

**PROMOCIJA ZDRAVIH STILOVA ŽIVOTA ŠKOLSKE DJECE: ULOGA LOKALNE ZAJEDNICE  
(Pregled rezultata Projekta „Vratimo djecu u sportske sale“)**

**Nizama Salihefendić<sup>1</sup>, Muharem Zildžić<sup>1</sup>, Midhat Jašić<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>„Medicus A“ Gračanica Bosna i Hercegovina,

<sup>2</sup>Farmaceutski fakultet Univerziteta u Tuzli, Univerzitetska 8, Tuzla, Bosna i Hercegovina

*Prethodno priopćenje*

## **1. UVOD**

Prema ideji Andrije Stampara, Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) je 1948 godine u svojoj osnivačkoj povelji definirala zdravlje kao "stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti". Andrija Štampar je već tada imao i ideju o pozitivnom zdravlju, a koja se odnosi na mjere prevencije i promocije zdravih stilova života. Zdravlje je i prema sadašnjoj definiciji SZO-e univerzalna vrijednost i temeljno ljudsko pravo. Održavanje fizičkog i mentalnog zdravlja nije odgovornost samo pojedinca niti zdravstvenog sistema, pa koncept očuvanja zdravlja mora biti usmjeren ne samo na osobu nego i na porodicu, vrtiće, škole, naselja, gradove, okolinu, odnosno na cijelu lokalnu zajednicu i društvo u cjelini. Jedan od najvećih prioriteta SZO je osiguranje zdravog odrastanja djece da bi bili osposobljeni za buduće ekonomske i društvene uloge te izgradnju zdrave i uspješne zajednice. Opšte poznata je činjenica da postoji epidemijska pojava debljine i sedentalnog načina života cijele populacije, a posebno kod školske djece što predstavlja velike faktore rizike za razvoj velikog broja hroničnih bolesti, a posebno metaboličkog sindroma. Rezultati studija koje su odredjenim zdravstvenim intervencijama uvele u školske programe zdrave načine ishrane uz programe fizičke aktivnosti pokazuju značajne efekte u očuvanju zdravlja i u prevenciji bolesti, prvenstveno metaboličkog sindroma. Škola je okruženje gdje lako prepoznati na velikom broju djece faktore rizika za zdravlje, a zatim implementirati preventivne mjere i promovirati zdrave stilove života. U ovom pereriodu rasta neobično je važno pobuditi svijest djece o važnosti prehrane i fizičke aktivnosti za psihofizički razvoj i održavanja zdravlja Procjena faktora rizika za zdravlje školske djece i implementacija zdravstvenih intervencija u Bosni i Hercegoovini otežana je i vezana za mnogobrojne administrativne probleme racjepkanosti zdravstvenog sistema i poslijeratno loše socijalno i ekonomsko stanje sa ogromnim demografskim promjenama. Rješavanje ovih problema može doći samo odozdo od lokalnih zajednica gdje postoje empiriski podaci i jasne činjenice o zdravstvenim potrebama vulnerabilnih grupa populacije kao što su školska djeca. Ovakvo stanje utjecalo je i na izbor metodologije brze procjene od lokalnih eksperata (RAP - Rapid Appraisal to Asses Community Health Needs) što znači da se traži brza procjena, mala finansijska sredstva, volonterski i timski rad motivisanih učesnika uz upotrebu svih resursa lokalne ili šire zajednice.

## **2. CILJ PROJEKTA**

Cilj projekta je da se utvrdi učestalost pretilosti i masne jetre kod djece dobi 6-14 godina, njihove prehranbene navike mogućnost, i a zatim za fizičku i sportsku aktivnost u školi. Na osnovi rezultata predložiti specifične intervencije u promociji zdravih stilova života, a koje se mogu riješavati na nivou lokalne zajednice

## **3. METODE**

Istraživanja su provedena kod djece uzrasta 6-14 godina u dvije osnovne škole u Gračanici u Bosni i Hercegovini. Izvršena su antropometrijska mjerenja 1200 djece i na uzorku od 300 djece kojima je urađen ultrazvučni pregled abdomena na prisustvo steatoze jetre. Izvršena je takodjer analiza programa

nastave za tjelesni odgoj, školskih kuhinja, mogućnosti za sportske i druge rekreativne programe.

## **4. REZULTATI**

### **4.1. Rezultati istraživanja**

Indeks tjelesne mase (BMI) sa centilnom distribucijom pokazuje da 12% djece ima prekomjernu tjelesnu masu, a da 5% djece ima patološku debljinu. Podhranjeno je 2,5 % djece. Na uzorku od 300 djece na osnovu ultrazvučnog (UZ) nalaza abdomena 7% ima steatozu jetre.

Ne poznaje i ne primjenjuje zdrave načine prehrane 90% djece.

Valja naglasiti da ne postoje školske kuhinje koje primjenju standarde za zdravi način prehrane djece ovog školskog uzrasta.

Samo 20% djece je umjereno fizički aktivno, a u ispitvanim školama ne postoje adekvatne prostorije za programirane tjelesne i sportske kativnosti.

Ne postoje redovni zdravstveni pregledi za djecu osnovnog obrazovanja.

### **4.2. Sprovedene mjere**

Uočeni problem nakon skrininga navodi nevladinu organizaciju „Polifonija“ da alarmira cijelu lokalnu zajednicu i da započne projekt „Vratimo djecu u sportsku salu“. Projektom su napravljeni su programi za realizaciju primjene svakodnevne tjelesne aktivnosti: rekonstrukcija sportskih dvorana primjena specifičnih tjesnih vježbi prema uzrastu djece, edukativni materijal za djecu i roditelje o važnosti fizičke aktivnosti. Predložena je reorganizacija školskih kuhinja i edukativne radionice za učenika, roditelje i nastavnike o važnosti zdrave prehrane na očuvanju zdravlja. Projekat su podržale privatne i javne organizacije i preduzeća lokalne zajednice, Općinske strukture i Vlada Kantona, Vijeće roditelja, Vijeće nastavnika i Vijeće učenika. Lokalni privrednici su podržali projekt sa donacijama, građevinskom materijalu i radnom angažmanu. Općinske strukture su uključile ovaj projekt u opštinski budžet (energetska efikasnost za sportsku salu). U projekt su se uključili učenici sa izložbeno-prodajnim sajmom svojim radova, a roditelji i nastavnici svojim donacijama, te radnim angažmanom na ekološki osmišljenim školskim okruženjem. Tokom ljetne pauze izvodjači, većinom iz lokalne zajednice uspjeli su da izvrše potpunu rekonstrukciju sportske sale i i saniranih prostorija i djeca su se napokin sa zadovoljstvom uključila u fizičke i sportske aktivnosti. Nastavljene su aktivnosti na podizanju svijesti o potrebi bavljena sportom djece i mladih kroz jačanje vannastavnih sportskih aktivnosti i sekcija „ODABERI SPORT“. Za poboljšanja kvaliteta zdravstvenih intervencija za zdrave stilove života implementira se cjeloživotna edukacija nastavnika i trenera u sportu za djecu i mlade.

### **4.3. Preporučene mjere**

Preporučeno je uvođenje redovnih zdravstvenih pregleda školske djece i uspostavljanje školske kuhinje za pripremu svježih i zdravih obroka od kontrolisanih i nutritivno prihvatljivih namirnica. Istovremeno je je publiciran edukativni material za učenike i nastavnike o prednostima zdravog načina prehrane u cilju smanjenja učestalosti.

## **5. ZAKLJUČAK**

Rezultati ispitivanja o incidenciji debljine i masne jetre ukazuju na prisustvo u značajnom procentu rizičnih faktora za pojavu vrlo ozbiljnih bolesti u procesu odrastanja. Zdrave načine života (prehrana i fizička aktivnost) primjenjuje jako malo učenika, a ne postoje ni adekvatne edukativne aktivnosti na promociji zdravlja. Primjena programa primarne prevencija mogla bi u velikoj mjeri da spriječi ovaj trend i omogući djeci zdravo odrastanje i kvalitetan život. U komplikovanom sistemu zdravstvene zaštite u BIH lokalna zajednica može igrati odlučujuću ulogu u promociji zdravih stilova života osobito kod školske djece.