

- Tulungan ang mag-aaral na magsagawa ng pagsusubaybay sa pagkain at pagbabantay sa pisikal na kalusugan, na nakabatay sa mga mungkahi ng mga propesyonal sa tagapangalaga ng kalusugan. Maaaring payagan ng mga magulang na magdala ng merienda ang mga anak nila batay sa inirekomenda para makakain ang mga mag-aaral sa paaralan gaya ng kinakailangan
- Magbigay ng pagsasanay para sa grupo o indibidwal para sa mga mag-aaral na nangangailangan para makabuo ng magandang katangian at asal tungo sa kinakain at pagkain, pag-eehersisyo, at timbang
- Mag-alok ng flexible na oras sa paaralan o kaayusan ng klase ayon sa mga pangangailangan ng mag-aaral para matugunan ang mga sebisyon medikal o pagpapayo



📖 Pagtulong sa Mag-aaral na Makasundo at Makipag-ugnayan sa mga Guro at Kasamahan

- Aktibong nagsusulong ng malusog na pagkain at paraan ng pamumuhay, at nagtataguyod ng kapaligiran sa paaralan na walang kritisismo sa hitsura ng iba
- Lumikha ng malusog na kapaligiran sa campus na walang pinapalampas ang pambu-bully dahil sa hitsura
- Tiyakin na pantay-pantay ang pagpapahalaga at paggalang sa mga mag-aaral na may iba't ibang hugis, laki, at hitsura
- Gumawa ng inisyatiba na pangalagaan ang mga mag-aaral. Kung may napalampas na pagkain ang isang mag-aaral, makipag-usap sa kanya sa kalmado at walang pagpunang paraan at ipaalam sa kanya na nag-aalala ang mga guro sa kanyang asal
- Makipag-usap sa ilang mapagkakatiwalaang kaibigan na magbigay ng suporta sa pagkatuto o emosyonal na suporta sa kanya



📖 Paghikayat sa Mag-aaral na Lumahok sa mga Aktibidad para Matuto

- Magtuon ng pansin sa posibleng epekto ng ED sa cognitive performance ng mga mag-aaral
- Puwedeng hayaan ng mga guro na magpahinga ang mag-aaral sa oras ng klase batay sa mga pangangailangan ng mag-aaral para makakain siya nang kahit kaunti
- Kung nilalamig ang isang mag-aaral sa klase, puwedeng payagan ng guro na gumamit ang mag-aaral ng isang kumot o uminom ng maligamgam na tubig para hindi na siya lamigin
- Magbigay ng pagsasaalang-alang sa takdang-aralin batay sa mga pangangailangan ng mag-aaral para mabawasan ang nararamdaman niyang pressure
- Payagan ang mag-aaral na huwag lumahok sa mga klase sa pisikal na edukasyon o gumawa ng mga pag-aayos batay sa mga pangangailangan ng mag-aaral at mga mungkahi ng propesyonal
- Kung sinumang mag-aaral ang nangangailangang dumalo sa mga serbisyong medical o pagpapayo habang nasa klase, puwedeng magbigay ang guro ng mga tala ng aralin sa mag-aaral na iyon
- Magbigay ng mga espesyal na pagsusulit batay sa mga pangangailangan ng mag-aaral at mungkahi ng mga propesyonal



📖 Pagpapalakas ng Suporta at Pagkakaisa sa Bahay at Paaralan



- Magbigay ng mga nakatuong pansuportang serbisyo sa mga mag-aaral na may malalang paghihirap kung kinakailangan, gaya ng paggawa ng Indibidwal na Plano sa Pagkatuto, pagsasagawa ng mga regular na review, at pag-follow up.
- Magpanatili ng mahigpit na pakikipagtulungan at komunikasyon sa paaralan, mga magulang, at mga propesyonal (gaya ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, kawaniing panlipunan, psychologist, atbp.) para malaman ang kondisyon sa pagkain at timbang ng mag-aaral
- Kung matukoy na hindi maganda ang timbang ang kondisyon ng kalusugan ng mag-aaral, makipag-ugnayan sa mga medikal na propesyonal sa lalong madaling panahon at hingin ang kanilang napapanahong suporta at follow-up

Mga Kapaki-pakinabang na Website

Kawanihan ng Edukasyon



Homepage ng Kawanihan ng Edukasyon



Online na Impormasyon ng "SENSE" Integrated na Edukasyon at Impormasyon sa Espesyal na Edukasyon



Online na Impormasyon ng Kalusugang Pangkaisipan ng Mag-aaral "Mental Health @School"



Gabay ng Operasyon sa Paglalakay sa Buong Paaralan sa Integrated na Edukasyon



Libreto ng Sanggunian ng mga Guro sa Pag-intindi at Pagsuporta ng mga Mag-aaral na may Kapansanan sa Pag-iisip

Kagawaran ng Kalusugan



Serbisyo ng Pagtatasa ng Bata

Kagawaran ng Kapakanang Panlipunan



Serbisyo ng Kalusugan ng Mag-aaral

Ang Serbisyong Panlipunan ng Konseho ng Hong Kong



Mga Mapagkukunan sa Komunidad at Helpline

Numero ng Telepono para sa Katanungan
3698 3957

Kagawaran ng Edukasyon

- Pangkalahatang katanungan tungkol sa espesyal na edukasyon

Otoridad ng Ospital

- (24 oras) Direktang Kalusugan Pangkaisipan ng Otoridad ng

Kagawaran ng Kalusugan

- Serbisyo ng Pagtatasa ng Kabataan
- Serbisyo ng Kalusugan ng Mag-aaral

2466 7350

2246 6659

2349 4212

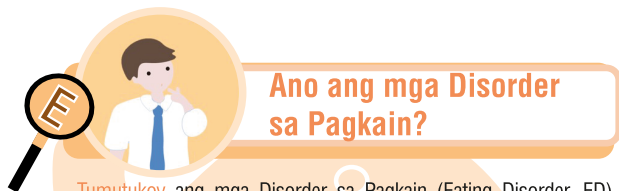
飲食失調症 Disorder sa Pagkain



Paano Tutulungan ang mga Bata na may mga Disorder sa Pagkain

"Pangangalaga sa Kalusugan ng Pag-iisip ng mga Bata" Serye ng Edukasyon para sa Magulang

Kawanihan ng Edukasyon 2022



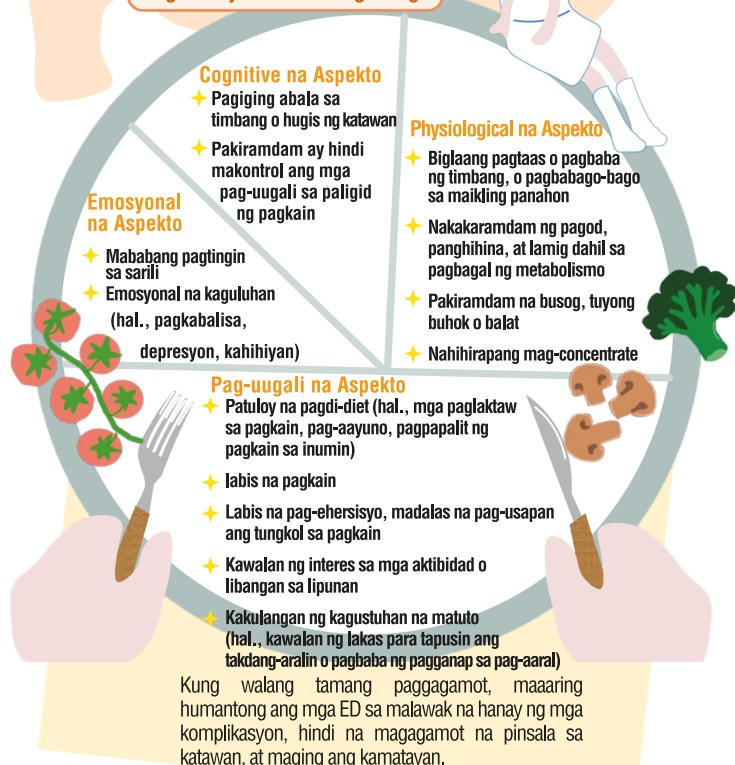
Ano ang mga Disorder sa Pagkain?

Tumutukoy ang mga Disorder sa Pagkain (Eating Disorder, ED), (kabilang ang Anorexia Nervosa (AN) at Bulimia Nervosa (BN)), sa iba't ibang sakit na nauugnay sa abnormal na mga ugali at gawi sa pagkain. Ang mga taong may mga disorder sa pagkain ay maaaring kumain ng napakarami o napakakaunting pagkain, at kadalasan ay labis na nag-aalala sa kanilang timbang, hugis ng katawan at pagkain.

May mga baluktot na pagtingin ng kanilang katawan at matinding takot na tumaba na humahantong sa labis na pagdi-diet at matinding pagbaba ng timbang ang mga taong may AN. May mga madalas na yugto ng labis na pagkain o binge eating ang mga taong may BN na sinusundan ng ilang hindi naaangkop na pag-uugali (tulad ng pinilit ang sarili na pagsusuka at maling paggamit ng mga laxative) para maiwasan ang pagtaas ng timbang.

Maaaring mangyari ang mga ED anumang oras sa sinuman, ngunit mas karaniwan sa mga babae kaysa sa mga lalaki.

Ang mga karaniwang sintomas ng ED ay kinabibilangan ng:



Tungkulin ng mga Magulang

Kung pinaghihinalaan ko na may ED ang anak ko, dapat akong...

- Humingi ng psychiatric na konsultasyon at pagtatasa para sa anak ko sa lalong madaling panahon, para maisaayos ang naaangkop na paggamot at pagsasanay para sa suporta para sa kanya
- Makipag-ugnayan sa Coordinator ng mga may Espesyal na Pangangailangan sa Edukasyon (Special Educational Needs Coordinator, SENCO), guro ng klase, Grupo ng Gabay ng Mag-aaral o kawaniang panlipunan ng paaralan para sa pagsasaayos ng naaangkop na mga pansuportang serbisyo

Matapos masuri ang anak ko na may ED dapat akong...

- Makipagtulungan sa mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan sa pagsasagawa ng iminungkahing plano sa paggagamot para matiyak na matatanggap ng anak ko ang mga paggagamot na kailangan niya at umiinom ng gamot na ayon sa inireseta (kung naaangkop)
- Gumawa ng inisyatiba para ibigay sa paaralan ang impormasyon tungkol sa mga espesyal na pangangailangang pang-edukasyon ng anak ko sa lalong madaling panahon, kabilang ang pagpasa ng kanyang psychiatric na ulat sa paaralan para sa pagsasaayos ng naaangkop na mga pansuportang serbisyo
- Panatilihin ang komunikasyon sa Grupo ng Gabay ng Mag-aaral o kawaniang panlipunan ng paaralan, SENCO, Grupo ng Suporta para sa Mag-aaral, guro ng klase at mga guro ng subject para maunawaan ang kondisyon ng pag-aaral at pag-adjust ng anak ko; at sama-samang talakayin ang naaangkop na mga diskarte sa suporta kung kailangan

Maaaring isaalang-alang ang sumusunod na diskarte kapag sinusuporthan ang anak mo:

➤ Araw-araw na Pamumuhay

- Makakatulong sa iyo na higit na masuportahan ang anak mo kung tumpak na nauunawaan at natutuhan nag higit pa ang tungkol sa mga disorder.
- Tulungan ang anak mo na gumawa ng routine na oras para sa agahan, tanghalian at hapunan
- Maging modelo ng malusog na pag-uugali sa tungkol sa pagkain. Ehersisyo at timbang, isabuhay ang malusog na pamumuhay, hal. Huwag mag-diet o lumaktaw sa pagkain, kuman ng balanseng dyeta at regular na mag-ehersisyo para mapanatili ang pisikal at kalusugan ng pag-iisip
- Magpakita ng pagtanggap ng iba-ibang hugis ng katawan. Iwasan ang pagbibigay ng hindi nararapat na mga komento sa timbang ng anak mo, hugis ng katawan, itsura o tinukoy na mga bahagi ng katawan

- Turuan ang anak mo kung paano harapin ang negatibong pressure mula sa mga kaedad (hal. sabihin ang "huwag" sa panunukso na may kinalaman sa timbang ng katawan o hugis o humingi ng tulong mula sa pinagkakatiwalaang kaibigan o matatanda)
- Sumali sa mga aktibidad na panlipunan kasama ang anak mo na hindi nakatuon sa timbang o itsura

➤ Kasanayan sa Komunikasyon at Pamamahala ng Emosyon

- Matiyagang makinig at makiramay sa pananaw ng anak mo tungkol sa timbang at itsura ng katawan
- Nagagamot ang mga ED at posible ang paggaling. Huwag punahin o sisihin ang anak mo sa kanyang ugali.
- Tulungan ang anak mo na magpahayag ng mga negatibong emosyon sa malusog na paraan. Hikayatin ang anak mo na ilabas ang stress sa pamamagitan ng paglalakad, pakikinig sa musika, pagkakaroon ng tahimik na oras nang mag-isa, malalim na paghinga o paggawa ng mga nakaka-relax ng muscle na mga ehersisyo nang paunti-unti imbes na kumain.

➤ Paggawa ng mga Positibong Pagpapahalaga

- Tulungan ang anak mo na maunawaan ang kahalagahan ng kanyang sarili. Bigyang tuon ang mga kalakasan niya at sariling positibong katangian, katulad ng kabutihan at pagiging maalalahanin, kesa sa kanyang itsura
- Tulungan ang anak mo na matalinong suriin ang mga mensahe na natatanggap nila mula sa media at mga kaedad tungkol sa pag-diet, inaasahang itsura o "perpektong katawan"



Mga Panukalang Suporta at Diskarte

Sa pangkalahatan, maaaring magbigay ang mga paaralan ng sumusunod na suporta ayon sa mga pangangailangan ng mga indibidwal na mag-aaral:

➤ Pagtulong sa Mag-aaral sa Pag-adjust sa Paaralan

- Kung nakakaramdam ng sobrang nerbiyos at pagiging stress ang mag-aaral, hayaan siyang magpahinga at mag-relax sa ligtas at tahimik na lugar
- Kung kailangan magpalit ng school uniform ng mag-aaral (hal. para sa klase sa Pisikal na Edukasyon), tiyakin na may sapat na oras ang mag-aaral para magpalit, at bigyan siya ng mga opsyon na magpalit sa kuwarto para sa pagbibihis o lugar na mas may privacy
- Tulungan ang mag-aaral na kumain ng tama, at magbigay ng iba't ibang pagsasaayos sa pagkain ayon sa pag-unlad at pangangailangan ng mag-aaral (hal. karaniwang pagkain kasama ang ibang mag-aaral, may kasamang tauhan ng gabay ng mga mag-aaral, sa nakahiwalay na kuwarto o malayo sa pangunahing lugar kainan kasama ng mga matatalik na kaibigan, atbp.)