

Testsúlycsökkentő komplex életmódprogram túlsúlyos, illetve elhízott Sajátos Nevelési Igényű Gyermekek (SNI) számára



Féléves beszámoló az elért eredményekről

A program során az elérni tervezett cél a következő volt:

- Mérhető testsúlycsökkenés elérése mozgásterápiás tréningek sorozatával;
- Táplálkozási szokások megváltoztatására irányuló tájékoztatók segítségével;
- Mentális segítség nyújtása;
- Hosszú távú hatások megalapozása.

A kitűzött feladat

A programban résztvevő gyermekek testsúlyának csökkentése, mozgásterápia alkalmazásával. A mozgásterápiás tréningek iskolai foglalkozások keretében történnek, tornatermi körülmények között, valamint uszodai gyakorlatok, szabadtéri programok során.

A táplálkozási szokások megváltoztatása ilyen témájú felvilágosító előadásokkal, valamint a mentális foglalkozásokkal, szervezett Egészségnap keretében. A program során három Egészségnap meghirdetését terveztük.

Kiindulási állapot

A terápiás foglalkozások a tervezett időben elindultak, a csoport összeállt.

A résztvevő gyermekek kora és egészségi állapota igen heterogén.

A csoport 8 főből állt a program kezdetekor.

A tanulók létszáma a foglalkozásokon átlagosan 6 fő. A gyerekek heti 2 vagy 3 tornatermi foglalkozáson vesznek részt, illetve heti 2 úszáson. A program kezdete óta 114 tornatermi óra volt megtartva, és mintegy 80 alkalommal úszásfoglalkozás.

Konzorciumi tagként

Gyurkovics Tibor Általános Iskola, Előkészítő Szakiskola,
Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Nevelési Tanácsadó és Tanuszoda
Címe: 1172 Budapest, Rákoscaba-Újtelep, Naplás út 60.
E-mail: gyurkovics@gyurkovics.sulinet.hu
Honlap: www.gyurkovics.net/jhu
www.ujszechenyiterv.gov.hu



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.

A program lefolytatásának ismertetése:

A gyermekekből 8 tanuló az aki SNI-s és a Gyurkovics Tibor Általános Iskolába jár, és részt tud venni heti 2-5 foglalkozáson. Minden gyermek esetében változó, hogy hány terápiás foglalkozáson vesz részt egy héten belül annak függvényében, hogy jár-e úszásra illetve, hogy a közös szülő-gyermek foglalkozáson részt tud-e venni.

A programhoz csatlakozott 3 külsős, azaz más – XVII. kerületen belüli – iskolákba járó gyermek is. Ők heti egyszer járnak a szülő gyermek közös foglalkozásra illetve részt vesznek a méréseken, táplálkozási tanácsadásokon, szülőklubokon. A 3 diákból egy az aki SNI-s igazolással rendelkezik.

Fontosnak találtuk, hogy olyan gyerekek is részt vegyenek a programban, akik nem a Gyurkovics Tibor Általános Iskolába járnak, hiszen az elkövetkező tanévben feladatunk, hogy a programot kiterjesszük a kerület többi túlsúlyos diákjára is – függetlenül attól, hogy melyik iskolába jár. A megszerzett tapasztalatok a felmerülő kérdések, és problémák, amelyek a helyzetből adódnak -, illetve az ezekre adott válaszok -, pedig segítenek minket abban, hogy az elkövetkezőkben még hatékonyabban szervezzük a programot.

2013 januárjára már csak a - Gyurkovicsos tanulókon kívül- egy kislány maradt, aki továbbra is szeretne részt venni a programban.

2013 májusára a foglalkozásokról már az egy „külsős kislány” is lemorzsolódott. Ebből azt a tapasztalatot szűrtük le, hogy mindenféleképpen hatékonyabb a terápia abban az esetben, ha a gyerekek saját iskolájukban tudnak részt venni azon. Logisztikailag nem jelent plusz terhet illetve nehézséget a szülők számára.



A tornatermi foglalkozásokon a gyerekek rendszeresen részt vettek, hiányzás csak betegség következtében fordult elő. Az uszodai órákon már több probléma merült fel. Volt olyan tanuló, aki egy fertőzés következtében nem tudott hetekig részt venni semmilyen terápiás órán (ennek következtében súlyában jelentős - 5 kg - növekedés állt be) és volt, akit a szülő nem engedett részt venni az úszáson (pl.: hajszáritási problémák miatt).

A szabadtéri foglalkozásokat (nordic walking, kirándulások)amíg az időjárási viszonyok engedték, a szülő-gyermek tornán megvalósítottuk.

Konzorciumi tagként

Gyurkovics Tibor Általános Iskola, Előkészítő Szakiskola,
Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Nevelési Tanácsadó és Tanuszoda
Címe: 1172 Budapest, Rákosszaba-Újtelep, Naplás út 60.
E-mail: gyurkovics@gyurkovics.sulinet.hu
Honlap: www.gyurkovics.net/jhu
www.ujszechenyiterv.gov.hu



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.

A kezdeti, a közbelső és a végleges felméréseket is elvégeztük, a szülőkkel való tervezett egyeztetéseket, fórumokat megtartottuk. A beleegyezési nyilatkozatokat összegyűjtöttük, dokumentáltuk.

Már októberben jelezték számunkra, hogy a programhoz igényelt eszközök megérkezése késik, ezért a terápiákat ezek hiányában kezdtük el, és folytattuk 2012 decemberéig.

A program elejére tervezett táplálkozási tanácsadást megtartottuk, egy gyermekekre specializálódott dietetikus segítségével. Az előadás során a szakember tájékoztatást adott a táplálkozás élettani hátteréről, az emésztőszervrendszer felépítéséről, illetve nagy vonalakban annak működéséről. Továbbá beszélt a napi tápanyagszükségletekről, arról hogy, milyen típusú tápanyagból mennyit célszerű fogyasztani (szénhidrát, fehérje, zsír). Szó esett a különböző vitaminokról, ásványi anyagokról, és hogy ezek miben találhatóak meg hogyan vihetők be a szervezetbe. Ezen felül beszéltünk arról, hogy mely, ételeket, alapanyagokat mire kellene lecserélni és ezeket hol lehet beszerezni. A folyadékfogyasztást is érintettük illetve a mennyiségekre is kitértünk. Véleményt mondott különféle fogyókúrákról, diétás trendekről. Végezetül pedig a hallgatóság többet tudott meg a transzzsírsavakról, rostokról, egyszerű és összetett szénhidrátokról. Az előadás nagyon mélyreható, hasznos és színvonalas volt.

A program kezdete óta számos olyan alkalom volt (pl.: Egészségnap), ahol a szülők információkat és tanácsokat, konkrét recepteket és ötleteket kaphattak a megfelelő táplálkozással kapcsolatban. Ezeken az alkalmakon többek között Kovács Judit dietetikus illetve Károly Sára pszichológus tartott előadást.

A rendszeres heti találkozókra (a közös szülő gyermek torna foglalkozás keretében) lehetőséget biztosítottunk arra, hogy átbeszéljük, és újra gondoljunk bármilyen kérdést a gyerekek étkezéséről. Átlagosan 4-5 gyermek hozzátartozója vett részt az alkalmakon.

Azok a szülők, akik eljöttek érdeklődőek és lelkesen vesznek részt a programban, megváltoztatták saját és gyermekük életmódját és igyekeznek a diétát otthon is betartani.

Kasperek Mariann

Konzorciumi tagként

Gyurkovics Tibor Általános Iskola, Előkészítő Szakiskola,
Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Nevelési Tanácsadó és Tanuszoda
Címe: 1172 Budapest, Rákosszabasz-Újtelep, Naplás út 60.
E-mail: gyurkovics@gyurkovics.sulinet.hu
Honlap: www.gyurkovics.net/jhu
www.ujsechenyiterv.gov.hu



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.



A meglévő terápián felül beépítettek gyermekük életébe különféle sportolási lehetőségeket, a gyerekeket próbálják megfelelően motiválni a fogyásra (pl.: beígért kisebb méretű ruhadarab), folyamatosan beszélnek a problémáról és az otthon elkészített ételeken is próbálnak változtatni, ezen felül pedig saját maguk is többet mozognak és megváltoztatták étkezési szokásaikat.

A tervezett receptcserék együtt főzések megvalósultak, de az esemény fontosságára való figyelemfelhívásunk mellett sem tudtuk elérni, hogy minden szülő megjelenjen ezen alkalmakon.

Az eszközök megérkezése után a tréningeket már pulzusmérő (Polar) órák használatával tartottuk. Több alkalommal tettük fel az órákat véletlenszerűen a gyerekekre. A kapott eredményeket kiindulási állapotként rögzítettük.

Konzorciumi tagként

Gyurkovics Tibor Általános Iskola, Előkészítő Szakiskola,
Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Nevelési Tanácsadó és Tanuszoda
Címe: 1172 Budapest, Rákosszaba-Újtelep, Naplás út 60.
E-mail: gyurkovics@gyurkovics.sulinet.hu
Honlap: www.gyurkovics.net/jhu
www.ujszechenyiterv.gov.hu



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.



Elért eredmények

A mért adatokból kitűnik, hogy a gyermekek fittségi állapota jelentősen különbözik egymástól. Előfordult olyan mérési eredmény is mely figyelemfelkeltő, és arról tanúskodik, hogy a tanuló kifejezetten rossz fittségi állapotban van. E mellett megfigyelhető, hogy rendkívül alacsony terhelésre is igen rosszul reagál a szervezete, a pulzusa nagyon magasra felmegy minimális terhelés hatására is.

Ezt javasolt a mozgásterápiás órákon kívül is szem előtt tartani (testnevelés órán, egyéb fizikai terhelések alatt is).

Fentiek miatt is öröndetes, hogy mindegyik mutatóban pozitív változás állt be, melyet trendnek tekintve a program eredményessége látszik kibontakozni.

Mérési eredmények

Az Inbody mérések program eleji és mostani (2013. februári) eredményeiből egyértelműen látszódnak mérhető pozitív -, bár kismértékű - változások.

- A test zsírszázaléka mindenkinek csökkent
A program első mérése átlagosan:
36,78 % testzsír százalék
A féléves adat:
34,44 % testzsír százalék
A jelenlegi adat:
32,02%

Konzorciumi tagként

Gyurkovics Tibor Általános Iskola, Előkészítő Szakiskola,
Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Nevelési Tanácsadó és Tanuszoda
Címe: 1172 Budapest, Rákosszaba-Újtelep, Naplás út 60.
E-mail: gyurkovics@gyurkovics.sulinet.hu
Honlap: www.gyurkovics.net/jhu
www.ujszechenyiterv.gov.hu



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.

- A fittegsége mindenkinek javult (átlagos érték: 80)
A program első mérése átlagosan:
69,2 fittegségi pont
A féléves adat:
71,6 fittegségi pont
A jelenlegi adat:
74,28
- A vázizom tömege nőtt;
A program első mérése átlagosan:
21,48 kg
A féléves adat:
23,4 kg
A jelenlegi adat:
24,98 kg
- A résztvevőknél testsúly – az életkori természetes testsúly gyarapodási sajátosságokat is számításba véve – relatív csökkenés állt be – tendenciáját tekintve.
- A résztvevők testzsírtömege csökkent - 2 kivétellel.
A program első mérése átlagosan:
26,2 kg
A féléves adat:
23,34 kg
A jelenlegi adat:
22,4 kg

Következtetések

A fenti adatokból levonhatjuk a következtetést, hogy a terápia hatására az izom zsír átalakulási folyamatok megkezdődtek, és egyénenként változó ütemben és mértékben a program végéig folytatódtak. Fontos látni, hogy azokban az esetekben, ahol testsúly kilogrammban a mérési időpontban várható értékhez hasonlítottunk és állapítottunk meg pozitív elmozdulást, ezeket alátámasztották a testösszetétel analízátor segítségével mért a testarány változások. Ez azért lényeges, mert ha a diéta sok esetben az otthoni körülmények között nem valósul meg, akkor is van hatása a mozgásprogramnak a gyerekek szervezetére. Fitteségi állapotuk és vázizomzatuk nőtt testzsírtartalmuk pedig csökkent. Ez hosszútávon pedig hozzájárul egészségi állapotuk javulásához, kardiopulmonális edzettségük fejlődéséhez, vázizomzatuk növekedéséhez, anyagcseréjük gyorsabbodásához, immunrendszerük erősödéséhez és még több egyéb más pozitív szervezeten belüli hatáshoz.

A pulzusmérő órákat 5 hónapja használjuk és a vonatkozó történő mérések a kedvező eredmények mutatnak a kiindulási adatokkal összevetve.

A mért adatokon kívül fontos beszámolnunk arról, hogy a kezdeti kevés kivételtől eltekintve mindenki lelkesen és aktívan részt vett a foglalkozásokon. Az eltelt idő alatt, a

Konzorciumi tagként

Gyurkovics Tibor Általános Iskola, Előkészítő Szakiskola,
Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Nevelési Tanácsadó és Tanuszoda
Címe: 1172 Budapest, Rákosszaba-Újtelep, Naplás út 60.
E-mail: gyurkovics@gyurkovics.sulinet.hu
Honlap: www.gyurkovics.net/jhu
www.ujszechenyiterv.gov.hu



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.

részvétel tovább javult és mostanra teljes létszámban aktívan részt vesz mindenki a terápiás órákon.

Szocializációs problémák is oldódtak a program során, melynek következtében olyan tanulók is tudtak barátokat szerezni és új barátságokat kötni, akiknek ez a mindennapokban nagy nehézséget okozott. Az újonnan szövődött barátságok kihatással vannak a gyerekek tornatermen kívüli életére is.

A tanév végére nagyon összetartó csapat kovácsolódott, a gyerekek büszkéek voltak arra, hogy az 'alma' program részeseivé válhattak, és számos külön programon kiránduláson előadáson, mérésen stb. vehettek részt. A program végére a rengeteg ismétlésnek köszönhetően számukra is világossá vált a helyes és a helytelen étkezésnek az alapjai.



Konzorciumi tagként

Gyurkovics Tibor Általános Iskola, Előkészítő Szakiskola,
Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Nevelési Tanácsadó és Tanuszoda
Címe: 1172 Budapest, Rákosszaba-Újtelep, Naplás út 60.
E-mail: gyurkovics@gyurkovics.sulinet.hu
Honlap: www.gyurkovics.net/jhu
www.ujszechenyiterv.gov.hu



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.

Bebizonyosodott számunkra hogy a testben elért eredményeken kívül legalább ugyanolyan fontos hatást tapasztalhattunk, mely inkább a gyerekek szociális viselkedésében jelent meg, és lélektanilag erősítette ezeket a fogyatékkal élő túlsúlyos kisdiákokat.

Konzorciumi tagként

Gyurkovics Tibor Általános Iskola, Előkészítő Szakiskola,
Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Nevelési Tanácsadó és Tanuszoda
Címe: 1172 Budapest, Rákosszába-Újtelep, Naplás út 60.
E-mail: gyurkovics@gyurkovics.sulinet.hu
Honlap: www.gyurkovics.net/jhu
www.ujszechenyiterv.gov.hu



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.