



**ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



**OBOZNÁMENIE
sa s projektom NAPPPA**

Vážený rodič,

dovoľte, aby sme Vás oboznámili s možnosťou zapojenia Vášho syna/Vašej dcéry do celonárodného projektu NAPPPA (*Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017-2020*), ktorý bol prijatý vládou SR uznesením č. 418/2017 dňa 3. mája 2017. Národný akčný plán má multirezortný charakter a opiera sa o prioritné oblasti, ciele a nástroje *Stratégie pohybovej aktivity Svetovej zdravotníckej organizácie pre Európsky región 2016-2025*.

Cieľom je poskytnúť návod tvorcom národných a regionálnych politík pre podporu pohybovej aktivity vo vzťahu k frekvencii, intenzite, trvaniu, typu a odporúčanému celkovému množstvu pohybovej aktivity v prevencii chronických neinfekčných ochorení. Zdravotné poruchy u detí a mládeže spôsobené sedavým životným štýlom, často bez klinických príznakov, sa podieľajú na príčinách závažných ochorení v neskoršom veku. Alarmujúci nárast počtu srdcovo-cievnych ochorení v kontraste k nedostatku všeobecného pohybu, rovnako ako zvýšený výskyt ochorení chrbtice viedli k potrebe oficiálne deklarováť snahu o zmenu životného štýlu detí a mládeže. Nedostatočná pohybová aktivita je uznaná Svetovou zdravotníckou organizáciou ako samostatný rizikový faktor podieľajúci sa na vzniku chronických neinfekčných ochorení. Nenáročná a pre potešenie vykonávaná pohybová aktivita upevňuje sebaúctu hlavne v problémových skupinách detí a mládeže, ktoré majú ťažkosti s učením, ovplyvňuje morálku a sociálny rozvoj, priaznivo pôsobí na psychiku, duševnú pohodu a redukciu úzkosti, depresie.

Ministerstvo zdravotníctva SR v spolupráci s Ministerstvom školstva SR bude prostredníctvom všetkých 36 Regionálnych úradov verejného zdravotníctva v Slovenskej republike realizovať celkom päť úloh, z ktorých je jedna zameraná na žiakov 8.ročníkov základných škôl.

Úloha týkajúca sa žiakov 8.ročníkov

Úloha 5.1.3 Testovanie telesnej zdatnosti, hodnotenie držania tela a meranie antropometrických ukazovateľov u žiakov ZŠ. Hodnotenie úrovne pohybovej aktivity, stravovacích návykov a životného štýlu v súvislosti s nameranými ukazovateľmi.

Vzhľadom k obsahu uvedenej úlohy bude Váš syn/Vaša dcéra absolvovať podľa metodických pokynov úlohy v poradenských centrách pre ochranu a podporu zdravia Regionálnych úradov verejného zdravotníctva v Slovenskej republike, prípadne vo vyhradených priestoroch školy, rôzne merania, ktoré budú vykonávať odborní pracovníci Regionálnych úradov verejného zdravotníctva, ako aj vyplňať anonymný dotazník so zameraním na životný štýl (*životná pohoda, zdravie, pohybová aktivita, výživa a pitný režim, látkové a nelátkové závislosti*).

Komplex meraní bude tvoriť

antropometria, meranie krvného tlaku a pulzu, držanie tela, spirometria, test flexibility a kondície.

Antropometria

pozostáva z merania telesnej výšky a hmotnosti, stanovenia pomeru telesnej hmotnosti k telesnej výške (*BMI – Body mass index*), merania % kostrového svalstva a bazálneho metabolizmu, obvodu pása a bokov, výpočtu pomeru obvodu pása k telesnej výške, merania % telesného tuku pomocou kalipera (*meranie 4 kožných rias na ramene z oboch strán, pod lopatkou a na bruchu*).

Krvný tlak a pulz

sú monitorované v kľude. Pri funkčnom teste kondície je hodnota pulzu meraná aj počas záťaže, po jej absolvovaní a ukludnení.

Držanie tela

zahŕňa posúdenie držania hlavy a krku, tvaru hrudníka, tvaru brucha a sklonu panvy, výšky ramien a postavenia lopatiek ako aj celkového zakrivenia chrbtice.

Flexibilita

testom flexibility sa zisťuje úroveň predklonu zo stoja vzpriameného.

Spirometria

jedná sa o funkčné vyšetrenie pľúc, ktoré sa vykonáva v sede. Pozostáva z 2-3 pokusov maximálneho úsilného kľudového výdychu do spirometra a vyhodnotenia nameraných výstupných hodnôt.

Kondícia

test kondície je realizovaný prostredníctvom jednoduchej Ruffierovej funkčnej skúšky, ktorá určí stav srdcovo-cievneho systému a pripravenosť organizmu na záťaženie. Skúška spočíva vo vykonaní 30 drepov počas 30-45 sekúnd. Monitorovanými parametrami budú kľudový, záťažový a pozáťažový pulz.

K uvedeným meraniam je potrebné, aby bolo dieťa oblečené v ľahkom športovom odevu, pri funkčnom teste je potrebná aj športová obuv. Pre objektívnosť sa hodnotenie držania tela a niektorých údajov antropometrie vykonáva v spodnej bielizni. Počas jednotlivých meraní bude rešpektovaná intimita dieťaťa, t. j. ku každému dieťaťu sa bude pristupovať individuálne pri zachovaní jeho súkromia.

Zároveň bude Vaše dieťa informované kvalifikovaným zdravotníckym personálom o zdravej životospráve v prevencii civilizačných ochorení a výsledky meraní mu budú zhodnotené a vysvetlené. Každé dieťa dostane po absolvovaní všetkých meraní, ktoré budú vykonané počas jedného dňa v dopoludňajších hodinách, výstupný protokol.

V prípade, že má Vaše dieťa zdravotné problémy (srdcovo-cievne, metabolické, hormonálne, pohybovo-oporné, infekčné, respiračné, onkologické, hematologické...), prípadne iné, ktoré mu neumožňujú absolvovať všetky, alebo niektoré z uvedených meraní a testov, resp. bude v štádiu liečby akútneho ochorenia, alebo jeho rekonvalescencie, zvážte jeho účasť na projekte po konzultácii s ošetrojúcim lekárom.

Budeme veľmi radi, ak sa Váš syn/Vaša dcéra s Vaším súhlasom aktívne zúčastní tohto Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity. Dozvie sa tak nové informácie o zdraví, na základe ktorých môže aktívne ozdraviť svoj životný štýl a zároveň prispieť k zvýšeniu zdravotného povedomia rovesníkov.

Projektom sa monitoruje zároveň aj zdravotný stav skúmanej populácie, výsledky ktorého poslúžia tvorcom národných a regionálnych politík pre podporu pohybovej aktivity s cieľom zlepšenia zdravia detí a mládeže.

Vážený rodič, chcem Vás zároveň informovať, že do širšieho výberu pre účely projektu je na území SR oslovených viac ako 4900 rodičov, ale nie všetci sa z metodických dôvodov dostanú do finálneho výberu. Možnú účasť Vášho syna/Vašej dcéry na projekte NAPPPA prosím potvrdte svojim podpisom záznamu o informovaní zákonného zástupcu dotknutej osoby, ktorý je prílohou tohto oboznámenia.

Ďakujeme za Váš čas, záujem a za ochotu k spolupráci.

S úctou

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD.
hlavný hygienik SR

Spoluautori: MUDr. Eubica Benková
MUDr. Peter Mišenda
Mgr. Mária Patoprstá
Ing. Jozef Rešovský
Terézia Mederiová, DAHE