

Vypracovaly: Lenka Simandlová

Martina Zedníková

Hana Kratochvílová

Vendula Havlenová

Petra Čekalová

Téma projektu: Prevence poruch příjmu potravy

Ročník: 7

Hodinová dotace: 3 hodiny

Zařazení v RVP: Člověk a zdraví

Mezipředmětové vztahy: tělesná výchova, přírodopis, chemie

Klíčové kompetence:

- 1. Kompetence k učení:** žák dokáže sám vyhledat informace z oblasti ochrany zdraví, posoudit je se svými osvojenými poznatky a vyvodit závěry.
- 2. Kompetence komunikativní:** žák využije své komunikační dovednosti při týmové práci s ostatními žáky.
- 3. Kompetence k řešení problému:** žák dokáže řešit situace, používá logické postupy.
- 4. Kompetence sociální a interpersonální:** žák samostatně rozhoduje o svých činnostech, je ohleduplný, rozpozná nevhodné chování, spolupracuje ve skupině, respektuje ostatní.

Očekávané výstupy:

- žák si uvědomuje důležitost a nepostradatelnost potravy pro jeho zdravý vývoj,
- žák si uvědomuje nebezpečnost a rizika poruch příjmu potravy,
- žák dokáže rozpoznat základní příznaky nemocí PPP,
- žák na základě získaných informací dokáže sestavit vhodný jídelníček

Použité metody:

- výklad teorie
- samostatná práce
- beseda
- diskuse

Použité prostředky: pracovní listy, interaktivní tabule.

Anotace:

Projekt se zabývá problematikou poruch příjmu potravy (PPP). Poruchy příjmu potravy jsou psychická onemocnění. Radíme zde mentální anorexii, bulimii a záchvatová přejídání. Často se tyto nemoci mohou střídat. Poruchami příjmu potravy nejčastěji trpí dívky v období puberty, ale onemocnět mohou i dospělí lidé. PPP je dlouhodobá nemoc, může trvat klidně i celý život. Asi jen polovina nemocných se vyléčí úplně. Nejčastější příčinou je nespokojenost s vlastním tělem v období dospívání.

Rizika PPP: lidé trpí psychickými problémy, jako jsou deprese, podrážděnost, závratě, strach z toho, že přiberou, únava, uzavření se do sebe, ale mají i problémy fyzické: zvýšená kazivost zubů, řídnutí kostí, ztráta menstruace, problémy s otěhotněním.

Mentální anorexie: lidé, kteří trpí mentální anorexií, odmítají potravu a hladovějí. Tato nemoc začíná obvykle v mladém věku (14 – 18 let), ale může propuknout i později. Pro anorexii je typické snižování příjmu tekutin a potravy a nadměrné sportovní aktivity za účelem snížení hmotnosti.

Příznaky anorexie: držení diet, zkreslené představy nemocného, že je tlustý, zkreslené představy o vlastním těle, nespavost, špatná soustředěnost, ztráta menstruace.

Bulimie: příznakem bulimie je přejídání a následné zvracení potravy, které nemocný sám vyvolává. Pacient může také používat projímadla. Bulimie se projevuje zejména u dívek ve věku 13 – 18 let, ale i ve vyšším věku.

Příznaky bulimie: zvracení vyvolávající únavu, kazivost zubů, poruchy trávení, nadýmání, průjem.

Osnova projektu a seznam jednotlivých aktivit

1. hodina:

- a. *výklad teorie* (co to jsou PPP, ohrožená skupina, příznaky a rizika PPP, léčba a pomoc) doplněný otázkami (například: Co si žáci představí pod pojmem poruchy příjmu potravy, zda se s těmito nemocemi již setkali, co může příčinami PPP, jak by mohli postiženým pomoci atd.);
- b. *aktivita*: spojovací kvíz (zpětná vazba na teorii)

2. hodina:

- a. stručné opakování probraného učiva z předchozí hodiny
- b. práce s pracovním listem (upevnění učiva; pracovní list viz příloha
- c. hodnocení pracovních listů

3. hodina:

- a. beseda na téma PPP s ženou, která v minulosti trpěla mentální anorexií,
- b. diskuse
- c. na závěr sebereflexe žáků (zpětná vazba, zda žákům téma PPP něco přineslo, zdali se dozvěděli něco užitečného, zda je probírané téma bavilo a zaujalo)

Použitá literatura:

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vydání. Praha : Portal, 2004. 872 s. ISBN 80-7178-802-3.

KRCH, František David. *Bulimie : Jak bojovat s přejídáním*. 2. vydání. Praha : Grada Publishing a.s., 2003. 172 s. ISBN 80-247-0527-3.

KRCH, František David. *Mentální anorexie*. 1. vydání. Praha : Portal, 2002. 240 s. ISBN 80-7178-598-9.

Wikipedie [online]. 28.8.2011 [cit. 2011-09-20]. Bulimie. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Bulimie>>.

RVP [online]. 2007 [cit. 2011-09-20]. Osvojování klíčových kompetencí. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1203/OSVOJOVANI-KLICOVYCH-KOMPETENCI.html/>>.

