англии и Уэльсе, показали, что хотя роль школы в защите детей устанавливается правительством, реальность в сегодняшней повседневной практике совершенно другая. Хотя учителя взяли на себя серьезную ответственность по защите детей, многие чувствуют себя недостаточно подготовленными к борьбе с плохим обращением с детьми. Другие считают, что профессия учителя, в общем, не включает ответственности в данной важной роли.
2. Работая группами по трое, дайте каждой группе одно из следующих положений:
 - Ребенок рассказал вам, что с ним плохо обращаются/оскорбляют дома.
 - Вам кажется, что с ребенком плохо обращаются/оскорбляют, исходя из его поведения, но никто вам ничего не говорил.
 - Ребенок сказал вам, что он беспокоится по поводу своего друга, потому что он несчастлив дома.
 - Что вы будете делать? К кому вы обратитесь? Знаете ли вы методику, которой надо следовать?
3. Раздайте материал. Обсудите:
 - Соответствует ли то, что учителя решили сделать, информации, изложенной в материале.
 - Знают ли они ответственное лицо по вопросам защиты ребенка в их школе.
 - Знают ли они о какой-либо школьной политике/процедуре по защите ребенка.
 - Какая поддержка им необходима, чтобы облегчить опасения в ситуации, когда подозревается, что ребенка оскорбляют или издеваются над ним.

Веб-сайт www.childpolicy.org.uk. Этот сайт полезен для ряда проблем, связанных с вопросами детской политики, и не специализируется только на проблемах по защите детей.

Глава 4
Вводный информационный курс

Глава 4

Вводный информационный курс

Сводка

Глава 4 содержит вводную информацию и соответствующие исследовательские ссылки по некоторым ключевым направлениям, связанным со здоровым питанием. Она имеет 3 раздела, включающие аспекты умственного и социального здоровья, а также биологические особенности. Эти разделы следующие:

Раздел 1. Изменения, происходящие в период роста.

Раздел 2. Питание в подростковом периоде.

Раздел 3. Образ и реальность.

Каждый раздел содержит в начале свой план, помогающий инструкторам ссылаться на специфические информационные аспекты с учебными мероприятиями и информационные проспекты. В дополнение имеется вводный раздел в контексте школ по обеспечению здоровья.

О вводном курсе...

Вводный курс перехода через подростковый период предлагает всесторонний, основанный на анализе случаев, обзор здорового питания подростков и решение многих противоречий, которые окружают этот сложный и восхитительный предмет.

Он разработан для инструкторов с целью использования на учебных курсах с учителями и учениками высшей начальной школы и младшей средней школы.

Это дает возможность инструкторам создавать, основываясь на существующие квалификации учителей, их навыки и опыт, свою уверенность, постоянно ее увеличивая, в исследовании широкого ряда вопросов, связанных с подростками и их выбором питания, через школы по обеспечению здоровья.

Что предлагает вводный курс инструкторам?

Вводный курс предлагает информацию по предметам, связанным со здоровым питанием среди несовершеннолетних. Рассмотренные разные области включают рост и развитие, телесный облик, самоуважение, половое созревание, роль СМИ, питание и физическую активность.

Целью является увеличение осведомленности по некоторым ключевым вопросам, относящимся к подросткам, и представление науки здорового питания как можно более понятной и обновленной, насколько это возможно. Здоровое питание быстро выдвинуло исследовательские и политические программы (WHO, 2003), и понимание продолжает развиваться. Этот вводный курс должен помочь инструкторам представить вопросы для учителей с целостной перспективой, которая подкрепляется широким рядом факторов, влияющих на позицию несовершеннолетних, их веру, опыт и поведение.

Как должен использоваться вводный информационный курс?

Каждый раздел в этой части курса представляет вводную информацию, которая будет помогать инструкторам при подготовке учебных курсов. Раздел рассматривает специфические темы и предоставляет ссылки и дополнительную литературу, которую тренер может использовать для укрепления его или ее знаний и понимания проблемы. Информационные проспекты в главе 5 предлагают детальную и фактическую информацию о ключевых моментах, рассматриваемых в главах.

Инструкторы будут находить повторяющиеся темы, например, роль СМИ и их влияние на представления и поведения, по всему курсу. Они могут обратить внимание на планирование дополнительного чтения в специальных семинарах, если решат, что это подходящий материал для участников.

Ссылки и дополнительная литература

Stewart Burgher, M., Rasmussen, V., Rivett, D. (1999) *The European Network of Health Promoting Schools: the alliance of education and health*. Copenhagen: WHO. World Health Organization European Region (2003) *The First Action Plan for Food and Nutrition Policy*. Copenhagen: WHO.

Young I (Ed) Report of *the European Forum on Eating at School - Making Healthy Choices* (in press), Strasbourg: Council of Europe.

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья

Соответствующие информационные проспекты	Соответствующие мероприятия
Информационный проспект 4. Инициативы по питанию в школах	10. Какие факторы влияют на здоровое питание? 11. Особенности школ по обеспечению здоровья 12. Как школы могут обеспечить умственное и эмоциональное здоровье? 15. Как мы узнаем, что ребенок думает и чувствует? 34. Какая может быть оказана помощь? 46. Что бы вы сделали?

Ключевые моменты

- Всемирная Организация Здравоохранения определила школы по обеспечению здоровья, как нацеленные на достижение здорового образа жизни для всей школьной популяции, путем развития поддерживающей среды, способствующей обеспечению здоровья. При этом предлагаются возможности и требуются обязательства для обеспечения социальной и физической среды, которая защищает и развивает здоровье.
- Подход в школах по обеспечению здоровья (ШОЗ) интегрирует содействие здоровью в каждый аспект школьной жизни.
- Программы школ по обеспечению здоровья более эффективны, когда они многосторонние, и учебный план интегрирован более широко со школами и инициативами обществ, и когда школы тесно сотрудничают с родителями и местными учреждениями.
- Исследования показали, что школы по обеспечения здоровья могут оказывать положительное влияние на социальную и физическую среду школы.

Все системы в школьном управлении – преподавание и учебные стили, управленческие структуры, коммуникационные структуры и социальные среды – используются для помощи ученикам, учителям и другим лицам, вовлеченным школой для осуществления контроля и улучшения их физического и эмоционального здоровья. Исследования, основанные на опросах детей, определили следующие ключевые моменты школ по обеспечению здоровья (MacGregor and Currie, 1995).

Характеристика школ:

- Каждый имеет желание ходить в такую школу.
- Где хотят, чтобы дети были здоровыми, независимо от их происхождения.
- Где имеют традицию, по которой важен каждый.
- Где обеспечивают всем чувство защищенности.

Эффективная практика обеспечения здоровья в школах

Исследования ШОЗ показали, что эффективные программы школ по обеспечению здоровья и воздействия бывают:

- **Целостные:** основанные на широком понимании здоровья, включающем физическое, социальное и эмоциональное направления.
- **Многосторонние:** включающие учение, базирующееся на классе и приобретении навыков, которые укрепляются социальной и физической средой школы.
- **Совместные:** включающие учителей и других сотрудников, учеников, родителей и представителей внешних учреждений, которые участвуют во всех стадиях планирования, развития и оценки школы.
- **Устойчивые:** имеющие долгосрочные планы, построенные на существующей хорошей практике и интеграции ее в жизнь школы.

Школы по обеспечению здоровья поддерживаются проверкой и самооценкой, которые проводятся с целью отражения прогресса и определения планируемых приоритетов. Исследование конкретных примеров в ШОЗ (MacGregor and Currie, 1995) определили ряд важных характерных черт для успешного осуществления концепции школ по обеспечению здоровья. К ним относятся:

Лидерство

- Активная поддержка главного управления.
- Характеристика назначенного координатора школы.
- Энтузиазм и обязательства ключевых членов персонала школы.
- Установление комитета Школы по обеспечению здоровья.

Местное владение

- Определение местных потребностей.
- Связь с и построение на существующей хорошей практике.
- Подходящее обучение и поддержка школьного персонала.
- Вовлечение учеников в планирование и выполнение.
- Включение соответствующих родительских органов с самого начала.

Связь

- Четко определить цели и задачи.
- Ясное, открытое понимание концепции Школы по обеспечению здоровья школьным сообществом.
- Эффективная связь и каналы распространения.
- Распространение хорошей практики через местную сеть и более широкую связь.

Работа в партнерстве

- Определение ключевых местных партнеров.
- Установление структур партнерства с целью получения экспертизы и ресурсов.
- Планированный и скоординированный подход специалистов в мероприятия учебного плана.
- Привлечение партнеров в процесс планирования и выполнения.

Интеграция

- Долгосрочная интеграция в процесс школьного развития, особенно в план развития школы.
- Установление процесса мониторинга и оценочные проверки.

Потенциальные барьеры для успешной работы ШОЗ

- Нехватка сотрудников и учебного времени.
- Существующая нагрузка на сотрудников.
- Нехватка понимания и обязательств ШОЗ.
- Чрезмерная надежда на индивидуальных членов персонала школы.
- Недостаточная поддержка учителей и родителей.
- Нехватка (или противоречивая) поддержки со стороны внешних агентств.
- Иерархическая структура управления.
- Разделение предметов и области изучения.

Польза школ по обеспечению здоровья

Исследования показывают, что школы по обеспечению здоровья могут иметь положительное влияние на социальную и физическую среду в школе (Lister-Sharp *et al.*, 1999). Результаты исследований также показывают, что усилия улучшить здоровье студентов и школьников одновременно влияют на улучшение результатов образования.

Школы по обеспечению здоровья предлагают подход, который имеет потенциал для увеличения учебной способности студентов (St Leger, 1999). Программы школ по обеспечению здоровья более эффективны, когда они многогранны и их учебный план интегрируется с широким рядом инициатив школы и сообщества, и когда школы работают в партнерстве с родителями и местными учреждениями.

Ссылки и дополнительная литература

Inchley, J., Currie, C., Young, I. (2000) Evaluating the health promoting school: a case study approach. *Health Education* 100: 5, 200-206.

Inchley, J., Currie, C. (2003) *Promoting Healthy Eating in Schools using a Health Promoting School Approach. Final Report of the ENHPS Healthy Eating Project*. Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit, University of Edinburgh.

Lister-Sharp, D., Chapman, S., Stewart-Brown, S., Sowden, A. (1999) Health promoting schools and health promotion in schools: two systematic reviews. *Health Technology Assessment* 3: 22.

MacGregor, A., Currie, C. (1995) *The Health Promoting School in Lothian*. Edinburgh: Research Unit in Health, Behaviour and Change, University of Edinburgh.

Stewart Burgher, M., Rasmussen, V., Rivett, D. (1999) *The European Network of Health Promoting Schools: the alliance of education and health*. Copenhagen: ENHPS.

St.Leger, L. (1999) The opportunities and effectiveness of the health promoting primary school in improving child health — a review of the claims and the evidence. *Health Education Research* 14:1, 51-69.

Weare, K. (2000) *Promoting Mental, Emotional and Social Health: a whole school approach*. London: Routledge.

Wetton, N., McCoy, M. (1998) *Confidence to Learn: a guide to extending health education in the primary school*. Edinburgh: Health Education Board for Scotland.

Young, I. (2002) *Education and Health in Partnership: A European Conference on linking education with the promotion of health in schools: the Egmond Agenda*. Copenhagen: International Planning Committee (IPC) of the European Network of Health Promoting Schools

Веб-сайт: www.who.dk/ENHPS
www.hbsc.org

Глава 4, Раздел 1

Изменения, происходящие в период роста

1.1 Питание во время роста

1.2 Физическая активность

1.3 Приспособление к половому созреванию

Раздел 1: Изменения, происходящие в период роста

План раздела

Раздел	Соответствующие информационные проспекты	Соответствующие учебные курсы и мероприятия
Раздел 1.1 Питание во время роста	<p><u>Информационный проспект 1:</u> Современные схемы питания европейских детей и подростков</p> <p><u>проспект 2:</u> Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей</p> <p><u>проспект 3:</u> Энергетический баланс</p> <p><u>проспект 7:</u> Вода</p>	<p>4. Что вы будете есть?</p> <p>5. Еда для/я ем потому, что...</p> <p>8. Какая информация нужна детям?</p>
Раздел 1.2 Физическая активность	<p><u>проспект 1:</u> Современные схемы питания европейских детей и подростков</p> <p><u>проспект 3:</u> Энергетический баланс</p>	<p>21 Составление списка физической активности</p> <p>22. Бриллиант 9</p> <p>23. Что я думаю?</p> <p>25. Изучение случаев/сценариев физической активности</p>
Раздел 1.3 Приспособление к половому созреванию	<p><u>проспект 6:</u> Биологические изменения в период полового созревания</p>	<p>31. Половое созревание – «мозговой шторм»</p> <p>32. Быть другим</p> <p>33. Стенд историй полового созревания</p>

Раздел 1.1: Питание во время роста

Ключевые моменты

- Количество энергии, потребляемой через продукты и напитки, на ежедневной основе, в идеале должно быть равно количеству энергии, «сгоревшей» (израсходованной) во время физической активности и функций организма.
- Энергию (килокалории) необходимо увеличивать во время подросткового периода и в пик подросткового возраста, со снижением снова во взрослом периоде.
- Пища не только удовлетворяет наш физический голод, но также обеспечивает сильные физиологические, сенсорные и социальные потребности.
- Обеспечение сбалансированного питания важно в любой период жизни, но это особенно жизненно необходимо в детстве, когда устанавливаются телосложение и привычки, необходимые для жизни.
- Несовершеннолетние должны поощряться к употреблению достаточного количества жидкости.

Интенсивный рост, который возникает у несовершеннолетних, по мере того как они развиваются с рождения, все детство, через подростковый период и до взрослого возраста, зависит от ряда ключевых факторов. Генетическое наследование, например, имеет большое значение для развития и окончательного веса. Эта глава, однако, сконцентрирована на значении пищи в процессе роста.

Пища и рост

Нормальный рост требует большого количества энергии. Энергия измеряется в килокалориях (ккал) или килоджоулях (кДж), обеспечивается пищей и напитками, которые употребляются подростками. Для здорового роста важно, чтобы количество энергии, потребляемой с пищей и напитками, было равно количеству энергии, «сгораемой» во время физической активности и другой деятельности организма – другими словами, быть в «энергетическом балансе» (см. Информационный проспект 3: Энергетический баланс).

У взрослых положение, в котором энергетический приход и расход сбалансирован, определяет набор и потерю веса. Дополнительно в детстве необходимо больше потреблять энергии для быстрого роста. Для более подробной информации по энергетическому балансу смотрите Информационный проспект 3: Энергетический баланс.

Энергия, полученная при потреблении пищи и напитков, необходима для различных целей организма:

- Поддержание нормального роста.
- Восстановления поврежденных тканей.

- Выполнение нормальных функций организма, таких как сердцебиение и регулирование температуры.
- Обеспечение работы мозга.
- Способствовать несовершеннолетним участвовать в физической деятельности.

Количество энергии, которое требуется для каждого индивидуума, будет определяться величиной размаха деятельности, которой он или она занимаются. Энергетические потребности растут во время подросткового периода и в пик подросткового возраста, до снижения снова во взрослом периоде. В возрасте 15-18 лет мальчикам и девочкам необходимо больше энергии, чем во время взрослой жизни. Руководство по потреблению энергии в среднем показано в таблице 1.

Возраст	Мальчики (ккал в день)	Девочки (ккал в день)
7-10 лет	1970	1740
11-14 лет	2220	1845
15-18 лет	2750	2110
Взрослые 19-50 лет	2550	1940

Как можно видеть в таблице 1, потребности увеличиваются с возрастом несовершеннолетних. Приведенное количество энергии отражает необходимость обеспечения нормального роста и удовлетворения потребностей в уровне физической активности в соответствии с ростом несовершеннолетних. Но оценка, данная в таблице, всего лишь средняя оценка – в то время как мальчики склонны иметь больше активности и иметь более активный обмен веществ, некоторые девочки могут затрачивать так же много энергии, как и мальчики.

Хотя основное внимание этой главы будет направлено на пищу и ее отношение к росту, важно помнить, что прием пищи должен быть приятным и веселым. Пища не только удовлетворяет физический голод, но также обеспечивает сильные физиологические, сенсорные и социальные потребности. Например:

- Пища может быть катализатором для социального взаимодействия – люди используют время принятия пищи, как время, чтобы собраться вместе и поговорить.
- Прием пищи обеспечивает центральную часть для многих празднований и социальных возможностей.
- Она предлагает путь, посвященный вознаграждениям и выражениям любви, привязанности и уважения.
- Пища и еда могут быть источником изысканного давления.
- Пища обеспечивает возможности получить новый опыт и научиться различной культуре.

Несовершеннолетним необходимо помочь оценить пищу и понять ее важность, которая находится далеко за удовлетворением физической потребности. Исходя из этого, уважение к пище может возрасти, что поможет сделать лучший выбор по отношению к здоровью.

Сбалансированное питание

Обеспечение сбалансированного питания важно в любой период жизни, но это особенно жизненно необходимо в детстве, потому что:

- Предпочтения в пище формируются и устанавливаются рано в жизни.
- Скучный режим питания в детстве может иметь вредное влияние на здоровье, увеличивая шансы появления позже в жизни диабета, сердечных заболеваний, рака и гипертонии.

Распространение уровня ожирения привело к беспокойству по поводу количества жиров, которые потребляет молодежь. Жиры и масло - это важные компоненты употребляемой нами еды, так как они:

- Очень эффективные поставщики основной энергии.
- Являются частью структуры клеточной мембраны любой живой клетки в организме.
- Являются частью структуры нервных и мозговых тканей.
- Поставщики изоляции тела, помогающие регулировать температуру тела.
- Основа для нормального репродуктивного развития.

Но некоторые виды жиров, особенно насыщенные жиры, могут разрушить сердце и сосуды для циркуляции крови.

Высококалорийная пища - общеплюбимый компонент продуктов потребления многих людей. Не предлагается пытаться полностью исключить жиры из рациона детей и подростков. Потребляемое количество энергии должно быть достаточным для поддержания роста и уровня активности подростков. Жиры имеют, неоспоримо, важное значение в удовлетворении этой потребности, при этом не оказывая разрушающего эффекта на зубы, что свойственно сахару, другой основной высококалорийной пище.

Для достижения более здорового баланса, однако, количество энергии, поступившее от высокожирной пищи, должно быть уменьшено, а связанное с комплексными углеводами должно быть увеличено.

Сначала это кажется непонятным для некоторых подростков, которые рассматривают сахар в качестве углеводов и которые полагают, что их поощряют употреблять сахар. Различие должно быть сделано между простым сахаром, находящимся в сладких конфетах и прохладительных напитках, которые концентрируют источник энергии и разрушают зубы и десна, и комплексными углеводами, находящимися в крахмальной пище, такой как мучные изделия, рис, хлеб, картофель и злаки.

Текущий совет заключается в поощрении детей и несовершеннолетних потреблять чаще комплексные углеводы – действительно, половина потребляемой энергии должно поступать из данных продуктов. Продукты с крахмалом имеют преимущество как «наполнитель» и освобождает энергию медленно для потребностей организма. По необходимости нужно поддерживать детей и несовершеннолетних употреблять обильные порции для утоления своего голода и удовлетворения своих растущих энергетических потребностей.

По существу, цель заключается в том, чтобы помочь несовершеннолетнему потреблять значительное разнообразие продуктов питания для обеспечения наслаждения и получения адекватной энергии и питательных веществ для удовлетворения его или ее необходимых потребностей, а также совершенствовать сбалансированные схемы питания (см. Информационный проспект 2: Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей).

Жидкости

Несовершеннолетние должны поощряться пить адекватное количество жидкости, особенно воду и молоко с низким содержанием жира, которые являются самым безопасным питьем для зубов. Вода является существенным компонентом, гарантирующим эффективное выполнение функций организма и его деятельности (см. Информационный проспект 7: Вода).

Витамины и минералы

Кальций, магний и фосфор необходимы для роста и укрепления костей, особенно во время полового созревания. Развитие костей во время полового созревания играет важную роль в обеспечении того, какая максимально удовлетворительная плотность костей может быть достигнута к раннему взрослому периоду, что может уменьшить риск остеопороза, развивающегося в последующие годы. Необходимо также адекватное количество минералов и витаминов, а протеины обеспечивают костям гибкость и устойчивость к ломкости. Дополнительно адекватная физическая нагрузка необходима для развития и поддержания удовлетворительного уровня плотности костей.

Основные источники кальция - это молоко и молочные продукты, такие как сыр и йогурт. Малокалорийные виды таких продуктов содержат такое же количество кальция, как и многокалорийные. Трудно удовлетворять рекомендованные ежедневные нужды кальция (таблица 2) без потребления молочных продуктов, однако для тех, кто не любит, у кого аллергия или просто решили не пить молоко, то овощи с темнозеленой листвой, соевое молоко, обогащенное кальцием, тофу и кунжутные семечки также являются богатым источником.

Железо жизненно необходимо для многих нормальных функций и роста организма. Самое значительное - это тот факт, что железо является компонентом гемоглобина, красных пигментов эритроцитов крови, которые доносят кислород к тканям тела. Повышенная диета, содержащая железо, необходима для девочек после начала месячных для компенсации потери крови при менструации (таблица 2).

Несовершеннолетние с дефицитом железа и анемией, из-за неадекватного потребления железа, могут страдать дефицитом внимания, усталости и сниженной познавательной функцией.

Таблица 2. Справка по потреблению питательных веществ (СПП) для кальция и железа для девочек и мальчиков

Минералы	Возраст	СПП (в день)	
Кальций	7-10 лет	550 мг	
	11-18 лет	девочки	Мальчики

		800 мг	1000 мг
Железо	7-10 лет	8.7 мг/день	
	11-18 лет	девочки	Мальчики
		14.8 мг	11.3 мг
СПП - это количество питательных веществ, значительно эффективных для удовлетворения потребностей у всех детей, с учетом их различных потребностей.			

Хороший источник железа - это красное мясо; железо также обнаружено в овощах с зеленой листвой, сушеных фруктах, бобах и витаминизированных кашах для завтрака. Железо в красном мясе намного легче всасывается, чем в других перечисленных продуктах питания. Железо также лучше усваивается, если эти продукты употребляются одновременно с пищей, богатой витамином С (таблица 3).

Описание основных витаминов, которые имеют отношение к здоровому росту (так же, как и многим другим функциям организма) дано в таблице 3, и минеральных веществ - в таблице 4.

В общем, большинство витаминов необходимо только в небольших количествах, и потребление разнообразной пищи должно обеспечивать значительное количество для поддержания здорового роста.

Таблица 3. Витамины и здоровый рост	
Витамины и функции	Источники
А - укрепляет и восстанавливает ткани - необходим для иммунных функций, для нормального и ночного зрения	Как ретинол (предшественник витамина А): молоко, витаминизированный маргарин, сыр, яичный желток, печень, рыбий жир. Как каротин (который преобразуется в витамин А в организме): овощи и фрукты, особенно морковь, помидоры и овощи с зеленой листвой, манго, абрикосы.
В₁ (тиамин) - выделение энергии из углеводов, жиров и алкоголя - важен для мозга и функции нервной системы	Картофель, все злаки, хлеб, молоко и все ежедневные продукты, мясо и мясные продукты, овощи.
В₂ (рибофлавин) - выделение энергии из углеводов, жиров и протеинов - нормальный рост	Молоко и ежедневные продукты, витаминизированные каши для завтрака, картофель, рыба.
Ниацин (никотиновая кислота) - выделение энергии	Мясо и мясные продукты, молоко и ежедневные продукты, хлеб, витаминизированные каши для завтрака, картофель, рыба.
В₆ (пиридоксин) - обмен белков. - образование здоровой крови	Многие продукты, особенно картофель, злаки на завтрак, мясо, рыба, яйца.

<p>В₁₂ (цианокобаламин) - образование здоровых клеток крови и нервных волокон</p>	<p>Все животные продукты: мясо и мясные изделия, молоко и ежедневные продукты, рыба, яйца. Также витаминизированные каши для завтрака и дрожжевые компоненты.</p>
<p>Фолаты (или фолиевая кислота) - формирование клеток крови - снижает риск возникновения дефектов нервной трубки у плода (такой как расщелина позвоночника) на ранней стадии беременности</p>	<p>Фолаты: овощи с зелеными листьями (капуста брюссельская, шпинат, зеленый горошек, бобовые), картофель, фрукты (особенно апельсины), молоко и ежедневные продукты.</p> <p>Фолиевая кислота: витаминизированные каши для завтрака, хлеб, дрожжевые компоненты.</p>
<p>С - структура костей, хрящей, мускулов и кровеносных сосудов - помощь в заживлении ран и всасывании железа - действие, как антиоксидант (защита клеток от разрушения кислорода, которое может быть причиной сердечных заболеваний и рака)</p>	<p>Фрукты (особенно цитрусовые), фруктовые соки, зеленые овощи, перец, помидоры, картофель.</p>
<p>Д - обеспечивает усвоение кальция из пищи - необходим для костей и зубов - помогает поддержанию работы сердца и нервной системы</p>	<p>Витаминизированный маргарин и пасты, жирная рыба, мясо, яичный желток, витаминизированные каши для завтрака. Также формируется в коже под воздействие солнечных лучей.</p>
<p>Е -действует, как антиоксидант</p>	<p>Растительное масло, маргарин, все зерновые, орехи, овощи с зеленой листвой.</p>
<p>К - необходим для нормального свертывания крови</p>	<p>Овощи с темной зеленой листвой, растительное масло, злаки, мясо.</p>

Источник: (FSA Scotland/SEHD, 2002)

Таблица 4. Минералы и здоровый рост	
Минералы и их функции	Источники
<p>Кальций - формирование костей и зубов - сокращения мышц - функции нервов - свертываемость крови</p>	<p>Молоко и ежедневные продукты, хлеб, бобовые, зеленые овощи, сушеные фрукты, орехи и семечки, мягкие кости консервированной рыбы, вода.</p>
<p>Магний</p>	<p>Злаки и злаковые продукты, зеленые</p>

<ul style="list-style-type: none"> - компонент костей и зубов - функции нервов и мышц - выделение энергии 	овощи, молоко, мясо, картофель, орехи и семечки.
Фосфор <ul style="list-style-type: none"> - формирование костей и зубов 	Легкие продукты и продукты повседневного спроса, хлеб, красное мясо, курятина.
Калий <ul style="list-style-type: none"> - контроль баланса жидкостей организма - функции нервов и мышц 	Овощи, картофель, фрукты, фруктовые соки, хлеб, рыба, мясо, молоко, орехи, семечки.
Натрий <ul style="list-style-type: none"> - поддерживает баланс жидкостей организма - функции нервов - сокращение мышц 	Готовая пища, хлеб, злаковые продукты, каши для завтрака, мясные продукты, рассол, консервированные овощи, консервированные и упакованные супы и соусы, упакованная закуска, соль, добавленная в пищу и поданная к столу.
Железо <ul style="list-style-type: none"> - формирование кровяных клеток 	Мясо, мясные продукты, зерновые продукты, овощи, бобы.
Цинк <ul style="list-style-type: none"> - обмен белков, углеводов и жиров - вкус - нормальный рост - заживление ран 	Мясо и мясные продукты, молоко и ежедневные продукты, хлеб и другие зерновые продукты, яйца, бобовые, горох, орехи.
Медь <ul style="list-style-type: none"> - компонент ряда ферментов 	Устрицы, мясо (особенно печень), хлеб и зерновые продукты, овощи, вода.
Селен <ul style="list-style-type: none"> - формирование костей и зубов 	Зерновые и зерновые продукты, мясо, рыба, бразильские орехи, устрицы.
Йод <ul style="list-style-type: none"> - регулирование роста, развития и расхода энергии 	Рыба, морские овощи (такие как водоросли), молоко и ежедневные продукты.
Фтор <ul style="list-style-type: none"> - компонент костей и зубов - защищает от разрушения зубов 	Чай, рыба, вода.

Источник: (FSA Scotland/SEHD, 2002).

Ссылки и дополнительная литература

Department of Health (1991).. *Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom*. London: HMSO.

Food Standards Agency Scotland and Scottish Executive Health Department (2002) *Catering for Health: a guide for teaching healthier catering practices*. Hayes, Middlessex: Food Standards Agency Publications.

Раздел 1.2: Физическая активность

Ключевые моменты

- Дети должны поощряться осознавать ценность физических нагрузок, таких как прогулки, помимо более формальных, как спорт, танцы и физические упражнения. Физическая активность - это не только организованные упражнения и уроки физкультуры.
- Дети и подростки должны иметь, по меньшей мере, 1 час умеренных физических нагрузок в большинстве дней недели.
- Для учителей и родителей весьма трудно развивать и поддерживать развитие раннего желания быть активными.
- Упражнения, которые выбираются и от которых получают удовольствие, ведут к продолжительному участию в таких занятиях, по сравнению с теми, которые навязываются.
- Зарегистрированные уровни физической активности среди 11-15-летних подростков в Европе остаются ниже рекомендованного уровня.
- Физическая активность имеет полезное воздействие на эмоциональное благополучие и самоуважение.

Физическая активность необходима для всех направлений функционирования в нашей повседневной жизни – ходьба, поднятие и переноска, открывание и закрывание дверей, участие в играх, танцы и участие в спорте.

Мы часто используем термины «физическая деятельность», «фитнес и упражнения» попеременно в ежедневном общении, но в реальности они имеют различное значение.

Физическая деятельность является движениями тела, обеспечиваемыми мышцами в результате расхода энергии. Она включает разнообразные действия, такие как прогулка, помощь по дому, поднимание по ступенькам и пробежки на короткие дистанции.

Стандартное определение *физического фитнеса* – это набор атрибутов, которые имеются у людей или достигаются ими и которые связаны с их способностью выполнять физическую активность (Casperson *et al.*, 1985). Это относится к таким факторам, как устойчивость, сила, мощность, скорость, гибкость, ловкость, баланс, время реакции и комплекция тела.

Мы также можем думать о физическом фитнесе под двумя заголовками:

- Профессиональный фитнес, часто применяется к спортивным действиям, или фитнес, требуемый для специальных ситуаций, таких как у пожарных и военных.
- Фитнес для здоровья, который укрепляет здоровье и предотвращает болезни. Он включает занятия аэробикой, сердечно-дыхательную устойчивость, силу мышц, комплекцию тела и гибкость.

Термин «упражнение» используется для описания планируемых, структурных и повторяющихся упражнений – таких как приседания и прыжки вверх – которые обычно выполняются для улучшения или укрепления специальных аспектов фитнеса.

В среде обеспечения здоровья мы многое связываем с физической активностью и фитнесом, связанным со здоровьем.

Физическая активность для детей

Основные сообщения для детей и несовершеннолетних заключается в следующем:

- Действия умеренной интенсивности полезны для Вас.
- Будьте активны, по меньшей мере, ...1 час в день, если вы ребенок или подросток.

Обеспечение аспектов детской физической активности, связанных со здоровьем, не столь устрашающе, как это кажется на первый взгляд. Многие действия уже являются привлекательными для детей, например:

- Бег, прыжки и перепрыгивание – все, что может помочь развивать мышцы в процессе занятий фитнесом, включающим аэробику.
- Поднятие, перенос, вытягивание и выталкивание предметов – действия, которые требуют напряжения мышц, наращивают силу.
- Дотягивание, вытягивание и сгибание – действия, которые эффективны для укрепления и обеспечения гибкости (HEBS, 2002).

Несомненно, некоторые из большинства ежедневных занятий – те, которые дети и несовершеннолетние не считают за «занятия» вообще, – также могут суммарно содействовать улучшению энергетического баланса людей (таблица 5). Health Scotland (2004) четко указывает расход килокалорий на ряд ежедневных занятий, иллюстрируя чрезмерные различия между «сидячими» и «активными» направлениями занятий и переводя это в потенциальную потерю веса за двенадцать месяцев.

Трудность для учителей и родителей – это укрепление и развитие детского раннего энтузиазма к активному существованию. В школах по обеспечению здоровья это означает не только применение максимального преимущества возможностей для детей быть физически активными, но также направлено на широкие задачи игры – знания, понимание, поведенческие навыки и развитие позитивного отношения и уверенности для физической активности на всю жизнь.

Физические изменения мальчиков и девочек, происходящие во время полового созревания, могут влиять на возможность участия в физической деятельности. Перед половым созреванием имеются незначительные различия в силе тела у мальчиков и девочек, но мальчики значительно развивают мускульную силу мышц во время полового созревания, и меньше развиваются в поздние подростковые годы (Armstrong and McManus, 1998).

Мальчики и девочки имеют склонность развивать силу в различных частях тела. Для мальчиков, основное развитие сосредоточено в плечах и верхней части тела, позволяющее им иметь большие плечи и сильные руки. Девочки имеют тенденцию к расширению бедер, что дает им низкий центр гравитации (центр тяжести) и, следовательно, большую стабильность и возможность маневрировать.

Физическая активность играет значительную роль в предотвращении болезни и способствует развитию здоровой личности и социального роста. Обычное понимание физической активности организуется, в основном, через спорт. Необходимость физических упражнений требует баланса с экологической стороной, где проходила физическая активность, как интегральная часть жизни. Все это существенно для здорового завершения задач ежедневного существования.

Таблица 5. Стать физически крепче – намного легче, чем вы думаете (здоровая Шотландия, 2004).

Сидячий путь		Активный путь	
Действие – дополнительные килоджоули	ккал	Действия – дополнительные килоджоули	ккал
- использовать дистанционное управление для переключения каналов телевизора	<1	- встать и переключить канал телевизора	3
- 30-минутный разговор по телефону (сидя)	4	-разговаривать по телефону стоя	20
- нанимать прислугу для уборки и глажения	0	-30 минут гладить, 30 минут пылесосить	152
- разогреть еду в микроволновке	15	-30 минут готовить	25
-покупать нарезанные овощи	0	-приготовить овощи	10-13
- использование вентилятора для уборки листьев в саду в течение 30 минут	100	-убрать листья граблями, 30 минут	150
- нанимать садовника	0	-работать в саду или убирать газон, 30 минут	360
- мыть машину 1 раз в месяц на автомойке	18	-мыть/вытереть машину за 1 час, раз в месяц	300
- оставлять собаку за дверью	2	- погулять с собакой 30 минут	125
- вести машину 40 минут, гулять 5 минут (до стоянки)	22	- 15 минут идти до автобусной остановки	60
- отправлять почту по Интернету другу, 4 минуты.	2-3	- пройти 1 минуту, поговорить 3 минуты стоя	6
- использовать лифт до 3 этажа	0.3	- подняться пешком на 3 этаж	15
- припарковаться около двери или супермаркета	0.3	- припарковаться и пройти 2 минуты	8

- использовать эскалатор 3 раза	2	- поднимать на 1 этаж 3 раза в неделю	15
- смотреть телевизор 1 час	30	- гулять и делать покупки, 1 час	145
Сидячий образ, итого в месяц	1.700	Активный образ, итого в месяц	10.500
Различие в 8.800 ккал в месяц – это энергетический эквивалент потери или увеличения на 2.5 фунта в месяц или 30 фунтов в год.			

Рекомендации по физической активности для детей и подростков

Цели по текущей физической активности для взрослых (30 минут умеренных занятий в день) основаны на минимальном количестве занятий, требуемых для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. Цели основаны на существенных исследованиях, которые показывают, что неактивный образ или сидячий образ жизни увеличивает риск коронарных сердечно-сосудистых заболеваний, не зависящих от других факторов, таких как диета и курение.

Руководство по активности для детей более сложное по определению по ряду причин (таблица 6).

Таблица 6. Руководство по определению активности для детей

- При измерении уровня детской физической подготовленности даже неактивные дети могут иметь показатели, которые указывают на их подготовленность. Дети имеют естественную сердечно-дыхательную подготовленность благодаря биологическим особенностям их организма.
- Существуют трудности в получении надежных способов измерения степени физической активности детей. Их активность часто спонтанна и предпринимается короткими заходами.
- Многие заболевания в детстве предотвращаются благодаря физической активности, и некоторые исследования показывают переход «детской активности» в «здоровье взрослого».

Несмотря на эти осложнения, существуют три основных аргумента для обеспечения физической активности у детей, каждый из которых имеет некоторые теоретические основы:

- Активные дети являются более здоровыми детьми.
- Активные дети становятся активными взрослыми.
- Активные взрослые являются более здоровыми взрослыми.

Современные нормативы по физической активности детей и несовершеннолетних, установленные интернациональной группой экспертов в 1997 г. (НЭА, 1998), показали,

что дети должны иметь (аккумулировать), по меньшей мере, 1 час умеренной активности в день в большинстве дней недели.

В то же время показатели исследований свидетельствуют, что многие несовершеннолетние в Европе не достаточно активны для соблюдения этих норм.

Не существует оптимального количества занятий, которые могут быть строго определены, но один шаг всегда лучше, чем никакой. И занятия, которые выбираются и приносят удовольствие, имеют больший результат, благодаря постоянному участию в них, чем те, которые навязываются.

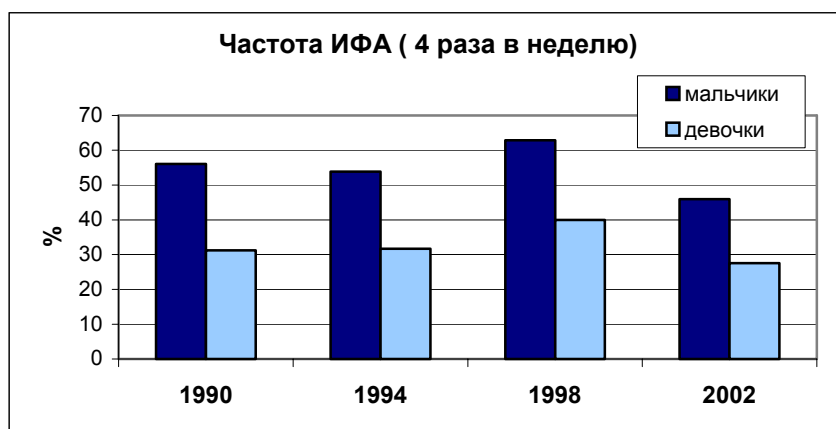
Последние тенденции уровней детской активности

Как указано в таблице 6, существуют трудности в получении точных данных по измерению уровня детской активности. Тем не менее были проведены 2 важных исследования в Шотландии, связанные с уровнями детской активности.

Всемирная организация здравоохранения поддерживает межнациональные исследования – здоровое поведение детей-школьников (ЗПДШ). Это исследование началось в 1986 г., при этом опрашиваются дети в возрасте 11, 13 и 15 лет в Европе и Северной Америке каждые 4 года. Хотя опрос включает в себя только несколько вопросов о физической активности, это единственный национальный опрос, представляющий какую-либо информацию по тенденциям в уровне физической активности для детей до 16 лет.

В течение всего периода наблюдения были найдены постоянные половые и возрастные различия. Мальчики существенно проявляли больший уровень физической активности, чем девочки всех возрастов. Больше, чем в половине стран, включенных в опрос данного исследования, отмечено постоянное различие в 10% (как показано на рис.1). Подобное постоянство в уменьшении участников физической активности связано с возрастом, у 15-летних уровень активности ниже, чем у 11-летних. По всем странам доля мальчиков, отвечающих нормативам УИФА, уменьшилась с 44% в возрасте 11 до 35% в 15 лет. Только в 4 европейских странах этот спад не наблюдается: Франция, Нидерланды, Швейцария и бывшая Югославия – республика Македония (Roberts et al., 2004).

Рис.1



Данные по физическим занятиям – от умеренных и до интенсивных - (УИФА) показывают, что существенное количество несовершеннолетних не отвечают современным рекомендациям по упражнениям не менее 60 минут в течение 5 или более дней в неделю. В среднем, около трети несовершеннолетних (34%) показывают уровень физической активности, который отвечает современным нормативам. Уровень активности, однако, колеблется между странами. Например, доля мальчиков, отвечающих требованиям, колеблется от 26% в Бельгии до 57% в Ирландии. Для девочек пропорции колеблются от 12% во Франции до 44% в США. Не существует образцовой географической схемы физической активности по Европе. Страны, которые постоянно находятся в лидирующей десятке по УИФА (среди всех возрастных групп), включают Англию, Северную Ирландию и Литву. Страны, которые постоянно находятся на самом низком уровне, - это Бельгия, Эстония, Франция, Италия, Норвегия и Португалия (Roberts et al., 2004).

Существует совсем мало данных о влиянии этнической принадлежности и недееспособности на активность, но некоторые данные показывают, что оба эти фактора могут негативно влиять на количество и вид физической активности молодых людей, которой они придерживаются. В особенности исследования показывают нежелание некоторых взрослых наблюдателей признавать, что большинство физических занятий подходят для всех детей. Многие дети с нарушениями могут приспособиться к занятиям так, чтобы они были нужны им и не были пропущены.

Опросы и исследования обеспечивают ценную информацию об уровне детской активности, при этом важно, что неактивные мальчики и девочки не классифицируются, как «не любящие» физические упражнения. Вопрос должен ставиться так: обеспечиваются ли возможности, предоставленные для детей в школах, теми подходящими видами физических занятий, которые им нравятся.

Существует ли равный баланс между предложением творческих и выразительных физических упражнений и предложением более динамичных и соревновательных действий? Признаются и выполняются ли такие жизненные действия, как прогулка до школы, помощь в повседневной физической работе или принятие участия на игровых площадках?

Дети должны поощряться осознавать ценность широких разнообразных жизненных действий в повседневной жизни, в дополнение к более формальным видам физической активности, таким как спорт, танцы и физические упражнения. Физическая активность в повседневной жизни должна быть более доступной для детей, которым, возможно не хватает уверенности в формальном спорте, в результате скудного представления о телесном облике, проблем с весом или более быстрого развития навыков.

Значение физически активного существования

Физическое здоровье

Многие болезни, ассоциирующиеся с неактивным образом жизни, имеют тенденцию проявляться во взрослом возрасте (коронарная болезнь сердца, инсульт и остеопороз) и поэтому не могут быть использованы как исходное измерение в исследовании детей и уровней их активности.

Но даже если не хватает очевидных научно-исследовательских доказательств в отношении связи между деятельностью детей и развитием основных проблем с здоровьем, тем не менее, имеются некоторые физиологические процессы, которые следует рассмотреть. Это обсуждается в таблице 7.

Таблица 7. Влияние упражнений на физическое здоровье

Здоровье и рост скелета
<ul style="list-style-type: none"> • Имеются некоторые очевидные факты, которые предполагают, что детские игры – в особенности прыжки и перепрыгивание – обеспечивают рост сильных, здоровых костей путем увеличения костной минеральной плотности (КМП). • Увеличение КМП обуславливает сильный скелет, который защищает против многих повреждений в течение жизни и может уменьшить риск остеопороза в поздние сроки жизни.
Предотвращение избыточного веса и ожирения
Имеются три причины, почему важно рассматривать потенциал физической активности как для предупреждения, так и для лечения детей с избыточным весом:
<ul style="list-style-type: none"> • Ожирение - это важный фактор риска для таких болезней, как диабет и атеросклероз (сужение артерий). • Ожирение у детей имеет склонность остаться и у взрослого. • Взрослые, которые страдали ожирением в детстве, имеют больше проблем со здоровьем.
Развитие здорового поведения
<ul style="list-style-type: none"> • Развитие здорового поведения в ранней жизни, исключающее проблемы со здоровьем во взрослый период, должно рассматриваться в первую очередь. • Изучение основных моторных навыков (таких как катание на велосипеде и развитие координации рук - глаз) увеличит детскую уверенность и радость и приведет к регулярным физическим занятиям.

Эмоциональное благополучие

Когда рассматриваются выгоды от влияния физической активности на детское эмоциональное благополучие, необходимо иметь в виду, что его продвижение связано с познавательным и социальным развитием. Например:

- Исследования в этой области показали постоянные и позитивные соотношения между физической активностью и продвижением эмоционального благополучия, особенно в отношении чувства собственного достоинства (Health Education Authority, 1998).
- Исследования показали, что более активные дети имеют большее чувство эмоционального благополучия, чем менее активные дети (Steptoe et al., 1996).

- В одном проведенном в Шотландии исследовании четверть детей сообщили, что «занятия спортом дают им возможность считать себя счастливыми и хорошо относиться к себе» (Gordon and Grant, 1997).

Познавательное развитие

Ряд исследований показали, что даже когда учебное время или свободное время вместо учебы уменьшается, академические свойства сохраняются или поддерживаются увеличением уровня физической активности студентов (Shephard, 1997). Возможность сконцентрироваться и учиться может улучшиться с физической активностью, благодаря:

- Увеличению церебрального потока крови.
- Изменению гормонального уровня.
- Облегчению скуки из-за сидячей деятельности в классной комнате.
- Увеличению самоуверенности.

Социальное развитие

Существует несколько доказанных выводов в изучении этой области, но данные предполагают значительный потенциал игры, соревнований и спорта для поддержания позитивного социального развития. Существует явный потенциал использования групп для физических занятий для развития лидерских возможностей и кооперирования между одноклассниками. Многие спортивные игры и соревнования обеспечивают возможность для детей дружить с другими детьми и взрослыми путем, отличающимся от стандартной среды преподавания.

Точный механизм, связывающий физические занятия с позитивным настроением и эмоциональным благополучием, не до конца ясен, но предлагаются биохимическое, физиологическое и психологическое объяснения. Известным среди этих идей по физической активности является увеличение производства эндорфины, одной из групп субстанций в организме, ответственной за создание фактора «хорошего самочувствия». Но тот факт, что физическая деятельность имеет тенденцию к позитивному влиянию на чувство собственного достоинства, также очень важно.

Информационный проспект 1: Современные схемы питания европейских детей и подростков.

Информационный проспект 3: Энергетический баланс, имеет больше деталей.

Потребность в питательных веществах для активного образа жизни

Регулярное разнообразное меню будет обеспечивать требуемые питательные вещества и энергию для регулярных ежедневных физических занятий и для большинства видов спорта, предпринимаемых детьми и подростками. Временные занятия спортом могут иногда приводить к тому, что еда задерживается или пропускается, – это важно, потому что ребенок учится планировать эти явления.

Употребление здоровых закусок и воды вместе с занятиями спортом и активностью является благоразумным.

Нет надобности для детей применять питательные добавки, высококалорийную пищу или специальные «спортивные напитки» просто потому, что они участвуют в спорте. Потребление пищи и напитков должно рассматриваться более тщательно только в случае, если ребенок тренируется и принимает участие в состязаниях на высоком уровне. Ребенок должен иметь доступ к спортивному тренеру в этом случае, который может посоветовать ему с питанием и проблемой питательных веществ. Если необходимо, специалист посоветует, какая спортивная диета должна соблюдаться.

Соучастие школ по обеспечению здоровья

Существует множество вещей в дополнение к непосредственному набору спортивных и игровых принадлежностей, которые школа может обеспечить для физических занятий. Школа может:

- Поощрять сотрудников, родителей и студентов добираться до школы пешком или на велосипеде.
- Действовать как адвокаты для местной среды, которая привлекательна для несовершеннолетних для физических занятий (безопасное место для игр, безопасные дороги до школы, велосипедные тренировки и безопасные условия парковки для велосипедов).
- Поощрение участников в общих занятиях (например, благодаря информированию о мероприятиях через доску объявлений).
- Распознавать и отмечать культурные праздники (поощряя родителей, сотрудников и учеников обучать национальным танцам и играм, например).
- Обеспечивать адекватные услуги для переодевания и принятия душа.

Активность с такой широкой перспективой открывает многие возможности для связи с устойчивым существованием, активным транспортом, хорошим здоровьем и продвижения независимости.

Большинство добровольных физических упражнений детей дома, в школе, на улицах и в парках - это фундаментальное здоровое поведение. Их гонки, борьба, лазание и другие игры должны поощряться и поддерживаться.

Поддержка для проведения безопасных физических занятий, конечно же, важнейшее направление. Но сбалансированный подход, который отражает потенциал физической активности, должен быть при этом взят во внимание.

Ссылки и дополнительная литература

Alexander, L., Currie, C., Todd, J., Smith, R. (2004) *How are Scotland's Young People Doing? A cross-national perspective on physical activity, TV viewing, eating habits, body image and oral hygiene*. HBSC Briefing Paper 7. Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit, University of Edinburgh.

- Armstrong, M., McManus, A. (1998) Maturation and physical education. In: Armstrong A. (Ed.) *New Directions in Physical Education: change and innovation*. London: Cassell.
- Blair, S.N., Clark, D.G., Cureton, K.J., Powell, K.E. (1989) Exercise and fitness in childhood: implications for a lifetime of health. In: Gisolfi, C.V., Lamb, D.R., (Eds.) *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*. Indianapolis: Benchmark Press.
- Casperson, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985) Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100: 2, 126-131.
- Gordon, J., Grant, G. (Eds.) (1997) *How We Feel*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Health Education Authority (1998) *Young and Active*. London: HEA.
- Health Education Board for Scotland (2002) *The Class Moves!: A classroom resource for primary school to promote movement, balance and activity*. Edinburgh: HEBS.
- Health Scotland (2003) *Getting Fitter Needn't Be a Marathon*. Edinburgh: Health Scotland.
- Roberts,C., Tynjala,J & Komkov,A. (2004) In: Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.
- Shephard, R.J. (1997) Curricular physical activities and academic performance. *Pediatric Exercise Science* 9: 113-126.
- Steptoe, A., Butler, N. (1996) Sports participation and emotional well-being in adolescents. *The Lancet* 347: 1789-1792.

Раздел 1.3: Приспособление к половому созреванию

Ключевые позиции

- Половое созревание – это не только физическое преобразование, но также важный социальный, эмоциональный и познавательный аспект.
- Возрастной диапазон для развития полового созревания широк, с большим разнообразием в последовательности и темпе развивающихся изменений и огромным разнообразием в конечных размерах и формах тела.
- Развитие первичных и вторичных половых признаков, настроения и чувства из-за гормонального влияния могут вести к различным эмоциональным реакциям у девочек и у мальчиков, включая гордость и застенчивость.
- Половое созревание и изменения, связанные с телом, являются результатом широкого разнообразия изменений в реакциях людей на подростка, и выражаются в их отношениях и общении со сверстниками.
- Для многих возрастных групп социальный контекст лучше подходит тому большинству, которое созрело «вовремя». Следовательно, те, кто «не вовремя», могут иметь больший риск столкнуться с трудностями.
- Обеспечение эффективной поддержки, совета и образования в отношении половой зрелости – это существенный вызов для здорового образования.

Половое созревание влияет на многие аспекты жизни молодых людей и, следовательно, является центральным предметом изучения для всех преподавателей.

Переход к половому созреванию является сигналом о формировании ребенка в подростка, и сопровождается вместе с этим рядом изменений тела, которые весьма значительны как для самого ребенка, так и для тех, кто окружает его или ее.

Эти изменения возникают на этапе развития, которые также сопровождаются преобразованиями в социальных и дружеских отношениях. Во время позднего детства и ранней юности люди больше вовлечены и сконцентрированы вокруг своих сверстников и проводят социальные сравнения между собой и другими детьми. Возникновение таких важных физических и социальных явлений означает то, что дети сталкиваются не только с изменениями их собственного тела и связанными с этим настроениями и чувствами, но также и сравнением собственного развития с развитием окружающих их детей.

Учителям известно - позднее детство и ранняя юность отмечаются значительными улучшениями познавательной способности, дающими детям умение объяснять изменения в теле и его развитии наиболее комплексным путем, нежели в раннем детстве. Но это также совпадает с ухудшением мотивации к учебе, особенно для молодых людей, которые находят учебу трудной, или тех, кто обеспокоен своим будущим. Поэтому половое созревание – это не только физическое преобразование, но также важный социальный, эмоциональный и познавательный комплекс изменений.

Привыкание к изменениям тела

Адаптация к изменениям тела – это трудная задача для молодой личности. На самом начальном уровне половое созревание ведет к быстрым изменениям в присущих

формах и размерах тела, изменениям, которые не всегда соответствуют переменам в умственном представлении ребенка о его или ее теле. Это может привести к временной «неловкости», по мере того, как дети недооценивают или переоценивают размеры своего тела (см. блок 8: Нарастающие боли).

Блок 8. Нарастающие боли

После головной боли нарастающие боли – это самая частая форма боли, обнаруженная у вполне здоровых школьников, проявляющаяся у каждого шестого ребенка в возрасте 6-11 лет, превалируя у девочек. Несмотря на их характер, боли, возможно, не связаны с ростом, кроме случаев, когда они обычно не прекращаются по достижении ребенком его или ее окончательного роста.

Ребенок обычно жалуется на периодическую боль глубоко в мышцах рук и/или ног, главным образом, в передней части бедра, в икрах и под коленками, в некотором отдалении от суставов. Он или она могут также чувствовать усталость рук и ног. Боли бывают как слабые, иногда ассоциируемые с усталостью, так и сильные, которые могут быть причиной пробуждения ребенка во время сна. Причины не установлены.

Дискомфорт может возникать внезапно или постепенно, не каждый день, и отразиться на ребенке позднее, днем или вечером. Это обычно проходит к утру. У старших детей боль может быть похожей на судороги, «жуткие ощущения» или усталость ног (Brown and Kelnar, 2001).

Синдром Осгута-Шлаттера имеет похожее проявление, в основном отражаясь на мальчиках и девочках в возрасте 11-18 лет. Он проявляется болью в области ниже колена (преимущественно только в левой ноге) и имеет тенденцию возникать у очень сильных, активных мальчиков, часто после упорных физических занятий (бег или прыжки, например). Слабые анальгетики и побуждение детей избегать сильной физической нагрузки с поднятием тяжестей до тех пор, пока боль не утихнет (в основном один, два года) – это лучший метод лечения (Werner, 1999).

Хотя боли вызывают дискомфорт и иногда отчаяние у детей, они безобидны и самоизлечивающиеся. Если они не прекращаются, влияют на суставы или сопровождаются покраснением и опухольями, а также присутствуют более серьезные осложнения, необходимо обратиться в медицинскую консультацию.

Дети должны быть самосознательными по отношению к своему организму на протяжении всего полового созревания и развития относительно их «нормы». Они иногда тревожатся по поводу того, когда должно начаться половое созревание, какие изменения могут возникнуть, когда созревание должно закончиться, и на что будет похоже новое юношеское тело. Как объясняет Информационный проспект 6: Биологические изменения в период полового созревания, существуют широкий возрастной диапазон, при котором может начаться половое созревание, огромное разнообразие в частоте и темпе развивающихся изменений, и в результате - огромная разница в формах и размерах тела. Поэтому не удивительно, что многие молодые люди испытывают неуверенность и опасение по поводу полового созревания (Coleman and Hendry, 1999).

На социально-физиологическом уровне развитие первичных и вторичных половых признаков и изменения настроения и чувств под влиянием гормонов может приводить к различным эмоциональным реакциям, включая гордость и застенчивость. Девочки часто находят, что раннее развитие груди может заставить чувствовать себя самоуверенными, и интенсивная реакция людей на развитие груди может обострять эти чувства (Silbereisen and Kracke, 1997). Также много озабоченности и беспокойства в отношении менструации.

Хотя было проведено сравнительно мало исследований по реакциям мальчиков на половое созревание, существует мнение, что «влажные сны» и первая эрекция могут вызвать сильное смущение.

Школы могут играть ключевую роль в образовании молодых людей в отношении полового развития и полового созревания. Исследования, проведенные в Шотландии, показывают значительные половые различия, и поэтому школы уделяют особое внимание мальчикам, так как они менее склонны обсуждать свои проблемы с друзьями и родителями (Todd et al., 1999). Важно, чтобы половое образование воспринималось как что-то большее, нежели просто подготовка несовершеннолетних справляться с изменениями, которые могут представляться проблематичными. Имеется огромный потенциал для несовершеннолетних в развитии чувства гордости и уважения в его или ее сознании относительно изменений, происходящих в их организме.

Телесный облик, чувство собственного достоинства и половое созревание

Одна из наиболее явных перемен в результате полового созревания включает изменения в телесном облике и связанном с этим чувстве собственного достоинства. Во время ранней юности дети измеряют чувство собственного достоинства по-разному, и в некоторых случаях в большей степени своей физической внешностью.

Когда девочки достигают полового созревания, их фигуры часто развиваются путем, который не отражает явное предпочтение западного общества к стройности. Естественный рост жировой прослойки тела и связанные с этим изменения формы тела в период полового созревания часто приводят молодых подростков-девочек к меньшей удовлетворенности своей фигурой, и, в результате, развивается недостаточное представление о телесном облике. В свою очередь, это может привести к снижению чувства собственного достоинства. Другие аспекты полового созревания, такие как повышение сальности кожи и появление прыщей, также могут привести к заниженному самолюбию и повышенному самосознанию.

Наоборот, созревание у мальчиков, развитие относительно мускульной физиологии, нательного волосяного покрова и изменение голоса могут привести к достаточно позитивному телесному облику (Silbereisen and Kracke, 1997).

Связи между половым созреванием, самолюбием и чувством собственного достоинства являются комплексными. Время и темпы физического, полового, культурного развития и реакция окружающих будут иметь влияние на то, как развиваются у ребенка телесный облик и чувство собственного достоинства во время полового созревания (см. Раздел 3: Образ и реальность).

Половое созревание и отношения

Половое созревание и связанное с этим физическое развитие заканчивается широким разнообразием изменений в реакциях людей на юную личность, в их взаимоотношениях и общении со сверстниками. Взаимосвязь с родственниками и отдельная деятельность могут слегка измениться. Половое созревание может быть связано с увеличением конфликтов с родственниками, увеличением конфликтов в семье как в целом, так и в родственных отношениях, хотя размах и значительность этих проблем будут разными.

Дружба со сверстниками и группами товарищей может также измениться, так как дети начинают развивать свои отношения со сверстниками на более эмоциональном и сексуально-ориентированном уровнях. Неизбежно и учителя будут также приспособливать свою реакцию и отношение к молодым людям в ответ на их очевидную зрелость.

Быть «ранним» или «поздним» развивающимся

Одной из главных проблем, влияющих на то, как подростки будут адаптироваться к половому созреванию, является время, связанное с развитием возрастной группы ребенка. В типичном подростковом развитии каждая возрастная группа показывает широкий спектр полового развития. Среди 11-летних девочек, например, один ребенок может иметь начавшуюся менструацию и хорошо развитую грудь, в то время как другой ребенок в том же классе может не иметь никаких явных признаков полового созревания.

Дети, которые достигли в своем развитии большинства сверстников, могут быть признаны, как «своевременные». Сравнительно небольшое количество детей, не вошедших в эту группу, может рассматриваться, как сравнительно «ранние» или «поздние», т.е. достигшие полового созревания «не вовремя». На этом фоне становится ясно, что половое развитие проявляется в социальном контексте, и это важно для привыкания детей к половому созреванию.

Исследования имеют склонность фокусироваться на проблемах, обращенных к детям, которые относятся к детям с нарушением времени полового созревания, т.е. половое созревание происходит «не вовремя». Существует несколько теорий об эффективности физиологической адаптации в случае «не вовремя» (Connolly *et al.*, 1997). Согласно одной из теорий, любые дети, которые достигли зрелости «не вовремя», столкнутся с трудностями привыкания просто потому, что они отличаются от других детей их возраста. Альтернативная теория заключается в том, что «рано» развитые будут относиться к той группе детей, которые испытают многие проблемы, так как они будут более развиты физически, нежели чем социально или в аспекте познавательной способности, что приведет к трудностям в преодолении сложностей полового созревания.

Предпринимая слегка отличительный подход, предполагается, что, чем длиннее время физического развития в сочетании с социальным контекстом проявления, тем будут более здоровые взаимоотношения между подростком и его или ее окружающей средой, с небольшими связанными с развитием проблемами. Девушки балерины, танцовщицы и гимнастки, например, могут развиваться относительно поздно по

сравнению с их возрастной группой детей, но, тем не менее, существует «хорошее соответствие» между их развитием и социальным контекстом выбранной ими деятельности.

Для большинства возрастных групп социальный контекст подходит лучше к группе «вовремя» развивающихся. Следовательно, те, кто находится «вне времени», могут иметь риск столкнуться с трудностями. Конечная идея влияния времени в том, что дети имеют умственную модель возраста, в которой половое созревание происходит «нормально», и более желательно переживать трудности адаптации, если их развитие отличается от их умственной модели (Вее, 1998). Каждая из этих емких теорий находит некоторую поддержку в исследуемых явлениях, и каждая дополняет наше понимание физиологического влияния полового созревания на растущего ребенка.

Половое созревание и проблемы поведения

Подростковые годы часто ассоциируются у взрослых с осознанием ряда проблем в поведении, которое иногда (однако не всегда) рассматривается, как конкретные сигналы того, что ребенок не адаптируется к его или ее развитию или социальному контексту. В результате многие исследования были посвящены проверке того, как «раннее» или «позднее» половое созревание имеет отношение к проблеме поведения, пытаясь изучить приспособления к взрослению.

«Рано» развитые девочки и мальчики более склонны переживать эмоциональные трудности, включая тревогу и депрессию, по сравнению с их сверстниками. Также увеличивается число доказательств, что «раннее» созревание в особенности проблематично у девочек. «Рано» развитые девочки также демонстрируют высокий уровень расстройств приема пищи, таких как анорексия (снижение аппетита). Неопубликованные данные по исследованиям в Шотландии показывают, что «рано» созревшие дети более склонны к курению сигарет, употреблению алкогольных напитков и использованию незаконных наркотиков, по сравнению с «вовремя» созревшими. Такое поведение может быть формой процесса преодоления, или может быть результатом «раннего» созревания детей, в особенности в старших группах сверстников.

«Поздно» созревшие дети также имеют риск проблемного поведения. «Поздно» и «рано» созревшие мальчики показывают повышенный уровень преступности, включая противоречивое поведение в школе, по сравнению с «вовремя» созревшими сверстниками (Williams and Dunlop, 1999). «Поздно» созревшие мальчики могут также показать чрезмерное употребление алкоголя, как бы демонстрируя свой престиж среди сверстников.

Основные причины таких проблем привыкания – комплексные и, кажется, значительно отличаются от специфических проблем по теме. Важно, что «вне» временное созревание увеличивает риск поведенческих и физиологических проблем, при этом не все дети будут решать эти проблемы. Ряд других факторов в жизни «не вовремя» развитых детей, включая их личные ресурсы и поддержку, которую они получают от других, будут определять, когда эти проблемы возникают. Ясно, что и домашняя, и школьная среда играют важную роль.

Трудности в будущем

Половое созревание является потенциально запутанным процессом, но в то же время и интересным переходным периодом развития, и процессом, который порождает как минусы, так и плюсы для несовершеннолетних.

Несмотря на сравнительный недостаток исследований физиологических последствий полового созревания, особенно среди мальчиков, имеются очевидные проявления того, что дети часто не готовы к половому созреванию. Проблемы могут возникать среди меньшинства детей, у которых развитие происходит с отставанием на шаг от сверстников (таких как одноклассники или одноклассники). Это может носить серьезный характер и иметь длительные последствия для этих несовершеннолетних.

Существует необходимость в огромном осознании риска «вне временного» созревания для проблемы адаптации. Правильная поддержка в нужное время для этих детей может повысить их дальнейшее развитие и адаптацию. Обеспечение эффективной поддержки, совета и образования в отношении половой зрелости – это существенный вызов для здорового образования и школ.

Ссылки и дополнительная литература

Bee, H. (1998) *Lifespan Development, 2nd Edition*. New York: Longman.

Brown, D.C., Kelnar, C.J.H. (2001) Growing pains. In: Blakemore, C., Jennett, S. (Eds.) *The Oxford Companion to the Body*. Oxford: Oxford University Press/The Physiological Society.

Coleman, J.C., Hendry, L.B. (1998) *The Nature of Adolescence, 3rd Edition*. London: Routledge.

Connolly, S.D., Paikoff, R.L., Buchanan, C.M. (1997) Puberty: the interplay of biological and psychological processes in adolescence. In: Adams, G.R., Montemayor, R., Gullotta, T.P. (Eds.) *Psychosocial Development During Adolescence: progress in developmental contextualism*. Thousand Oaks: Sage.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Rasmussen, V.B. (Eds.) (2004) *Young People's Health In Context. Health behaviour in school-aged children: a WHO cross-national collaborative study (HBSC International Report from the 2001/02 survey)*. WHO Series 'Health Policy for Children and Adolescents', Issue 4. Copenhagen: WHO. Accessible at: <http://www.hbsc.org>

Silbereisen, R.K., Kracke, B. (1997) Self-reported maturational timing and adaptation in adolescence. In: Schulenberg, J., Maggs, J.L., Hurrelmann, K. (Eds.) *Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.

Todd, J., Currie, C., Smith, R., Small, G. (1999) *Health Behaviours of Scottish Schoolchildren. Technical report 2: sexual health in the 1990s*. Edinburgh: Research Unit in Health and Behaviour Change, University of Edinburgh.

Werner, D. (1999) *Disabled Village Children: a guide for community health workers, rehabilitation workers and families, 2nd Edition*. Berkely CA: The Hesperian Foundation.

Williams, J.M., Dunlop, L.C. (1999) Pubertal timing and self-reported delinquency among male adolescents. *Journal of Adolescence* 22: 157-171.

Глава 4, Раздел 2

Питание в подростковом периоде

- 2.1 Схемы питания и предпочтения
- 2.2 Избыточный вес и ожирение
- 2.3 Соблюдение диеты
- 2.4 Нарушение схемы питания

Раздел 2: Питание в подростковом периоде

План раздела

Раздел	Соответствующие информационные проспекты	Соответствующие учебные курсы и мероприятия
Раздел 2.1 Схемы питания и предпочтения	<p>Проспект 2: Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей.</p> <p>Проспект 4: Инициативы по питанию в школах.</p> <p>Проспект 5: Здоровье зубов и полости рта у молодых людей.</p> <p>Проспект 8: Средства массовой информации.</p>	<p>3. Еда, приносящая удовольствие</p> <p>5. Еда для того/я ем потому, что...</p> <p>6. Это я!</p> <p>7. Тенденции в схемах питания</p>
Раздел 2.2 Избыточный вес и ожирение	<p>Проспект 1: Современные схемы питания европейских детей и подростков.</p> <p>Проспект 2: Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей.</p> <p>Проспект 3: Энергетический баланс.</p> <p>Проспект 4: Инициативы по питанию в школах.</p>	<p>24. Печальная история</p> <p>30. Что означает иметь избыточный вес</p>
Раздел 2.3 Соблюдение диеты	<p>Проспект 1: Современные схемы питания европейских детей и подростков.</p> <p>Проспект 2: Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей.</p> <p>Проспект 3: Энергетический баланс.</p>	<p>38. Телесный облик – журналы</p> <p>41. Все меняется</p> <p>43. Фантазии и выдумки диет</p> <p>44. Причины для диеты</p> <p>45. Диета!</p>
Раздел 2.4 Нарушение питания		<p>47. Нарушение питания – «мозговой штурм»</p> <p>48. Нарушение питания – изучение конкретных случаев</p> <p>49. Нарушение питания – роли и ответственности</p>

Раздел 2.1: Схемы питания и предпочтения

Ключевые позиции

- Дети, которые вскармливались грудью в младенчестве, получают значительную пользу для здоровья в детстве.
- Результаты исследований показывают, что дети, которые едят вместе со своими родителями, употребляют больше фруктов и овощей, пьют меньше прохладительных напитков и меньше едят жирной пищи.
- Имеются доказательства, что значительная часть молодых людей по всей Европе, особенно девочки, регулярно пропускают завтраки.
- Чтобы соблюдать сбалансированную диету и ту, которая приносит удовольствие, родители должны предлагать широкий ряд продуктов, поощряя детей подражать им.
- Высокое потребление сладостей и прохладительных напитков в подростковом возрасте имеет важное влияние на здоровье зубов и полости рта у этой части населения.

Выбор пищи, опосредованной различными вариантами пищевых добавок и вкусов, приобретает в течение всей жизни. Информация о питании от родителей и сверстников или благодаря СМИ и культурное влияние таких религиозных обрядов, как мясо Халаала, Кошерная пища и соблюдение диеты во время великого поста и Рамадана, например, определяют огромный масштаб предпочтений и отвращений к еде, так же, как и наблюдений за людьми, принимающими пищу. Биологические процессы, которые влияют на уровень ощущения голода, также важны. Действительно, существуют некоторые доказательства, что люди биологически «запрограммированы» поесть что-либо сладкое. Это может быть определено культурным влиянием и учебой. Примеры этого включают выдерживание религиозных постов, уклонение от пищи в связи с аллергией и воздержание, связанное с выбором (например, вегетарианцы).

Хорошее питание - это длительный вклад в здоровье, а выбор пищи, который люди делают ежедневно, будет иметь самый большой эффект в будущем. Глобальная Стратегия Диеты, Физическая Активность и Здоровье (Всемирная Ассамблея Здоровья, 2004) рекомендует, что население в целом и каждый в отдельности должны:

- Достигать здорового баланса и здорового веса.
- Ограничивать потребление энергии за счет всей жирной пищи и сменить потребление жира от насыщенных жиров к ненасыщенным жирам.
- Увеличить потребление фруктов, овощей, бобовых, всех злаков и орехов.
- Ограничить потребление сахара.
- Ограничить потребление соли из всех источников.

Кормление младенцев

Первый выбор в питании грудного ребенка обычно делают родители, особенно матери, которые решают либо кормить ребенка грудью, либо кормить по схеме. Может показаться неуместным, что этот факт не относится к решению привычек питания и предпочтений у ребенка школьного возраста, но это решающий выбор, который будет

иметь продолжительный эффект на ребенка. Дети, которые вскармливались грудью, выигрывают в следующем:

- Снижаются шансы страдать от аллергии.
- Снижается риск болеть различными инфекциями.
- Улучшается активный иммунный ответ (к иммунизации, например).

Существуют также некоторые доказательства, которые говорят о влиянии кормления грудью на улучшение познавательного развития в дальнейшем у ребенка (Lucas *et al.*, 1992), и снижение риска тучности в детстве (Armstrong and Reilly, 2001; von Kreiz *et al.*, 1999).

Развитие предпочтений в раннем возрасте

Дети в дошкольном возрасте, особенно в 2-3 года, часто становятся подозрительными, когда им представляют неизведанное в рассказе в виде «разнообразно выглядящей» пищи. Родители могут расстроиться из-за отсутствия разнообразия в привычках питания детей и беспокоиться об адекватности их диеты. Но ребенок может искренне относиться настороженно к употреблению того, что он или она не признает и что может вызвать «недоверие».

Дети станут любить пищу больше, если предлагать ее чаще. К сожалению, многие родители будут реагировать на отказ ребенка от определенных видов продуктов в раннем возрасте, выбирая продукты из детской диеты, возможно потому, что они не хотят тратить деньги на другие продукты. Но экспериментальные доказательства подтверждают, что продолжительная приверженность к этим продуктам, увеличивает их приемлемость для детей (Wardle *et al.*, 2003).

Анализируя роль модели питания и наслаждения определенными продуктами, можно установить другой эффективный механизм в улучшении детских привычек питания. Дети в детсадовском возрасте начинают употреблять ранее неприемлемые овощи после того, как посидят два или три раза за столом с детьми, которые едят эти овощи.

Такие стратегии, как награждение ребенка за то, что он съел еду, которую раньше не любил (например, капусту), предлагая любимую им пищу (такую, как мороженое), имеют смысл с родительской точки зрения, особенно на короткий промежуток времени, но совершенно не продуктивны на длительный период. Влияние на детские предпочтения имеет тенденцию быть противоположным тому, что хочется, – наоборот, капуста становится даже менее приемлемой, в то время как любовь к мороженому растет! Это определяет твердое убеждение – не поощрять использование сладостей в качестве вознаграждения за хорошее поведение.

Но полное вытеснение наиболее желаемых продуктов из диеты также может быть непродуктивным. Продукты, которые запрещены, могут вызвать максимальный интерес, когда однажды ребенок будет иметь свободный доступ к ним и родительский контроль за диетой ослабеет. Родители должны больше способствовать умеренному потреблению таких продуктов, чем их полному запрету.

Чтобы соблюдать сбалансированную диету и ту, которая приносит удовольствие, родители должны предлагать широкий ряд продуктов, призывая ребенка следовать их

примеру. Новые вкусы должны быть представлены как награда за употребление имеющихся любимых продуктов, но не другим путем.

Существует много компаний, желающих только предложить детям большой выбор дешевой, сладкой, жирной и соленой пищи. Специальные детские меню, предлагаемые в местах быстрого приготовления пищи и ресторанами, также имеют тенденцию концентрироваться на пище с высоким содержанием жира и сахара. Вопреки этой установке, родители и дети нуждаются в большей поддержке и советах, помогающих им развивать привычки здорового питания.

Уже с 4 лет детей просят нарисовать продукты, которые полезны для здоровья людей, нарисовать фрукты и овощи, и также делают акцент на то, чтобы не употреблять слишком много сладкого. Этот пробел между знаниями и поведением других детей, особенно когда они становятся подростками, весьма настораживает.

Развивающиеся предпочтения у подростков

Как только дети становятся подростками, они приобретают большую самостоятельность в выборе пищи, при этом увеличивается возможность для подростков выбирать и покупать самостоятельно пищу и напитки для себя вне дома. Выбор продуктов подростками находится под влиянием широкого ряда факторов, включающих социальный и культурный уровень, доход, вкусы, представление продуктов и рекламу продуктов и личные убеждения относительно веса и размеров тела.

Реклама, особенно по телевизору, оказывает особенно разрушительное влияние на привычки детей и подростков. Исследования показали, что производители нацелены показать по детскому телевидению рекламу продуктов с высоким содержанием сахара и жира (Young, 2002). Реклама часто противоречит советам здорового питания. Некоторые страны предприняли законодательные шаги для ограничения такой практики.

Различия между доступными доходами и другими социо-экономическими факторами также играют значительную роль в определении предпочтений, влияющих на выбор. Дети из бедных семей имеют в целом менее здоровую диету, чем дети из благополучных семей, особенно в отношении употребления фруктов и овощей. Существуют важные проблемы в отношении возможности и цены, при этом необходимо гарантировать обеспечение людей, чтобы они имели доступ к широкому разнообразию продуктов и, в особенности, свежо-произведенных по доступной цене.

Общая картина диетической схемы

Потребление продуктов среди молодых людей в Европе различно в зависимости от страны и региона. Эти межнациональные различия находятся под влиянием широкого ряда факторов, включающих историческое наследие, культурные нормы, традиции и производство продуктов (в особенности такие проблемы, как доступность, свежесть, вкус, цена, безопасность продукта), рекламное регулирование и национальную политику. Роль питания семьи имеет значительное влияние. Исследования, проведенные в Америке, показывают, что дети, которые едят вместе со своей семьей,

употребляют больше фруктов и овощей, пьют меньше ледяных напитков и едят меньше жирной пищи как дома, так и на улице (Gillman, 2000).

Но в некоторых странах изменения в стиле жизни семьи приводят к изменениям путей приготовления и потребления блюд. Установление времени семейного принятия пищи во многих случаях смещает приготовление еды, при этом члены семьи едят в различное и нерегулярное время. Некоторые дети редко сидят за общим семейным столом и вместо этого принимают пищу в короткие интервалы – действие, известное как «кормление».

Это также доказывает, что значительная часть школьников пропускает завтраки на регулярной основе. Данные из исследования «здорового поведения детей школьного возраста» (HBSC) показывают, что, в среднем, 69% мальчиков и 60% девочек завтракают каждый день в школьные дни. Тенденция к пропуску завтрака быстро растет; особенно это отмечается у девочек, которые исключают завтрак с целью намеренного снижения веса.

Польза завтрака хорошо документирована. Руксон (1996) установил, что завтрак пополняет 14% энергетического потребления (килокалорий) у шотландцев в возрасте 7-8-лет, и 9-36% необходимых витаминов и минералов. Кроулей (1993) обнаружил высокое потребление необходимых витаминов и минералов и низкое потребление жира у подростков, которые регулярно потребляют кукурузные хлопья.

Исследования также подтвердили, что дети, которые не завтракают, менее внимательны на уроках в школе. Пропускание завтраков ассоциируется с утренним утомлением и может помешать познавательной способности и учебе (Pollitt & Mathews, 1998). Исследования также подтверждают, что те, кто не завтракает, более склонны употреблять закуску с высоким содержанием жира во время отдыха в течение дня (Resnicow, 1991).

Завтрак может быть не единственной пищей, которую пропускают несовершеннолетние. В странах, где обед обеспечивается школой, наблюдается поспешность из-за достаточно короткого времени, отведенного на это; большое количество учеников проходят через эту систему, в результате не хватает места во время обеда в столовой. При этом ученики полагаются на выбор пищи, которая может быть быстро съедена и на ходу (Inchley and Currie, 2003).

Мотивация молодых людей также важна. Они могут воспользоваться своей возможностью выбрать «игру», вместо того чтобы пообедать. Конечно, желание участвовать в физической деятельности должно поощряться, но молодые люди, при их энтузиазме, хотят что-нибудь «перекусить», используя минимум времени при этом (к сожалению, это не всегда является выбором здоровой пищи), или вообще пропустить обед.

Некоторые могут пропустить обед, пытаясь сбросить вес или сэкономить обеденные деньги для других целей, в то время как другие дети, по различным причинам, не имеют возможности перекусить в середине дня.

Дети, которые пропускают жизненно необходимую еду, могут не получить достаточно энергии и питательных веществ, с последующим риском для их физического благополучия и умственного развития.

Совершенствование выбора здорового питания

Текущие руководства по питательным веществам рекомендуют, что большая часть потребляемых продуктов должна содержать крахмал – сюда входят рис, паста и картофель, фрукты и овощи. Небольшое количество протеинов и невысокое содержание жира также очень важно. Минимальное количество продуктов с высоким содержанием жира и сахара также должно употребляться. Такие продукты не нужны для здоровой диеты и могут уверенно исключаться, если это осуществимо или используется как случайное угощение. Также важно адекватное употребление жидкости, заранее предотвращая развитие жажды.

Изучение схемы питания детей должно начинаться с дошкольного возраста. По мере их роста безжалостное давление СМИ и продовольственной рекламы обеспечивает особые трудности для детей и подростков противостоять этому давлению (см. Информационный проспект 8: СМИ).

Продукты модны – подобно фирменным кроссовкам и джинсам. Успешные кампании по здоровому питанию должны понимать эти аспекты, так же как продолжать информировать детей о питательных веществах. Во время поступления в школу важно, чтобы заготовка продуктов интегрировала в воспитание по проблемам питания по учебному плану, обеспечивая последовательную поддержку здорового питания.

В дополнение разработаны специальные, позитивные инициативы для обеспечения здорового питания, которое может рассматриваться, как:

- Введение клубов завтраков.
- Установка магазинов-автоматов с фруктами.
- Установка машин, продающих здоровую пищу.
- Улучшение среды в школьной столовой.
- Улучшение доступа к питьевой воде в школах.

Проблемы, возникающие вокруг этих инициатив, рассмотрены в Информационном проспекте 4: Инициативы по питанию в школах.

Здоровье зубов и полости рта у молодых людей

Дети в возрасте 8-14 лет находятся на стадии, когда их первые зубы выпадают и заменяются постоянными зубами. Это такой период в их жизни, когда они могут осознавать происходящие во рту изменения. Это также возраст, когда ортодонтическая обработка с фиксированными и съемными скобами часто оказывает помощь в развитии новым появившимся настоящим зубам, и дети и несовершеннолетние могут в это время чаще контактировать со стоматологами.

Хотя проблема зубного кариеса уменьшилось во многих европейских странах за последние десять лет, остаются важными социально-экономические различия в преобладании и использовании профилактических услуг. Существуют строгие связи

между зубным/оральным здоровьем и его потерей. Дети из необеспеченных семей более склонны сталкиваться с разрушением зубов.

Как сахар, так и «диетические» холодные напитки в последующем проявляются в виде кариеса (повреждение кислотой) зубов у подростков. По всей Европе приблизительно треть мальчиков и четверть девочек пьют прохладительные напитки ежедневно (Vereecken et al., 2004). В целом, мальчики пьют прохладительные напитки намного чаще, чем девочки, и потребление увеличивается с возрастом.

Интерес детей к этим напиткам способствует увеличению производства в последние годы напитков, содержащих карбонаты, и их потребления в школах и других общественных местах. Здоровые напитки, такие как минеральная вода и молоко, должны быть всегда доступны в альтернативе, особенно в школе.

Закуска или «чрезмерное употребление» сладкой пищи также очень сильно повреждает здоровые зубы у детей. Приблизительно треть молодых людей едят сладости или шоколад, по меньшей мере, один раз в день, и здоровая закуска должна быть доступна в школьной столовой и в кафе. Это явление предполагает, что здоровое питание, по разумной цене и в приятной упаковке, будет обеспечивать хорошую торговлю в школах.

Отношение детей к здоровью зубов и полости рта

Отношение маленьких детей к здоровью зубов находится под большим влиянием представления СМИ о хороших зубах. Исследования, проведенные в Шотландии, показали, что дети рассматривают зубы здоровыми, если они белые, сияющие и ровные, и только несколько детей имеют другое понимание о том, что такое здоровая улыбка и здоровые десна (HEBS, 1996).

Большинство детей знают о негативном влиянии сахара на здоровые зубы, но многие не понимают, что *частота* потребления и общее количество потребляемого сахара - это важный, решающий фактор повреждения зубов. Чистка зубов также признается важным фактором, хотя некоторые дети могут позволить себе не всегда это делать. Большинство детей не понимают, что фтор играет жизненно важную роль в защите зубов.

Предупреждение болезни зубов

Дети и несовершеннолетние имеют большую выгоду, занимаясь профилактикой зубов, что определяет хорошие зубы и оральное здоровье для взрослой жизни.

Зубное и оральное здоровье не должно изолироваться от общего здоровья, стиля жизни и проблем с диетами. Диеты, особенно частое употребление сахара, как известно, влияют на динамику разрушения зубов. Курение также связано с развитием болезни десен (околозубных) и рака ротовой полости.

Многие стоматологи предлагают лечение трещин уплотнителем - очень эффективные меры для снижения разрушения зубов, которые включают в себя покрытие пластиковым веществом на задние части коренных зубов. Но регулярная чистка зубной

пастой с фтором обеспечивает самые эффективные меры по защите против разрушения зубов.

В межнациональном масштабе пропорция 15-летних детей, которые чистят свои зубы более двух раз в день, колеблется от 18% (Мальта) до 83% (Швейцария). Чистка зубов происходит более часто у девочек, чем у мальчиков. В среднем, 52% 15-летних мальчиков чистят зубы больше одного раза в день, по сравнению с 73% девочек (Maes et al., 2004).

Таблица 8. Ключевые шаги к хорошему здоровью зубов и полости рта
<ul style="list-style-type: none">• <i>Диета</i>: снижение потребления и особенно частого потребления сахаросодержащих продуктов и напитков.• <i>Чистка зубов</i>: чистить зубы два раза в день зубной пастой с фтором.• <i>Посещение стоматолога</i>: регистрироваться у стоматолога и проверяться два раза в год.

Для получения дополнительной информации по здоровью зубов смотрите Информационный проспект 5: Здоровье зубов и полости рта у молодых людей.

Ссылки и дополнительная литература

Alexander, L., Currie, C., Todd, J, Smith, R. (2004) *How are Scotland's Young People Doing? A cross-national perspective on physical activity, TV viewing, eating habits, body image and oral hygiene*. HBSC Briefing Paper 7. Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit, University of Edinburgh.

Crawley, H.F. (1993) The role of breakfast cereals in the diets of 16 to 17 year-old teenagers in Britain. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 6: 205-216.

Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) (2004) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Gillman, M.W., Rifas-Shiman, S.L., Frazier, A.L., Rockett, H.R., Camargo, C.A., Field, A.E., Berkey, C.S., Colditz, G.A. (2000) Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Archives of Family Medicine* 9: 235-240.

Health Education Board for Scotland (1996) *Healthy Teeth in Healthy Mouths*. Edinburgh: HEBS.

Inchley, J., Currie, C. (2003) *Promoting Healthy Eating in Schools using a Health Promoting School Approach: final report of the Healthy Eating Project*. Edinburgh: Child and Adolescent Research Unit, The University of Edinburgh.

- Levine, R. (1996) *Scientific Basis of Dental Health Education*. London: Health Education Authority.
- Lucas, A., Morley, R., Cole, T.J., Lister, G., Leeson-Payne, C. (1992) Breastmilk and subsequent intelligence quotient in children born pre-term. *The Lancet* 339: 8788, 261-264.
- Maes, L., Maser, M. & Honkala, S. (2004) In: Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.
- Ruxton, C.H., O'Sullivan, K.R., Kirk, T.R., Belton, N.R., Holmes, M.A. (1996) The contribution of breakfast to the diets of a sample of 136 primary-schoolchildren in Edinburgh. *British Journal of Nutrition* 75: 419-431.
- Vereecken, C., Ojala, K. & Jordan, M.D. (2004) In: Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.
- von Kreiz, R., Koletzko, B., Sauerwald, T., von Mutius, E., Barnett, D., Grunert, V., von Voss, H. (1999) Breastfeeding and obesity: cross sectional study. *British Medical Journal* 319: 147-150.
- Wardle, J., Herrera, M.L., Cooke, L., Gibson, E.L. (2003) Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *European Journal of Clinical Nutrition* 57: 341-348.
- Young, I. (2002) Is healthy eating all about nutrition? *British Nutrition Foundation Bulletin*, 27: 7-12

Раздел 2.2: Избыточный вес и ожирение

Ключевые понятия

- Недавние исследования показали, что превалирование тучности увеличивается среди детей и несовершеннолетних во многих частях мира. Уровень тучности увеличился втрое во многих странах; ВОЗ подсчитала, что по всему миру на сегодняшний день свыше одного миллиарда человек страдают от избыточного веса и свыше 300 миллионов - от ожирения (ВТО, 2002).
- Наиболее общей причиной тучности является комбинация двух факторов: это уменьшение физической активности и увеличение потребления калорий. Главная опора управления весом состоит в увеличении уровня физической активности у детей и пересмотр его или ее схем питания и поведения.
- Страдание от избыточного веса или тучности имеет значительные социальные и физиологические последствия. Ожирение также признается как значительный фактор риска в развитии серьезных болезней у взрослых, таких как сердечно-сосудистые заболевания, второй тип (не сахарный инсулинозависимый) диабета, гипертония, остеоартрит, депрессии и ряд разновидностей рака, включающих рак груди и рак толстой кишки.
- Даже скромные снижения калорий могут иметь значительное влияние на вес – дефицит 100 ккал в день может привести к потере 10 фунтов (4.5 кг) веса за год.

Определения

Ожирение определяется количественно. Взрослый человек называется тучным, если его или ее индекс массы тела (ИМТ)* превышает 30кг/м^2 , и имеет перевес, если ИМТ находится на уровне $25\text{-}30\text{кг/м}^2$. Это означает, например, что женщина, которая имеет рост 1.64 метров (5 футов 5 дюймов) и вес 73,2 кг (11 стоунов 7 фунтов), будет иметь ИМТ 27.2 кг/м^2 , и будет считаться «полной».

Должна проявляться забота о соблюдении ИМТ, в особенности у детей. Важно взять во внимание детский возраст и пол при подсчете ИМТ. Международные стандарты по возрасту и полу разработаны согласно подсчетам ИМТ у детей (Cole et al., 2000).

ИМТ у детей выражается в среднем в пределах 10 процентелей. Количество процентелей предсказывает процент детей, которые будут ниже определенного роста в данном возрасте. 10-ый процентель, например, означает, что 10% популяции населения будут небольшими, а 90% - крупными для своего возраста. Развитие ребенка может быть отражено на графике ИМТ в соотношении с линиями процентеля.

* ИМТ подсчитывается путем деления массы тела в кг на рост в квадрате.

Уровень распространения

Согласно Всемирной Организации Здравоохранения, свыше одного миллиарда людей по всему миру страдают перевесом и свыше 300 миллионов от тучности. Значительное увеличение за последние годы привело к тому, что ожирение стало огромным общественным беспокойством относительно здоровья. В Европе последние оценки показывают, что уровень тучности увеличился с 10-20% среди мужчин и 10-25% среди женщин.

Повышение случаев избыточной массы и ожирения среди детей особенно вызывает озабоченность, из-за будущих последствий в здоровье. Данные опроса 2001/02 HBSC показали возможные варианты в уровне превышения веса и тучности среди европейских подростков. Эти данные колеблются между 3% и 34% для 13- и 15-летних детей. Увеличение превышения веса и тучности среди мальчиков выше, чем среди девочек. В среднем, среди 13-летних 14.4 % мальчиков и 9.1% девочек страдают от превышения веса или тучности. Среди 15-летних цифры составляют соответственно 14.5% и 8.5% (Mulvihill et al., 2004).

Причины

Основной обмен – это энергия, используемая для таких функций организма, как сердцебиение и дыхание. Если основной обмен веществ и другие расходы энергии в виде физической активности меньше энергии, полученной в процессе приема пищи, то мы будем набирать вес, т.к. избыточная энергия откладывается в виде жира (см. Информационный проспект 3: Энергетический баланс). Образование жира – это основной способ, который дает возможность сохранять лишнюю энергию, и мы можем использовать этот резерв во время нехватки продовольствия.

Хотя проблема нехватки продовольствия не существует для большинства людей в Европе, имеются важные проблемы доступа, расходов и пригодности продуктов для некоторых обществ. Это, возможно, важно, что менее дорогие продукты очень часто имеют высокое содержание жира. Продукты быстрого приготовления и пицца, подвергнутые интенсивной обработке, более склонны:

- Иметь высокое содержание жира.
- К энергетической плотности (это означает, что даже малое количество требуется для значительного увеличения потребления калорий).
- Потребляться большими порциями.
- Иметь низкое содержание пищевой клетчатки, питательных веществ и антиоксидантов.

Подростки в основном едят больше рекомендуемого уровня сахара, соли и жира (см. Информационный проспект 1: Современные режимы питания среди европейских детей и подростков). Потребление безалкогольных напитков также является проблемой, связанной с ожирением. Влияние энергетического поступления на появление чувства насыщения различны для жидкости в сравнении с твердой пищей (WTO and FAO, 2003). Это может привести к получению огромной энергии от пищи, потому что дополнительная энергия, содержащаяся в напитках, не регулируется соответствующим снижением энергии в твердой пище (Ludvig, 2001).

Сравнивая ресурсы, доступные предыдущему поколению, с теми, что доступны в развивающихся странах, можно видеть, что широкое разнообразие продуктов доступно большинству людей в Европе из многих источников. Доступность продуктов и потребление, следовательно, растет в то время, когда доступ к технологиям энергосбережения, таким как эскалаторы, лифты, устройства дистанционного управления, машины, и сидячая деятельность, например, просмотр телевизора и использование компьютера, также увеличиваются.

Следовательно, существует реальный риск значительного энергетического потребления у детей (количество килокалорий, содержащихся в продуктах), которое превышает его или ее энергетический расход (количество энергии, которое он или она тратит на физическую активность и на удовлетворение потребностей обмена).

Существуют определенные медицинские причины ожирения, но они относительно редкие. Возможен генетический компонент, но появление ожирения у детей от родителей, страдающих ожирением, может быть связано с деятельностью семьи и схемой питания почти так же, как генетическое наследование. Самой главной общей причиной ожирения является сочетание уменьшения физической активности и увеличение энергетического потребления (таблица 9).

Имеются доказательства сочетанного влияния этих двух причин, когда уменьшение физической деятельности может быть значительным. Рейли и Дорости (1999) установили низкий энергетический расход (другими словами, уменьшение физической активности) в качестве первоочередной причины для увеличения веса у детей, которых они изучали. Они полагают, что этот путь более значимый, чем случай с высоким потреблением энергии (увеличение потребления килокалорий). Некоторые причины должны быть изучены, отталкиваясь от этих результатов, так как трудно точно измерить энергетическое потребление и расход у молодых людей, поскольку они живут своей ежедневной жизнью. В отношении населения необходимо принять во внимание, что потребление продуктов и физическая активность – это два важных фактора, влияющих на проблемы увеличения веса.

Таблица 9. Печальная история

Очень драматический пример результата малоподвижного образа жизни и принятия «западной» схемы питания (много жира и сахара), можно увидеть в истории жителей острова Науру, что в Тихом Океане.

Этот крошечный остров обладает самыми богатыми запасами фосфатов во всем мире, благодаря популяции морских птиц. Закупка фосфатов компаниями, производящими удобрения, за последние 30 лет привела к значительному росту среднего дохода на душу населения острова. Это, в свою очередь убедило жителей острова отойти от своей традиционной диеты, включающей рыбу и овощи, и перейти на более дорогую, импортированную «западную» пищу, а также приобрести всевозможные устройства, облегчающие жизнь, что привело к снижению физической активности.

В течение одного поколения они превратились в одну из самых тучных популяций на планете. Тридцать процентов островитян теперь страдают от диабета.

Что и как ребенок узнает о продуктах и питании, также очень важный момент. Исследования детей дошкольного возраста показали, как дети познают употребление различной пищи и приспосабливаются к объему употребляемой пищи в зависимости от того, насколько они сыты. Но общие родительские стратегии направлены на то, чтобы дети «доели» свою еду, например, убеждая их съесть все со своих тарелок или строго соблюдая, чтобы дети ели в определенное время (независимо от того, голодные они или нет); таким образом, они могут вмешиваться в обучение детей.

Следовательно, ребенок может привыкнуть к большему потреблению, чем он или она нуждается, эта привычка может сопровождать его или ее затем в подростковом возрасте и зрелой жизни, так как, в основном, привычки питания формируются в раннем детстве и сохраняются на всю жизнь.

Также существует ряд физиологических и психологических факторов, которые могут влиять на ожирение. Стили питания, как и само питание, слишком быстры, мало чувствительны к «обратному механизму», определяющему полноту, неспособность контролировать импульсы желания поесть или примеры несчастья и депрессии.

Последствия

Общества в западном мире большое значение придают привлекательности, которая в основном имеет тенденцию восприниматься, как синоним стройности, особенно у женщин. Несоответствие в пропорциях у женщин, которые страдают от излишнего веса и ожирения, и теми, кто старается держать диету, демонстрирует, что, в то время как некоторые из диет вредны для здоровья, все еще кажутся необходимым компонентом в борьбе за привлекательность.

Серьезные последствия осознания того, что иметь излишнюю массу - это непривлекательно, - служат предупреждением ожирения у детей. Даже с раннего возраста дети могут быть предметом систематической дискриминации. К тому времени, как они достигнут школьного возраста, как показали исследования, проведенные в Америке, дети становятся «предрасположены» к ожирению, и это ассоциируется с рядом негативных характеристик, такими как «лень» и «неряшливость» (Dietz, 1998).

Исследования в Соединенных Штатах также показали, что в 10-11-летнем возрасте дети демонстрируют признаки дискриминации сверстников, страдающих ожирением, при выборе друзей. Когда мальчиков в одном опросе попросили определить характеристики друзей, каждый из 39 назвал одну из трех: приталенная фигура, мускулы или полная фигура. Полнота была самым редким определением в описании «лучшего друга», а более частым - как «предмет для насмешек».

Изучение 9-летних детей в Великобритании показало, что дети ассоциируют тело с избыточной массой с бедным социальным положением, ослабленным академическим успехом, плохим здоровьем и физической пригодностью (Hill, Silver, 1995).

Даже дети в 5-6-летнем возрасте показывают признаки дискриминации своих сверстников, страдающих ожирением. В одном исследовании детям были показаны рисунки с детьми, страдающими ожирением, нормальными детьми и 3 рисунка с детьми с различными отклонениями. Распределение рисунков выявило, что

нормальные дети утвердились на первом месте, а дети, страдающие ожирением, - в самом конце.

Меры по снижению ожирения

Ключевой стратегией по снижению ожирения является увеличение уровней детской активности и пересмотр его или ее схем питания и поведения.

Определение пользы для здоровья в связи с активностью далеко превышает любой возможный риск на этой основе. Необходимо убедиться, что ребенку с лишней массой не требуется осуществлять работу, которая поставит его или ее в неудобное положение перед сверстниками, но важность физической активности (такой как прогулки и поездка на велосипеде до школы) должна быть обсуждена родителями.

Дети могут не оценить, что танцы или энергичные игры являются важным источником физической активности. Даже усиленные и спокойные упражнения становятся рутинными в конце длительного периода сидения в классе и могут внести ценный вклад в программу физической активности, например *Движения в классе!* (NEBC, 2002).

У детей потребление энергии может быть уменьшено соблюдением здорового питания. Многие продукты, содержащие много сахара, могут быть заменены продуктами с содержанием крахмала, такими как хлеб, картофель и кукурузные хлопья. Таким образом, ребенок может есть соответствующую пищу, но в процессе еды будет снижаться потребление им или ею килокалорий. Важно ограничить потребление слишком сладких напитков, так как это может иметь важное влияние на энергетическое потребление и насыщение. Дети и родители могут заметить, что даже скромное уменьшение килокалорий может иметь значительное влияние на вес – дефицит в 100 ккал ежедневно может привести к потере 10 фунтов (4.5 кг) в год (см. Информационный проспект 2: Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей).

Диета выступает не очень эффективным средством на длительный период для управления лишним весом и ожирением в зрелом возрасте. Большинство диетиков возвращаются к своему весу в течение года после прекращения диеты (см. Раздел 2.3 этой главы: Соблюдение диеты).

Школы - это важные учреждения для обеспечения здорового питания, в основном для детей, которые могут предоставить отличные возможности для физической активности посредством учебного плана и восприятия школы как организации, обеспечивающей здоровье. Они также хорошо скорректированы для осуществления значительного вклада в обеспечение равенства и социального включения через разработку и осуществление подходящей и эффективной школьной политики (см. Информационный проспект 4: Инициативы по питанию в школах).

Политике называть детей по имени и не дразнить детей по различным аспектам форм тела или привлекательности должен быть отдан приоритет. Учителя должны способствовать детям с избыточным весом и ожирением войти в доверие во время классной работы, не связанной с физической активностью, обеспечивая ряд

возможностей, которые будут вознаграждены и подчеркнуты различными навыками и умением.

Необходимо принять меры, которые помогут детям развивать ответственность за их фигуры и здоровье воспитывать сильные внутренние чувства поддержки и контроля. Должна быть показана серьезность отношения ко всем сторонам здоровья, и это будет иметь значительный вклад для контроля веса и ожирения.

Ссылки и дополнительная литература

Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) (2004) *Young people's health in context Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Dietz, W. (1998) Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics* 101: 518-525.

Gibbs, W.W. (1996) Gaining on fat. *Scientific American* 275: 88-94.

Health Education Board for Scotland (2002) *The Class Moves! A classroom resource for primary school to promote movement, balance and activity*. Edinburgh: HEBS.

Hill, A.J., Silver, E.K. (1995) Fat, friendless and unhealthy: 9 year-old children's perception of body shape stereotypes. *International Journal of Obesity* 19: 423-430.

Klien, R. (1996) *Eat Fat*. London: Picador.

Mulvihill,C., Nemeth,A. & Vereecken,C. (2004) In: Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young people's health in context Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Ludwig D.S., *et al.* (2001) The relationship between the consumption of sugars in sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *The Lancet* 357: 505-508.

Ogden, J. (1992) *FAT CHANCE! The myth of dieting explained*. London: Routledge.

Royal College of Physicians of London, Royal College of Pediatrics and Child Health and The Faculty of Public Health (2004). *Storing up Problems – The Medical Case for a Slimmer Nation*. London: The Royal College of Physicians.

World Health Organization (2002) *The World Health Report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. Geneva: WHO.

Веб-сайт www.antibullying.net

Раздел 2.3: Соблюдение диеты

Ключевые моменты

- За последние годы произошло значительное увеличение в пропорциях 15-летних девочек и мальчиков, которые сидят на диете для потери веса.
- Возраст, при котором диета становится общим влечением у детей, ограничивающих потребление пищи, достиг 5-7 лет.
- Давление, которое идеализирует стройные формы тела для девочек и увеличение мускулов для мальчиков, начинается очень рано и продолжает усиливаться СМИ.
- Начало для диеты более сконцентрировано в отношении внешности и ассоциируется с изменениями в формах тела, что сопутствует половому созреванию, особенно у девочек.
- Вес значительно снижается через небольшие изменения в схеме питания в течение длительного периода времени. Большинство людей, которые потеряли вес во время диеты, наберут свой прежний потерянный вес, ведя дальнейшие попытки снизить вес.

Люди сидят на диете, уменьшая вес тела за счет уменьшения пищи.

Многие исследователи утверждают, что, будучи далеко от последствий ожирения, диета может привести к последующим проблемам, связанным с весом.

Диета стала глобальным коммерческим бизнесом. Многие диеты – это коммерческие продукты и разнообразные виды предложений (часто несущие с собой конфликтные сообщения по пищевой ценности продукта), вносящие замешательство в практику управления весом.

Сколько детей и несовершеннолетних сидят на диете?

Полученные данные во время опроса 2001/2002 гг. (HBSC) по здоровому поведению детей школьного возраста показывают распространенное использование диеты и других методов контроля веса. Уровни сообщенных диет были значительно высоки среди девочек по сравнению с мальчиками (18% и 8% соответственно). Уровни также выросли среди девочек в связи с возрастом с 12% у 11-летних до 23% у 15-летних, но остались относительно устойчивы у мальчиков. Высокий уровень диет и другие методы контроля веса установлены у мальчиков в Дании, Венгрии и Мальте и среди девочек в Дании, Венгрии, Шотландии и Уэльсе (Mulvihill, 2004).

Почему дети и несовершеннолетние сидят на диете?

Подростков, которые сидят на диете, больше, чем их сверстников, которые сталкиваются с признаками ожирения (см. Раздел 2.2: Избыточный вес и ожирение). Почему же так происходит в европейских странах, что треть 11-летних девочек и около четверти 11-летних мальчиков думают, что они слишком полные?

Ответ лежит в непрекращающемся появлении на экранах телевизора идеализированной фигуры, особенно молодых девушек, образа, который не основан на

биологической реальности. Существует драматическая смена в восприятии «прекрасной» женской фигуры с полной формой тела в середине 18 столетия к чрезмерно худому образу моделей и знаменитостей в настоящее время.

Изучение соотношения талии манекена и подсчет объема жира тела показывают, что если женщина обладала формами, используемыми с целью демонстрации одежды начиная с 1970 г. и далее, то это служило причиной прекращения менструации и, следовательно, сопровождалось бесплодием. Также было подсчитано, что, если женщина достигнет таких же пропорций, как у игрушки «кукла Барби», то ей придется вырасти дополнительно на 17 дюймов в росте и иметь общий тип фигуры, присущий только одной из 100 000 женщин общей популяции! (Norton, 1996).

Возраст, при котором диета в США становится общим влечением, достиг 5-7-летних детей, которые снижают потребление пищи (Carper, 2000). Это кажется ответом на родительское поощрение детей доесть свою еду и ограничить те продукты, которые они должны есть. Мамы должны играть центральную роль в передаче ценностей в отношении веса, формы и внешности своим дочкам (Carper, 2000), включая информацию, из которой девочки делают выводы о собственном регулировании потребления пищи.

Давление по идеалам тонкой фигуры у девочек и широких и мускульных форм у мальчиков начинается рано и продолжает усиливаться через журналы, телевидение и фильмы.

Что служит толчком для диеты?

Толчком для диеты служит отношение к внешности с ассоциируемыми изменениями в форме тела в связи с половым созреванием, особенно у девочек. Для некоторых девочек увеличение задержания жидкости на последней стадии менструального цикла перед началом периода может появляться беспокойство по поводу увеличения веса, так как может увеличиться аппетит и страстная потребность в углеводах, которые иногда ассоциируются с поздней фазой цикла.

Во время, когда чувство собственного достоинства может быть слабым, эти физиологические изменения будут реальными и могут усиливать и поощрять навязчивое осознание того, что и сколько съедено. Неосторожные замечания со стороны как взрослых, так и сверстников, по отношению к «полноте» или «расширению», часто сопровождаются вступлением в режим жесткого сокращения питания.

Недавние исследования в Америке показали, что среди как девочек, так и мальчиков в возрасте 9-14 лет намерение курить ассоциируется с беспокойством в отношении веса. Важно поэтому, чтобы школьные программы по здоровью были направлены на здоровые методы поддержания веса и рассеивание понятия табака, как эффективного и желаемого метода для этих целей.

Как дети и несовершеннолетние держат диету?

Некоторые молодые люди ошибочно приравнивают диету к здоровому питанию. Некоторые популярные журналы, нацеленные на здоровье и рынок моды, укрепляют это мнение. Особенно девочки имеют высокую осведомленность о пище, думая, что «здоровый выбор» означает низкое содержание жира, и сообщают о высоком уровне потребления фруктов и овощей, по сравнению с мальчиками (Currie, 2004).

С одной стороны, это довольно хорошая новость, но по отношению к активному росту, особенно в период полового созревания, детям также необходимо адекватное потребление жиров и крахмала (см. Раздел 1.1: Питание во время роста, Информационный проспект 2: Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей и Информационный проспект 3: Энергетический баланс).

В условиях модели питания имеется увеличивающаяся тенденция у несовершеннолетних, особенно у девочек, пропускать завтрак. Это понятная проблема, и поэтому необходимо обратить на нее внимание во время занятий в школе.

Каковы результаты диеты?

Ряд физиологических последствий вытекает из диет. Многие были установлены несколько лет назад в исследованиях американских ученых в отношении эффективности уменьшения до 50% энергетического потребления у группы добровольцев в течение нескольких месяцев. Исследователи обнаружили, что у солдат проявлялась озабоченность в отношении еды, что стало их принципиальной темой для разговора. Они отметили трудности в концентрации внимания и нестабильность настроения, которая сменяется такими явлениями, как депрессия и апатия. Однажды ограничение питания было отменено, и солдаты объявили о потере контроля над своим поведением в отношении еды, что привело к чрезмерному перееданию (Keys, 1950).

Лабораторные исследования питания показали, что если группам диетиков и не диетиков предлагаются напитки или с низким, или с высоким содержанием калорий, и затем их просят попробовать другие продукты, то диетики будут больше придерживаться напитков с высоким содержанием калорий, в то время как не диетики будут есть меньше. Эти парадоксальные исследования говорят о том, что диета может привести к перееданию, чем наоборот (Herman and Polivy, 1980).

Запрещение всех желаний есть в такой понимающей тенденции означает, что если ограничивать питание, то это приведет к плохому эффекту: например, после тайного употребления шоколада соблюдающие диету склонны игнорировать предупреждения и снисходительное отношение, потакая желаниям. Соблюдающие диету воспитывают восприятие того, что пища с высоким содержанием жира и высококалорийная, такая как торты и шоколад, является более привлекательной, и это порождает чувство вины, когда соблюдающие диету потакают своему желанию. Устанавливая контроль над своим питанием, соблюдающие диету ставят пищу в центр своей жизни.

Таблица 10. Почему диеты не работают (Jade, 2000)
Вес успешно теряется небольшими изменениями в схеме питания в течение длительного периода времени. Диета имеет тенденцию фокусироваться на

больших изменениях в чрезмерно короткие периоды. Некоторый временный успех может быть достигнут, в основном, благодаря потере жидкости на ранних стадиях, но фундаментальное питание диетиков и манеры физической активности неправдоподобно изменяются постоянно.

Диеты не всегда работают, потому что:

- **Диету трудно соблюдать.** Многие диеты требуют значительных изменений привычек нормального питания человека на длительный период времени.
- **Диеты заставляют людей чувствовать голод и отречения.** Исследования показывают, что диеты приводят людей к голоду и создают сильное желание поесть, заставляя людей сдерживаться от потребления таких компонентов, как сахар и жиры.
- **Диета теряет силу.** Диета работает только тогда, когда люди умеют ее соблюдать. Многих людей угнетает это занятие жестко соблюдать план, и время от времени они «съезжают с рельсов».
- **Диеты не срабатывают в эмоциональном аспекте переедания.** Люди очень часто едят для решения эмоциональных проблем, таких как стресс, больше, чем из-за голода. Диеты не решают проблемы «эмоционального» питания.
- **Диеты не влияют на изменение закоренелых привычек.** Люди, которые успешно сбрасывают вес, имеет тенденцию постоянно менять схемы питания и уровни физической активности и в своих семьях.

В конечном счете, диеты часто приводят даже к большему питанию. В настоящее время установлено, что большинство людей, которые сбросили вес по диете, наберут большую массу, чем та, которую потеряли, что приведет их к дополнительным попыткам по снижению веса. Это известно, как цикл веса, или, более обычно, “yo-yo” диета (т.е вес то снижается, то поднимается).

Доказательства этому изначально идут от изучения животных, где крысам давали различные продукты, заставляя их терять вес, и затем позволяли им восстанавливать его. Подобная схема была несколько раз повторена, и исследования показали, что в каждом цикле потери веса и набора его крысам требовалось больше времени сбросить экстр-вес, и намного быстрее они его набирали, пока их потребность в нормальной пище не была восстановлена. Феномен yo-yo диеты был также признан, как проблема людей.

Длительная диета означает, что вес будет набран быстрее и труднее сброшен. Этот физиологически комплексный процесс включает ряд факторов, в том числе изменения уровня обмена и соотношения низкого содержания жира в тканях. У людей такой цикл изменения веса ведет к уменьшению мышечных тканей, но увеличивается пополнение жирами.

Достижение баланса

Современная жизнь в странах Европы привела к трудностям регулирования веса для людей. Люди имеют возможность покупать громадное разнообразие весьма разных

сортов продуктов, которые обладают энергетически-плотными свойствами (это означает «высококалорийные»). Но они, в основном, затрачивают меньше энергии на ежедневную жизнь, чем это было в случае с предыдущим поколением. В то же время представления о стройности, которые ассоциируются с красотой, популярностью, счастьем и успехом, вездесущи.

Важно, что последовательные схемы питания устанавливаются в раннем возрасте. Продукты и питание - это естественные и приятные составляющие жизни, и когда компенсируются регулярной физической активностью, поддержание подходящего энергетического баланса будет гарантировано.

Ссылки и дополнительная литература

British Medical Association (2000) *Eating Disorders, Body Image and the Media*. London: BMA.

Brownell, K. (1988) Yo-yo dieting: repeated attempts to lose weight can give you a hefty problem. *Psychology Today* 22: 20-23.

Carper, J.L., Fisher, J.O., Birch, L.L. (2000) Young girls' emerging dietary restraint and disinhibition are related to parental control in child feeding. *Appetite* 35: 2, 121-129.

Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) (2004) *Young People's Health in Contet. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: WHO

Gilbert, S. (1989) *Tomorrow I'll be Slim*. London: Routledge.

Herman, C., Polivy, J. (1980) Restrained eating. In Stunkard, A.B. (Ed.) *Obesity*. Philadelphia: WB Saunders.

Jade, D. (2000). *Why diets don't work*.

<http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/features/dietsdontwork.htm>

Keys, A. (1950) *The Biology of Human Starvation*. The University of Minnesota Press.

Mulvihill,C., Nemeth,A & Vereecken,C. (2004) In: Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Contet. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: WHO

Norton, K.L., Olds, T.S., Olive,S., Dank, S. (1996) Ken and Barbie at life size. *Sex Roles* 34: 287-294.

Ogden, J. (1992). *FAT CHANCE! The myth of dieting explained*. London: Routledge.

Wetton, N., McCoy, M. (1998) *Confidence to Learn*. Edinburgh: HEBS.

Раздел 2.4: Нарушение питания

Ключевые моменты

- Нервная анорексия (снижение аппетита) и нейрогенная булимия (резкое усиление чувства голода) - наиболее общие формы нарушения питания.
- Нарушения питания часто возникают в результате низкого чувства собственного достоинства и несчастья.
- Молодые люди с нарушением питания могут быть ненадежными по отношению к их схеме питания и обычно отрицают наличие проблемы.
- В школах студенты, страдающие от существенной потери веса, могут находиться на ранней стадии нарушения схемы питания.
- Управление и лечение таких заболеваний - часто очень длительный и трудный процесс, особенно в отношении анорексии.

Нервная анорексия и нейрогенная булимия - это два процесса, наиболее близко относящихся к нарушению схемы питания; очень важно распознать их как подлинные состояния психики. Некоторые источники включают тяжелое ожирение и принудительное питание в спектр нарушения схемы питания. Задачи и возможности в отношении ожирения и избыточной массы представлены в другой главе; а эта глава сфокусирована на нервной анорексии и нейрогенной булимии.

В то время как школы могут иметь одного и более молодых людей, живущих с нарушением схемы питания в любое время, гораздо больше молодых людей могут не проявлять явных признаков нарушений (как «суб-клинические»), таким образом, реальное количество больных может быть больше.

Нарушение питания

Нарушение питания характеризуется нарушением и преувеличенным вниманием по отношению к еде, питанию и формам тела. Название иногда употребляется неправильно, так как нарушение питания не совсем связано с питанием. Скорее, оно развивается в результате ненормального восприятия веса тела, невысокого чувства собственного достоинства и несчастья. Люди считают, что выразить свои тяжелые чувства возможно только через питание.

Нарушение питания имеет тенденцию увеличиваться во время жизненных переходных периодов, когда люди должны адаптироваться и приспосабливаться к новым обстоятельствам. Половое созревание - один из таких переходов, а время окончания школы - другой, это два наиболее признанных периода, когда нарушения питания имеют тенденцию развиваться, хотя они могут развиваться в любом возрасте в ответ на значительные события в жизни.

Люди, вышедшие из семей, в которых один или более членов имеют нарушения в питании, более склонны к их развитию. Такое нарушение питания можно ассоциировать и с такими характеристиками семьи, как:

- Члены семьи избегают семейных конфликтов.
- Несбалансированное родительское вмешательство, когда вмешательство одного родителя больше другого.

- Члены семьи находят трудности в разделении семейных обязанностей (McPhail, 1997).

Появление нарушения питания трудно определить. Из двух форм булимии - более распространенная форма. Нарушение питания по всем параметрам возникает более часто у женщин, чем у мужчин.

Специфические причины для диагностики, страдает ли молодой человек анорексией или булимией, не установлены, так как их симптомы явно не выражены. Дети могут уменьшать потребление пищи и принимать меры по очищению от потребляемых продуктов, но не часто. Или они могут сочетать продукты, но значительно не увеличивать соотношение. Симптомы у этих молодых людей могут не отвечать точным критериям, предписанным для их диагноза, но, тем не менее, они находятся под риском развивающихся трудностей по отношению к еде по некоторым позициям. Молодые люди могут иметь невысокое чувство собственного достоинства и негативное представление о телесном облике (см. Раздел 3: Образ и реальность), которые вытекают из некоторых замечаний, сделанных девочками-подростками в Глазго (Gordon & Grant, 1997):

«Иногда я ненавижу себя, а иногда нет. Я ненавижу себя сегодня, потому что я думаю, что я толстая и уродливая»

Нервная анорексия

Точное значение анорексии - это «потеря аппетита», это еще не фундаментальная проблема общества. При этом пострадавшие строго ограничивают свое питание.

Анорексия впервые была распознана, как клиническое заболевание, в конце 19 века, хотя описание женщин с такими характерными симптомами существовало долгое время и раньше. Основные особенности анорексии следующие:

- Потеря веса или недостаточное прибавление в весе у детей, которое ведет к снижению веса, по меньшей мере, на 15% ниже нормального или ожидаемого веса ребенка такого возраста и роста.
- Сильный страх быть толстым – люди, страдающие анорексией, ужасно боятся полноты.
- Строгий самоконтроль - сколько съедено, и исключение пищи, способствующей «полноте».
- Отставание или прекращение полового созревания.

Большинство людей с анорексией достигают контроля над весом благодаря ограничению питания. Они могут иметь непреклонное или навязчивое поведение к еде, такое как нарезание на крошечные кусочки, и навязывать свое отношение к еде другим. Они часто испытывают страх к питанию, боясь, что, если они начнут есть, они могут съесть лишнее и увеличить вес. Свыше половины страдающих анорексией могут использовать слабительные средства после еды для предотвращения всасывания пищи, или могут вызывать рвоту. Длительное злоупотребление слабительными средствами может привести к проблемам с кишечником, а периодическая рвота может привести к сильному разрушению зубов и воспалению глотки или пищевода в

результате контакта с кислым содержимым желудка. Уменьшение костной плотности может привести к остеопорозу и увеличению случаев переломов, вследствие недоедания, связанного с анорексией.

Тренировка может быть использована для управления трудными эмоциями и приобретения смысла контроля, но люди с анорексией (и булимией) могут заниматься энергично и экстремально с целью направить свои усилия для снижения веса.

Многие симптомы анорексии, такие как проблемы концентрирования, возникают вследствие голода. Недавние исследования показали, что небольшое снижение концентрации и осознание эффективности присутствуют в различных диетах.

Другие физиологические изменения в анорексии включают плохую циркуляцию в экстремальных ситуациях в конечностях, проявляющуюся как холодные ноги и руки, и запор из-за сверхограниченного питания. Критическими результатами недостаточного питания являются потеря волос и слабость из-за истощения мышц и слабости костей. Спорно, однако большинство физических проблем из-за анорексии могут возвращаться.

Люди, ощущающие анорексию, имеют преувеличенное желание похудеть и похорошеть, но общая картина намного сложнее. Анорексия развивается через нужды людей решить свои проблемы, которые им не подвластны, – семейные проблемы или другие, к примеру, взаимоотношения. Люди с анорексией имеют склонность к высокой выдержке, и удержание табу над весом может быть единственной их задачей на всю жизнь, где они чувствуют контроль. К сожалению, не всегда есть условия для этого. Некоторые люди остаются с хронической анорексией, с болезнью, длящейся всю их жизнь.

Хотя анорексия в большинстве своем характерна в период с 15 до 24 лет, сейчас признано, что она имеет начало с раннего детства, предшествующего половому созреванию, когда может возникнуть проблема, что вес не достигает значений, соответствующих росту.

Хотя нарушение питания склонно рассматриваться как проблема для молодых женщин, современные условия также способствуют эффективному увеличению количества мужчин, вовлекаемых в эту проблему, полагая, что стремление к стройности может начинать влиять как на мальчиков, так и на девочек. Увеличивается вероятность анорексии среди определенной группы мужчин-атлетов, в которой существует требование поддерживать вес ниже определенного уровня, как например, для жокеев. Молодые люди – танцоры, гимнасты и представители других атлетических дисциплин – могут быть более уязвимыми к нарушению питания.

Невротическая булимия

Относительные признаки булимии были впервые описаны в 1979 г. и формально она признана как отдельная болезнь 10 лет назад.

Не все страдающие булимией имеют одни и те же симптомы, но общими признаками являются:

- «Бум» питания – быстрое потребление большого объема пищи.
- Озабоченность по поводу пищи или чувство неконтролируемого отношения к пище.
- Самовызывание рвоты, использование слабительных или диуретических средств, строгая диета или энергичная физическая активность для предотвращения набора веса.
- Сильное беспокойство или искаженное представление о телесном облике и весе.

Люди, страдающие булимией, не похожи на страдающих анорексией, они часто имеют вес тела, не соответствующий нормальному уровню, но тайно сталкиваются с частыми эпизодами голода. Очень большое количество продуктов с высоким содержанием калорий, жира и углеводов может быть съедено за короткий период времени, люди не способны контролировать свое поведение. Он или она сталкивается с возникновением напряженности между приступами, которые происходят периодически после начала первого приступа. Эти моменты происходят с чувством вины и депрессии. Цикл приступа голода, самовызывание очищения, диета и сильные упражнения могут появляться, как только человек отчаянно пытается контролировать свой вес.

Эпизоды приступов и отчаяния могут происходить регулярно. Страх полноты, который также характеризует анорексию, будет присутствовать. Поскольку вес удерживается в рамках нормы, менструация не прекращается, но периоды могут быть нерегулярными.

Повторяющиеся приступы и самопроизвольное вызывание рвоты могут привести к появлению кислоты из содержимого желудка, разрушающей эмалевое покрытие зубов, а также пищевод или глотку. Повторяющиеся эпизоды рвоты в течение длительного периода приводят к истощению калия в крови, что приводит к аритмии сердцебиения, и могут вызвать необратимое поражение почек. Злоупотребление слабительными средствами может закончиться постоянными болями в желудке и разрушением мышц кишечника, приводящим к запору.

Другие физические осложнения болезни включают:

- Опухание в окружности лица из-за отека слюнных желез.
- Менструальное нарушение.
- Отек желудка.
- Обезвоживание.
- Хриплый голос, язва горла и плохое дыхание.
- Усталость и апатичность.
- Нарушение обмена веществ.

Булимия начинается в более старшем возрасте, чем анорексия (приблизительно около 15 лет), и достигает пика в поздней юности - начале 20. Несмотря на распознавание признаков, многие симптомы двух болезней различаются.

Действия по самовредительству могут закончиться порезами (обычно частей тела, которые не видны) и попытками самоубийства. Около 30% людей с булимией имеют все симптомы анорексии на некоторых этапах своей жизни.

Люди с анорексией имеют склонность бояться сексуальности и избегают половых отношений, в то время как персоны с булимией более часто ищут отношений и половой активности.

Молодые люди с нарушением питания могут быть ненадежными историками в отношении их режимов питания, и в основном избегают проблем. Разговор с молодыми людьми об их привычках питания должен поэтому проводиться осторожно и деликатно.

Причины

Несмотря на огромный интерес и многочисленные исследования, нет согласованного мнения по причинам таких нарушений. Некоторые исследователи аргументируют случаи биологической склонностью, основанной на идентификации близких семейных связей с нарушением питания и увеличения случаев, обнаруженных у идентичных близнецов.

Факторы риска, ассоциируемые с анорексией, включают высокое образование родителей и доход (хотя эти ассоциации могут изменяться), наличие ранних проблем с питанием и сверхзащиту семейной среды. Для булимии более свойственны история по беспокойству о весе, детское ожирение, семейная диета и взаимоотношения родителей.

Результаты наблюдения нарушения питания сейчас установлены в ряде государств мира, где раньше это явление не было зарегистрировано, и могут быть объяснены социально-культурными изменениями. Западные идеалы привлекательности и измененное понятие социальной роли женщины являются сильным фактором влияния.

Диета может выступать как пусковой механизм у молодых людей с факторами риска, развивая нарушения питания. Имеются отдельные данные, когда случаи анорексии увеличивались на протяжении всей жизни (Eagles *et al.*, 1995).

Ведение и лечение

Ведение и лечение таких состояний - часто очень долгий и трудный процесс, особенно для анорексии. Сначала в случае с анорексией, усилия направляются на обеспечение некоторых изменений и поддержание веса в жизненно угрожающих обстоятельствах. Это сопровождается длительным периодом психотерапии и консультацией, особо выделяя сохранение чувства собственного достоинства. С булимией лечение направленно преимущественно на мысленный процесс и убеждения в отношении питания и телесного облика, которые могут быть особенно эффективными.

В школах студенты, которые внезапно потерпели существенное снижение веса, могут быть на ранней стадии нарушения питания и важно обеспечить их в это время знаниями, где они могут получить помощь. Это особенно важно на ранней стадии анорексии, которая может возникнуть у детей в 8-12 лет, так как исследуемые случаи показали, что лечение болезни на ранней стадии более эффективно. Хотя количество настоящих случаев в школах довольно-таки невысокое, значительное количество несовершеннолетних может находиться в предклинической стадии нарушения в любое время.

Школы могут найти полезным рассмотреть свою политику по изменению условий, при которых студенты будут самоосознанно выносить на обсуждение свою фигуру перед сверстниками. Политика школы по своему отношению к проблеме запугивания и

насмешек может много значить для студентов с булимией, так же как для студентов с ожирением. Многие молодые люди с булимией, которые раньше имели проблемы с избыточным весом, страдали в школах от преследования и насмешек.

Усилия в отношении образования по проблеме здоровья в классах несут потенциал вреда. Например, деятельность, сфокусированная на обсуждении веса человека, или которая включает полных учеников, имеющих в классе, требует чувственного подхода. Забота необходима для решения проблем, связанных с контролированием веса и схемами питания. Также должны рассматриваться аспекты по защите ребенка, и учителям должно быть рекомендовано ознакомиться с политикой по защите детей.

Предотвращение

Нарушение питания является причиной стресса для страдающих и для его или ее семьи и влияет на каждый жизненный аспект человека. Как было подтверждено выше, нарушение питания очень трудно лечить, поэтому попытки профилактики являются достаточно оправданными. Нарушения питания вплотную ассоциируются с чувством собственного достоинства и идеями телесного облика, которые более глубоко исследованы в Разделе 3: Образ и реальность. Оказание помощи несовершеннолетним, здоровое отношение к их собственному облику и всем другим до начала нарушения питания - это ключевой шаг к профилактике. Некоторые значения обеспечения чувства собственного достоинства и позитивное представление о теле обсуждаются в разделах 3.1: Чувство собственного достоинства и 3.2: Телесный облик; соответствующее обсуждение роли средств массовой информации рассмотрено в Разделе 3.3.

Социально-культурная заставка для анорексии и булимии поднимает проблемы образования и стратегии профилактики. Но с соответствующей помощью от родителей, учителей и профессионалов по психическому здоровью громадное большинство молодых людей, имеющих нарушение питания, перестраиваются на нормальное, здоровое существование.

Ссылки и дополнительная литература

Boskind-White, M., White, W.C. (1991) *Bulimarexia: the binge/purge cycle*. London: Norton & Co.

British Medical Association (2000). *Eating Disorders, Body Image and the Media*. London: BMA.

Eagles, J.M., Johnston, M.I., Hunter, D., Lobban, M., Millar, H.R. (1995) Increasing incidence of anorexia-nervosa in the female population of North East Scotland. *American Journal of Psychiatry* 152: 1266-1271.

Gordon, J., Grant, G. (1997). *How We Feel: an insight into the emotional world of teenagers*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Gordon, R.A. (2000) *Eating Disorders: anatomy of a social epidemic*. Oxford: Blackwell.

Mental Health Foundation (1997) *All About Anorexia Nervosa*. London: The Mental Health Foundation.

Mental Health Foundation (1997) *All About Bulimia Nervosa*. London: The Mental Health Foundation.

Szmukler, G., Dare, C., Treasure, J. (Eds.) (1995) *Handbook of Eating Disorders*. Chichester: John Wiley & Sons.

Yellowlees, A. (1997). *Working with Eating Disorder and Self-esteem: a practical resource for teachers*. Oxford: Heinemann.

Глава 4, Раздел 3

Образ и реальность

3.1 Чувство собственного достоинства

3.2 Телесный облик

3.3 Роль средств массовой информации

Раздел 3: Образ и реальность

Раздел	Соответствующие информационные проспекты	Соответствующие учебные курсы и мероприятия
Раздел 3.1 Чувство собственного достоинства		10. Какие факторы влияют на здоровое питание? 12. Как школы могут содействовать психическому и эмоциональному здоровью?
Раздел 3.2 Телесный облик		26. «Информация» о телосложении 27. Телесный облик – мысленный взгляд 28. Барби и Супермен 29. Сценарии облика молодого человека 38. Телесный облик - журналы 39. Телесный облик и звезды журналов 40. Самоуважение и СМИ
Раздел 3.3 Роль средств массовой информации	Информационный проспект 8: СМИ	6. Это я! 27. Телесный облик – мысленный взгляд 28. Барби и Супермен 35. Позвольте мне 46. Давление СМИ 37. Реклама 38. Телебесный облик - журналы 39. Телесный облик и звезды СМИ 40. Самоуважение и СМИ 43. Фантазии и выдумки диет

Раздел 3.1: Чувство собственного достоинства

Ключевые моменты

- Чувство собственного достоинства - это комбинированное понятие, а не отдельная сущность.
- Чувство безопасности и доверия в мире и у других людей - это один из большинства основных строительных блоков для чувства собственного достоинства с рождения и старше.
- Школа – одна из наиболее важных сред для влияния на чувство собственного достоинства у молодых людей и детей.
- Использование чувственного и позитивного подхода в классе и в целом в жизни школы - это возможность для учителей обеспечить студентам чувство собственного достоинства.

Убеждение в том, что люди думают о себе, определяет мнение людей о себе. Люди, которые верят, что жизненный выбор руководствуется судьбой или зависит от действий других, будут менее склонны использовать свои собственные ресурсы для принятия решения в трудных ситуациях. Если люди верят, что они контролируют свою жизнь, они имеют способность нести ответственность по защите и обеспечению своего здоровья. Эта вера в себя и согласие контролировать является очень важным фактором в определении индивидуального поведения по отношению к здоровью.

Чувство собственного достоинства относится к индивидуальным ценностям, по которым люди оценивают черты или атрибуты, определяющие собственное мнение. В основном, они могут быть нашим отношением к самим себе, и итог этих отношений определяет чувство собственного достоинства.

Определение чувства собственного достоинства

Розенберг (1965) продемонстрировал вклад чувств личной оценки, внешности и социальной компетентности к чувству собственного достоинства. Куперсмит (1967) указал на необходимость в чувстве компетентности и влияния; другие указали на важность интерпретации событий во мнении людей о себе. Собирая все эти различные мнения воедино, Робсон (1989) определил чувство собственного достоинства, как:

Чувство ассоциирования и самоприемлемости, которое в результате приводит к оцениванию людьми своей собственной ценности, значимости, привлекательности, скромности и возможности соответствовать своему стремлению.

Робсон разработал анкету для измерения чувства собственного достоинства, которая включала следующие компоненты:

- Чувство значимости.
- Ценность.
- Внешность и социальная принадлежность.
- Скромность
- Упругость и определенность.

- Контроль над личным назначением.
- Оценка существования.

Ясно, что Робсон верил в то, что чувство собственного достоинства - это составной компонент, а не отдельная сущность.

Развитие чувства собственного достоинства

Окружающий и социальный опыт, включающий отзывы «других важных персон», таких как родители, опекуны и сверстники, играет важную роль в составлении фундамента для развития самомнения и чувства собственного достоинства. Дети могут осознавать, как их оценивают, насколько они «хороши» и насколько близко они находятся на пути, на котором люди отвечают им.

Имеется общее согласие в том, что чувство безопасности и доверия в мире и у других людей - это один из самых больших основных строительных блоков для чувства собственного достоинства, начиная с рождения и старше. Когда ребенок начинает развивать навыки по собственной осторожности, когда их улыбки или плач на самом деле связаны с радостью и восприятием, они начинают учиться верить тем, кто их оберегает.

Куперсмит (1967) составил схему семейных отношений, которая помогла развить чувство собственного достоинства и определить три важнейших элемента, характерные для детей с высоким чувством собственного достоинства:

- Они проявляют уважение, понимание и принятие, хорошо воспринимают свои слабые стороны и ограничения, так же как и свои сильные стороны и способности.
- Они ясно осознают правила, стандарты и надежды, и в результате дети чувствуют безопасность в своей среде – они знают, на что надеяться и что делать, чтобы преуспеть.
- Семьи проявляют высокий уровень равноправия – идеи детей и их мнения весьма ценятся.

Имеются специфические персональные признаки, как самодоверие или смелость, которые помогают строить и обеспечивать чувство собственного достоинства. Однако исследования показали, что приобретенный опыт и природа важных межличностных отношений являются центральным моментом для развития чувства собственного достоинства.

Чувство собственного достоинства и школы

Учителя знают, что школа - одно из самых важных окружений для воспитания чувства собственного достоинства у молодых людей и детей. В связи с ранним вступлением в процесс подростковых умственных проблем здоровья существенным является попытка остановить деградацию умственного развития, облегчить утомление и снизить влияние нарушения умственного развития на образование молодых людей и социальное развитие (ВМА, 2003).

В научной работе, осуществленной Гордоном и Грантом (1997), было указано, что часть подростков ссылались на «успеваемость в школе» как на факт, который позволял им «чувствовать себя хорошо в отношении [самих себя]»; это было самое большое, единственно упомянутое влияние.

Конфиденциальное сообщение по изучению проекта (Wetton and McCoy, 1998), установленное управлением образования и здоровья в Шотландии, включает стратегии исследования, называемые «хорошие чувства по отношению к учебе». Это дает возможность исследовать мнения детей о вещах в своих классах, которые заставляют их чувствовать себя хорошо по отношению к учебе, комфортно к тому, что обсуждается, и обеспечивают возможность выполнять очень хорошо свою работу.

Детей сначала просят нарисовать ситуацию в своих классах в тот день, когда они чувствовали себя хорошо в отношении учебы, и включить в свои рисунки все вещи, которые заставляют их чувствовать себя хорошо в этом отношении. Вторая стадия заключается в том, чтобы они рисовали себя в тот день, когда они чувствуют себя не совсем хорошо в отношении учебы, не имея возможности выполнять работу лучшим образом и высказать, что заставляет их так себя чувствовать.

Анализ материала дает возможность сформулировать некоторые очень специфические и разъясняющие утверждения, повышающие чувство собственного достоинства и эмоциональное состояние:

- Отсутствие давления.
- Чувство ценности.
- Отсутствие боязни совершить ошибки.
- Быть выслушанным.
- Вклад в решение.
- Иметь интересный материал для изучения.
- Иметь интересные пути обучения.
- Иметь возможность сказать.

Существует небольшое упоминание о том, что обстановка в классе влияет на учебу. Как видится, мотивация исходит из классного нравственного облика, отношений, соответствующего преподавания и учебных подходов, которые начались с детей, и уважения, которое они знают. Учителя, которые проводили эти исследования, установили, что это значительный толчок для начала поворота детей на эффективную практику в классе, которая мотивирует желание учиться и способствует изменениям.

Школы также имеют значительное влияние на чувство собственного достоинства у учителей. Работа учителей улучшается, если они чувствуют, что их вклад в жизнь школы оценивается позитивно. Учителя начальных классов в Шотландии, которые участвовали в недельных курсах профессионального развития, продемонстрировали значительные улучшения в чувстве собственного достоинства (Monaghan *et al.*, 1997). Это было результатом того, что учителя имели время для участия в новом и необходимом опыте, и чувства того, что их оценили, как индивидуумов и профессионалов. Важно, чтобы учителя, как члены школьного сообщества, чувствовали оценку их профессиональной роли. Это важно на индивидуальном уровне, но также и на общем, для эффективной работы учителей в школе.

Привлекательность метода школы по обеспечению здоровья

Согласно Веттону и Канселу (1993), люди учатся лучше, когда они чувствуют, что они справляются со своей учебой. Позитивные чувства, как они ссылаются, самое лучшее условие научиться приобрести свое место, и хорошее чувство собственного достоинства - это сердцевина позитивного настроения.

Должно быть полностью признанным, что индивидуальный уровень собственного достоинства у людей - это не фиксированное понятие, но оно колеблется в соответствии с влиянием широкого спектра факторов и опыта. В жизни школы учителя реагируют на факт, что чувство собственного достоинства может быть у некоторых молодых людей более легко уменьшено, чем у других. Это создает сложности как для школьных учителей, так и для управления вне школы. Например, на практическом уровне насмешки, устное издевательство или исключение могут иметь отрицательное воздействие на чувство собственного достоинства у молодых людей. Но существуют также и другие факторы, имеющие влияние (таблица 11).

Таблица 11. Чувство собственного достоинства (Wetton And Mccoy, 1998)

Исследование, сконцентрированное на примерных действиях в классе в шотландской начальной школе для того, чтобы обеспечить понимание, что заставляет детей чувствовать себя хорошо по отношению к учебе и что заставляет их чувствовать себя не очень хорошо. Это достигается благодаря использованию рисунков и письменной технологии, позволяющему детям рисовать картинки и делать сообщения. Этот подход основан на доверии к учебе, разработке классных курсов (Вентон и Маккой, 1998) и эффективно демонстрирует детям, что их знания и утверждения ценятся. Ответы детей старше 5 лет показывают, что насмешки - это только часть проблемы. Наиболее сильный негативный эффект на чувство собственного достоинства оказывают:

- Критическое отношение учителей.
- Боязнь неправильно сделать работу.
- Разрушительное поведение других детей, предотвращающее завершение их работы.
- Нереальное ожидание учителей.
- Быть «выделенным» среди детей в классе.
- Пропускание перемен.

Факторы, имеющие позитивное влияние на чувство собственного достоинства в отношении к школьной работе:

- Получение позитивной оценки за их старания.
- Получение конструктивной критики.
- Нахождение классной работы интересным и обоснованным занятием.
- Получение успеха в своей работе.
- Не бояться задавать вопросы, если что-то непонятно.
- Получение (заслуженной) похвалы от учителя как в устной, так и в материальной форме - артефакта (значка).

Некоторые молодые люди могут иметь степень флюктуации к факторам, которые могут подмывать чувство собственного достоинства (те, что перечислены выше). Но очень важно, чтобы школьная политика и практика начинались там, где дети и молодые люди имеют свои убеждения и позицию, и защищали их от поведения, которое может разрушить их уверенность и чувство собственного достоинства во время их пребывания в школе.

Использование чувствительных и положительных подходов в классе и в целом в жизни школы дает возможность учителям обеспечить чувство собственного достоинства у учащихся. Это будет более правдоподобно, если будут хорошие взаимоотношения с родителями и опекунами, которые в ответ требуют от школы быть построже родителей, объясняя это тем, что школа видит развитие чувства собственного достоинства у молодых людей, как критическое развитие их уверенности в учебе.

Ссылки и дополнительная литература

Coopersmith, S. (1967) *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: WH Freeman.

Gordon, J., Grant, G. (1997) *How We Feel: an insight into the emotional world of teenagers*. London: Jessica Kingsley Publishers.

King, P., Occleston, S. (1998) Shared learning in action: children can make a difference. *Health Education 3*: 100-106.

Monaghan, F., McCoy, M., Young, I., Fraser, E. (1997) 'Time for Teachers': the design and evaluation of a personal development course for teachers. *Health Education Journal 56*: 64-71.

Mosley, J. (1996) *Quality Circle Time in the Primary Classroom: your essential guide to enhancing self-esteem, self discipline and positive relationships*. Columbus, OH: LDA.

Mruk, C. (1999) *Self-esteem Research, Theory and Practice*. London: Free Association Books.

Robson, P. (1989) Development of a self-report questionnaire to measure self-esteem. *Psychological Medicine 19*: 513-518.

Rosenberg, M. (1965) *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton NJ: Princeton University Press.

Weare, K. (2000) *Promoting Mental, Emotional and Social Health: a whole school approach*. London: Routledge.

Weare, K. (2003) *Developing the Emotionally Literate School*. London: Paul Chapman Publishing.

Wetton, N., Cansell, P. (1993) *Feeling Good: raising self-esteem in the primary school classroom*. London: Forbes Publications Ltd.

Wetton, N., McCoy, M. (1998) *Confidence to Learn*. Edinburgh: HEBS.
www.circle-time.co.uk - a promotional site on circle time.

Раздел 3.2: Телесный облик

Ключевые моменты

- Телесный облик - это комплексное понятие, которое находится под воздействием многих психологических, эмоциональных и социальных факторов.
- Исследования за последние годы показали, что дети и молодые люди имеют значительно развитое негативное (нереальное) представление о теле.
- Мнение о телесном облике для молодых людей не фиксированное, и оно меняется в соответствии с влиянием широкого ряда факторов, в частности чувства собственного достоинства.
- Негативное представление о теле может привести к развитию ненужного и потенциально вредного поведения, такого как диета или нарушение питания, в особенности у молодых людей.
- Школы могут внести негативное представление о телесном облике, судя по виду, посредством политики и вмешательства, например, системой школьной формы.
- Дети и молодые люди с негативным представлением об имидже тела могут чувствовать себя некомфортно по поводу использования коллективных условий, при переодевании в спортивных залах и участии в спортивных занятиях.
- СМИ обеспечивают определенные примеры роли надежды и представления о красоте, которые могут оказать влияние на представление молодых людей о приемлемом телесном облике.

Телесный облик имеет отношение к тому, как мы воспринимаем свои тела и как такое восприятие влияет на то, что мы представляем себе о своем облике. Поэтому это сложно связано с нашим чувством собственного достоинства; человек с негативным взглядом на то, как он или она выглядят, также склонен к невысокому чувству собственного достоинства.

Исследование, проведенное в последние годы, показало, что дети и подростки все больше и больше относятся негативно к телесному облику. В отчете Британской медицинской ассоциации: *Расстройства пищевого поведения, телесный облик и средства массовой информации* (BMA, 2000) указано: «средства массовой информации оказывают значительное и глубокое влияние на современное общество и представляют информацию о роли полов, моде и приемлемом образе тела, которые особенно могут влиять на не защищенных от их содержания детей и подростков». Важность средств массовой информации в изображении телесного облика и развитии чувства собственного достоинства изложена в Разделе 3.2: Роль средств массовой информации.

Что является телесным обликом?

Телесный облик определяется как:

Представление, которое индивидуум имеет в отношении своего тела, как оно выглядит в зеркале, и как он или она думают о том, как оценивают их тело другие. (Health Canada, 1997).

Мы должны осознавать, что телесный облик не подразумевает только общий вид и фигуру. Облик также включает и густоту волосяного покрова, цвет и текстуру кожи, форму и размер носа и глаз, например.

Люди с положительным телесным обликом имеют такое восприятие своей фигуры, которое позволяет им чувствовать себя свободно в отношении их физической внешности. Люди же с негативным телесным обликом могут чувствовать себя неловко и неуютно в отношении аспектов их тела, или могут иметь искаженное или неверное восприятие своих форм тела. Они могут испытывать застенчивость или, возможно, чувство стыда из-за своей фигуры.

Телесный облик и самоуважение играют важную роль в развитии более широкого понятия собственного воображаемого образа или самооценки, которое имеет отношение к тому, как люди воспринимают или оценивают свои черты, физические атрибуты и «достоинства». Как описано в Разделе 3.1: Чувство собственного достоинства, уровень чувства собственного достоинства у несовершеннолетнего не устоявшийся и меняется под влиянием широкого спектра факторов и переживаний; восприятие телесного облика также меняется подобным образом.

Заниженная самооценка может привести к негативному телесному облику и усугубиться. Это, в свою очередь, может привести к развитию ненужного и потенциально вредного желания сесть на диету или даже к изменению схемы питания, особенно у людей подросткового возраста, учитывая то, что несовершеннолетний стремится изменить свою фигуру, пытаясь тем самым способствовать улучшению телесного облика и, впоследствии, чувства собственного достоинства. В результате исследования 594 учениц школ Великобритании было обнаружено, что девочки с заниженной самооценкой в возрасте 11-12 лет были отнесены к группе значительно более высокого риска развития серьезных признаков расстройств поведения в отношении пищи и других психологических проблем в 15-16-летнем возрасте (Button *et al.*, 1996).

Проект «Научиться уверенности» (*The Confidence to Learn*, Веттон и МакКой, 1998) включал стратегию исследования под названием «Картина здоровья» (*A Picture of Health*), которая была широко использована в нескольких странах Европы. Согласно стратегии исследования, детей попросили нарисовать картинку здорового человека. В течение недавних лет наблюдалась неожиданная тенденция в изображениях детьми женщин. Дети всегда использовали определенные условности, рисуя женщин, начиная с головы, как тела, и продолжая треугольной фигурой с ногами, пририсованными к юбке, и традиционной фигурой с нечеткой талией (см.рис.2). В последние годы женская фигура все больше рисовалась высокой, прямой, очень стройной и бесформенной. Впервые такой феномен был обнаружен на рисунках девочек в возрастной группе 10-11 лет. Позднее такое изображение явно наблюдалось у детей младшей возрастной категории и в настоящее время регулярно появляется в рисунках девочек семилетнего возраста.

Похожее, но менее значительное изменение возникло в изображениях мальчиками здоровых мужчин. Делается акцент на мускулистую верхнюю часть тела, и больше используются описывающие фразы, такие как «шашечки на прессе живота» («six pack»). Данный феномен довольно быстро становится свойственным младшей возрастной категории детей.

Многие подростки критически воспринимают свою внешность, и это, в особенности, наблюдается среди девочек. Результаты обзора HBSC 2001/02 в Европе выделяют этот вопрос. Среди 11-, 13- и 15-летних мальчиков более одной пятой считают себя «чересчур толстыми». В значительной степени, по сравнению с мальчиками, девочки не удовлетворены размером своего тела. В возрасте 11 лет 28% девочек считали, что они были чересчур толстыми. Количество детей с таким восприятием увеличилось до 37% среди 13-летних и до 42% среди 15-летних. Среди всех возрастных групп самые высокие уровни неудовлетворительного восприятия тела среди девочек были обнаружены в Бельгии, Германии, Польше, Шотландии и Словении. Среди мальчиков самые высокие уровни были обнаружены в Австрии, Бельгии, Германии, Испании и Уэльсе. Уровень недовольства телом была значительно ниже как среди мальчиков, так и среди девочек, в Российской Федерации и Украине (Mulvihill et al., 2004).

Рис. 2. Стройный образ, нарисованный ребенком (с разрешения Веттона).

Эти тенденции усилили обеспокоенность в школах и за их пределами, что такие изображения «здоровья» представляют собой невозможный идеал. Некоторые дети будут стремиться достичь идеала благодаря диетам, занятию спортом и другим средствам. Многие признают невозможную разницу между идеалом и тем, что они могут достичь, и это может негативно сказаться на их мотивации, так же как и на самоуважении и психическом здоровье.

Факторы негативного влияния на телесный облик

Телесный облик является сложной концепцией, на которую оказывают воздействие многие психологические, эмоциональные и социальные факторы. Два критерия, один внутренний, а другой внешний, тем не менее, представляются ключевыми:

- Оценка несовершеннолетним своего собственного тела, и как он или она считают, как оно должно выглядеть в глазах других.
- Как несовершеннолетний сравнивает и оценивает свое тело с тфигурами других, в особенности ровесников.

Отношения несовершеннолетних будут иметь значительное влияние на оба критерия и на то, как развивается его или ее видение телесного облика. Особенно важны взаимоотношения с:

- Родителями и семьей.
- Друзьями и ровесниками.
- Школой.
- Средствами массовой информации.

Средства массовой информации играют ключевую роль во влиянии на телесный облик несовершеннолетнего и на то, что воспринимается как «хорошая» фигура, и это детально обсуждается в Разделе 3.3: Роль средств массовой информации; поэтому содержание данного раздела сконцентрировано на первых трех видах отношений.

Родители и семья

Замечания, сделанные родителями и членами семьи, могут иметь огромное влияние на представление несовершеннолетним своего телесного облика. Негативные замечания или подшучивание над манерой детей кушать могут быть ранящими и могут послужить развитию нездорового отношения к пище. Негативные замечания касательно веса, особенно для детей с избыточным весом, могут привести к нездоровым диетам в раннем возрасте и застенчивости в отношении фигуры (Смолл, 2001).

То, как родители отзываются о своей собственной фигуре и о внешности других людей, также является важным фактором в развитии представления телесного облика ребенком. Постоянная критика и унижительные замечания об их собственном весе или весе окружающих, например, могут быть «подобраны» детьми, которые впоследствии могут предположить, что чувство беспокойства о весе является «нормальным». У детей, которые слышат такого рода высказывания, может зародиться чувство того, что и они также с избыточным весом. Когда они сравнивают свои собственные фигуры с теми, чьи фигуры были описаны родителями как «желательные», они чувствуют, что не соответствуют требованиям (Смолл, 2001).

Друзья и ровесники

Несовершеннолетние обычно склонны сравнивать и расценивать себя на фоне ровесников по целому ряду критериев, при превалировании физической внешности. Участие друзей в формировании телесного облика является ключевым, особенно среди девочек-подростков (Смолл, 2001). Дэвис (1999) сообщает, что девочки-подростки вовлечены в «болтовню о полноте», выражая недовольство и выявляя недостатки в своих фигурах. Слушание того, как друзья отзываются о своих фигурах, может создать представление у девочки-подростка о том, что она также с избыточным весом и непривлекательная, или что она должна быть такой же самокритичной, что ведет к негативному развитию телесного облика и, в результате, цикла нездорового питания и соблюдения диеты.

Школа

Школа может неумышленно содействовать формированию понятия негативного телесного облика, благодаря, по-видимому, политике вмешательства. Школьная униформа, например, может быть воспринята некоторыми детьми, как одежда,

подчеркивающая «худшие» особенности их фигуры. В случае, если нет школьной униформы, некоторые дети из менее обеспеченных семей могут чувствовать себя в невыгодном положении из-за отсутствия возможности приобрести одежду «дизайнера» последней популярности при полном контрасте с их обеспеченными друзьями.

Мода на одежду в общем поднимает ряд сложных вопросов для школьников и студентов, включая экономические последствия навязывания принципов и подчинения воли людей для соответствия этим принципам (например, когда девочки хотят носить брюки вместо предписанных модой юбок). Все это порождает важность идеи проведения широких консультаций по моде на одежду.

Возможно то, что для некоторых детей поощрение будет незначительным, чтобы стремиться к успеху, который может повысить уровень чувства собственного достоинства и улучшить телесный облик. Те, которые больше всего озабочены своей фигурой, могут с неохотой прибегать к общим средствам для перемен. Например, они видят возможность пропустить получить удовольствие и преимущества от живой физической деятельности и спортивных мероприятий (см. ниже).

Некоторые подростки могут верить в то, что индивидуумы, изображенные на плакатах и досках объявлений, в рекламе и прочих визуальных изображениях, расклеенных в школе, имеют тела, достаточно сильно отличающиеся от их собственных тел, вследствие чего думают, что их фигура не является «правильной».

В то время как школа установила правила для борьбы с издевательским поведением среди детей, некоторые молодые люди, которые становятся жертвой такого поведения в отношении их фигуры или физической внешности, могут испытывать также стеснение и стыд, чтобы сообщить об их проблемах до тех пор, пока школа не примет деликатные меры, чтобы способствовать детям идти и говорить.

Телесный облик и участие в спортивных мероприятиях

Ритуалы участия в спортивных мероприятиях включают приобретение «подходящего» оборудования, наличие «подходящего» снаряжения и определенного вида. «Определенный вид» обычно означает худое, загорелое, атлетическое тело.

Дети и подростки, чьи фигуры не соответствуют идеалу, или те, кто верит в то, что не соответствуют, могут испытывать дискомфорт при использовании общих раздевалок, одевании спортивной одежды и снаряжения и участии в активных спортивных мероприятиях. В своей книге *Полнота (Fat)*, Эшворс (1997) описывает дилемму одной девочки.

«...проблема большинства видов занятий спортом связана с тем, что вы должны раздеться. Я люблю плавание, но я ненавижу момент, когда мне нужно идти через весь бассейн, чтобы все видели мои дряблые участки...»

Если учителя, которые ведут уроки по физической нагрузке, знают о том, что более крупные дети или худые, или с какими-то физическими недостатками, менее натренированы физически, испытывают стыд при выходе в спортивной одежде, то ситуация будет разрешена. Это может привести учителей к пониманию возможностей детей и сокращению степени вовлеченности детей в спортивные мероприятия.

Негативный опыт при участии в спортивных мероприятиях в школах может способствовать возникновению постоянного чувства неприязни к физической нагрузке на протяжении всей жизни и может ухудшить телесный облик ребенка.

Доказательства говорят о том, что девочки и молодые девушки принимают участие в спорте значительно меньше, чем мальчики, и связь с озабоченностью о своей фигуре не могут быть сняты со счета, так как являются способствующим фактором в половом различии. Юноши также находятся под давлением с целью достичь «идеального тела», развивая мышцы и имитируя облик «настоящего мужчины» звезд спорта и актеров фильмов. Доказательство, как результат исследований мужчин с расстройствами схемы питания, также наводит на мысль, что воспринимаемый телесный облик, оцениваемый на фоне общественных «норм», является критическим фактором начала заболевания.

Стратегия для улучшения восприятия телесного облика

Телесный облик и чувство собственного достоинства могут рассматриваться как синонимы на основе их важности в воздействии на то, что думают о себе несовершеннолетние. Наиболее эффективным способом улучшить телесный облик, поэтому, будет способствование росту самоуважения, и *наоборот*. Стратегии повышения степени самоуважения, изложенные в Разделе 3.1, такие как *совместное изучение* и *«время круга»*, должны применяться для этой цели в соответствии с результатами исследования с детьми, которые позволяют обнаружить то, что помогает детям чувствовать себя расположенными к изучению, используя стратегии, изложенные в труде *Научиться уверенности (Confidence to Learn, Вэлтон и МакКой, 1998)*.

Но это не все, что может быть сделано. Работа Икеда и Наворски (1992) была основана на ранней работе Бина (1992) с целью развития идеи четырех условий, необходимых для поддержания высокого уровня самоуважения, и связанных с телесным обликом. Такие условия следующие:

Чувство привязанности: это позволяет несовершеннолетним испытывать крепкие связи с людьми и местами, окружающими их, и чувствовать себя при этом в безопасности. Поощрение уважения и поддержки одноклассников и учителей в школе может помочь им чувствовать себя «скрепленными» с их окружением и ровесниками. Если они не довольны своим обликом, то их чувство привязанности может ухудшаться.

Чувство уникальности: это чувство находится под угрозой, когда подросток чувствует, что его или ее тело не «отвечает» ожиданиям (его или ее собственным или окружающих), означая то, что его или ее «уникальность» воспринимается скорее негативно, нежели положительно. Учителя могут помочь заново сформировать позитивное чувство уникальности, делая акцент на и хваля качества ребенка и усиливая их, подчеркивая, как важны они для индивидуума и для тех, кто окружает его или ее.

Чувство власти: несовершеннолетние с чувством власти испытывают способность контроля над своей жизнью. Учителя могут побудить их принимать решения и брать ответственность за свои действия, при этом предлагая руководство при выборе и при развитии здоровых манер поведения. Это особенно уместно в отношении личностного

и социального развития и программы санитарного просвещения, где принятие решений и ответственности поддерживается в рамках всех тем и вопросов, связанных со здоровьем.

Чувство образа для подражания: модели для подражания представляют собой стандарты и ценности, которые необходимы для несовершеннолетних с целью помощи развитию у них ощущения мира и их собственного чувства ответственности. Некоторые несовершеннолетние, включая детей с избыточным весом или нетрудоспособных, могут считать трудным определить подходящий образ для подражания, и поэтому у них должен быть доступ к источникам, которые представляют людей любых возможностей, культур, размеров и полов. Учителя имеют потенциальную возможность влиять на ценности и манеры поведения молодых людей положительно и помочь им определить положительные образы для подражания. Имеются очевидные доказательства тому, что если несовершеннолетние испытывают уважение к своему учителю, то это является мощным фактором, способствующим их познаниям.

Предпосылки для подхода с участием всей школы

Какого рода информация о телесном облике передается, сознательно или неосознанно, в школах?

Нужно способствовать тому, чтобы учителя рассмотрели следующие вопросы:

- Имеется ли школьная униформа или мода на одежду? Если да, то позволяет ли модель формы принимать во внимание различные формы тела и размеры? Применимо ли это также к спортивной одежде и снаряжениям?
- Предлагается ли ученикам широкий диапазон видов спорта и мероприятий в свободное время?
- Что поддерживает существование «культуры соблюдения диеты» в вашей школе? Например, проводятся ли встречи одним из членов штата клуба для желающих похудеть? Проводятся ли в группах в обеденное время, во время которых может вестись дискуссия на такие темы, как почему «не срабатывает диета»? Используются ли помещения школы организациями по контролю веса для проведения встреч членов клубов по диете?
- Какие пища и напитки предлагаются в столовой и кафетерии?
- Как выглядят раздевалки? Возможна ли в них уединенность? Душевые общественные или индивидуальные?
- Представлены ли визуальные изображения в школе? Отражают ли изображения разнообразие школьной общины?
- Указывается ли особо в правилах поведения школы?

Необходимо рассмотреть, как эти вопросы могут быть адресованы через:

- Исследовательскую стратегию консультации класса.

- Программу обучения.
- Поддержку учеников и их семей.
- Поддержку штата школы.
- Вовлечение медицинской службы школы.
- Формирование сетей поддержки с профессионалами здравоохранения, местным дисциплинарным и консультационным штатом и теми, кто готовит учеников для жизни в реальном мире.

Обучение с беспристрастием

В западной культуре присущие стройность и физическая привлекательность воспринимаются многими молодыми людьми не только как возможность быть «желанным», но также и быть «хорошим». Следовательно, некоторые молодые люди, которые не видят себя ни стройными, ни привлекательными, могут воспринимать себя «нежеланными» и «плохими». Такого рода убеждение, возникающее из-за негативного телесного облика, может иметь разрушительное воздействие на чувство собственного достоинства человека и, в конечном счете, его или ее здоровье, функционирование в обществе и академические достижения.

Смолл (2001) поддерживает идею «обучения с беспристрастием» для того, чтобы попытаться преодолеть некоторые из проблем, с которыми сталкиваются несовершеннолетние с негативным телесным обликом заниженным чувством собственного достоинства. При этом она не подразумевает одинаковое отношение ко всем детям. Наоборот, она предлагает такие методы обучения, которые «окружают и признают индивидуальные потребности и способности всех студентов», и которые гарантируют справедливое и беспристрастное отношение ко всем ученикам.

Как утверждает Смолл (2001), классы не всегда являются средой «поборников равноправия», и несовершеннолетние, которые являются (или воспринимают себя как) жертвами неравного отношения, могут испытывать драматические страдания от серьезного воздействия на их чувство собственного достоинства. Учителя, которые показывают осведомленность о данных факторах, и те, которые фокусируются на улучшении академического самоуважения и уверенности в студентах, выдвигая индивидуальные качества и способности каждого среди всех несовершеннолетних, видят улучшение самоуважения во многих аспектах, включая улучшенный телесный облик (Смолл, 2001).

Ссылки и дополнительная литература

Ashworth, S. (1997) *Fat*. London: Scholastic.

Bean, R. (1992) The four elements of self-esteem: a new approach for elementary and middle schools. In: Ikeda J., Naworski, P. (Eds.) *Am I Fat? Helping young children accept differences in body size*. Santa Cruz, CA: ETR Associates.

British Medical Association (2000) *Eating Disorders, Body Image and the Media*. London: BMA.

Button, E.J., Sonuga-Barke, E.J.S., Davies, J., Thompson, M. (1996) A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology* 35: 193-203.

Carter, H., Swanson, V., Power, K.G., Shepherd, K. (2001) A theoretically based assessment of knowledge and attitudes towards breastfeeding and bottle-feeding among secondary school pupils in Scotland. Report to Chief Scientist Office, Scottish Executive.

Mulvihill C, Nemeth A & Vereecken C. (2004) Body image, weight control and body weight. In: Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Davis, B. (1999) *What's Real, What's Ideal? Overcoming a negative body image*. New York: Rosen Publishing Group.

Frazier, L., Rodriguez-Garcia, R. (1995) Cultural paradoxes relating to sexuality and breastfeeding. *Journal of Human Lactation* 11:2, 111-115.

Health Canada (1997) Healthy eating and self-esteem: the body image connection. *CAPHERD Journal* 63: 1, 27-29.

Ikeda, J., Naworski, P. (1992) *Am I Fat? Helping young children accept differences in body size*. Santa Cruz, CA: ETR Associates.

Small, K. (2001) *Addressing Body Image, Self-Esteem, and Eating Disorder: Semester II independent inquiry*. <http://www.ucalgary.ca/~egallery>

Wetton, N., McCoy, M. (1998) *Confidence to Learn*. Edinburgh: HEBS.

Some of the material in this chapter is based upon work done by Kelly Small and *Egallery*: Small, K. (2001). *Addressing Body Image, Self-Esteem, and Eating Disorder: Semester II independent inquiry*. <http://www.ucalgary.ca/~egallery>. NHS Health Scotland and WHO (European Office) gratefully acknowledges their permission to use their work in the production of this chapter.

Раздел 3.3: Роль средств массовой информации

Ключевые моменты

- Отношение детей и подростков к еде может все больше и больше обуславливаться понятиями «толстый» и «худой», образами, которые в основном происходят из СМИ.
- Влияние СМИ скрытое, кумулятивное и проявляется через долгий период времени.
- Контраст между продуктами с высоким содержанием жира, широко рекламируемыми на детских ТВ-каналах, и продвижение образов идеальных тонких тел, может привести к смущению и недоверчивому отношению к еде в дальнейшей жизни.
- Совершенствование квалификации СМИ для грамотного отношения к детям поможет им справиться с некоторыми отрицательными эффектами СМИ.

Для многих молодых людей, особенно девушек, телесный облик, еда и самоуважение тесно переплетаются.

Приводились доводы, того, что в Западной культуре люди имеют тенденцию быть недовольными своими фигурами, особенно молодые женщины. Хотя нарушения питания (Раздел 2.4: Нарушение питания) могут быть чрезмерными примерами этой неудовлетворенности, большое число не довольных своими фигурами молодых людей имеют искаженное представление о пище.

Отношение детей и подростков к еде все больше обусловлено понятиями «толстый» и «худой», образами, которые в основном происходят из СМИ. Этот раздел фокусируется на связях между образами худобы в СМИ и их влиянии на отношение молодежи к еде и телесному облику. Отклики на стройность в СМИ часто подвержены влиянию пола и национальности, и эти различия должны учитываться, когда рассматривается влияние СМИ на молодых людей.

Важность СМИ

Влияние СМИ на жизнь людей часто не требует доказательств. Очень мало людей проводят полный день, не смотря телевизор, не читая журналы или газеты, не блуждая по Интернету или не слушая радио.

Для многих молодых людей просмотр телевизора - наиболее популярное занятие дома. Имеется обеспокоенность по поводу растущего сидячего образа жизни среди молодых людей и времени, которое они проводят перед экранами телевизоров, особенно в свете растущего ожирения и избыточного веса. Последние исследования взрослых женщин показали, что значительное повышение риска ожирения и диабета 2 типа было связано с сидячим образом жизни, особенно с просмотром ТВ (Hu et al., 2003).

Данные из исследования HBSC показали, что в среднем более четверти (26%) подростков в возрасте 11-, 13- и 15 лет по всей Европе смотрят телевизор 4 и более часов в будние дни. В выходные эта цифра возрастает до 45%. Страны-чемпионы - это Эстония, Латвия, Литва и Украина. В самом конце стоят Австрия и Швейцария. В большинстве стран телевизор немного более популярен среди мальчиков, чем среди девочек (Todd & Currie, 2004).

Таблица 12. Просмотр ТВ по 4 часа или более в будние дни, по полу, HBSC средние международные данные 2001/02 (Currie Et Al., 2004)

Возраст	Мальчики (%)	Девочки (%)
11	26,5	22,1
13	30,5	27,2
15	28,0	23,4

Дети зачастую являются искушенными телезрителями и не верят всему, что они видят, или тому, о чем читают в журналах. Но все же более вероятно, что способность оценивать материал у младших детей менее развита, чем у взрослых, особенно когда у них есть возможность смотреть или читать самостоятельно, без взаимодействия со взрослыми.

Информация, полученная из ТВ и журналов, может влиять на представления молодых людей о телесном облике, привлекательности и их роли в обществе. Обсуждение СМИ в классе и исследование вопроса предоставляют для них важную арену для развития критического взгляда на информацию из СМИ.

Влияние СМИ на поведение

Воздействие СМИ на поведение становилось зачастую предметом дебатов, с выражением многих разных точек зрения. Ранние исследования СМИ предполагали, что люди будут подвергаться влиянию напрямую и будут копировать поведение из ТВ, или они будут подвергаться промыванию их мозгов мнениями, выраженными в газетах. Текущие исследования, однако, показывают, что аудитория скорее выбирает и фильтрует информацию, отмечая те сообщения, которые конфликтуют с их точкой зрения. Маленькие дети чувствуют информацию, которую они не понимают, путем прикладывания ее к чему-нибудь подходящему, что они знают.

Влияние СМИ не может быть измерено, только прямо глядя на наличие причины и следствия. Например, будет слишком просто сказать, что молодая девушка посмотрит на фотографию худой модели и станет анорексичной. Эффект более коварный и кумулятивный и появляется через длительный период времени в контексте общества, которое постоянно меняет взгляды на фигуру, красоту и роли полов.

Молодые девушки в Европе вырастают в культуре, где красота и мода рассматриваются как центральные компоненты их личности и где они учатся ассоциировать успех с худобой. Молодые юноши могут вырасти в культуре, где идеи мышечной физической силы влияют на телесный облик, или юноша учится скрывать свои эмоции. В то время как СМИ могут рекламировать самоуважение, предоставляя молодым людям и женщинам примеры различных телесных обликов, ролей и путей к достижению, СМИ часто стремятся обрисовать ограниченное количество телесных

форм и сообщений, связывающих внешний вид и успех. Это потенциально вредно для самоуважения молодых людей (BMA, 2000).

Нарушенное питание и молодые люди

Как объясняет Раздел 2.2: Избыточный вес и ожирение, имеется значительная проблема увеличивающегося уровня ожирения во многих Европейских странах.

В то же время западные сообщества, кажется, все более становятся охваченными диетами, как показывают гигантские продажи популярных книг на эту тему.

Также увеличилось число людей, страдающих анорексией и невротической булимией. Имеется значительно большая популяция людей с нарушением питания и проблемами с употреблением пищи. Они могут пить или придерживаться диеты и чувствовать неудовлетворенность по поводу форм своего тела, размеров и внешнего вида. Установлено, что высокого уровня диет чаще придерживаются в пубертатный период, когда организм требует больше килокалорий для нормального развития.

Контраст между пищей с высоким содержанием жиров, которая широко рекламируется по ТВ для детей, и изображением «идеального» стройного тела, распространяемым СМИ, может привести в замешательство и затем вызвать двусмысленное отношение к еде. Исследования, проведенные в США и Великобритании, показали, что реклама еды составляет около 60% от всей коммерческой рекламы на детских каналах в детское время. Еда скорее превращается в «закуски» с большим содержанием жира, сахара и соли. Исследования также показали, что дети, которые много смотрят телевизионные передачи, чаще питаются неправильно.

Например, одно исследование рассматривало влияние длительного воздействия Западного ТВ-шоу на девушек-подростков с Фиджи. Западное телевидение появилось на Фиджи незадолго до начала исследования. Исследователи установили, что девочки, больше всего смотревшие программы, чаще демонстрировали показатели нарушенного питания и проявляли интерес к диетам, чтобы их тела выглядели как тела женщин на ТВ. Исследователи заключили, что телевидение оказывает отрицательное влияние на привычки питания среди населения, относительно не искушенного СМИ (Becker *et al.*, 2002).

В результате всего этого, к раннему подростковому возрасту молодые люди могут приобрести плохие привычки питания и нездоровое отношение к формам своего тела. Несомненно, молодежь необходимо обучить требованиям питания и опасности «бега на пустой желудок». Есть риск того, что они могут чувствовать себя вне приемлемых социальных норм, что может привести к началу применения неконтролируемых диет, что может привести к задержке нормального роста, или, в худшем случае, - к нарушению питания. Хорошо зарегистрированный эффект рикошета после диет может также увеличить риск полноты, на долгие сроки исказить отношение молодого человека к еде до такой степени, что в дальнейшем еда будет рассматриваться как нечто негативное, скорее, что она является увеселительным и жизненно поддерживающим средством.

Мужчины, телесный облик и нарушения питания

Хотя в основном женщины страдают от давления похудеть, мужчины также могут получать недоступные образы совершенства в СМИ, что может навредить их самоуважению и телесному облику.

В Великобритании 10% нарушений питания приходится на долю мужчин. Однако вместо того, чтобы похудеть, многие из них думают, что им нужно развить большие и сильные мышцы, для того чтобы достичь идеальных пропорций тела. Это может расхолаживать их и ограничить прием пищи. Мальчики-подростки скорее склонны принимать стероиды или перетренировываться, для того чтобы достичь развития мускулистого тела, ассоциируемого с мужественностью.

Неуверенность во внешнем виде может также проявляться в других формах, например, таких как высокомерие или избыточная самоуверенность, оскорбления других, в виде компенсации за болезненные чувства.

Влияние СМИ на отношения к телесному облику, еде и самоуважению

Изображения СМИ могут быть особенно важны в изменении понимания и оценки фигуры. СМИ представляет социальные «идеалы» тела путем таких примеров «привлекательных» женщин – модели, актрисы и поп звезды, – которые предоставляют точку сравнения, с которой женщины сравнивают себя.

В последние годы социальный «идеал» тела стал очень худым – намного стройнее, чем фигура средней женщины – женщины стали переживать под прессом того, что они толстые и тяжелые. Показ образов, созданных на компьютере, таких как «Лара Кроуфт» и кукол, таких как «Барби», как представителей идеальных фигур взрослой женщины, например, будет контрастировать с опытом молодой девушки с ее собственной фигурой в пубертатный период, и, скорее всего, она будет чувствовать себя «толстой» и диспропорциональной. Важно отметить, что большинство моделей, используемых в моде и подростковых журналах, имеют препубертатный внешний вид.

В исследованиях, проведенных на девочках-подростках, было установлено, что журналы и СМИ оказывают на них более строгое воздействие быть худой, чем родители или сверстники. Женские журналы, в особенности, широко пропагандируют потерю веса или изменение форм напрямую, связывая это со здоровьем. В них содержится в 10 раз больше информации о методах потери веса, чем в мужских журналах. Хотя журналы для девочек-подростков не пропагандируют похудение, они могут открыть путь к чтению журналов для более старших возрастных групп. Широкий доступ в интернет также может подтолкнуть девушек к поиску информации о красоте, моде и диетах, предназначенной для более старших возрастных групп женщин. Поэтому важно развивать способность оценки информации из СМИ в более раннем возрасте, как часть социальных, поведенческих и образовательных в отношении здоровья школьных программ.

Телесный облик и популярная культура

Люди с избыточным весом обычно в СМИ показаны как смешные персонажи, а известные успешные женщины могут заметить, что потеря или прибавка их веса может

стать центром внимания СМИ и предметом спекуляций. Успешные полные женщины знамениты своими комическими ролями, но гораздо меньше полных женщин-телевизионных ведущих или актрис в чарующих ролях на телевидении.

Исследования устойчиво показывают, что большинство женских персонажей на телевидении или других СМИ стройнее среднестатистической женщины. Было установлено, что модели и актрисы в 1990-х имели 10%-15% жира – в среднем жир в организме здоровой женщины составляет 22-26%. Хотя на мужчин тоже может оказываться давление «выглядеть хорошо», телевизионные ведущие, актеры, ведущие новостей не находятся под таким влиянием.

Исследования с маленькими детьми показали, что дети быстро ассимилируют эти культурные предпочтения и присваивают отрицательные свойства «толстым» людям и положительные характеристики худым. Дети характеризуют толстые фигуры как ленивых, глупых или имеющих мало друзей (см Раздел 2.2: Избыточный вес и ожирение). Такие культурные предубеждения могут вести к оскорблению и социальному исключению детей с избыточным весом.

Обсуждения в классе могут рассматривать, как молодые женщины представлены в СМИ, включая положительные примеры. Это должно быть частью текущих программ образования в отношении здоровья и должно также хорошо поддерживаться другими частями школьной программы.

Положительные примеры можно также найти в негритянских и азиатских сообществах. Текущие исследования показывают, что черные и азиатские женщины меньше страдают нарушениями питания, чем белые женщины в западном обществе. Более широкая социальная поддержка, предлагающая альтернативные пути повышения самооценки, может защитить от давления СМИ.

Как школы могут помочь?

Школы могут рассмотреть пути помощи молодежи расшифровывать и противостоять СМИ, которые ассоциируют худобу с красотой и здоровьем, и предоставлять информацию о здоровье и питании. Положительные ассоциации с едой могут поощряться такими, инициативами как клубы школьных завтраков. Учителя могут также помочь ученикам повысить самоуважение путем смягчения страхов о телесном облике (особенно в пубертатном периоде) и пытаться привить детям положительный образ своего тела.

В программах грамотности в СМИ учителя могут установить, что их знания о современных кумирах и направлениях культуры отстали, и поэтому важно, чтобы диалог был установлен, как часть двустороннего обучения. Очень важно отметить, что нельзя быть слишком категоричным о СМИ, так как многие дети очень серьезно воспринимают их, как источник информации и развлечения. Ищите положительные примеры в СМИ в отношении еды, телесного облика и нарушения питания.

Исследования в США показали, что превентивные меры лучше всего направить на учеников первоначальных или начальных классов. Есть более высокая вероятность того, что авторитет родителей и учителей перевесит влияние сверстников. Были предложены следующие стратегии:

- Исследуйте представления детей, используя изобразительные стратегии, например, предложите им нарисовать свои идеи (техника «нарисуй и напиши») (Wetton and McCoy, 1998).
- Проникновение в детские представления о телесном облике, полноте и худобе, как стартовых пунктов для сомнений и недоразумений.
- Принятие более широкого круга телесного облика.
- Предоставление детям информации с фактами о развитии для снятия напряжения по поводу пубертатного периода.

Развитие грамотности в СМИ среди детей поможет противостоять некоторым негативным эффектам СМИ. В программе могут рассматриваться следующие вопросы:

- Выбор и составление содержания СМИ.
- Реклама и рынок направлены на наши эмоции.
- Как содержание СМИ направлено на специальные аудитории.
- Использование повествовательной техники для создания особых версий реальности.

Учителя также могут разрабатывать альтернативные пути повышения самоуважения в других направлениях работы школ, например, предлагая широкий выбор участия в физической подготовке. Активность может быть важным компонентом развития самоуважения и предоставляет альтернативный способ девочкам снизить вес и желающим поддерживать здоровый вес. Следующие меры могут помочь привлечь к участию всех молодых людей:

- Определите взгляды детей и молодых людей на то, чтобы оставаться здоровыми.
- Подчеркните важность забав и физической нагрузки.
- Предоставьте возможности для детей быть успешными на всех уровнях, которых они могут достичь, заранее определяя критерии.
- Найдите пути разделения детей на группы и команды, не связанные с личными качествами и способностями.
- Используйте игровую физическую деятельность для сбора детей в группы и команды.
- Поощряйте команды работать вместе для достижения прогресса.

Для дальнейшей информации о влиянии СМИ см Информационный проспект 8: СМИ.

Ссылки и дополнительная литература

Becker, A.E., Burwell, R.A., Gilman, S.E., Herzog, D.B., Hamburg, P. (2002) Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British Journal of Psychiatry* 180: 509-514.

British Medical Association (2000) *Eating Disorders, Body Images and the Media*. London: BMA.

Button, E.J., *et al.* (1996) A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology* 35:193-203.

Collins, M.E. (1991) Promoting healthy body images through the comprehensive school health programme. *Journal of Health Education* 22: 5, 297.

Douglas, S. (1994) *Where the Girls Are: growing up female with the mass media*. London: Penguin.

Grogan, S. (1999). *Body Image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.

Hu, FB., Li, TY., Colditz, GA., Willett, WC., Manson, JE. (2003) Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. *JAMA*, 289: 1785-1791.

Todd J & Currie D. (2004) Sedentary Behaviour. In: Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Wetton, N., McCoy, M. (1998) *Confidence to Learn*. Edinburgh: HEBS.

Wolf, N. (1990) *The Beauty Myth*. London: Chatto.

Young, I (2002) Is healthy eating all about nutrition? BNF Nutrition Bulletin, 27: 7-12. London, British Nutrition Foundation.

Веб-сайт

www.medialit.org – Веб сайт Центра США по СМИ грамотности

www.mediasmart.org.uk – Веб-сайт СМИ-грамотности с разделом для молодых людей, часть инициативы, спонсируемой частными спонсорами и поддерживаемой правительством Великобритании.

- **Глава 5**
- **Информационные проспекты**

Глава 5

Информационные проспекты

Сводка

Глава 5 предоставит восемь информационных проспектов с кратким изложением информации и ключевой статистикой по подростковому возрасту и здоровому питанию.

Информационный проспект 1

Современные схемы питания европейских детей и подростков

Основные пункты

- Сравнение привычек питания между странами должно проводиться с определенной степенью осторожности. В комплексной оценке необходимо учитывать такие факторы, как культурные и сезонные влияния. Этот информационный проспект основан на заключениях международного исследования HBSC, который описывает основные направления и режимы питания.
- Есть значительный разброс в потреблении пищи по всем странам Европы, но многие дети и молодые люди в Европе потребляют плохую пищу.
- Многие дети и молодые люди употребляют мало фруктов и овощей. Например, в 16 странах более 25% молодых людей употребляют фрукты один раз в неделю или реже.
- Появляется разница в схемах питания молодых людей в зависимости от пола. Например, установлена высокая пропорция девочек, которые не завтракают, в то время как мальчики меньше употребляют фрукты и овощи.
- Установлено высокое употребление жирных и/или сладких закусок. Например, одна треть молодых людей в Европе едят сладости или шоколад один и более раз в день.
- Питание детей из более бедных групп находится в невыгодном сравнении с питанием детей из более богатых социо-экономических групп.

Употребление завтрака

- В среднем 69% мальчиков и 60% девочек в Европе завтракают каждое утро в школьные дни. Однако географически эти цифры сильно варьируют
- В большинстве европейских стран мальчики завтракают чаще, чем девочки. С возрастом это половое различие становится более очевидным: от 11 до 15 лет потребление завтрака снижается на 9% у мальчиков и на 17% у девочек. В Англии, Шотландии и Уэльсе это различие между полами достигает 20% в возрасте 15 лет. Наибольшее снижение частоты употребления завтрака с возрастом отмечено в Нидерландах - до 29%.

- Потребление сладких газированных напитков высокое: в 2002 г. 63% из группы 11-, 13- и 15-летних детей сказали, что они пьют такие напитки большую часть дней недели.

Употребление фруктов и овощей

- В Европе в среднем только 30% мальчиков и 37% девочек сообщили, что они ежедневно едят фрукты. Самое высокое потребление в Израиле (49% мальчиков и 54% девочек) и самое низкое в Эстонии (17% мальчиков и 23% девочек).
- Ежедневное потребление свежих фруктов и сырых овощей/зелени возросло за последние 4 года в некоторых странах, например, в Шотландии.
- Во всех странах, кроме Италии, потребление фруктов с возрастом снижается среди молодых людей, больше у мальчиков.
- Как и при потреблении фруктов, девочки, в общем, употребляют овощи более часто, чем мальчики. Эта разница превышает 10% в трех странах (Фламандская Бельгия, Финляндия и Германия) и превышает 5% в других 17 странах.
- Во всех странах, кроме Бельгии (Фламандии), менее 50% молодежи ежедневно употребляют овощи.

Напитки и сладости

- Потребление жирных и/или закусок, содержащих сахар, во многих Европейских странах высокое. Например, одна треть молодых людей в Европе едят сладости или шоколад один и более раз ежедневно.
- Молодые люди едят сладости реже в Дании, Финляндии, Норвегии и Швеции. На Мальте самый высокий процент потребителей сладостей (54%), затем идут Шотландия и Ирландия.
- Более 40% молодых людей в Израиле, Мальте, Нидерландах, Словении и Шотландии употребляют напитки в течение дня. Самое низкое потребление - в Скандинавских странах, Прибалтике, Греции и Украине, где менее 20% сообщают о потреблении напитков.
- Почти во всех странах мальчики употребляют ежедневно больше напитков, чем девочки. Хотя в 11 лет эта разница достаточно мала, с возрастом она растет (35% мальчиков и 26% девочек).

Потребление питательных продуктов

- Большинство детей в Европе получают адекватную энергию (килокалории), белки и углеводы, однако есть обеспокоенность о балансе потребляемой пищи в связи с уровнем физической активности и повышением ожирения или избыточного веса в некоторых странах Европы.

- В общем, дети и молодые люди употребляют большое количество жирных и/или сладких закусок и меньше фруктов и овощей, что влияет на баланс питательных веществ в их диетах.
- Имеются доказательства снижения употребления витамина А по сравнению с рекомендованными уровнями среди молодых людей в Европе.
- В связи с риском нехватки минеральных веществ есть некоторые страны, где потребление железа и кальция ниже рекомендованного уровня. В некоторых частях Восточной Европы и Центральной Азии имеют место специфические дефициты в отношении йода, который может быть восполнен добавлением йодированной соли.

Социально-экономические различия

- Во многих странах дети из бедных социально-экономических групп употребляют меньше фруктов, овощей и обезжиренных молочных продуктов, но едят более жирную и сладкую еду.
- Во многих странах дети из бедных групп потребляют меньше протеинов, углеводов, клетчатки и витаминов (включая витамины А, С и D).

Ссылки и дополнительная литература

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Rasmussen, V.B. (Eds.) (2004) *Young People's Health In Context: health behaviour in school-aged children: a WHO cross-national collaborative study (HBSC International Report from the 2001/02 survey)*. WHO Series 'Health Policy for Children and Adolescents', Issue 4. Copenhagen: WHO.

См на: <http://www.hbsc.org>.

Currie, C., Hurrelmann, K., Settertobulte, W., Smith, R., Todd, J. (2000) *Health and Health Behaviour Among Young People. Health behaviour in school-aged children: a WHO cross-national study - international report*. Geneva: WHO.

Gregory, J., Lowe, S. (2000) *National Diet and Nutrition Survey: young people aged 4 to 18 years. Volume 1: report of the diet and nutrition survey*. London: The Stationery Office.

Inchley, J., Todd, J., Bryce, C., Currie, C. (2001) Dietary trends among Scottish schoolchildren in the 1990s. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 14: 207-216.

Todd, J., Currie, C., Smith, R., Small, G. (2000) Health Behaviours of Scottish Schoolchildren. Technical report 3: eating and activity patterns in the 1990s. Edinburgh: University of Edinburgh.

Информационный проспект 2

Руководства по физической активности и здоровому питанию для молодых людей

Физическая активность

Если мы рассмотрим уровни ФА детей в Европе, то она равна в среднем 1 часу или более в течение 3.8 дней в неделю. В странах и регионах эти показатели широко варьируют: с уровнями от 3.4 дней в Бельгии до 4.9 в Ирландии для мальчиков и от 2.7 дней во Франции до 4.1 в Канаде для девочек. Несмотря на эти различия между возрастными группами, некоторые страны и регионы постоянно держатся в верхней четверке (Бельгия, Франция, Италия и Португалия) (ВОЗ Европа, 2004).

Во всех странах и всех трех возрастных группах молодых людей (11 лет, 13 лет и 15 лет) мальчики остаются активными на один час в день больше девочек: в среднем 4.1 дней и 3.5 дней соответственно. Однако эти данные варьируют в зависимости от полового признака. У 15-летних, например, разница, как минимум, 1 день в Греции и Украине и минимальна в Нидерландах (ВОЗ, Европа, 2004).

По мере взросления дети занимаются меньше, в особенности в 10 лет. Между 12 и 18 годами среднее количество регулярной физической активности снижается на 50%; однако мальчики постоянно более активны и более тренированы, чем девочки (Meredith and Dwyer, 1991).

Физическая активность считается важным фактором, обуславливающим вес детей (Deheeger et al., 1997). Для поддержания здорового веса детям и подросткам необходимо найти баланс между потребляемой и расходуемой энергией. Много детей и подростков вовлечены в малоподвижную деятельность, которая требует мало энергии, например, работа с компьютером и просмотр телевизора. Вместо этого им нужно больше двигаться, иметь больше физической нагрузки.

Ожирение, поражающее как взрослых, так и детей и подростков, - основная озабоченность общественного здравоохранения. Ожирение признано ВОЗ «всемирной эпидемией» из-за высокого и растущего распространения (ВОЗ, Европа, 2004). Подсчитано, что от 50% до 80% подростков с ожирением останутся с избыточным весом, будучи взрослыми (Guo et al., 2002; Lissau et al., 2004).

В соответствии со «Специальной Международной Комиссией по Ожирению», распространенность детей с ожирением и избыточным весом возрасла с 9% в 1980 г. до 24% в 2002 г.: на 5 пунктов выше, чем ожидалось на основе тенденции 1990-х годов. Подсчитано, что 14 миллионов школьников в Европе обладают избыточным весом, 3 миллиона из них страдают ожирением (IOTF, 2004).

Разные страны имеют незначительно различающиеся рекомендации по соответствующим руководствам в отношении физической активности. Например, в Шотландии молодым людям рекомендуется иметь 1 час активности в большинстве

дней недели. ВОЗ рекомендует хотя бы 30 минут физической активности в день, что не характерно для детей (ВОЗ, 2002). К тому же ВОЗ рекомендует, чтобы дети и молодые люди занимались дополнительно в течение 20 минут активной физической нагрузкой 3 раза в неделю (2003).

Здоровое питание

Руководства по потреблению соли, жира, сахара

Следует избегать избыточного потребления жирной и соленой еды. Таблица 1 дает рекомендуемые уровни максимального потребления. Однако полное запрещение желаемой пищи может быть непродуктивным. Еда, которая запрещалась, будет потребляться в больших количествах, когда ребенок станет более независимым, и родительский контроль в отношении диеты ослабнет. Родители должны вести политику сдерживания, но не запрещать полностью потребление таких продуктов «в нарушение закона» (Шотландия, НСЗ, 2004).

Рекомендованное максимальное ежедневное потребление жиров, сахара и соли для детей.

Таблица 1. Ежедневное максимальное кол-во

	Жир (С) г/день	Насыщенные жиры (М)	Сахар (М)	Соль (М)
Мальчики 7-10 лет	78	24	58	5(2.0)
Девочки 7-10 лет	70	21	51	5(2.0)
Мальчики 11-14 лет	86	27	65	6(2.4)
Девочки 11-14 лет	72	23	54	6(2.4)
Мальчики 15-18 лет	107	34	81	7(2.8)
Девочки 15-18 лет	82	26	62	5(2.0)

Источник: Food Magazine (2004). 66, Food Commission, London

Таблица 2. Другие питательные вещества

Средняя ежедневная потребность детей				
Вещество	Продукты, содержащие указанный компонент	7-10 лет	11-18 лет	
Кальций	Молоко, сыр, йогурт, брокколи	550мг	1000 мг (мальчики) 800 мг (девочки)	
Фолиевая кислота	Фасоль, брокколи, арахис, апельсин, каши	0.15 мг	0.2 мг	
Железо	Мясо, фасоль, изюм, каши	8.7мг	Мальчики 11.3 мг	Девочки 14.8 мг
Витамин А	Как ретинол (промежуточный к вит А): молоко, витаминизированный маргарин, сыр, желток яйца, печень, жирная рыба.	0.5мг	0.6 мг (0.7 для мужчин 15-18 лет)	

	Каротин (который трансформируется в витамин А в организме): овощи и фрукты, особенно морковь, томаты и зелень, манго, абрикос, зеленые листья овощей		
Витамин С	Фрукты (цитрусовые), фруктовый сок, зеленые овощи, перец, томаты, картофель	30мг	35 мг 11-15 лет; 40 мг/день 15-18 лет

Источник:

Департамент здоровья (1991). Диетические ссылки значений для пищевой энергии и питательных веществ для Великобритании. Лондон: HMSO.

Школьная еда

Несколько Европейских стран недавно пересмотрели руководства по питанию в школах, в таблице 3 представлены примеры для Англии и Уэльса.

Таблица 3. Краткое изложение руководств по питанию в школах

Энергия		30% от Расчетного Среднего Требования (РСТ)	
Жиры		Не более 35% пищевой энергии	
Насыщенные жирные кислоты		Не более чем 11% пищевой энергии	
Углеводы		Не более чем 50% пищевой энергии	
Немолочные экзогенные сахара		Не более чем 11% пищевой энергии	
Безкрахмальные полисахариды (клетчатка)		Не менее чем 30% Расчетного Стандартного Значения	
Белок		Не менее 30% Стандартного Потребления Питательных Веществ (СППВ)	
Железо		Не менее 40% Стандартного Потребления Питательных Веществ (СППВ)	
Кальций		Не менее 35% Стандартного Потребления Питательных Веществ (СППВ)	
Витамин А (эквиваленты ретинола)		Не менее 30% Стандартного Потребления Питательных Веществ (СППВ)	
Фолаты (соль фолиевой кислоты)		Не менее 40% Стандартного Потребления Питательных Веществ (СППВ)	
Витамины		Не менее 35% Стандартного Потребления Питательных Веществ (СППВ)	

Ссылки и дополнительная литература

Пропаганда здоровья Уэльса (1994) *The Health Promoting Playground*. Cardiff: HPW.

Scottish Executive (2000) *Guidance: How to run a successful Safer Routes to School campaign*. Edinburgh: Scottish Executive.

The Department for Education and Employment (2000). *Healthy school lunches for pupils in primary schools*, London: The Department for Education and Employment.

Информационный проспект 3

Энергетический баланс

Энергетический баланс

Энергетический баланс является относительным количеством энергии (или килокалорий¹, обычно называемых калориями), которое мы получаем с пищей, и количеством энергии которое мы затрачиваем на метаболизм организма и физическую активность.

Человек считается «энергетически сбалансированным», если за период времени, такой как неделя или месяц, количество принятой им или ею энергии равняется затрачиваемой им или ею энергии.

Вес является хорошим индикатором энергетического баланса: вес повышается, если энергии употребляется больше, чем расходуется; вес снижается, если больше энергии расходуется, чем принимается.

Если расходуемая и поступаемая извне энергия равны, вес остается неизменным.

Потребление энергии

Таблица 4. Требования среднего потребления энергии в килокалориях для мальчиков и для девочек:

Возраст	Мальчики (Ккал/день)	Девочки (Ккал/день)
7-10 лет	1970	1740
11-14 лет	2220	1845
15-18 лет	2755	2110

(Департамент Здравоохранения,
Великобритания, 1991)

Энергия поставляется специфическими питательными веществами, содержащимися в еде и напитках:

- *Углеводы*, которые должны составлять приблизительно половину необходимых энергетических потребностей
- *Жиры*, которые должны составлять максимум одну треть необходимых энергетических потребностей

¹ Стандартная единица измерения энергии – килоджоуль. Однако, как Килокалория (общепринято называть как калория), имеет тенденцию обычно использоваться больше. В этом информационном проспекте мы адаптировали использование термина килокалория. Одна килокалория = 4.2 килоджоулей.

- *Белки*, которые также поставляют энергию, но в здоровой, сбалансированной диете обычно используются организмом для своей другой, первоначальной, функции – рост и обновление клеток тела.

Энергетические расходы

Энергетические расходы состоят из двух компонентов:

- Метаболизм организма (все функции, необходимые для сохранения жизни, например такие, как сердцебиение, дыхание и пищеварение).
- Все движения и физическая активность.

Как пример, взрослый со стабильным весом, ведущий в основном сидячий образ жизни, будет иметь следующие энергетические затраты:

- Приблизительно 80% принимаемой энергии будет использоваться на метаболизм организма.
- Приблизительно 20% - для движений и физической деятельности.

Большинство используемой избыточной энергии хранится в виде жира, независимо от первоначального источника. Организм также хранит до 0,5 кг в виде гликогена, комплексного углевода, главным образом в мышцах, а также небольшое количество содержится в печени.

Таблица 5. Средняя энергия, требуемая на 1 час для 10-летнего ребенка на обычную физическую деятельность (в килокалориях)

Деятельность	Мальчик	Девочка
Просмотр ТВ	62 Ккал	56 Ккал
Приготовление пищи	108 Ккал	99 Ккал
Игра в лапту	144 Ккал	132 Ккал
Плавание	246 Ккал	226 Ккал
Езда на велосипеде	354 Ккал	325 Ккал

Активность и вес

Повышение уровня физической активности приводит к стабилизации веса или потере веса через:

- Сжигание избыточной энергии, которая, с другой стороны, хранилась бы в виде жира.
- Сжигание запасов жира и гликогена.
- Повышение относительной пропорции общего расхода энергии, приходящейся на физическую деятельность.

Количество энергии, расходуемой на поддержку основного метаболизма и на сжигание остатков пищи, вообще, фактически одинаково, хотя не относительно. Лица со значительно развитой мускулатурой в результате повышенной физической активности также могут иметь незначительное повышение потребляемой энергии для основного метаболизма.

Информационный проспект 4

Инициативы по питанию в школах

Ситуация Европейской политики

В 2003 г. Совет Европы созвал форум в Страсбурге на тему питания в школах. Сейчас уже подготовлен комплект руководств для стран-членов (Council of Europe, 2004) и предполагается, что Совет министров рассмотрит текст формальной резолюции в 2005 г.

Страны-члены, работающие на национальном уровне, пытаются поднять тему питания в школах на уровень политического обсуждения. Это придает политический контекст их работе, а также практическому руководству по ключевым вопросам. Все это, в свою очередь, могло бы повлиять на стратегию и рабочие методы.

Выдержку из Руководства, изданного Советом Европы, можно найти в таблице 6.

Таблица 6

«... рекомендовано правительствам стран-членов Частичного Соглашения в области социального и общественного здоровья, основанного на мерах, содержащихся в приложении и имеющих соответствующий подход к их специфическим конституционным структурам, национальным, региональным или местным обстоятельствам, а также как и экономическим, социальным, культурным и техническим условиям:

- a. Пересмотреть практику обеспечения питания в школах для того, чтобы определить, насколько эта практика (или ее отсутствие) совпадает или является составляющей частью метода школы по обеспечению здоровья;
- b. Рассмотреть усовершенствование национального снабжения и стандартов питания по обеспечению школ пищей, которое:
 - признает изменения состояния здоровья и стиля жизни молодых людей в Европе;
 - берет во внимание хорошую практику по обеспечению здоровой пищей школ Европы, как было продемонстрировано на Европейском форуме «Питание в школах»;
 - способствует пропаганде здоровья среди молодых людей;
 - вовлекает в этот процесс учеников и всех других участников;
 - проводит интеграцию с методом школ по обеспечению здоровья;
 - имеет встроенную систему мониторинга и оценки.
- c. Рассмотреть разработку мер на национальном и региональном уровнях в поддержку школ в адаптации и выполнении политики здорового питания.

Эти меры могут включать начальную поддержку средствами, практические методы по выполнению и разработке систем оценки качества.»

Стандарты питания в школе

Глава Администрации Шотландии опубликовал стандарты питания, используемые в школах Шотландии, охватывающие такие разные вопросы, как питьевая вода, специальные диеты, дети и молодые люди с особыми нуждами, нужды детей и молодежи этнически малочисленных сообществ, и питательный состав школьной еды (Глава Администрации Шотландии, 2003).

Клубы завтраков

На сегодняшний день клубы завтраков работают в значительном количестве школ и районов различных Европейских стран. Их главная цель – гарантировать, что дети начинают свой день со здорового завтрака. Другим преимуществом является обеспечение надзора за детьми вне учебных часов и доступ к дополнительной социальной работе. Школы, в которых функционируют клубы завтраков, сообщают о положительном их влиянии на предпочтения детей в пище, уход детей за своими зубами, посещаемость и сосредоточенность.

Клубы завтраков принимают множество профилей и различных форм, однако главные черты самых лучших из них следующие:

- Поощряют вовлечение учеников, семей, учителей и широкой общественности.
- Поддерживают социальное взаимодействие в неформальном окружении среди детей, родителей, добровольцев и школьного персонала.
- Имеют четкую структуру организации со своими правилами и членством.
- Обеспечивают, помимо завтраков, другие виды деятельности, например такие, как игры на выработку определенных навыков.
- Поощряют аналитическую практику и текущее развитие.
- Вводят в практику ценности и принципы школ по обеспечению здоровья.
- Поощряют школьный персонал участвовать в ведении клуба или посещать клуб для завтрака (шотландский общественный диетический проект, 2001).

Снабжение фруктами в барах легких закусок

Бары легких фруктовых закусок создаются учениками, родителями и/или персоналом для продажи ученикам фруктов или фруктового сока до, в течение и после школьного дня. Активное участие учеников в управлении баром закусок – заказ поставок, обсуждение цен, организация продажи, наблюдение за уровнем запасов и маркетинг продукта – может дать многое в социальном и образовательном плане в дополнение к здоровью.

В общем, кондитерские и бары легких закусок на настоящий момент имеют значения для отдельных школ, однако показано, что многие школы сейчас пытаются

пропагандировать и внедрять здоровое питание и предоставлять для этого соответствующие возможности.

Преимущества фруктового бара закусок:

- Повышается возможность для детей употреблять больше фруктов.
- Предоставляется возможность показать позитивную роль кумиров в виде детей, покупающих и употребляющих фрукты.
- Дополнительное образование для детей в виде умения вести небольшой магазин.

Необходимо рассмотреть некоторые ключевые вопросы, прежде чем открывать фруктовый бар легких закусок, такие как:

- Уровень спроса на фруктовый бар легких закусок – кто хочет покупать, кого можно поощрить покупать?
- Как бар легких закусок будет рекламироваться среди потенциальных потребителей?
- Каково оптимальное соответствие вовлеченных взрослых и детей – кто будет что делать?
- Где бар легких закусок будет расположен?
- Часы работы?
- Кто будет покупать, а кто продавать фрукты?
- Кто будет мыть фрукты (и готовить их, если необходимо)?
- Как и где фрукты будут храниться?
- Кто будет устанавливать цены на фрукты?
- Кто будет следить за учениками и персоналом, моющими, разделяющими и продающими фрукты, в отношении соблюдения гигиенических процедур?
- Как соответствует бар проводимой школой политике в отношении денег учеников?
- Соответствует ли бар легких закусок школьной политике по питанию и школьным переменкам?

В Англии существует национальная школа с планом в отношении фруктов и овощей, которая предлагает бесплатные фрукты и овощи каждому ребенку в возрасте от четырех до шести лет.

Здоровье и торговые автоматы

Торговые автоматы обычно критикуют за то, что благодаря им дети имеют легкий доступ к закускам с высоким содержанием жира, сахара и соли, хотя сами машины не виноваты в этом, и они могут использоваться для распространения здоровой пищи в школах, поддерживая программу здорового питания. Еда предоставляется в удобной и привлекательной форме, которая уже заслужила популярность среди детей. Во многих школах Шотландии сейчас используются торговые автоматы, способствующие распространению такого важного для здоровья напитка, как чистая, свежая вода.

Агентство пищевых стандартов готовит в настоящее время буклет, предлагающий руководство по автоматам, продающим полезные для здоровья напитки (публикация запланирована на конец 2004/начало 2005), а департамент здоровья в Лондоне готовит руководство по машинам для продажи полезных закусок (публикация - конец 2004/начало 2005).

Торговые автоматы, предназначенные для продажи здоровой еды, могут наиболее эффективно использоваться службой общественного питания школы, которая может поставлять через них как закуски, так и холодную пищу. Преимущество этого метода заключается в том, что пища обеспечивается службой общественного питания, а ученики и школьный персонал могут меньше контролировать, какая еда была продана. Кроме того, машины могут управляться самой школой, предлагая, главным образом, легкую закуску и, как альтернативу, кондитерскую. Это позволяет школам поддерживать контроль над балансом проданной пищи и напитков, предоставляя школьному персоналу управлять всеми рабочими аспектами машины, включая доставку еды, хранение и финансы.

Было показано, что вовлечение учеников в управление торговыми автоматами или принятие решение о типе поставляемой пищи, обеспечивает позитивное влияние на их успех и предоставляет хорошую возможность активного участия учеников в жизни школы. «Голод для успеха» (Администрация Шотландии, 2003) – так называлось национальное руководство по торговым автоматам в школах. В Шотландии коммерческие поставщики больше не имеют права рекламировать свою продукцию, используя поверхности торговых автоматов, когда те стоят в столовой.

Обстановка столовых

Физическая обстановка школьных столовых или буфетов может оказывать значительное влияние на обеденный опыт как учеников, так и учителей. Могут быть предложены следующие варианты для улучшения обстановки столовой:

- Вывешивание на стендах работ учеников, особенно плановой работы, связанной с едой или питанием.
- Стенды с плакатами и другой информацией касательно здорового питания.
- Размещение домашних растений в столовых.
- Музыкальная система с консультацией и соглашением относительно типа проигрываемой музыки.

- Разработка и вывешивание «правил» в столовой, при консультации с учителями, учениками и работниками кухни.
- Вывешивание меню на неделю.
- Внедрение системы наград/поощрений в столовой, например за «Лучший стол» (начальные классы).

Рабочая Группа по Школьному Питанию (SNAG)

SNAG - это школьный альянс, в котором преподавательский состав, ученики, родители, поставщики провизии, при необходимости поддерживаемые профессионалами здравоохранения и образования, работают вместе для оценки и расширения службы школьного питания. Этот подход был разработан в нескольких Европейских странах, и SNAG концентрируется на многих аспектах поставки еды, таких как:

- Еда в полдень.
- Легкая закуска и время перерыва.
- Заготовка для завтрака.
- Торговые автоматы.
- Социальные аспекты питания.
- Как служба питания согласуется со школьным расписанием.

Целью SNAG является повышение здорового питания и гарантирование того, что призывы к здоровому питанию доходят до каждого ученика всей школы.

Питание в школе и вопросы окружающей среды

Имеется широкий набор различных инициатив в Европе, таких как «экошколы», «школы роста» и «земли для обучения», которые продвигают вопросы окружающей среды и которые перекликаются и связаны с вопросами здорового питания. Например, предоставляя детям возможность выращивать овощи и получать практическое представление и понимание того, откуда появляется их еда.

Существует растущее экологическое движение, пропагандирующее распространение местной и/или натуральной пищи для школ. Это движение особенно сильно развито в Германии, Италии и некоторых других Европейских странах.

В Шотландии имеется благотворительная школьная организация – Земли для обучения (ЗДО), которая разработала программу, предназначенную для того, чтобы помочь школам использовать и развивать свои земли для позитивных игр, учебы и роста. Ее программа «Начни расти вверх» предоставляет поддержку успешным школам в использовании школьных земель для выращивания садов. Детей поощряют выращивать зелень, включая овощи, которые затем могут быть использованы для

приготовления школьной еды. Идеи по новым проектам и информация о прошедших проектах по использованию школьной земли доступны на вебсайте.

Ссылки и дополнительная литература

The Health Education Trust, the Design Dimension Educational Trust (2001) *The Chips are Down: a guide to food policy in schools*. Broom, Warwickshire: HET/DDET.

Inchley, J., Currie C. (2003) *Promoting Healthy Eating in Schools using a Health Promoting School Approach: final report from the Healthy Eating Project - European Network of Health Promoting Schools (ENHPS) in Scotland*. Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit, The University of Edinburgh.

Food Standards Agency Wales (2001) *Fruit Tuck-shops in Primary Schools*. Cardiff: Food Standards Agency Wales.

Scottish Community Diet Project (2001) *Breakfast Clubs ... A Head Start. A step-by-step guide to the ups and downs of setting up and running breakfast clubs*. Glasgow: SCDP.

Scottish Executive (2003) *Nutrition in Schools: Scottish nutrient standards for school lunches*. Edinburgh: The Stationery Office.

Scottish Executive (2003) *Hungry for Success*. Edinburgh: The Stationery Office.

Young I (ed) (2005) In Press. Report of the European Forum - *Eating at School Making Healthy Choices*. The Council of Europe, Strasbourg.

Далее представлены вебсайты, которые могут быть полезны при поиске инициатив в отношении политики по питанию в школах Европы. Некоторые из этих сайтов имеют более широкие интересы и не обязательно специфичны только для школ. Пожалуйста, обратите внимание на тот факт, что включение адреса в список не подразумевает формального одобрения авторов этой публикации. Однако многие из них будут полезны для инструкторов и пользователей этого руководства.

www.coe.int

www.euro.who.int/nutrition

www.who.int/gb/EB_WHA/PDF/EB113/eeb11344.al.pdf

(черновой вариант всемирной стратегии по диетам, физической активности и здоровью)

www.euro.who.int/HFADB

www.euro.dk/ENHPS

www.europa.eu.int

www.hbsc.org

www.unicef.org

www.fao.org

www.young-minds.net

<http://www.sustainweb.org>

www.food.gov.uk

www.eufic.org

www.egmondconference.nl

www.sante.gouv.fr
www.pipsa.org
www.mediatheque.be
www.motives.be
www.atablecartable.be
www.nigz.nl
www.schoolslag.nl
www.dge.de
www.wiredforhealth.gov.uk
www.food.gov.uk
www.nutrition.org.uk
www.doh.gov.uk/fiveaday
www.eco-schools.org.uk
www.face-online.org.uk
www.countrysidefoundation.org.uk
www.teachernet.gov.uk/growingschools
www.gflscotland.org.uk
www.scotland.gov.uk/Library5/education/hfs-00.asp
(hungry for success report)
www.healthyliving.gov.uk
www.nhshs.org
www.abdn.ac.uk/acero

Информационный проспект 5

Здоровье зубов и полости рта у молодых людей

Общие направления

- Согласно данным Всемирной Организацией Здравоохранения, во всем мире насчитывается 5 миллиардов людей, имеющих зубной кариес.
- Заболевания полости рта являются одними из наиболее распространенных заболеваний в Европе. Воздействие заболеваний полости рта на людей (в любом возрасте) из-за болей, страданий, нарушений функций и снижения качества жизни имеет широкий охват и влечет за собой высокие затраты.
- Имеются значительные географические различия в том, как часто дети в Европе чистят зубы в возрасте 11- и 15-лет.
- По сообщениям ВОЗ, только небольшая часть детей, родителей и учителей по всему миру осведомлена о вреде сахара и напитков, содержащих сахар.

Социально-экономические и половые различия

- В большинстве Европейских стран дети из зон с низким социально-экономическим уровнем более расположены к кариесу зубов.
- В большинстве Европейских стран девочки чистят зубы чаще, чем мальчики.

Позиция и поведение детей в отношении здоровья полости рта

- Изображения здоровых зубов в СМИ сильно влияет на отношение и поведение детей к здоровью полости рта и зубов.
- Исследование, проведенное в Шотландии для подготовки школьного информационного курса, показало следующее. Многие молодые люди думают, что только белые, ровные и сверкающие зубы являются здоровыми. Очень мало детей имеют полное понимание о здоровье полости рта и десен. Большинство детей осознают негативное воздействие сахара на здоровье зубов, но не знают того, что частота употребления сахара или сахаросодержащих продуктов – важный показатель для повреждения. Многие дети не понимают, что сахар в сладких напитках остается на поверхности их зубов. Большинство детей не понимают, что фториды играют жизненно важную роль в защите зубов и снижении риска зубного кариеса.
- Почти одна треть молодых людей в Европе едят сладости или шоколад один или более раз в день. По сообщениям, дети реже едят сладости в Дании, Финляндии, Норвегии и Швеции. В Мальте самый высокий уровень потребителей.

- Процент потребителей сладких напитков в день варьирует от 8% до 56% для 15-летних детей в Европе. Частота, с которой молодые люди пьют сладкие напитки, превышает частоту употребления фруктов в 17 странах.
- Как диеты, так и сладкие шипучие напитки имеют отношение к эрозии (кислотному повреждению) зубов подростков.

Предупреждение заболеваний зубов

- Здоровье зубов и полости рта не должно рассматриваться в изоляции от общего здоровья, стиля жизни и вопросов диеты.
- Диета – особенно потребление и частота потребления сахаров - как известно, оказывает влияние на развитие кариеса зубов.
- Курение связано с развитием заболеваний десен или рака полости рта.

Ключевые шаги к здоровым зубам и полости рта

- *Диета:* снижение общего уровня употребления и особенно частоты употребления содержащих сахар еды и напитков. Эти еда и напитки лучше всего усваиваются организмом вместе с приемом основной пищи.
- *Чистка зубов:* чистка зубов дважды в день зубной пастой, содержащей фториды, при этом желательно после завтрака и непосредственно перед ночным сном.
- *Внимание к зубам:* как минимум два раза в год проходить осмотр у дантиста.

Ссылки и дополнительная литература

Alexander, L., Currie, C., Todd, J, Smith, R. (2004) *How are Scotland's Young People Doing? A cross-national perspective on physical activity, TV viewing, eating habits, body image and oral hygiene*. HBSC Briefing Paper 7. Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit, University of Edinburgh.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) (2004) *Young people's health in context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Kwan, S., Petersen, P.E. (2003) *WHO Information Series on School Health Document Eleven. Oral health promotion: an essential element of a health promoting school*. Geneva: World Health Organization.

Levine, R. (1996) *Scientific basis of dental health education*. London: Health Education Authority.

Petersen, P.E (2003). *The World Oral Health Report 2003: continuous improvement of oral health in the 21st century– the approach of the WHO Global Oral Health Programme*. Geneva: World Health Organization.

Scottish Executive (2003). *Towards Better Oral Health in Children*. Edinburgh: The Stationery Office.

Wetton, N. and Collins, M. (1996) *Healthy Teeth in Healthy Mouths*. Edinburgh: Health Education Board for Scotland.

Информационный проспект 6

Биологические изменения в период полового созревания

Общие направления

- В течение пубертатного периода организм изменяется в форме и размере. Имеют место внутренние изменения репродуктивных органов и развитие вторичных половых признаков.
- В раннем пубертатном периоде доминирует рост ног, потому что увеличивается выделение гормонов. По мере приближения к половой зрелости растущая секреция гормонов (тестостерон у мальчиков и эстроген у девочек) стимулирует дальнейший рост конечностей и позвоночника и рост волос под мышками, на лобке и около гениталий.
- Рост и половое развитие являются результатом сложного взаимодействия генетического, конституционального, пищевого, эндокринного, психосоциального и социально-экономического факторов.
- Существует огромный разброс «нормальных» сроков пубертатного периода.

Физические изменения у девочек в пубертатный период

- Изменения у девочек в пубертатном периоде включают следующее:
- *Ускорение роста (скачок роста)*: начинается рано, где самый быстрый рост начинается в начале пубертатного периода; к моменту прихода первых менструальных периодов (менархе) скорость роста медленно снижается.
- *Рост груди*: средний возраст 10,5 лет, у 95% начинается с 8 до 13 лет. Среднее время с момента начала до завершения развития груди - от 3 до 4 лет (но с широким разбросом – от 1,5 до 5 лет).
- *Появление волос в лобковой области*: обычно начинается приблизительно через 6 месяцев после начала развития груди.
- *Увеличение размеров матки*: матка удваивается в размере к середине пубертатного периода и к завершению развития груди матка увеличивается в 5 раз.
- *Начало первых менструальных периодов (менархе)*: относительно позднее событие, в среднем в возрасте 12,8 лет; у 95% девочек менархе наступают между 11 и 15 годами. Зачастую периоды нерегулярны в течение 1-2 лет.

Физические изменения в нормальный пубертатный период у мальчиков

Физические изменения в пубертатный период у мальчиков включают:

- *Увеличение яичек:* это обычно первый признак начала возмужания, средний возраст 11,5 лет; у 95% происходит между 9,5 и 13,5 годами. Пенис не увеличивается в течение этой первой стадии пубертатного развития. Зачастую одно яичко может быть крупнее в период полового возмужания. Средний возраст с начала полового развития до полного развития вторичных половых признаков - от 3 до 4 лет.
- *Ускорение роста в высоту:* не начинается до середины пубертатного периода, и самый интенсивный рост происходит по истечении 2-3 лет с начала пубертатного периода. До этих пор мальчики растут достаточно медленно и их необходимо убедить, что это нормально, особенно в контексте, если их перерастают сестры или сверстницы. Далее можно ожидать скачок роста после ломки голоса появления оволосения в подмышечной впадине и на лице. Разница среднего роста мужчины и женщины в 14 см обусловлена более сильным скачком роста мальчиков в пубертатный период, который составляет около 20 см.
- *Начало продукции спермы:* с середины пубертатного периода и далее.
- *Появление подмышечного и лицевого оволосения:* развивается позже, как и ломка голоса.

Гормональный фон

Пульсирующая выработка гормонов гипоталамусом мозга важна для процесса полового созревания в пубертатный период, но начало пубертатного развития не является результатом внезапной активации. Увеличивающаяся гормональная активность происходит задолго до видимого начала пубертатного периода.

В пубертатный период гипофиз, управляемый гипоталамусом, выделяет больше гормонов приблизительно каждые два часа и увеличивается как днем, так и ночью. Круглосуточный выброс гормонов необходим для полноценного пубертатного развития, менархе и овуляции.

Нарастающее выделение гормонов (тестостерон в яичках или эстроген в яичниках) приводит, в результате, к физическим изменениям в пубертатном периоде.

Помимо того, что выделяемые гормоны влияют на размеры и форму тела и силу, они также влияют на созревание мозга, развивая познавательное мышление, поведение и физиологические функции.

Похоже, что девочки (как группа) созревают раньше мальчиков физиологически и в познавательном мышлении.

Питание, метаболические сигналы и пубертатный период

- Дети, которые в детстве питались и набирали вес излишне, в целом растут быстрее и входят в пубертатный период раньше, чем в среднем обычные дети, и достигают конечного роста раньше среднего возраста.
- Аноректическое поведение, предположительно, является причиной задержки полового созревания у некоторых девочек и мальчиков. Нарушение питания становится все более общей причиной возникновения хронических заболеваний, однако задержка полового созревания не имеет очевидных связей с факторами окружающей среды среди большинства молодых людей.
- Генетические факторы являются более правдоподобным объяснением задержки полового развития, хотя точный механизм их еще не установлен.
- Интенсивные тренировки, соревновательные виды спорта могут значительно задержать половое созревание и замедлить рост, особенно у девочек. Задержка менархе (приблизительно пять месяцев задержка на один год тренировок) или прекращение периодов зачастую ассоциировано с интенсивным бегом на расстояния, плаванием, балетом, фигурным катанием, гимнастикой, греблей и тяжелой атлетикой. Рост можно догнать, если упражнения прекращаются в раннем возрасте. Влияние могут оказать ограничения энергии (килокалорий), снижение веса и интенсивная физическая деятельность.

Влияние времени и темпа пубертатного периода

- Имеются большие вариации в темпе развития мальчиков и девочек, и нет абсолютного возраста, при котором время пубертатного периода становится ненормальным.
- Приблизительно только 3% мальчиков или девочек войдут в пубертатный период к 9 и 8 годам соответственно, и только 3% не будут иметь признаков полового созревания к 14 и 13.5 годам соответственно.
- У детей с нормальным питанием генетические факторы имеют первостепенное значение для сроков начала пубертатного периода.
- Дети, которые относительно раньше или относительно позже развиваются, могут подвергаться большему психологическому стрессу, потому что им кажется, что они отличаются от большинства своих сверстников.
- В течение 20-го века пубертатный период начинался все раньше. Средний возраст девочек, при котором у них начинаются первые менструации, в 1840 г. был равен 16,5 годам, а сейчас он равен 12,8 годам. Во многих Европейских странах это снижение остановилось на последнем поколении, и наблюдается небольшое повышение среднего возраста, при котором появляются первые менструации.

Боли при росте

- Болями при росте страдает каждый шестой ребенок при возрасте 6-11 лет, в основном девочки. Причина не была найдена.
- Ребенок обычно жалуется на периодические боли глубоко в мышцах рук и/или ног, обычно в передней поверхности бедра, икрах и в подколенной впадине. Он или она также могут чувствовать возбужденное состояние в руках или ногах.
- Сила болей варьирует от средних, иногда ассоциируемых с усталостью, до серьезных болей, от которых ребенок может просыпаться по ночам.
- Дискомфорт может наступать внезапно или постепенно, не бывает ежедневно и появляется у ребенка в конце дня, вечером. К утру обычно боль исчезает.
- У более старших детей боли могут напоминать судороги, «мурашки» или усталость ног.
- Несмотря на неудобства и неприятности, боли при росте безвредны и проходят самостоятельно.
- При непрекращающихся болях, поражениях суставов, покраснении или припухлости необходимо обратиться к врачу, так как может присутствовать более серьезное заболевание.

Ссылки и дополнительная литература

Brown, D.C., Kelnar, C.J.H. (2001) Growing pains. In: Blakemore C, Jennett S (Eds.) *The Oxford Companion to the Body*. Oxford: Oxford University Press/The Physiological Society.

Information & Statistics Division, National Health Service in Scotland (1999). *Scottish Health Statistics 1998*. Edinburgh: The Stationery Office.

Kelnar, C.J.H. (1990) Pride and prejudice: stature in perspective. *Acta Paediatrica Scandinavica* (Suppl): 370, 5-15.

Kelnar, C.J.H., Savage, M.O., Stirling, H.F., Saenger, P. (Eds.) (1998) *Growth Disorders: pathophysiology and treatment*. London: Chapman and Hall.

Rees M.(1993) Menarche when and why? *The Lancet*: 342, 1375-1376.

Tanner, J.M. (1962) *Growth at Adolescence, 2nd Edition*. Oxford: Blackwell Scientific.

Информационный проспект 7

Вода

Назначение воды

Все системы организма нуждаются в воде для нормального функционирования. Например, вода:

- Является основным компонентом всех клеток тела.
- Составляет 50-80% веса тела.
- Играет ключевую роль в пищеварении, всасывании, транспортировке и использовании питательных веществ.
- Функционирует как среда для транспортировки минералов, витаминов, аминокислот (протеинов), глюкозы и многих других компонентов пищи.
- Является средой, в которой протекают все химические реакции в теле человека.
- Является средой для безопасного выведения токсинов из организма.
- Обеспечивает функцию главного компонента для регуляции температуры тела.
- Важна для нормальной познавательной и интеллектуальной деятельности.
- Входит в состав смазочной суставной жидкости внутри суставов.

Опасность обезвоживания

- Обезвоживанием считается потеря от 1 и более процентов жидкости от веса тела.
- Обезвоживание приводит к снижению объема циркулирующей крови и уменьшению количества поставляемой крови в мышцы и головной мозг.
- Кратковременное обезвоживание приводит к: снижению физической и умственной работоспособности, острой жажде, раздражительности, головным болям.
- Длительное обезвоживание приводит к: высокому риску почечнокаменной болезни, высокому риску инфекции мочеполовых путей, заболеваниям зубов из-за снижения выделения слюны; возможны связи с раком почечного тракта, толстого кишечника и груди.
- В экстремальных случаях обезвоживание может привести к запорам, выделению пота в постели, сухому кашлю у детей.

Вода в школах

Доступ к свежей питьевой воде все больше и больше идентифицируется как ключевой вопрос в школах. Становится очевидным, что в некоторых школах краны с питьевой водой расположены в недоступных местах, таких как кухни, куда школьники не могут заходить. С другой стороны, питьевая вода может быть расположена только в туалетах, в связи с чем некоторые ученики могут найти такие условия неприемлемыми. Несмотря на имеющиеся официальные требования к питьевой воде в школах, условия доступности этой воды не обсуждаются. Вопросы относительно стандартов качества воды претерпевают изменения во многих Европейских странах, потому что школы должны соответствовать Директиве Европейской комиссии 98/83/ЕС. Некоторые аспекты этой директивы должны быть соблюдены к ноябрю 2003 г., однако, что касается содержания свинца в воде, новый стандарт 10 мкг на литр (взамен 50 мкг/л) должен быть соблюден до 2013 г.

Обследование, проведенное в Англии (Haines et al, 2000), показало:

- Доступ к питьевой воде для детей в школах был очень переменчивым.
- 10% школ не имели устройств для питьевой воды.
- Более половины школьников в одной группе школ могли пить воду только из кранов в туалетах.

Имеется разнообразный выбор вариантов для школ, которые хотят повысить доступность питьевой воды для персонала и учеников, таких как:

- Установка автоматов питьевой воды. Эти автоматы могут быть приобретены школами и встроены в водопроводную систему. При этом поступающая из труб вода затем фильтруется и охлаждается. Текущие расходы включают техобслуживание автоматов и закупку одноразовых стаканчиков. Альтернативой подключения автоматов к центральному водоснабжению может стать закупка сменных контейнеров с водой.
- Установка водяных фонтанчиков, что может быть быстрым и удобным способом обеспечения питьевой водой. Они должны быть расположены в центральном, открытом месте, как, например, холл при входе в школу или спортзал, но не в школьных туалетах.
- Большие контейнеры с водой в классных комнатах для использования учителями и школьниками в течение дня. Эти контейнеры могут наполняться по мере необходимости из центрального источника.
- Продажа бутылок с питьевой водой в кондитерских или машинах-автоматах вместо сладких, шипучих напитков.
- Предоставление адекватного количества питьевой воды: бесплатной, свежей и охлажденной в питьевой посуде в столовой (Scottish Executive, 2003).

Когда пить воду

- Частое питье в течение всего дня полезно, независимо от того, испытываете ли вы жажду или нет.
- Детям, которые напряженно тренируются, требуется воды больше обычного для восполнения потерь; необходимость воды также увеличивается в период жаркой погоды или когда температура в классе особенно высокая.
- Следует поощрять детей пить больше воды в течение всего школьного дня, а не только в перерывах.
- Может быть необходимо обсудить возможность выходить ученикам в туалет вне расписания. Также важно обеспечить, чтобы туалеты для детей были безопасными и чистыми и, таким образом, дети не будут ограничивать себя в питье воды.

Что могут сделать школы

- Дать детям, по крайней мере, три перерыва в день на питье в школе.
- Давать возможность детям пить больше воды после физических упражнений или активной игры, а также при жаркой погоде.
- Разработать политику, позволяющую и поощряющую детей пить больше воды регулярно в течение всего дня без риска инфицирования или прессинга со стороны сверстников.
- Гарантировать, что школьное снабжение водой достаточно привлекательно для детей.

Ссылки и дополнительная литература

Enuresis Resource and Information Centre (ERIC) (2001) *Water is Cool in School: An information pack for schools*. London: ERIC.

European Commission (1998) Drinking water directive 98/83/EC on water quality for human consumption. European Commission.

Haines, L., Rogers, J., Dobson, P. (2000) A study of drinking facilities in schools. *Nursing Times* 96: 40, suppl. 2-4.

Kleiner, S.M. (1999) Water: an essential but overlooked nutrient. *Journal of the American Dietetic Association* 99: 2, 200-206.

Scottish Executive (2003) *Nutrition in Schools: Scottish nutrient standards for school lunches*. Edinburgh: The Stationery Office.

Scottish Executive (2003) *Hungry for Success: a whole school approach to school meals in Scotland. Final report of the Expert Panel on School Meals*. Edinburgh: The Stationery Office.

World Health Organization (2004) *Water for Health: WHO's guidelines for drinking water quality 3rd Edition*. Geneva: WHO.

Веб- сайт

www.nutrition.org.uk/education/healthyschools/fluids.htm

Информационный проспект 8

Средства Массовой Информации

Ключевые моменты

- СМИ – термин для обозначения электронных и печатных форм коммуникации, используемых для информирования, влияния и развлечения.
- Примерами СМИ являются телевидение, радио, интернет, журналы, газеты, реклама и видеоигры.
- Дети и подростки являются потребителями многих форм СМИ, и их взгляды могут формироваться под влиянием СМИ.
- Существует растущая обеспокоенность тем, что взгляды молодых людей на пищу и телесный облик подвержены влиянию СМИ.
- Обучение детей и подростков в отношении СМИ-грамотности может помочь им противостоять негативному влиянию СМИ.

Влияние СМИ

- В некоторых странах, таких как Шотландия, примерно один из трех учеников говорил, что он смотрит телевизор, по меньшей мере, 4 часа каждый рабочий день недели.
- Подобные данные установлены в остальных частях Великобритании, однако они значительно выше, чем в некоторых других Европейских странах, таких как Франция.
- Исследование, опубликованное в 1998 г., показало, что почти все семьи с детьми в Великобритании имели телевизор и видеомаягнитофон, почти половина из них имела кабельное ТВ или спутниковую антенну и две трети имели телевизионную игровую приставку.
- В некоторых Европейских странах существует «богатая» культура заставляя спальню детей электронными устройствами СМИ.
- В некоторых странах растет количество семей, в которых есть доступ к цифровым или спутниковым телевизионным системам.

СМИ-грамотность

- СМИ-грамотность включает умение отличать факты от вымыслов, действительно ли что-то или нет, и кто заинтересован в рекламировании того или иного, «откуда это пришло», а также каковы их цели.

- Исследование, проведенное в школе Экономики в Лондоне, показало, что детям необходимо подходить критически и оценивать относительную важность информации из различных источников; приобретать компетентность в понимании о конструкции, форме, силе и ограничениях «экранного содержимого» (Livingstone and Bovill, 1998).
- Молодые люди утверждают, что они часто «перепрыгивают» между программами; в интернете они закрывают самовсплывающие рекламные окна, однако запоминают убедительную рекламу.

СМИ и пища/телесный облик

- В Великобритании исследование, проведенное Британской медицинской ассоциацией, подтвердило, что приблизительно 70% детской рекламы связано с пищей. Более половины из этих рекламируемых продуктов имеют высокое содержание сахара, жира и соли.
- Реклама еды - это не только простая реклама, но также взаимосвязь товаров и специальных рекламных акций – например, ребенок получает игрушку с какой-либо телевизионной программы в упаковке с кашей.
- Исследование показало, что реклама еды, включая обозначения на торговых автоматах, влияет на то, что дети выбирают. Молодые люди, которые начали курить, больше информированы о рекламе сигарет, чем те, кто не курит.
- СМИ предоставляют образы красоты, которые могут повлиять на детские представления о приемлемом телесном облике.
- Женщины – телеведущие, актеры и знаменитости находятся под давлением быть более стройной, чем средняя женщина.
- Дети, смотрящие больше телевизор, с большей степенью вероятности имеют нежелательные привычки в отношении питания.
- Женские журналы по сравнению с мужскими содержат в 10 раз больше рекламы и статей в отношении потери веса.

Регулирование и необходимость в следующих действиях

- В Великобритании на телевидении есть 9-часовой «водораздел» для того, чтобы защитить детей от программ, не подходящих для детей, например, сексуального характера, насилия или содержащих нецензурные выражения.
- Принятие закона о запрете рекламы табака в Великобритании проведено в 2002 г.
- В Швеции существуют возрастные ограничения для целевой аудитории рекламы до 12 лет. Несколько других Европейских стран обсуждают этот вопрос.

- Кодексы, регулирующие телевидение, предположительно должны предотвратить скрытые или тайные формы рекламы, такие как красивое выкладывание товара. Это относится в программе для рекламы, в которой иногда демонстрируются кадры такого вредного товара, как сигареты. Однако, есть беспокойство по поводу того, что эти кодексы не совсем правильно используются.
- Подобно в Великобритании есть добровольные кодексы относительно рекламы и продаж таких продуктов, как алкоголь, но пока незначительное количество потребителей жалуются, что часто кодекс игнорируется. Например, в рекламе, связь употребления алкоголя с достижением успеха запрещена кодексом, однако в действительности это частая тема в рекламе.

Определения

- *СМИ-грамотность* - это способность критически оценивать информацию СМИ и откуда она исходит.
- *Маркетинг* - это методика продажи или рекламы продукта или манеры продвижения. Это целый процесс, который включает планирование, установку цен, продвижение и распространение продукта.
- *Социальный маркетинг* - планирование и выполнение программ, разработанных для осуществления социальных изменений с использованием концепций из коммерческого маркетинга. Как пример, можно привести компанию *Стинкс* Шотландского здравоохранения.
- *Реклама*, в общем, используется компаниями или организациями, которые платят за рекламу их продукта, например, на телевидении, радио, в газетах, журналах или рекламных щитах.
- *Новые методы СМИ* включают SMS-сообщения и интернет.

Ссылки и дополнительная литература

British Medical Association (2000) *Eating Disorders, Body Images and the Media*. London: BMA.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Rasmussen, V.B. (Eds.) (2004) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children: a WHO cross-national collaborative study (HBSC International Report from the 2001/02 survey)*. Copenhagen: WHO.

Livingstone, S., Bovill, M. (1998) *Young People, New Media*. London: LSE.

Hastings G et al (2003) Review of Research on the Effects of Food Promotion to Children. Prepared for the Food Standards Agency by Department of Social Marketing, University of Strathclyde.

Review of Television Without Frontiers Directive 2003. London. BMA
Media Literacy Statement 2001, Department for Culture, Media and Sport

Young I (2002) Is Healthy Eating all about nutrition? BNF Nutrition Bulletin vol 27, 7-12.

Веб-сайт: Social Marketing Institute website www.social-marketing.org.

European Network of Health Promoting Schools
Technical Secretariat
WHO Regional Office for Europe
8 Scherfigsvej
DK-2100 Copenhagen O.
Denmark

<http://www.euro.who.int/ENHPS>