

**PREVENTIVNÍ PROGRAM
(P)PPP
Poražme poruchy příjmu potravy**

Jana Šrámková, Petra Prokešová



OBSAH

1	PŘEDSTAVENÍ PROGRAMU	2
2	POPIS BLOKŮ	3
2.1	TEORETICKÁ PŘEDNÁŠKA	3
2.2	FILM	3
2.3	PŘÍBĚHY A AKTIVITA „LABYRINT“	3
2.4	DISKUSE	5
3	VÝHODY A NEVÝHODY PROGRAMU	6
3.1	VÝHODY	6
3.2	NEVÝHODY	6
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	7

1 PŘEDSTAVENÍ PROGRAMU

Náš preventivní program nese název (P)PPP jako zkratka pro Poražme poruchy příjmu potravy. Cílovou skupinou programu budou žáci osmého a devátého ročníku základní školy. Tuto skupinu jsme si vybraly proto, že právě v období adolescence nastávají závažné fyzické a mentální změny v životě jedince. „Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa „adolescere“, což znamená dorůstat, dospívat či mohutnět.“ (Macek, 2003 cit. podle Čiháková, 2016) Pro jedince v tomto období má tělo a vzhled velmi důležitý význam a častokrát je pro ně důležitější než jejich vnitřní stránka. Změny na těle často vyvolávají v dospívajícím jedinci pocit, že se necítí dobře ve svém těle a ztrácí nad ním kontrolu. (Čiháková, 2016) Program bude sloužit jako primární prevence proti vzniku některé z poruch, které bývají ve společnosti často podceňovány, a ne vždy jsou brány skutečné a závažné onemocnění. Tato problematika bývá ve společnosti často tabuizována. Jedním z našich cílů je tedy předejít tomu, aby se děti bály o tomto tématu mluvit.

Časové rozmezí programu bude jeden měsíc, tedy od 7. října 2022 do 7. listopadu 2022. V tomto období budou probíhat čtyři bloky každý pátek. Trvání jednotlivých bloků bude záviset hlavně na možnostech školy a rozvrhu jednotlivých tříd.

Časový harmonogram:

- 1. blok: pátek 7. října – 10:00 – 12:00
- 2. blok: pátek 14. října – 10:00 – 12:00
- 3. blok: pátek 21. října – 8:00 – 12:00
- 4. blok: pátek 4. listopadu – 10:00 – 12:00

Co se týče prostorů, ve kterých se bude preventivní program uskutečňovat, bude využita přednášková místnost, tělocvična a klasická školní třída. Mezi potřebné pomůcky jsme zařadily dataprojektor, plátno, svíčky, papíry, fixy a relaxační hudbu.

Cílem našeho preventivního programu je seznámit žáky s poznatky z oblasti poruch příjmu potravy, osvojí si také nové termíny. Budou jim také přiblíženy všechny formy tohoto onemocnění, mezi které patří anorexie, bulimie, ale také například méně známější ortorexie a záchvatovité přejídání. Dalším z cílů je naučit žáky správným a zdravým stravovacím návykům, ale především také uvědomit si důležitost a jedinečnost svého zdraví a objevit hodnoty svého těla.

2 POPIS BLOKŮ

Preventivní program bude zahrnovat čtyři bloky, a to teoretickou přednášku, promítání filmu na dané téma, přednášky externích hostů s následnou aktivitou „labyrint“ a diskuse na závěr.

2.1 Teoretická přednáška

Přednáška bude začínat v pátek 7. října a bude trvat od 10:00 do 12:00 místo vyučovacích hodin zúčastněných tříd. Žáci se sejdou v přednáškové místnosti a blok započne představením přednášejících. Prvním z nich bude dětský a tělovýchovný lékař zaměřující se na dětské a tělovýchovné lékařství, prevenci a terapii různých onemocnění (obezita, porucha příjmu potravy) – Dalibor Pastucha a následně se připojí školní psycholog. Lékař bude mít přednášku o zdravém životním stylu, o vyváženém jídelníčku a o zdravém vztahu k jídlu a sportu. Školní psycholog zdůrazní závažnost poruchy příjmu potravy. Uvede možné důvody vzniku této nemoci a popíše možnosti léčby. Upozorní na to, jak vážné následky mohou díky těmto poruchám nastat a proč je nezbytné s tímto onemocněním v každém případě bojovat a pokusit se jej porazit.

2.2 Film

Ve školní třídě se za pomoci dataprojektoru bude promítat americký film z roku 1996 „Když přátelství zabíjí“. Tento film je o dvou kamarádkách na střední škole. Jednu z nich postihne porucha příjmu potravy a postupně do tohoto začarovaného kruhu strhne i svou kamarádku. Proto je název filmu „Když přátelství zabíjí“. Délka promítání bude 87 minut, takže bude po filmu čas na volnou diskusi.

2.3 Příběhy a aktivita „labyrint“

Do školy budou pozváni tři externí hosté, kteří si prošli jednou z poruch příjmu potravy. Ideální by bylo, aby měl každý host zkušenosti s jinou formou PPP. Také bychom chtěly, aby alespoň jeden z hostů byl mužského pohlaví, Tímto chceme poukázat na to, že poruchami příjmu potravy netrpí jen dívky, ale i chlapci. Každý host bude mluvit v časovém rozmezí dvaceti minut, takže samotné vyprávění bude trvat 60 minut. Během této doby budou mít děti možnost posílat hostům anonymně otázky skrze platformu sli.do. Následně budou všechny dotazy promítnuty na plátně a hosté na ně budou odpovídat. Poté bude následovat krátká přestávka.

Po přestávce se děti přesunou do prostoru před tělocvičnou, kde jim bude vysvětlena následující aktivita „labyrint“. Ten spočívá v tom, že si dívky projdou šest stanovišť, během kterých se budou moct pozastavit a zamyslet nad tím, jak vnímají své tělo a jak si váží sami sebe. Naším cílem je navodit v tělocvičně klidnou a příjemnou atmosféru pomocí relaxační hudby, přítmi, svíček a motivačních citátů. Do tělocvičny budeme žáky pouštět každého zvlášť zhruba po dvou minutách, aby měli možnost si labyrint projít sami za sebe a nebýt přitom rozptylováni ostatními spolužáky.

První stanoviště bude krátký příběh dívky nebo chlapce, který si prošel jednou z poruch příjmu potravy, ale našel cestu ven. Děti budou mít možnost si tento příběh v klidu přečíst a zamyslet se nad ním.

Na druhém stanovišti bude na děti čekat velký strom z papíru, papírky a barevné fixy. Každý bude mít příležitost na papírek napsat, co se jim na sobě líbí. Lidé mají často tendence být k sobě kritičtí a jen málokdy se zamyslí nad tím, co na sobě hodnotí pozitivně. Proto bychom chtěly, aby si děti uvědomily i své silné stránky, čímž by došlo k naplnění jednoho z našich cílů.

Třetím stanovištěm by byla tzv. „pyramida potravin“, kdy by měli děti podle zadání seřadit vybrané potraviny od nejlepší po nejhorší. Následně by se v zadání dočetly, že ne vždy je dobré škatulkovat potraviny na dobré a špatné. Je důležité jíst kvalitně, hodnotě a vyváženě, ale zároveň bychom si neměli nic odpírat a měli bychom se naučit dopřát si s mírou všeho, co máme rádi.

Na čtvrtém stanovišti budou opět papírky s psacími potřebami a každý zde zavzpomíná na to, co jim kdo v životě řekl hezkého nebo co jim třeba pochválil. Tím, že si to na papírek napíší, si opět připomenou, že mají hodnotu, jsou něčím krásní a originální.

Další stanoviště dětem rozšíří obzor o tom, kde mohou v případě, že trpí jednou z PPP, nalézt pomoc a dozví se, na koho se budou moci obrátit. Léčbu je velice důležité nepodcenit a v mnoha případech je nezbytné kombinovat více druhů pomoci jako např. psycholog, lékař, výživový poradce, ale také rodina a blízcí přátelé. Hlavní myšlenkou tohoto stanoviště je, že záleží jenom na nich, jestli se z onemocnění dostanou. Pro léčbu se musí rozhodnout oni sami a hlavně musí chtít.

Na posledním stanovišti bude na děti čekat papír s nápisem „otoč list“ a z druhé strany si přečtou větu: „Jsi krásná a jedinečná právě taková, jaká jsi.“/“Jsi krásný a jedinečný právě takový, jaký jsi.“

Po tom, co si každý projde všemi stanovišti labyrintu, bude pro všechny možnost zajít individuálně za jedním z hostů, který trpěl PPP. Budou s nimi moci vést individuální rozhovor, ptát se na různé otázky, popřípadě se budou moci svěřit, pokud by měli pocit, že mají v dané oblasti nějaký problém a potřebují pomoc.

2.4 Diskuse

Náplní posledního bloku bude diskuse. Děti budou rozděleny do skupinek po 8 lidech, kdy každá skupinka bude mít svého vedoucího, který bude vést debatu. Těmito vedoucími budou třídní učitelé, školní psycholog a metodik prevence. V případě, že by skupinek bylo více, jako další vedoucí budou libovolní školní pedagogové. Leadeři se budou držet předem daných otázek. Tyto otázky budou znít následovně:

1. Jaké máte pocity z tohoto programu a jak se vám líbil?
2. Co vás nejvíce zaujalo, oslovilo?
3. Znáte někoho, kdo trpí poruchou příjmu potravy?
4. Jak byste se snažili takovému člověku pomoci?
5. Jaká z poruch je podle vás ta nejhorší a nejtěžší?
6. Jak konkrétně si myslíte, že ovlivňuje PPP život jedince?

Leadři by měli po celou dobu diskuse povzbuzovat žáky k otevřenosti a opakovat jim, že se nemusí stydět na cokoli se zeptat nebo se svěřit.

3 VÝHODY A NEVÝHODY PROGRAMU

3.1 Výhody

Děti budou mít možnost si o této problematice s někým individuálně popovídat. Další výhodou je, že budou mít větší povědomí o tomto onemocnění a o jeho formách. Také budou vědět, že je nezbytné tuto poruchu řešit a nenechávat si toto tajemství jen pro sebe. Děti se také dozví, na koho se můžou v případě propuknutí nemoci obrátit. Další výhodou je otevření tabuizovaných témat a otázek.

3.2 Nevýhody

Nevýhodou programu by mohlo být to, že děti začnou až moc a nezdravě přemýšlet nad jídlem a o tom, co jí. Do té doby se stravovali intuitivně a podle chuti a nerozlišovali potraviny na dobré a zlé. Druhou nevýhodou je, že nelze zaručit anonymitu. To znamená, že když se budou děti moc zajímat o tuto problematiku, budou v programu aktivní a budou často klást otázky, ostatní spolužáci mohou mít podezření, že trpí jednou z PPP.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] *Poruchy příjmu potravy u adolescentů*. Plzeň, 2016. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, fakulta pedagogická. Vedoucí práce Kateřina Šámalová.