

TÉMA: PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Třída: 8. B

Časová dotace: 90 min.

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický celek: Zdravý způsob života a péče o zdraví

Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova

Mezipředmětové vztahy: přírodopis, tělesná výchova

Výchovně vzdělávací cíle: Žák objasní pojmy mentální anorexie a mentální bulimie a shrne jejich společné rysy. Vyjmenuje nejdůležitější znaky obou onemocnění a obě onemocnění vzájemně porovná. Získané vědomosti dokáže aplikovat v praxi – zná rizika vzniku onemocnění a nejdůležitější faktory, které vznik onemocnění „spouštějí“. Žák se vyvaruje dietování.

Kompetence:

Komunikativní – žák výstižně a kultivovaně formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory, naslouchá promluvám druhých a vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuze, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje, využívá získané dovednosti ke kvalitní spolupráci s ostatními lidmi.

K řešení problémů – žák vyhledává informace vhodné k řešení problémů, využívá získané vědomosti a dovednosti, samostatně řeší problémy.

Sociální a personální – žák účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, přispívá k diskusi, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, respektuje názory ostatních.

Dovednosti: komunikační

Pomůcky: sešit, psací potřeby

1. Teoretická příprava:

Pojmy opěrné: zdravé stravování, diety, hubnutí, mediální obraz štíhlosti jako ideálu (kult štíhlosti)

Pojmy nové: anorexie, bulimie, anorektika, laxativa, BMI

Výklad:

O poruše příjmu potravy mluvíme tehdy, jestliže člověk používá jídlo k řešení svých emocionálních problémů. V obtížné situaci se snaží ulevit svým pocitům pomocí jídla nebo diety. V jistém smyslu se u jídelních poruch jedná o závislost na jídle, podobnou jako závislost na alkoholu u alkoholiků nebo závislost na drogách u toxikomanů. Pro člověka trpícího poruchou příjmu potravy přestává být jídlo jednou ze součástí života a stává se jeho hlavní náplní.

Mentální anorexie

Mentální anorexie je duševní porucha, která se vyskytuje častěji u žen než u mužů; většinou se objevuje ke konci období dospívání. Projevuje se silnou touhou zhubnout. Toho se dívky snaží dosáhnout tím, že drží redukční dietu a intenzivně cvičí, až dosáhnou takové hmotnosti, která je značně pod normálem. Tento stav provází nelogický strach z obezity, mylné představy o vlastním těle a slabé měsíční krvácení nebo jeho úplné vymizení.

Znaky MA:

Odmítání udržet si vyšší tělesnou hmotnost, než je minimální úroveň pro danou věkovou skupinu a výšku (pokles hmotnosti o 15% pod odpovídající normou v důsledku hubnutí).

Intenzivní obava z přibírání na váze a ztloustnutí, a to i v případě, že jsou pacientky velmi vyhublé.

Narušené vnímání vlastního těla a nepřiměřený vliv tvaru postavy a hmotnosti na vlastní sebehodnocení.

U žen absence minimálně tří za sebou následujících menstruačních cyklů, pokud není další důvod vynechání menstruace (amenorea).

Fyzické změny u nemocných jedinců:

citlivost na chlad, unavenost, slabost,

poruchy spánku,

nepravidelná menstruace (nebo její ztráta),

snížená funkce střev (zácpa),

kazivost zubů, padání vlasů, zhoršení pleti,

ochabnutí žaludku (způsobuje pocit přejedení i po požití malých dávek jídla),

oslabení celkové obranyschopnosti organismu.

Psychické změny u nemocných jedinců:

deprese, podrážděnost,

zhoršení koncentrace pozornosti, zpomalení pracovního tempa,

snížený zájem o okolí, o sex a o vše, co se bezprostředně netýká jídla,

úbytek společenských kontaktů, nárůst konfliktů s okolím.

Mentální bulimie

Mentální bulimie je duševní porucha velmi podobná anorexii, ale s tím rozdílem, že téměř vždy bývá doprovázená vynuceným zvracením. Vyskytuje se také častěji než anorexie a většinou jí trpí ženy. Bulimie se může objevit již na konci dospívání nebo později, a je pro ni typická touha po kaloricky bohaté stravě (zákusky, tuky, smažená jídla). Po požití tohoto jídla se zpravidla dostávají pocity viny. Často pak dochází k vynucenému zvracení nebo k nadužívání projímadel, diuretik (močopudných látek) či jiných léků.

Znaky MB:

Opakující se epizody záchvatovitého přejídání, které charakterizuje:

- a) konzumace mnohem většího množství jídla během určitého souvislého časového úseku, než by většina lidí dokázala sníst za stejnou dobu,
- b) pocit ztráty kontroly nad jídlem během této epizody (například pocit, že nemocný jedinec nemůže přestat jíst nebo rozhodovat o tom, co a v jakém množství jí).

Opakované nepřiměřené kompenzační chování, jehož cílem je zabránit zvýšení hmotnosti (například vyvolané zvracení, zneužívání laxativ, diuretik nebo jiných léků, hladovky, cvičení v nadměrné míře).

Minimálně dvě epizody záchvatovitého přejídání týdně po dobu alespoň tří měsíců.

Sebehodnocení nepřiměřeně závislé na tvaru postavy a tělesné hmotnosti.

Porucha se nevyskytuje jen výhradně během epizod mentální anorexie.

Následky mentální bulimie:

únava, dehydratace, suchá pleť (následkem ztráty tekutin),
bolest v krku, záněty slinných žláz, kazivost zubů, kožní vyrážka,
poruchy srdeční činnosti, které jsou způsobeny nutriční nevyvážeností,
zadržování vody (tělo tak reaguje na nedostatek tekutin a snaží se je udržet), zácpa,
bolest břicha,
nesprávné množství sodíku a draslíku v organismu (může vést ke svalovým křečím,
problémům s ledvinami nebo srdečnímu selhání).

Pokud chceme co nejjednodušeji posoudit tělesnou hmotnost, můžeme k tomu využít Body Mass Index.

Výpočet BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m}^2\text{)}}$$

	Ženy	Muži
Podváha	BMI menší než 19	BMI menší než 20
Normální váha	19 – 23,9	20 – 24,9
Nadváha	24 – 28,9	25 – 29,9
Obezita	29 – 38,9	30 – 39,9
Těžká obezita	BMI vyšší než 39	BMI vyšší než 40

Příčina vzniku poruch příjmu potravy:

Příčina poruch příjmu potravy není téměř nikdy jednoznačná a může být zavádějící po ní pátrat. K jejich vzniku přispívá vzájemné působení různých biologických, sociálních a psychických faktorů. Jejich určitá konstelace naruší v určitém věku a situaci psychickou stabilitu dospívajícího, což vede i k narušení jeho sebevědomí a zvýšené citlivosti na kritiku. V určitých „výhodných“ podmínkách to pak může vést k nadměrnému soustředění se na vlastní tělo (Jsem dost hezká?) a hledání snadného řešení (Stačí být štíhlá!). Zdánlivá dostupnost řešení (Jen si vybrat správnou dietu!) společně se snaživostí dospívajících mohou vyústit až v posedlé lpění na štíhlosti.

Shrnutí tématu: *Poruchy příjmu potravy*

Aktivita 1

Video z archívu Čečké televize – 13. komnata modelky Pavly Sudové (téma poruch příjmu potravy)

Aktivita 2

Video z portálu www.youtube.com s názvem Anorexie & Bulimie

Otázky:

Co si představíte pod pojmem porucha příjmu potravy?

Znáte pojmy anorexie a bulimie? Dokázali byste svými slovy popsat, co znamenají nebo aspoň s čím souvisí?

Zkuste popsat, jak si představujete pacienty trpící anorexií a bulimií. Zkuste popsat, jak vypadají, jak se chovají, o čem přemýšlejí (na základě zhlédnutých videí).

Znáte někoho ve svém okolí, kdo má problém s příjmem potravy?

Jak byste se zachovali, kdybyste si všimli, že vaše kamarádka má problémy s jídlem?

Podle kterých příznaků můžete poznat, že má někdo problémy s jídlem?

Myslíte si, že s poruchami příjmu potravy souvisí diety?

2. Rozpracování scénáře hodiny:

Úvod

Seznámení s cílem hodiny – Seznámíme žáky stručně s obsahem hodiny.

Kontrola žákovské přípravy na hodinu - Žáci si nachystají sešit na poznámky, psací potřeby.

Hlavní část

Motivace: Dnešní hodina nese název Poruchy příjmu potravy. Než si začneme povídat o teorii, tak vám pustím video z archívu České televize. Je to 13. komnata modelky Pavly Sudové, která trpěla poruchou příjmu potravy – mentální anorexií.

Zadání úkolu:

viz aktivita 1

Expozice: Po zhlédnutí videa následuje aktivita 2 (video z portálu www.youtube.com s názvem Anorexie & Bulimie. Po zhlédnutí obou videí následuje diskuse a otázky pro žáky (viz seznam otázek). Po diskusi si vyhradíme čas na výklad teorie k poruchám příjmu potravy a zodpovíme případné dotazy žáků.

Fixace: Po aktivitách a výkladu následuje zápis do sešitů a tím i zopakování hlavních charakteristik poruch příjmu potravy.

Zopakování probrané látky:

Shrnutí informací, které jsme se v hodině dozvěděli o tom, co jsou poruchy příjmu potravy (MA + MB), jaké mají příznaky a negativní důsledky.

Zhodnocení hodiny: Poděkujeme za pozornost a rozloučíme se s žáky.

Použité metody: výklad, diskuse, video

Použité formy: bloková výuka (2 hodiny), frontální výuka