

Untuk guru

Rencana Bimbingan FY2019 untuk Anak-Anak yang Cenderung Obesitas (draft)

SD Furusato, Kotapraja Chikusei

1. Tujuan

Tujuan dari rencana ini adalah untuk meninjau pola makan dan kebiasaan hidup anak-anak yang cenderung mengalami obesitas, dan untuk mengatasi obesitas dengan membangun tubuh yang seimbang, dan dengan membantu anak-anak untuk mempertahankan berat badan mereka saat ini sementara tinggi badan mereka meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

2. Menilai tingkat obesitas

$$\text{Obesitas} = (\text{berat sebenarnya} - \text{berat standar}) \div \text{berat standar} \times 100$$

- Tingkat obesitas rendah: berat badan 20 - 29% lebih tinggi dari berat standar
(tingkat obesitas 20 - 29%)
- Obesitas tingkat sedang: berat badan 30 - 49% lebih tinggi dari berat badan standar
(tingkat obesitas 30 - 49%)
- Obesitas tingkat tinggi: berat badan 50% atau lebih tinggi dari berat standar
(tingkat obesitas 50% -)

3. Deskripsi panduan

- Pengukuran berat badan anak-anak di UKS dilaksanakan sebulan sekali, sehingga mereka tahu berat badan mereka sendiri.
- Pemberian latihan inti sederhana untuk anak-anak lakukan dalam rangka membangun tubuh yang dapat membakar lemak dengan baik sendiri.
- Penerbitan "pesan sehat" sebulan sekali yang memberikan informasi tentang kebiasaan makan dan kebiasaan hidup.

☆ Eliminasi obesitas tingkat tinggi (membidik obesitas derajat rendah)

4. Permintaan untuk guru dengan siswa obesitas

- Bicaralah dengan anak-anak ketika mereka berkumpul di UKS.
- Berikan instruksi kepada anak-anak di kelas.
Misalnya: "Mereka melakukan yang terbaik untuk membangun tubuh yang seimbang."
- Bicaralah dengan anak-anak gemuk yang ingin menambah makan di kafeteria sekolah.
"Kamu boleh tambah sayuran, tapi bukan karbohidrat (nasi, roti, atau mie lunak) atau makanan yang digoreng."

Kelas 3: _____
Kelas 4: _____
Kelas 5: _____
Total: _____

Karena kami akan menanyakan tentang keinginan untuk berpartisipasi, setelah kami mengkonfirmasi keinginan tersebut, kami akan membagikan daftar anggota kepada para guru. Subyeknya adalah anak-anak yang memiliki tingkat obesitas 30 persen atau lebih tinggi pada saat pengukuran fisik pada bulan September.

* Dalam kasus anak-anak yang tingkat obesitasnya lebih rendah dari 30 persen selama tiga bulan berturut-turut, kami akan menganggap obesitas mereka teratasi dan membiarkan mereka meninggalkan klub, setelah konfirmasi dengan mereka dan keluarga mereka.

1 November 2019

Kepada seluruh orangtua dan wali murid

Takashi Yanagida, Kepala Sekolah,
SD Furusato, Kotapraja Chikusei

Undangan untuk berpartisipasi dalam Healthy Club

Saya harap pesan ini menemukan Anda dalam kesehatan yang baik dan semangat yang tinggi di akhir musim gugur ini.

Seperti yang telah tertulis dalam surat yang dikirimkan kepada Anda sebelum liburan musim panas, perubahan lingkungan kehidupan dalam beberapa tahun terakhir telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik anak-anak dalam permainan mereka dan kehidupan diet yang lebih lengkap. Di sekolah kami, hal ini juga tercermin dalam peningkatan jumlah anak-anak yang keseimbangan tubuhnya menjadi perhatian.

Meskipun kelebihan berat badan bukanlah suatu penyakit, hal itu dapat membuat anak-anak enggan melakukan aktivitas fisik apa pun dan mengakibatkan hilangnya motivasi. Selain itu, jika kondisi kelebihan berat badan dibiarkan tidak teratasi di masa kanak-kanak, hal tersebut umumnya akan bertahan hingga dewasa, dan membuat orang tersebut rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup.

Sebagai tanggapan atas permasalahan tersebut, kami ingin berpikir bersama dengan Anda tentang cara untuk memperdalam minat anak-anak pada tubuh mereka sendiri mulai dari SD dan memungkinkan mereka untuk melihat kembali kehidupan dan kebiasaan makan mereka atas inisiatif mereka sendiri. Kami akan sangat menghargai pengertian Anda tentang upaya ini dan kerja sama Anda dengan mereka di rumah.

1. Tujuan dari bimbingan

- Tujuan kami bukan untuk memaksa anak-anak menurunkan berat badan; sebaliknya, rencananya adalah untuk mengurangi peningkatan berat badan saat anak-anak tumbuh, dan dengan demikian menurunkan tingkat obesitas mereka seiring dengan peningkatan tinggi badan mereka.
- Bagian lain dari tujuan ini adalah untuk meninjau kebiasaan makan dan kebiasaan hidup anak-anak, membuat mereka melakukan olahraga yang efektif, dan membantu mereka mempraktikkan hidup sehat.

2. Deskripsi bimbingan

- Melakukan pengukuran fisik sebulan sekali
- Bimbingan untuk olahraga
 - * Kami bermaksud untuk melakukan ini dengan guru yang bertanggung jawab atas pendidikan jasmani setelah akhir lomba ketahanan.

3. Keadaan anak Anda saat ini: hasil pengukuran fisik pada bulan September

Tinggi badan (cm) Berat badan (kg) Tingkat obesitas (%)
(obesitas tingkat _____)

----- Potong disini -----

Kelas _____ Nama _____

Anak saya (akan / tidak akan) berpartisipasi di Healthy Club.

* Harap lingkari salah satu jawaban dan pastikan untuk mengirimkannya ke guru kelas anak Anda paling

lambat tanggal 6 November.

To teachers

Guidance plan for Healthy Club (for children tending toward obesity)

Regarding the FY2019 Guidance Plan for Children Tending Toward Obesity that we notified you about with the start of the second semester, the members have been determined, and we therefore request your cooperation with the plan. We would like to start the activities in December.

Guidance description

- Measurement of the children's weight at the nurse's office once a month, so they know their own weight.
 - Provision of simple core exercises for the children to do in order to build a body that can better burn up fat themselves.
 - Issuance of a "healthy message" once a month that provides information on eating habits and life habits.
- ☆ Elimination of high degrees of obesity (taking aim at low degrees of obesity)

Requests for teachers with obese students

- Speak to the children when they are gathered at the nurse's office.
- Give instruction to the children in the class.
E.g.: "They are doing their best to build a well-balanced body."
- Speak to obese children who want another helping at the school cafeteria.
"You can have another helping of vegetables, but not of carbohydrates (rice, bread, or soft noodles) or deep-fried foods."

<Activity plans>

1. Healthy Club participants

Confidential

No.	Grade	Name
1	1st	○ ○ ○ ○
2	2nd	○ ○ ○ ○
3	3rd	○ ○ ○ ○
4	4th	○ ○ ○ ○
5	5th	○ ○ ○ ○
6	6th	○ ○ ○ ○

2. Activity description

(1) Measurement of weight

Measurement on the first day of every month, beginning in December

Place: Nurse's office

Time: During the self-study period in the morning

Measurement items: 1) weight, 2) height, 3) body fat percentage

(2) Guidance for exercises

Beginning in December

(Tuesdays and Thursdays)

Place: gymnasium

Time: noon recess

(3) Other matters

- Entry on the monthly ganbari card
Entry of the monthly targets, weight, and other items
- Request for cooperation at home
Exercises to improve posture (straightening and stretching exercises)
Entry of meal times etc.