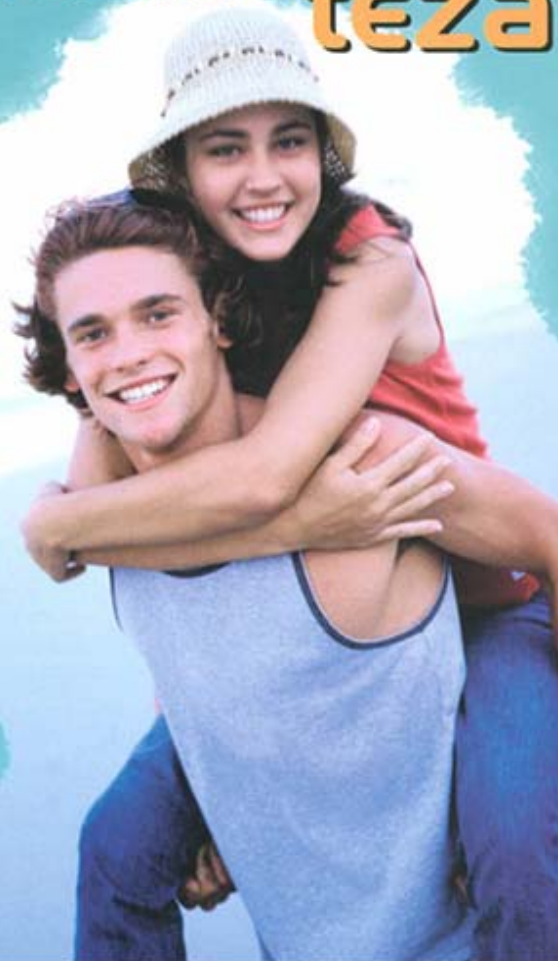


Telesna teža

za mladostnike



Uporaba in objava je dovoljena samo z navedbo vira

Prosim, da oceniš
svojo telesno težo:

a) sem OK

b) predebel/a sem

c) presuh/a sem

vprašanje št. 1





KAJ JE ZA TVOJO SREČO POMEMBNEJŠE KOT TELESNA TEŽA?

vprašanje št. 2:

■

■

■

■

■

Zakaj se ti zdi teža najpomembnejša od vsega?

■

■



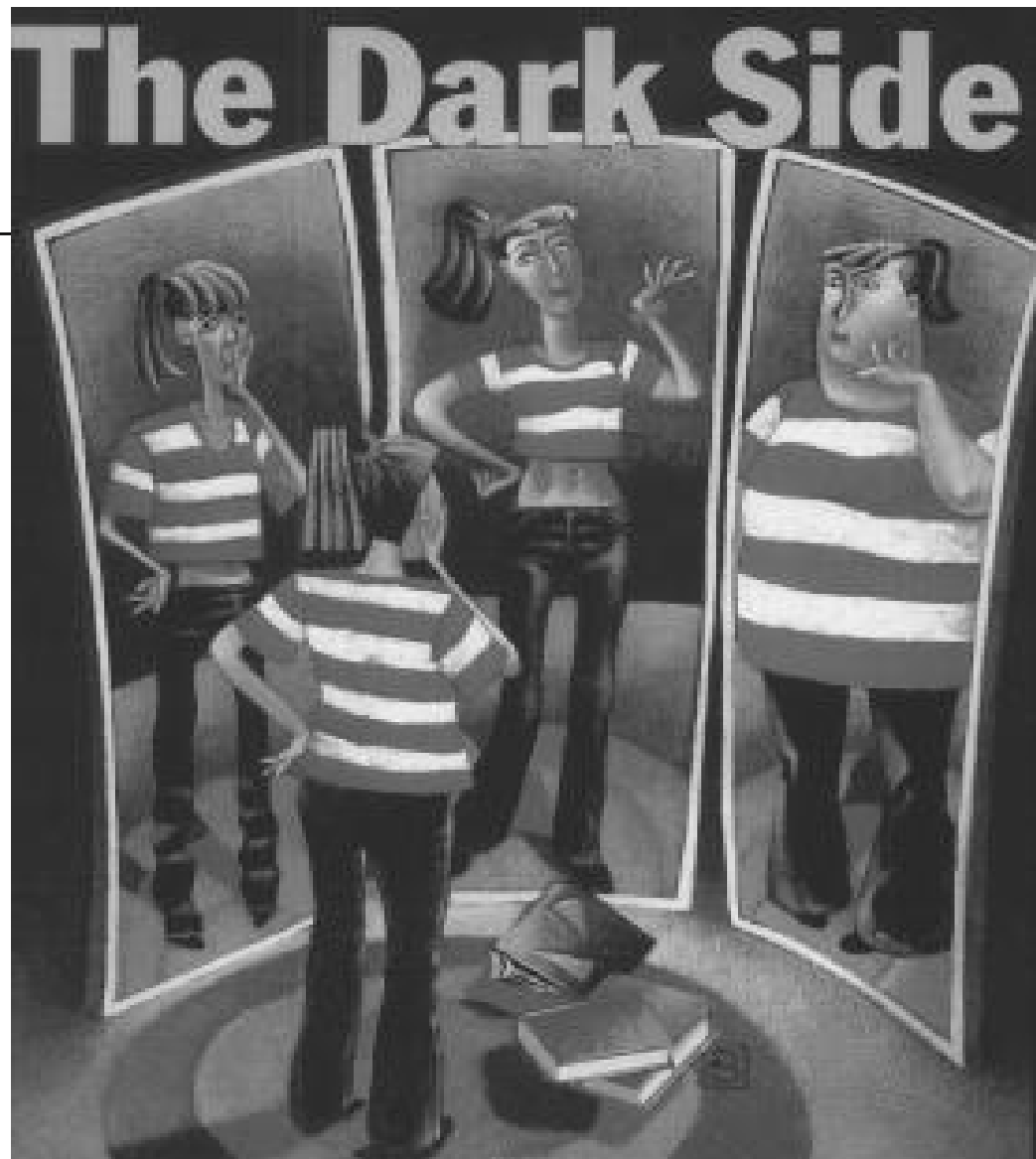
POMEN TELESNE TEŽE ZA MLADOSTNIKE

- estetski pomen
- sestavni del samopodobe
- sprejetost mladostnikov v družbi
- prijetno počutje
- lahkotno gibanje
- zdravje: sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, bolezni gibal...

- imate še kakšno idejo?.....

Katere
načine
ocenjevanja
telesne teže
poznaš?

So
objektivni?





KAKO VEŠ, DA JE TVOJA TEŽA NORMALNA?

- Vprašaš se po počutju
- Pogledaš se v ogledalo
- Vprašaš šolskega zdravnika ali sestro v ambulanti
- Vprašaš mamo, očeta
- Vprašaš prijateljico
- Vprašaš v spletni svetovalnici www.tosemjaz.net
-druge ideje?.....



KAKO IZRAČUNAŠ SVOJ INDEKS TELESNE MASE?

vprašanje št. 3

- Potrebuješ natančno in realno izmerjeno telesno težo (v kg) in telesno višino (v metrih)

- Formula za ITM:

$$\text{ITM} = (\text{teža v kg}) / (\text{višina v m}) \times (\text{višina v m})$$

- moj ITM =



MEJE ZA INDEKS TELESNE MASE

najdeš v tabeli ITM- KAJ JE NORMALNO ZA RAZLIČNE STAROSTI, to pa:

- v knjižici **Telesna teža za mladostnike** avtorice Damjane Podkrajšek, založil Inštitut za varovanje zdravja RS 2007
- na spletni strani www.tosemjaz.net, poglavje **Sijem od zdravja - Telesna teža**

SPREMINJANJE TELESNIH IDEALOV V ZGODOVINI, 1.del



22. st.
pr.n.št.



2. st.
pr.n.št.



Boticelli,
1480



Titian,
1550

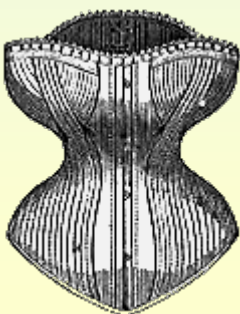
SPREMINJANJE TELESNIH IDEALOV V ZGODOVINI, 2.del



Rubens
1613-15



MM



Korzet,
19.stol.



Twiggy



GLEDE NA IZRAČUNANI INDEKS TELESNE MASE IMAŠ vprašanje št. 4

- a) prenizko težo
- b) primerno težo
- c) prekomerno težo
- d) sem debel/a

Ali je tvoja ocena lastne teže vprašanje 1 skladna
z izračunanim indeksom telesne mase vprašanja 3 in 4?

V Sloveniji
je 33%
mladostnic
do svoje teže
preveč kritičnih.

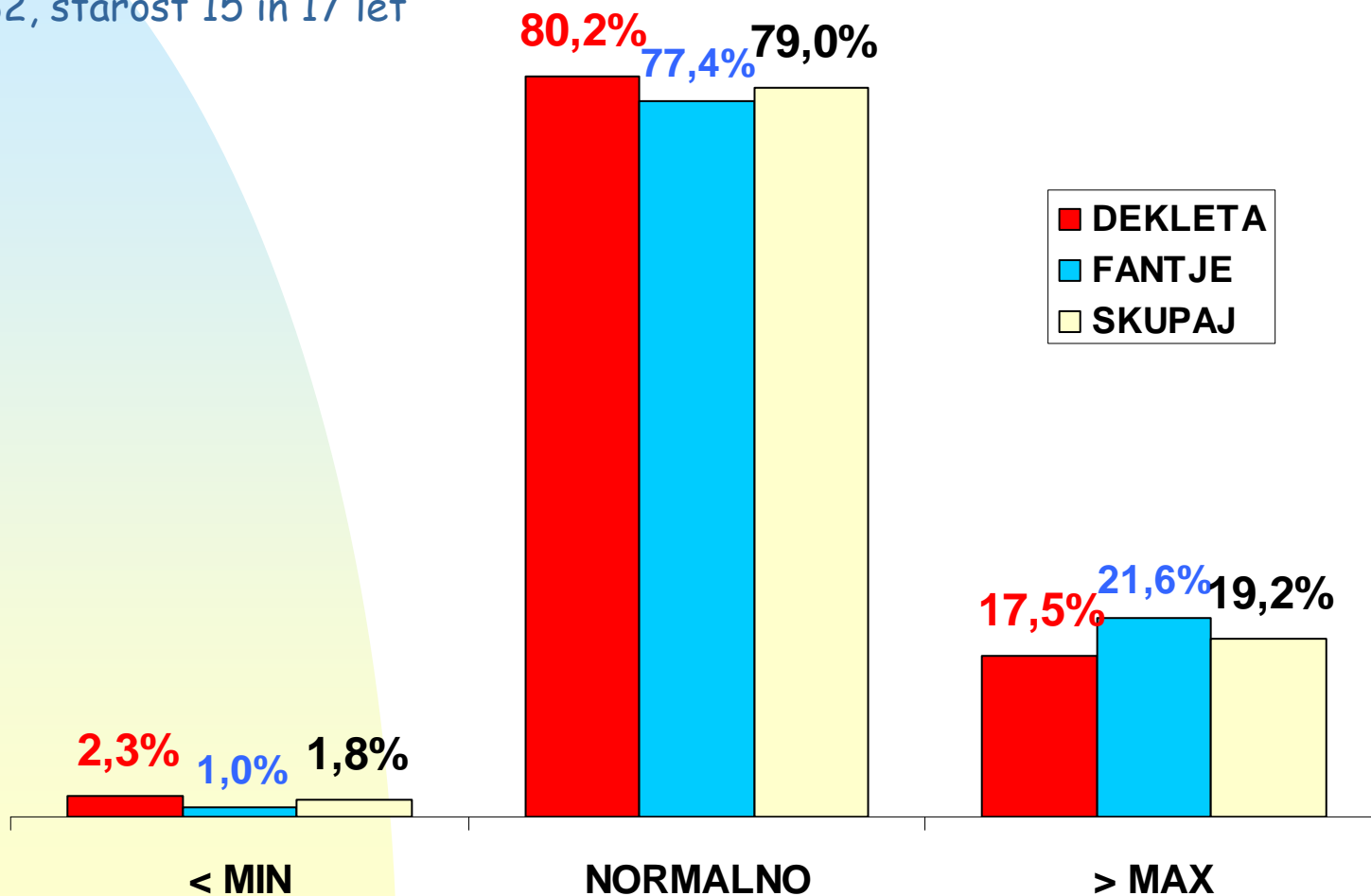


Uporaba in objava je dovoljena samo z navedbo vira



STANJE HRANJENOSTI DIJAKOV NA OSNOVI INDEKSA TELESNE MASE, Podkrajšek 2002,

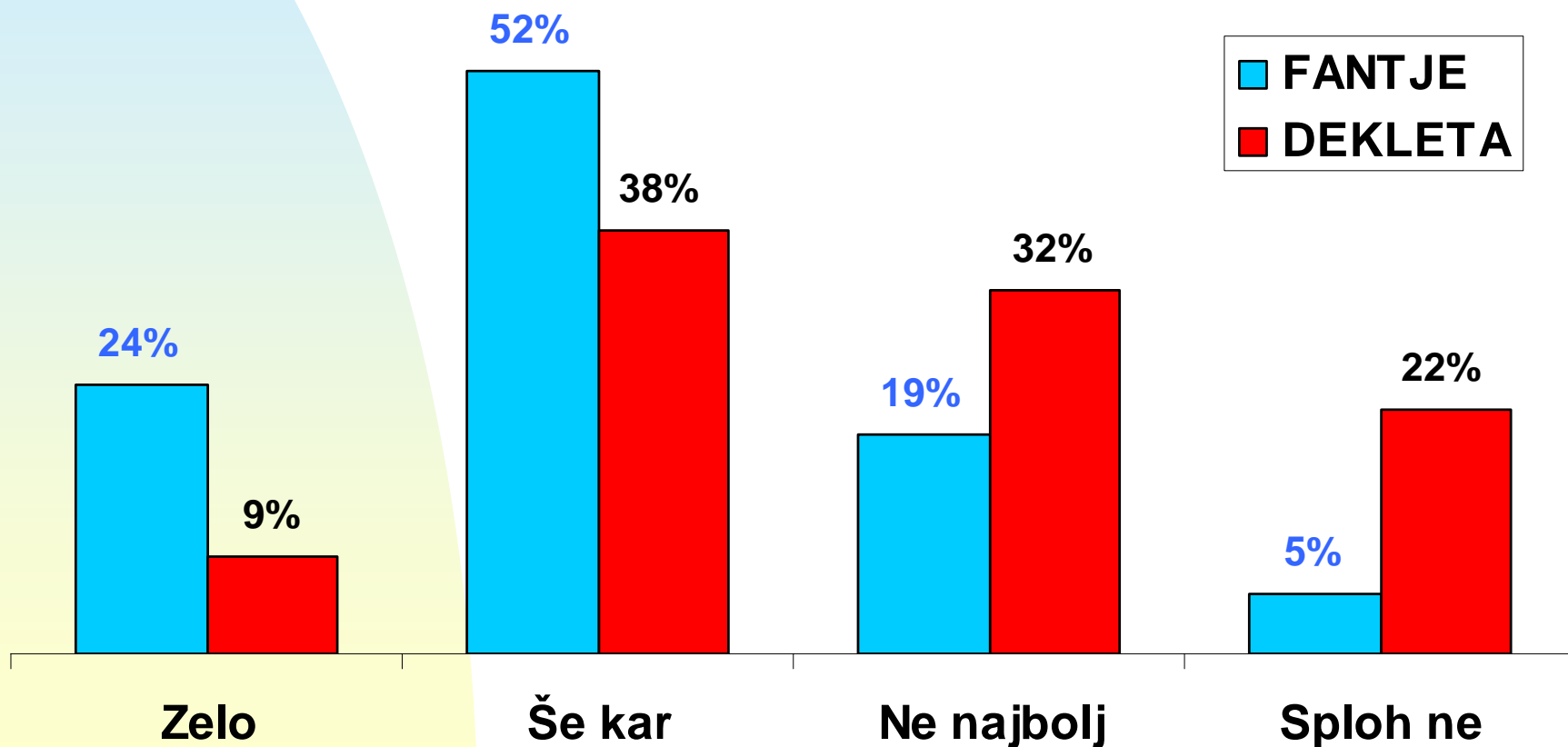
N=3882, starost 15 in 17 let



Uporaba in objava je dovoljena samo z navedbo vira

ZADOVOLJSTVO Z LASTNO TELESNO TEŽO,

Podkrajšek 2002, N=3882, starost 15 in 17 let





KAKO DO NORMALNE TEŽE?

- Z redno telesno dejavnostjo: več kot 1 uro vsak dan
- Z zdravo prehrano: brez izpuščanja obrokov; vsak dan 5 rednih obrokov, obvezen zajtrk, pester in mešan izbor živil, vsak dan zelenjava, sadje, dovolj mleka in mlečnih izdelkov, nekaj mesa in rib ter primerno količino polnovrednih žitaric, dovolj tekočin - za žejo predvsem voda in nesladkani čaj
- NE z DIETAMI: telesu jemljejo nujno potrebna hranila, koži prožnost, kostem gostoto, škodujejo organom...



DEBELOST

VZROKI:

- premalo gibanja - sedeč način življenja
- prevelik vnos hrane ali sladkih pijač
- nezdrav prehranski režim
- bolezni žlez z notranjim izločanjem- zelo redko

POSLEDICE:

- slabša telesna samopodoba
- slabša telesna zmogljivost: hitro se zadihajo in spotijo
- izogibanje telesnim dejavnostim (športni vzgoji, prstočasnim dejavnostim...)
- nagnjenost k boleznim srca, ožilja, gibal...
- prezgodnja smrt...



Je dovolj suha?

Je lepa?

Je fantom všeč?

Pa njeno zdravje?

Je srečna?





PRENIZKA TEŽA

VZROKI:

- slabo izkoriščanje hranil - malabsorpcijski sindrom
- anoreksija
- družinska nagnjenost
- psihogeni vzroki
- življenje v pomanjkanju...

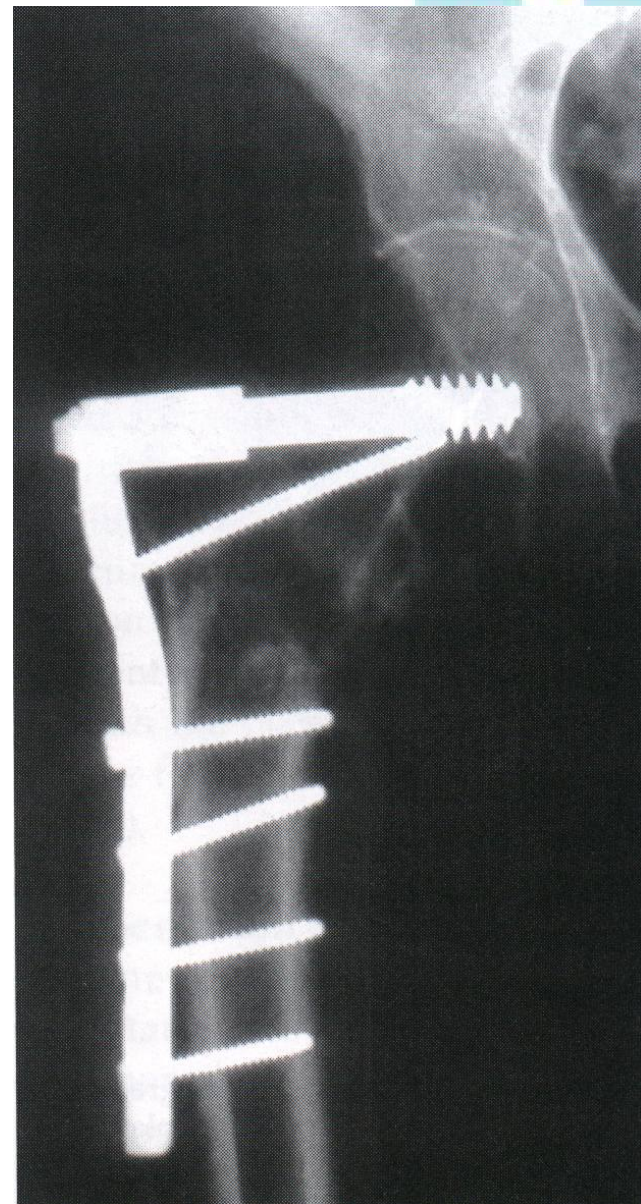
POSLEDICE:

- manjša odpornost na okužbe
- manj sijoča koža in lasje
- slabša telesna zmogljivost
- izguba menstruacije
- bolezni notranjih organov

KAKO V MLADOSTI PREPREČIŠ NASTANEK OSTEOPOROZE

Dovolj velik vnos kalcija in dovolj gibanja do 20. leta je edina učinkovita preventiva osteoporoze v starosti

Največ kalcija je v mleku, mlečnih izdelkih, ribah in zelenjavi.





Namesto zaključka...

...mislil 14-letne Nene, ki se je 3 mesece zdravila na Pediatrični kliniki v Ljubljani zaradi anoreksije:

- ◆ "Taka sem, kot sem; ni treba, da imam postavbo kot medijska zvezda; pomembnejše je, da se v svoji koži dobro počutim in da gradim svoj značaj..."
- ◆ Šele zdaj vem, da ni tako zelo pomembno, če imam 2 kili manj ali več; teža za mojo srečo ni tako pomembna, kot sem mislila prej...".

Vir: spletna svetovalnica www.tosemjaz.net

TELESNA TEŽA ZA MLADOSTNIKE: CD-ROM za izvedbo delavnice z najstniki

CD spremljajo tudi:

- Vzgoja za zdravje. Priručnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov, Založil Inštitut za varovanje zdravja RS 2007.
- Knjižica Telesna teža za mladostnike, avtorici Damjana Podkrajšek in Mojca Gabrijelčič Blenkuš, založil Inštitut za varovanje zdravja RS 2007 in
- letak Telesna teža za mladostnike, založil Inštitut za varovanje zdravja RS 2007



TELESNA TEŽA ZA MLADOSTNIKE: CD-rom za izvedbo delavnice z najstniki

Avtorice

se zahvaljujejo izvajalcem vzgoje za zdravje iz vse Slovenije, ki so v šolskih letih 2005/06 in 2006/07 sodelovali pri testnih izvedbah delavnic z najstniki in pomagali razviti program.

Zahvala velja tudi koordinatorjem zdravstvene vzgoje v vseh regijskih zavodih za zdravstveno varstvo, ki so skrbeli za pretok povratnih informacij.



TELESNA TEŽA ZA MLADOSTNIKE: CD-rom za izvedbo delavnice z najstniki

Priporočena dodatna literatura za izvajalce delavnic:

▪ www.tosemjaz.net

▪ Zdrav življenjski slog srednješolcev, Priročnik za učitelje, založil Inštitut za varovanje zdravja RS 2005

▪ knjižica Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne?, avtorica asist. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, dr.med., spec. higijene, založil Inštitut za varovanje zdravja RS 2006

▪ knjižica Gibam se! za mladostnike, avtorica Helena Koprivnikar, dr. med., založil Inštitut za varovanje zdravja RS 2007



TELESNA TEŽA ZA MLADOSTNIKE: CD za izvedbo delavnice z najstniki

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.24/.25(072)(086.034.4)

PODKRAJŠEK, Damjana

Telesna teža za mladostnike [Elektronski vir] / avtorice Damjana Podkrajšek, Mojca Gabrijelčič, Metka Kuhar. - Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja, 2007

ISBN 978-961-6659-11-6

1. Gabrijelčič Blenkuš, Mojca 2. Kuhar, Metka, 1978-
234729472

