

FANDÍME ZDRAVÍ



Poruchy příjmu potravy

Metodika pro práci s edukativním video spotem
Poruchy příjmu potravy pro učitele základních škol

www.youtube.com/vimcojim

nebo přímo

www.youtube.com/watch?v=q78tZFaWnBc&index=8&list=PL9lynminl4W78Es-EKOb25ebCq0oJqn22

Pro potřeby projektu zpracovala
PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.
2017



Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016 a 2017, název projektu Fandíme zdraví, číslo projektu 10613.

www.vimcojim.cz

www.fandimezdravi.cz

VĚKOVÁ KATEGORIE:	druhý stupeň ZŠ
POČET ÚČASTNÍKŮ:	20-25 žáků
ÚROVEŇ:	základy výživy
MÍSTO KONÁNÍ:	třída
ČASOVÁ DOTACE:	25 minut

OBSAH A CÍL VIDEA:

Ve videu se žáci seznamují s problematikou poruch příjmu potravy (mentální anorexie, mentální bulimie, ortorexie), jejich projevy a následky. Součástí jsou i kontakty na místa, kde se poruchami příjmu potravy zabývají na odborné úrovni a kam je možné se v případě nutnosti obrátit.

CÍLE METODICKÉHO NÁVRHU PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY:

Upozornit na rizika vyplývající z poruch příjmu potravy, jejich závažnost. Určit míru vlastního rizika, resp. ohroženosti vznikem poruch příjmu potravy. Zjistit správnost vnímání vlastního těla, popř. odhalit diskrepance, které poukazují na porušené vnímání vlastního těla. Doprovodné texty k problematice poruch příjmu potravy jsou rozpracovány v Metodice výživy.

POMŮCKY:

- Video spot Poruchy příjmu potravy
www.youtube.com/watch?v=q78tZFaWnBc&index=8&list=PL9lynminl4W78Es-EKOb25ebCq0oJqn22
- Test: Hrozí vám porucha příjmu potravy?
- Test siluet

FORMA VÝUKY:

Interaktivní formy výuky za využití video spotu Poruchy příjmu potravy. Skupinová výuka.

SEZNAM ÚKOLŮ:

- Test: Hrozí vám porucha příjmu potravy?
- Test siluet

TEST: HROZÍ VÁM PORUCHA PŘÍJMU POTRAVY?

Postup:

Učitel pomalu čte jednotlivé otázky, žáci odpovídají ANO/NE. Za každou kladnou odpověď se započítává bod.

Vyhodnocení:

Pokud jsi na alespoň na jednu z otázek odpověděl/a ANO, je to velký důvod k zamýšlení a snaze změnit svoje jídelní chování.

1. Myslíš si, že problémy s jídlem už příliš ovlivňují tvůj život?
2. Pokoušel/a jsi se v poslední době ze strachu z tloušťky zvracet nebo užívat projímadla?
3. Musíš neustále myslet na jídlo?
4. Nedokážeš se normálně najíst bez výčitek a toho, že si už předem plánuješ, jak se „nadbytečné“ energie zbavit cvičením nebo hladovkami?
5. Vyhýbáš se své rodině, kamarádům a některým situacím jen proto, že bys tam musel/a jíst, nebo chceš být naopak často sám/sama jen proto, aby se mohl/a přejíst?
6. Připadáš si silný/á a máš hrůzu z nadváhy, i když objektivně nejsi tlustý/á?
7. Pravidelně vynecháváš některé z hlavních jídel (např. oběd nebo večeři) nebo kategorii potravin (např. bílé pečivo, sladkosti nebo maso)?
8. Trpíš často nevolnostmi?
9. Propadáš panice, když náhodou sníš trochu víc nebo něco jiného, než sis naplánoval/a? Jsi potom podrážděný/á a nepříjemný/á?
10. Myslíš si, že nedokážeš sám/a ovládat příjem jídla? Jsi často v situaci, kdy se „musíš“ přejíst nebo naopak „nemůžeš“ nic sníst?

Náměty k diskuzi:

Znáš ve svém okolí někoho, kdo se léčí/léčil s poruchou příjmu potravy?

Víš, jak se v historii měnil pohled na tělesnou hmotnost? (v současnosti je ideálem krásy vyhublá postava, ale např. věstonická Venuše byla kyprých tvarů, což bylo spojováno se zdravím a plodností)

Jak bys poradil/a kamarádce, pokud zjistíš, že má problémy s příjmem potravy? (doporučit svěřit se rodičům, školnímu psychologovi, problém začít ihned řešit)

Problematika PPP úzce souvisí s body image (tělesné sebepojetí). Je to způsob, jak člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí.

TEST SILUET

K čemu slouží? Test slouží ke zjištění subjektivní spokojenosti/nespokojenosti s vlastním tělem a k odhadu, zda je body image adekvátní/neadekvátní.

Postup:

Na obrázku je vyobrazeno 9 postav seřazených od nejtíhlejší po nejsilnější. Chlapci se hodnotí podle obrázků mužů, dívky podle obrázků žen. Každý žák dostane pracovní list s vyobrazenými siluetami a vybírá 3 postavy podle následujících pokynů.

Žáci vybírají na obrázku postavu, která **nejvíce odpovídá jejich postavě** („Vyberte postavu na obrázku, která nejvíce odpovídá vaší postavě.“)

Žáci vybírají na obrázku postavu, která se **nejvíce blíží jejich vlastnímu tělesnému ideálu** („Vyberte na obrázku, jak byste si přáli vypadat).“)

Žáci vybírají na obrázku postavu, o které si **myslí, že ji/ho tak vnímá okolí** („Vyberte postavu na obrázku, jak si myslíte, že vás vnímá vaše okolí“).

Hodnocení:

Diskrepance mezi první a druhou položkou tvoří hodnotu proměnné spokojenosti s vlastním tělem. U proměnné adekvátnost/neadekvátnost body image vycházíme z předpokladu, že ačkoli nemocná dívka své tělo zveličuje (nadhodnocuje), nechybje v odhadu velikosti neutrálního objektu. U položky „Vyberte postavu na obrázku, jak si myslíte, že vás vnímá vaše okolí“ se tedy na sebe respondentky buď dokážou podívat „očima zvnějšku“ jako na neutrální objekt, nebo udají hodnotu, jakou jim okolí skutečně přisuzuje. Ve výsledku je tedy tato hodnota objektivnější než vlastní sebepercepce.

Hodnotí se odchylka mezi postavou, která nejvíce odpovídá vlastní postavě (sebepercepce) a postavou, o které si myslí, že ji tak vnímá okolí.

Hodnota 1 = adekvátní body image.

Sebepercepce a objektivní ukazatel mají stejnou hodnotu, případně se liší max. o jeden stupeň.

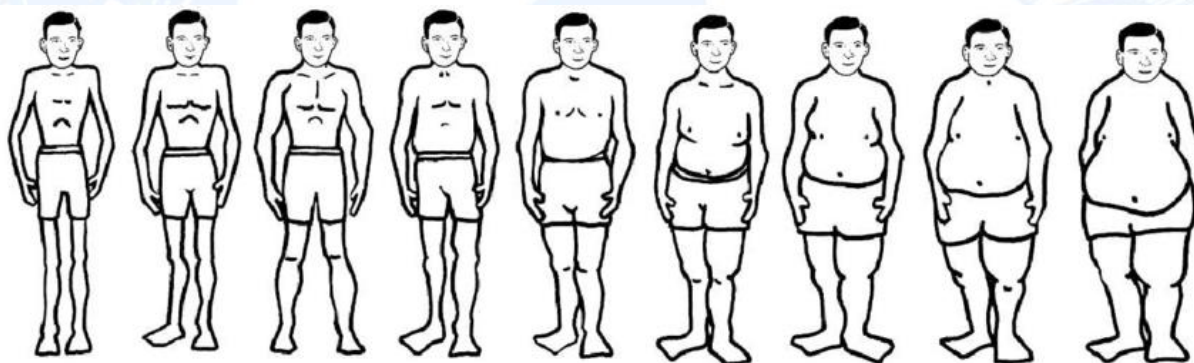
Hodnota 2 = neadekvátní body image

Sebepercepce a objektivní ukazatel nemají stejnou hodnotu, liší se o 2 a více stupňů.

Příklad:

Jana má velmi nízké BMI a i ostatní ji již podezírají z poruchy příjmu potravy. Na pokyn, „Vyberte postavu na obrázku, která nejvíce odpovídá vaší postavě“, vybrala postavu 5. Na pokyn, „Vyberte postavu na obrázku, jak si myslíte, že vás vnímá vaše okolí“, vybrala postavu 2. Sebepercepce a objektivní ukazatel nemají stejnou hodnotu, liší se o 3 stupně. Jana má problém s vnímáním vlastního těla, což je příznačné pro poruchy příjmu potravy.

Pracovní list Test siluet



1 2 3 4 5 6 7 8 9

