

Ničeho příliš, zato všeho trochu

Vanda Javorinská

2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

OBSAH

ÚVOD.....	3
1 SAMOSTATNÁ SETKÁNÍ.....	4
1.1 PRVNÍ SETKÁNÍ.....	4
1.1.1 Potřeby pro uskutečnění setkání a jeho cíl	4
1.2 DRUHÉ SETKÁNÍ	4
1.2.1 Potřeby pro uskutečnění setkání a jeho cíl	5
1.3 TŘETÍ SETKÁNÍ	5
1.3.1 Potřeby pro uskutečnění setkání a jeho cíl	6
2 AKTIVITY IMPLEMENTOVANÉ DO ROZVRHU A NA NĚ NAVAZUJÍCÍ SETKÁNÍ.....	7
2.1 AKTIVITA DO HODINY ANGLIČTINY	7
2.1.1 Potřeby pro uskutečnění hodiny a její cíl	7
2.2 ČTVRTÉ SETKÁNÍ.....	7
2.2.1 Potřeby pro uskutečnění setkání a jeho cíl	8
2.3 AKTIVITA DO HODINY TĚLOCVIKU	8
2.3.1 Potřeby pro uskutečnění hodiny a její cíl	8
2.4 AKTIVITA DO HODINY VÝTVARNÉ VÝCHOVY	8
2.4.1 Potřeby pro uskutečnění hodiny a její cíl	8
2.5 AKTIVITA DO HODINY PŘÍRODOPISU	9
2.5.1 Potřeby pro uskutečnění hodiny a její cíl	9
2.6 PÁTÉ SETKÁNÍ	9
2.6.1 Potřeby pro uskutečnění setkání a jeho cíl	9
ZÁVĚR	10

ÚVOD

Tento program primární specifické prevence s názvem *Ničeho příliš, zato všeho trochu* se zaměřuje na rizikové chování v podobě poruch příjmu potravy a jeho cílová skupina jsou žáci šestých až sedmých tříd na základní škole.

Dlouhodobé cíle programu:

1. Přimět žáky uvažovat o svém těle jako nástroji pro prožívání života.
2. Předat znalosti o tvorbě vyváženého jídelníčku.
3. Rozvést ve třídě téma body shamingu.
4. Nabídnout žákům trpícím některou z forem poruch příjmu potravy odbornou pomoc.

Evaluační program by probíhalo na konci každého setkání v podobě diskuse zahájenou otázkami „Co jsme se dnes dozvěděli?“ nebo „Co nám dnešek dal?“, pro žáky bude tato diskuse sloužit jako opakování a vedoucím daného setkání jako zpětná vazba.

Harmonogram programu:

Na program je vymezený čas 4 týdnů a skládal by se ze čtyř hodin implementovaných do běžného rozvrhu a pěti samostatných setkání.

1 SAMOSTATNÁ SETKÁNÍ

1.1 První setkání

První setkání je rozděleno do dvou aktivit.

První aktivita je práce na papíře, kdy každý z žáků dostane svůj papír velikosti A5, na který si samostatně odpoví na zadané otázky „Jaké jsou mé pozitivní vlastnosti?“ a „V čem jsem dobrý?“. Vedoucí setkání (v tomto případě školní psycholog) žákům předvede krátký příklad, jak by popsal sám sebe, aby pro ně bylo jednodušší si představit, co se od nich očekává. Jeho příklad by mohl vypadat následovně: „Jsem empatický, trpělivý, cílevědomý, dokážu dobře naslouchat a jsem dobrý ve volejbalu.“

Pro zodpovězení těchto otázek je žákům vymezeno 10 minut, pokud by chtěli, mohou to diskutovat mezi sebou, ale mohou si své odpovědi nechat pro sebe. Po uplynutí tohoto času přijde otázka „Jak se tyto vlastnosti a dovednosti změní, pokud budu vypadat jinak?“. Závěr, který by si žáci měli odnést je, že se nijak nezmění.

Druhá aktivita je diskuse, kde žáci zodpovídají otázku „Jak poznám, že jsem fit?“. Odpovědi, které pravděpodobně zazní budou o tom, co někdo, kdo je fit dokáže – „Doběhnu autobus aniž bych se zadýchal“, „Udělám bez problému určitý počet cviků“ a podobně. Pokud se žáci zaměří na vzhled takového člověka, úkol psychologa je poukázat na to, že ne každý hubený člověk má dobrou kondici, a naopak, a žáky nasměrovat k tomu, aby se soustředili na dovednosti. Poté otázka „Co můžu dělat pro zlepšení své kondice?“. Odpovědi budou navozením témat, které se budou řešit v průběhu programu – vyvážená strava a dostatek pohybu.

1.1.1 Potřeby pro uskutečnění setkání a jeho cíl

Toto setkání má na starosti školní psycholog. Prostory a pomůcky jsou učebna, čisté papíry a tužky či propisky. Vymezený čas je 15 minut na první aktivitu, 25 minut na druhou aktivitu a 10 minut na závěrečnou evaluaci.

Cíl setkání je – Zavedení myšlenky, že naše schopnosti jsou důležitější než náš vzhled.

1.2 Druhé setkání

V druhém setkání si žáci vyslechnou přednášku na téma záchvatového přejídání. Dozví se, o co se jedná, co nás k němu může vést a jak se mu vyhnout. Žákům budou představeny

způsoby, jak se dá lépe zvládat stres, představí se jim principy intuitivního stravování a techniky, jak se člověk dokáže na chvíli zastavit (například PQ reps), aby se dokázal zamyslet nad tím, co ho k tomuto chování v danou chvíli vede. Psycholog navíc může žákům dát další příklady situací, kdy je vhodné se takto „zastavit“ předtím, než nějak jednáme.

1.2.1 Potřeby pro uskutečnění setkání a jeho cíl

Toto setkání má na starosti školní psycholog. Prostory a pomůcky jsou učebna, popřípadě projektor, pokud si připraví prezentaci. Vymezený čas na přednášku je 45 minut a 10 minut na závěrečnou evaluaci.

Cíl setkání je – Představit záchvatové přejídání a způsoby, jak se mu vyhnout.

1.3 Třetí setkání

Třetí setkání je rozděleno do dvou aktivit.

První aktivita je diskuse o body shamingu. Otázky pro rozvinutí debaty jsou „Víte, co je body shaming?“, „Setkali jste se s ním někdy?“, „Všimli jste si, že je velmi častý na internetu?“ a „Dokázali byste si tipnout proč?“. Psycholog poté vysvětlí žákům, že na internetu je to pro agresory jednodušší než v realitě, jelikož nejsou vystaveni reakci oběti a můžou vystupovat anonymně. Psycholog by měl žákům také říct, že agresori této formy šikany mohou sami mít problém s vnímáním sebe sama a kvůli tomu šířit pochyby i na ostatní. Zároveň by během diskuse měl být zahrnut krátký výstup psychologa o tom, jak může body shaming ničit danému člověku vnímání jeho samotného.

Druhá aktivita je práce na papíře. Každý dostane vlastní papír, na který napíše věty, které obsahují body shaming. Může se jednat o věty, které žáci zaslechli, které byly použity přímo na ně nebo popřípadě které oni sami někomu řekli. U této práce je důležité zachovat u žáků samostatnost a ujistit je, že tyto věty nikdo jiný, než oni sami číst nebude. Až budou mít žáci hotovo, dostanou za úkol rozstříhat tyto věty na jednotlivá písmena a složit z nich naopak nějaký jednoduchý kompliment. Tyto komplimenty poté po písmenech nalepí na proužky papíru, které jim psycholog rozdá a proužky se nakonec nalepí na jednu A4, která po konci setkání bude vystavena na nástěnce třídy.

1.3.1 Potřeby pro uskutečnění setkání a jeho cíl

Toto setkání má na starosti školní psycholog. Prostory a pomůcky jsou učebna, papíry, nůžky a připravené rozstříhané proužky papíru. Vymezený čas je 30 minut na první aktivitu, 25 minut na druhou aktivitu a 10 minut na závěrečnou evaluaci.

Cíl setkání je – Ukázat nebezpečí body shamingu.

2 AKTIVITY IMPLEMENTOVANÉ DO ROZVRHU A NA NĚ NAVAZUJÍCÍ SETKÁNÍ

2.1 Aktivita do hodiny angličtiny

Jedna z hodin angličtiny je věnovaná práci s videi (odkazy v podkapitole). Jedná se o dvě videa, které ukazují „ideální figury“ dané doby od antiky po rok 2010. Jedno video je o ženských ideálech, druhé o mužských. Žáci dostanou za úkol popsat postavy anglicky vlastnostmi, které už umí a společně s učitelem angličtiny se učí nové.

2.1.1 Potřeby pro uskutečnění hodiny a její cíl

Tuto hodinu má na starosti učitel angličtiny. Prostory a pomůcky jsou učebna a projektor. Přímé odkaz na stránku, kde se vybraná videa nachází: <https://www.puregym.com/blog/body-shapes/>. Tyto dvě videa jsem vybrala záměrně, jelikož na nich nevystupují reální lidé ale animované postavy. Vnímám to jako důležité, jelikož pro žáky, kteří mají problémy s poruchami příjmu potravy by některé ideály zobrazené na reálných lidech mohly být spouštěčem. Vymezený čas je doba vyučovací hodiny.

Cíl hodiny je – Ukázat žákům, že móda a stejně tak „ideály krásy“ se neustále mění a nemá význam se jich držet.

2.2 Čtvrté setkání

Toto setkání je připraveno tak, aby proběhlo po hodině angličtiny.

Jedná se o přednášku, kterou jsem nazvala „Bulvární okénko“. Jelikož videa končí v roce 2010, v tomto navazujícím setkání by si žáci vyslechli zajímavosti o tom, jak se tyto ideály měnily za poslední dobu. Jedná se o setkání, které by je mělo i trochu pobavit. Metodik prevence, popřípadě školní psycholog, který by toto setkání vedl, zde může ukázat celebrity s extrémními plastickými operacemi a poslední kauzy. Jako dobrý příklad se zde dá využít aktuální kauza s Ozempicem, která se odehrává v USA. Spekuluje se zde o tom, že některé celebrity začaly tento lék proti cukrovce brát kvůli jeho vedlejšímu efektu hubnutí. Tímto ovšem způsobily jeho nedostatek na trhu, čímž ohrozily lidi trpící diabetem. Tato kauza je dobrým příkladem toho, že ze spousty módních trendů těží pár privilegovaných lidí ale další kvůli tomu trpí.

2.2.1 Potřeby pro uskutečnění setkání a jeho cíl

Toto setkání může mít na starosti metodik prevence nebo školní psycholog. Prostory a pomůcky jsou učebna a projektor. Vymezený čas je 30 minut na první aktivitu a 10 minut na závěrečnou evaluaci.

Cíl setkání je zde stejný jako v hodině angličtiny – Ukázat žákům, že móda a stejně tak „ideály krásy“ se neustále mění a nemá význam se jich držet.

2.3 Aktivita do hodiny tělocviku

Učitel tělocviku vyhradí hodinu na to, aby žákům předvedl cviky s vlastní vahou, které se dají provádět i doma bez jakéhokoliv speciálního vybavení. Naučí je, jak u představených cviků správně dýchat a na co si dát pozor, aby si neublížili.

2.3.1 Potřeby pro uskutečnění hodiny a její cíl

Tuto hodinu má na starosti učitel tělocviku. Prostory a pomůcky jsou tělocvična. Vymezený čas je doba vyučovací hodiny.

Cíl hodiny je – Naučit žáky, jak mohou cvičit v prostředí domova a jak to dělat správně.

2.4 Aktivita do hodiny výtvarné výchovy

Žáci se na tuto hodinu rozdělí do skupin po 3-4 lidech a pracují na společném projektu. Každá skupina dostane papír velikosti A3 s předtištěným obrysem lidského těla a jejich úkol bude do různých částí těla nakreslit aktivity, které mají rádi a které jim tato část těla dovoluje provozovat. Učitel výtvarné výchovy jim řekne příklad, který jim pomůže zadání lépe pochopit – kdo rád hraje fotbal, tak si do nohou může nakreslit míč, kdo rád čte, u oblasti očí může nakreslit knihu atd.

2.4.1 Potřeby pro uskutečnění hodiny a její cíl

Tuto hodinu má na starosti učitel výtvarné výchovy. Prostory a pomůcky jsou učebna, papíry velikosti A3 s předtištěným obrysem lidského těla, tužky, gumy a pastelky. Vymezený čas je doba vyučovací hodiny.

Cíl setkání je – Nahlížet na tělo jako na nástroj, který nám pomáhá prožívat šťastný život.

2.5 Aktivita do hodiny přírodopisu

Učitel přírodopisu věnuje jednu hodinu tématu sacharidů, bílkovin, cukrů a tuků. Vysvětlí žákům, že všechny tyto složky jsou pro naše tělo zásadní a potřebné. Popíše jejich funkce, v jakých běžných potravinách je najdeme a vysvětlí žákům, že i cukry a tuky jsou pro nás zdravé a kde najdeme jejich „lepší“ varianty.

2.5.1 Potřeby pro uskutečnění hodiny a její cíl

Tuto hodinu má na starosti učitel přírodopisu. Prostory a pomůcky jsou učebna, popřípadě projektor, pokud si učitel připraví prezentaci. Vymezený čas je doba vyučovací hodiny.

Cíl setkání je – Odstranit časté přesvědčení, že cukry a tuky jsou pro tělo špatné.

2.6 Páté setkání

Toto setkání navazuje na hodinu přírodopisu.

Škola si na toto setkání pozve nutričního poradce, který žákům udělá přednášku o vyváženém jídelníčku. V přednášce popíše především důležité složky stravy a v jakých běžných potravinách je najdeme. Zároveň by tady měl prezentovat myšlenku, že „zakázané ovoce chutná nejlépe“ a vysvětlit žákům, že pokud si něco vysloveně zakážou, budou po tom toužit ještě víc a popíše jim dlouhodobou neudržitelnost příliš přísných diet.

2.6.1 Potřeby pro uskutečnění setkání a jeho cíl

Toto setkání má na starosti nutriční poradce. Prostory a pomůcky jsou učebna a projektor. Vymezený čas na přednášku je 45 minut a 10 minut na závěrečnou evaluaci.

Cíl setkání je – Předat žákům znalosti o tom, jak se zdravě stravovat.

ZÁVĚR

Na konci posledního setkání a po konci evaluace se za žáky znovu staví školní psycholog, který je tímto programem provázel nejvíce a rozdá jim krátký dotazník, který bude obsahovat tři věty, pod kterými žáci zaškrtnou souhlasím/nesouhlasím.

Tyto věty jsou:

1. Cítím se svou váhou omezovaný a chci pomoc od nutričního poradce.
2. Mám problém s vnímáním toho, jak vypadám a chci se zúčastnit svépomocné skupiny.
3. Trápím se a chci individuální pomoc psychologa.

Pokud s některou z těchto položek budou souhlasit, na konci dotazníku dopíší svůj mail, kam je školní psycholog poté kontaktuje a nabídne jim možnost pomoci. Pokud budou mít žáci zájem o svépomocnou skupinu, školní psycholog by se s nimi domluvil, kdy by se všichni mohli ve škole sejít mimo klasické vyučování. Pokud budou mít zájem o individuální sezení, napíše jim časy, kdy se za ním mohou stavit. Při vyplňování by jim měl zdůraznit, že v případě poslední položky se jejich trápení vůbec nemusí týkat témat, kterým se věnovali v průběhu programu, ale že za ním můžou přijít s čímkoliv.