Anabell

KLOBOUK NOVÝCH INSPIRACÍ

ANEB I ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL MŮŽE BAVIT

METODIKA PRO PEDAGOGICKÉ PRACOVNÍKY

evropský sociální fond v ČR

EVROPSKÁ UNIE

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodika pro pedagogické pracovníky je vydána v rámci projektu Aplikace zásad zdravého životního stylu do výuky ZŠ a SŠ. Tento projekt je spolufinancován z rozpočtu Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR.

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO 5

PRŮVODCE METODIKOU 7

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL ANEB CO SE ZA TÍM SKRÝVÁ? 9

VÝŽIVA A JEJÍ TVÁŘE 11

- Dějiny výživy interaktivně 11
- Výživa aneb Víme, jak jíme? 13
- Potravinová pyramida aneb Skládejme a tvořme 15
- Práce s jídelníčkem interaktivně aneb Možná cesta ke zdraví 16
- Voda jako dar 19
- Vitaminy aneb Hledejme a přemýšlejme 24
- Jiné tváře výživy 34

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY 37

- Poruchy příjmu potravy aneb Temná zákoutí života 41
- Rady a tipy pro učitele aneb Můžete i vy rozpoznat poruchy příjmu potravy? 43
- Etiologie aneb Tajemství poruch příjmu potravy 45
- Léčba poruch příjmu potravy 46
- Jak se chovat k osobě nemocné poruchou příjmu potravy 48
- Jak předcházet poruchám příjmu potravy 49

POHYBOVÁ AKTIVITA 51

- Pohybové aktivity aneb Kam až můžu kráčet? 52
- Různé cesty pohybových aktivit 53
- Výdej a příjem aneb Poslouchej své tělo 55

SEXUÁLNÍ ŽIVOT ANEB LÁSKA A JEJÍ PODOBY 57
Sexuální život a jeho temné stránky 59
Sexuální zneužívání aneb Moje tělo pláče 60
KOMUNIKACE A RODINA JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU 63
Komunikace v různých zákoutích světa aneb Jak to chodí mezi lidmi 69
Když násilí vstoupí do života 72
Rozvod v rodině aneb Když se cesty rozdělí 74
PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM MŮŽE ČLOVĚK KRÁČET 77
Člověk a jeho zásahy do přírody 79
Zásah člověka může přírodu zabolet 80
PRO NĚKOHO MÁLO, PRO NĚKOHO MOC ANEB JAK SE V TOM VYZNAT? 83
Stres aneb Bez něho to nejde 85
NÁVYKOVÉ LÁTKY 89
Čaroděj alkohol aneb Jaká je jeho síla? 89
Drogy aneb Dvě tváře života 91
Kouření aneb Co mi dáš a co mi vezmeš? 92
Návyky a závislosti 94
AUTOŘI 96
POUŽITÉ ZDROJE 97
BIBLIOGRAFIE A WEBOVÉ PORTÁLY DOPORUČENÉ K DALŠÍMU STUDIU 98
PRACOVNÍ LISTY 99

ÚVODNÍ SLOVO

I zdravý životní styl může bavit. Fakt? Věříte nám? Pojďte to zkusit!

Anabell se již deset let věnuje problematice poruch příjmu potravy, je specializovaným pracovištěm pro odbornou poradenskou a terapeutickou pomoc nemocným s těmito poruchami, ale i jejich blízkým. Nicméně po celou dobu své existence se věnuje i primární prevenci a přednáškovým a lektorským aktivitám. A patří k nim samozřejmě oblast zdravého životního stylu. Proč? To je velmi nasnadě. Jakmile to totiž se zdravým životním stylem přeženeme, existuje riziko, že se nám snaha o zdraví, zdravou výživu, zdravé sportování a zdravé vnímání sebe sama prostě vymkne z rukou.

Kloboukem nových inspirací jsme se pokusili vám nejen představit všechny oblasti života člověka, které souvisí se zdravým životním stylem, ale především vám pro výuku na školách nabídnout takové aktivity a činnosti, které jsou zajímavé, inovativní, moderní a budou děti bavit. Každá z uváděných oblastí ve své nejhlubší podstatě totiž souvisí s poruchami příjmu potravy. Není zdravé úzkoprse sledovat každý gram tuku nebo každou kalorii, kterou zkonzumujeme, není zdravé sportovat deset hodin denně sedm dní v týdnu a je nebezpečné věřit všemu, co vidíme v časopisech a reklamách o hubnutí a umělé dokonalosti lidského těla. Z tohoto důvodu se na vzniku metodiky podíleli lékaři a odborníci na problematiku poruch příjmu potravy, nutriční specialisté, ale také pedagogové a lektoři primárně preventivních programů. Konzultovali jsme i s odborníky na marketing a reklamu.

Přejeme vám, abyste se naším Kloboukem nových inspirací opravdu inspirovali a abyste díky němu získali nápady, jak s dětmi a žáky na školách pracovat.

Za sebe vám přeji opravdu zdravý životní styl!

PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková
ředitelka Občanského sdružení Anabell

PRŮVODCE METODIKOU

Vážení pedagogové,

předkládáme vám metodiku s názvem Klobouk nových inspirací aneb I zdravý životní styl může bavit.

V jednotlivých kapitolách se setkáte s ikonkami, které vás budou provázet celým textem. Ikonky vám pomohou lépe se v metodice orientovat.

Ikonka teorie

Ikonka cíl

Ikonka diskuze

Ikonka 1. stupeň ZŠ

Ikonka 2. stupeň ZŠ

Ikonka SŠ

Ikonka učitelé pozor

Ikonka souvislosti

Ikonka zajímavost

Ikonka úkol

Kromě těchto ikonek jsou v některých diskuzích psány věty *kurzívou*. Tyto věty můžete klást žákům, jsou to podnětné otázky, jimiž se nechte při diskuzích se žáky inspirovat.

Metodika je určena pedagogickým pracovníkům 1. stupně ZŠ, 2. stupně ZŠ a SŠ. Z tohoto důvodu nebylo možné se nabízeným tématům věnovat podrobněji.

Věříme ovšem, že každý z vás zde objeví další inspiraci do vyučovacího procesu a témata pak bude dle vlastních potřeb a zkušeností adekvátně rozvíjet a obohacovat.

Nabízená metodika je pouze průvodcem vaší pedagogické práce a záleží na každém z vás, jakou cestou se vydáte.

Motto:

Jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují zdravý životní styl, jsem já sám.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL ANEB CO SE ZA TÍM SKRÝVÁ?

Životní styl je tedy dobrovolný, v každé životní situaci je na výběr z různých možností a člověk se sám rozhoduje pro různé alternativy. Může odmítnout ty, které poškozují zdraví, a přijmout ty, které zdraví posilují. Tento výběr je často ovlivňován sociálním prostředím, ve kterém se člověk pohybuje – kultura, kamarádi, přátelé, a prostředím, ve kterém vyrůstal, tj. rodina a rodinné rituály.

Seznámit žáky s různorodostí zdravého životního stylu. Vnímáním nebo přijímáním rozdílností. Umět tolerovat názor skupiny. Vnímat odlišnosti jednotlivců. Přijímat zodpovědnost za svoje zdraví.

Co pro žáky znamená zdravý životní styl?

Žáci se pokusí vytvořit definici zdravého životního stylu pomocí tří obrázků, které sami nakreslí. Učitel by měl vést děti k diskuzi – pokládat jim otázky k zamyšlení: *Jaké jsou dle tvého názoru obrazy zdravého životního stylu? Co si pod tímto pojmem představuješ?*

Žáci ke zdravému životnímu stylu vymyslí příběh jako v dobrodružné počítačové hře na základě svých zkušeností nebo představ. Budou v roli hledačů pokladu (životního stylu), po celou dobu budou odpovědni, jakou cestou se vydají. Učitel bude v roli průvodce na cestě „počítačovou“ hrou.

VÝŽIVA A JEJÍ TVÁŘE

Dějiny výživy interaktivně

Stravování člověka prošlo určitým historickým vývojem, jehož mezníky nám mohou pomoci najít odpověď na otázku, jak se stravovat dnes. Vývoj neprobíhal na celé Zemi rovnoměrně, proto přehled platí pro střední Evropu a potažmo i pro další rozvinuté státy.

Připomenout, jak se lidé stravovali dříve, a vysvětlit, jaké důsledky může mít změna výživy v populaci. Přiměřená výživa je vymezena na jedné straně potřebou člověka, na druhé straně jeho možnostmi a výběrem.

Mezolit (doba ledová, před 40 000 – 10 000 lety)

Planetu obydluje již Homo sapiens, který žije v jeskyních či primitivních obydlích v komunitách 20–30 lidí. Homo sapiens se živí jako jeho předkové sběrem vajec, ořechů či ovoce. Samozřejmě i lovem. Pozvolna se učí řeči, tudíž začíná být schopen promyšleného lovu velkých zvířat pomocí různých nástrojů. Zpracování masa rozšiřuje na pečení, dušení a vaření, konzervuje sušením, uzením či studenou vodou. V ledových dobách a studených obdobích je odkázán převážně na zpracované maso. Navýšení bílkovin ve stravě následně souvisí s prudkým rozvojem mozku a schopností lidí. Člověk se postupně stává méně závislým na skupině, neboť vývoj zbraní umožňuje i jednotlivcům zajistit si dostatek potravy.

Neolit (před 10 000 lety a méně)

V neolitu se lidé hojně usazovali, chovali dobytek a drůbež a věnovali se zemědělství. Zemědělství umožňovalo uživit na stejném množství půdy 10krát více lidí. Navýšení potravinových zdrojů mělo paradoxně neblahý efekt na zdraví a fyzickou kondici populace. Začala narůstat populace. Ženy již neměly jedno dítě za 4 roky, jak bylo běžné v mezolitu, kde si to žádal životní styl. Ženy začaly rodit jedno dítě za dru-

hým, rychle narostlo množství lidí žijících pospolu. Došlo k překročení hranice, které stačí infekčním chorobám, aby v populacích zůstávaly natrvalo. Navíc začaly chybět bílkovinné zdroje. Lidé přežívali, ale za cenu obrovské dětské úmrtnosti, zkrácení života (u žen téměř na polovinu), ztráty výšky a hmotnosti, úbytku fyzické kondice. Tento efekt trval na našem území až do středověku, kdy se situace začala velice pomalu lepšit. Častá úmrtnost na infekce byla vyřešena až během posledních sta let.

Novověk a moderní doba

Novověk a moderní doba přinesly potraviny, které stojí za dnešní obezitou. Začaly se používat tuky (oleje, sádlo, máslo) a nastává doba průmyslového zpracování potravin. Již v 16. století dochází k rozvoji cukrářství, pekárenství, začínají se vyrábět těstoviny. Obilí se začíná vymílat na hladkou mouku a mizí z něj vláknina. V 19. století nastupuje průmyslová produkce čokolády, sýrů či polévkových prášků. Na začátku 20. století přicházejí slazené nápoje a první fast foody. Průmyslově vyráběné potraviny jsou poměrně dostupné – stále více lidí si může koupit dostatek potravin, mnohdy samozřejmě nadbytečných (tuky, čokolády, cukrárenské výrobky, sladké limonády, slané pochutiny atd.). Dostupnost potravin samozřejmě umožnily i vynálezy, např. lednička, či nové přípravky v zemědělství. V druhé polovině 20. století tedy dochází k epidemii obezity.

Popsány jsou trendy v určitých historických dobách. Vývoj neprobíhal rovnoměrně a kontinuálně na všech územích světa.

Veďte žáky k přemýšlení, zda by bylo možné sestavit si jídelníček z potravin běžných v mezolitu. Domnívají se, že by taková strava byla finančně náročnější než běžný jídelníček?

Lidé v mezolitu se dožívali 60 a více let, což je úctyhodný věk. Výška mužů byla v průměru 178 cm a žen 167 cm. Takové výšky lidstvo v našich zeměpisných šířkách opět dosáhlo znovu až ve 20. století, i když se průměrná výška v průběhu staletí hodně proměňovala v závislosti na klimatických podmínkách. Dlouhověkost, zdraví a překvapivá fyzická kondice těchto lidí jsou často spojovány s jejich způsobem života a stravou – neustálý pohyb po lese a dostatek bílkovin (maso) a vlákniny (nezpracovaná rostlinná strava). Dnes již není takový způsob života možný, protože neexistuje dostatek lesní plochy v původní podobě, která by uživila obrovskou lidskou populaci.

Jak lidé žili bez ledničky? Jednoduše – potravu rovnou konzumovali. Pili mléko buď přímo od krávy, či ho uchovávali v kysané podobě, popř. ve formě sýrů. Maso konzumovali ihned po zabití zvířete a následné úpravě či maso konzervovali uzením či solením. Hlavní zdroje obživy (např. luštěniny či mouka) být v ledničce nemusí.

Žáci nakreslí potraviny, které jedli pravěcí lidé. Mohou se inspirovat v knize Lovci mamutů od Eduarda Štorcha. Dále nakreslí potraviny, které jsou podle nich v našem jídelníčku nadbytečné.

Najděte na internetu recept na jídlo, které se vařilo ve středověku. Znáte nějaké diety či alternativní způsoby stravování, které se inspirují různými historickými obdobími? Ve kterém století se na našem území začala pít káva a kdy se začal vyrábět alkohol? Správnost odpovědí si mohou žáci dohledat na internetu.

Výživa aneb Víme, jak jíme?

Výživové chování rozhodujícím způsobem ovlivňují stravovací návyky v rodině. Výživové chování dětí, stejně jako dospělých, je podmíněno složitými mechanismy. Jejich pochopení přispívá nejen k porozumění zvláštnostem chuťových preferencí jednotlivých dětí a dospělých, ale také k možnosti toto výživové chování nenásilně měnit či ovlivnit.

Při vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým vlastnostem je významný i efekt sociální nápodoby. Děti mají často tendence přebírat nápodobou stravování svých rodičů. Jídelní chování se dítě učí nejprve v systému rodiny, případně dětského domova či jiné ná-

hradní rodinné péče. Na osobnost dítěte a dospívajících má silný vliv reklama. Reklama zaměřená na nejmenší spotřebitele využívá vlivu dětí na své rodiče. V pozdějším věku hraje roli i vliv vrstevníků. Dalším reklamním tahem, jak upoutat pozornost na své výrobky, je umístění sladkostí a jiných pochutin u pokladen, nejlépe ve výši dětských očí. Prodejní automaty na sladkosti či sladké nápoje a reklamy ve školách – všechno toto přispívá k nadváze, až obezitě dětí.

Jaká jsou podle žáků základní pravidla zdravé výživy? Pomocí brainstormingu zapisují na tabuli a následně o jednotlivých pravidlech diskutují.

Žáci vytvoří koláž pravidel zdravé výživy u dětí. Žáci využívají reklamních materiálů, časopisů atd.

Učitel se nesnaží přeměňovat stravovací návyky žáků, pouze jim ukazuje další možné cesty v této oblasti.

Pravidla zdravé výživy jsou poměrně jednoduchá:

- jíst pestře a přiměřeně,
- jíst méně tučných potravin,
- šetřit solí a cukrem,
- jíst více celozrnných produktů, dostatek zeleniny, brambor a ovoce, vyhýbat se nadbytku živočišných bílkovin,
- udělat si čas na jídlo, jíst v klidu na vhodném místě,
- nevynechávat žádné hlavní jídlo, nenahrazovat ho mlsáním nebo ujídáním.

Potravinová pyramida aneb Skládejme a tvořme

Strava člověka se skládá ze tří základních částí: sacharidů, bílkovin, tuků.

- Sacharidy jsou pro lidský organismus základním zdrojem energie. Ve stravě tvoří největší část, 55 až 60 % celkové energetické potřeby. Energetická hodnota 1 g sacharidů je 4 kcal = 17 kJ. Podle chemického složení se rozlišují jednoduché sacharidy (mono- a disacharidy) a složené (oligo- a polysacharidy).
- Bílkoviny tvoří základní stavební kameny lidského organismu. Jejich zastoupení ve stravě by mělo tvořit 15 až 20 % celkového energetického příjmu. Energetická hodnota 1 g bílkovin je stejná jako 1 g sacharidů. Bílkoviny dodávají našemu tělu nepostradatelné aminokyseliny a musí být ve stravě přijímány pravidelně, tělo si je samo nedokáže vytvářet.
- Tuky představují nejvydatnější zdroj energie, 1 g tuků má přibližně 9 kcal = 38 kJ. Jejich zastoupení ve stravě by mělo být do 30 % celkového energetického příjmu, přičemž u dětí by měl být podíl tuků ve stravě vyšší než u dospělého člověka. Děti potřebují tuky především pro správný vývoj mozku a mozkových funkcí. Tuky dávají stravě chutnost a jemnost. Rozpouštějí se v nich důležité vitaminy (A, D, E, K).

Žáci se seznámí se základními složkami potravy a s jejich zastoupením ve stravě.

Vystačí si organismus pouze s těmito třemi základními složkami potravy? Potřebuje ještě nějaké další? Které to jsou? Uveďte příklady potravin, jež složky, které jste vyjmenovali, obsahují? Co se stane s organismem, pokud dlouhodobě některou ze složek potravy nepřijímá?

Lidský organismus potřebuje také vitaminy, minerální látky a tzv. biologicky aktivní látky (enzymy, koenzymy a nukleotidy).

Žáci vyhledají na internetu nebo v odborné literatuře, co jsou koenzymy a nukleotidy. Jaké konkrétní enzymy jsou potřeba k metabolismu jednotlivých složek potravy? Kde se v organismu vstřebávají sacharidy, tuky a bílkoviny?

Toto téma doporučujeme zařadit pouze pro 2. stupeň a SŠ. Náměty pro práci se žáky na 1. stupni ZŠ týkající se práce s jídelníčkem naleznete v následující kapitole.

Práce s jídelníčkem interaktivně aneb Možná cesta ke zdraví

Energetická potřeba každého jedince je velmi individuální. Zejména u dospívajících není příliš žádoucí zabývat se čísly a počítáním kalorií, ovšem je vhodné alespoň orientačně vědět, kolik kcal/kJ by měli přijmout. Doporučený denní příjem u dospívajících dívek je 2 000 až 2 500 kcal (8 500 až 10 500 kJ), u chlapců ještě o něco vyšší. Redukční dieta většinou nepřekročí cca 1 200 kcal (5 000 kJ). Pod tuto hodnotu by neměl klesnout ani energetický příjem obézního člověka, redukujícího svou hmotnost.

Žáci porozumí doporučenému příjmu potravin, na jehož základě samostatně vytvoří návrhy denního stravování.

Pro zjednodušení nám poslouží model talíře výživy.

Největší podíl talíře tvoří skupina obilovin – jsou to převážně sacharidové potraviny. Denně by dítě mělo sníst 5 až 6 porcí, přičemž jedna porce představuje krajíc chleba (60 g), jednu housku nebo jeden rohlík, misku ovesných vloček nebo 125 g vařené rýže či těstovin.

Další, druhou největší výseč talíře tvoří zelenina a ovoce. Denně by dítě mělo zkonzumovat 2 až 3 porce zeleniny a 1 až 2 porce ovoce, v reálu to znamená sníst ke každému jídlu kousek zeleniny nebo ovoce. Jednu porci představuje např. jedno jablko, jeden kus zeleniny nebo 100 g nakrájené zeleniny (miska). Samozřejmě nejlépe je konzumovat zeleninu v čerstvém stavu, dále pak dušenou nebo vařenou. Sterilovaná zelenina již nemá tolik vitaminů a důležitých nutričních látek. Ovoce je lepší konzumovat v dopoledních hodinách.

Další skupinou je mléko a mléčné výrobky. Denně by mělo dítě sníst 2 až 3 porce. Představuje to asi 500 ml mléka nebo nějakého ekvivalentu (sýr, jogurt, kysaný mléčný nápoj). U dětí trpících laktózovou intolerancí nebo alergií na bílkovinu kravského mléka je potřeba mléko nahradit sojovými produkty. Pokud jde o vápník, lze ho získat ze sojových produktů, ze semínek nebo ořechů, které jsou také bohatým zdrojem vápníku. Vápník je základním stavebním kamenem kostí a zubů. Kromě něj je potřeba dostatečného množství vitaminu D, který pomáhá vápník vstřebat.

Skupina masa a vajec představuje zdroj plnohodnotných bílkovin, které dospívající potřebují především pro správný růst a vývoj. Doporučené denní množství je 1 až 2 porce, tzn. plátek masa k obědu, plátek masa k večeři nebo luštěniny (které obsahují kvalitní formu bílkovin, nejlépe však v kombinaci s obilovinami, např. čočka s rýží) nebo vejce, které obsahuje plnohodnotnou bílkovinu.

Pomyslný vrcholek pyramidy neboli potravinového talíře představují tuky, které člověk nepřijímá jen jako volné (máslo, olej), ale velké množství z nich je skryto (v mase, masných výrobcích, mléce a mléčných výrobcích, popř. ve sladkostech). Dále cukr a sůl – tyto látky nelze nazvat živinami, jsou to pochutiny, které by člověk měl konzumovat v minimálním množství.

Energetická potřeba jedince i stravovací návyky se samozřejmě liší. Záleží na mnoha faktorech, návycích z rodiny, různých podmínkách atd. Pamatujte i na děti, které by např. zájem o ovoce měly, ale finanční situace rodiny jim je neumožní běžně nakupovat.

Žáci si přinesou kulaté papírové talíře, případně lze použít pouhý list papíru, na který sestavují za pomoci obrázků potravin z časopisů snídani, oběd či večeři. Další variantou je sestavit denní jídla dle přání dětí, pokud by měly neomezené možnosti ve výběru potravin. Dále mohou navrhnout jídelní lístek či sestavit talíř s obědem pro svého kamaráda.

Při práci s počítačem žáci vytvoří jídelníček nebo vlastní potravinovou pyramidu.

Voda jako dar

Neméně důležitou složkou stravy jsou tekutiny, denně by měl člověk přijmout zhruba 2 až 3 litry tekutin v závislosti na věku, hmotnosti, pohybové aktivitě, venkovní teplotě apod. Bez vody se člověk obejde mnohem kratší dobu než bez potravy. Proč tomu tak je? Voda tvoří převážnou část našeho těla, u dospělých je to asi 60 %, u dětí až 80 %. Voda se v těle nachází zejména v buňkách a mezi nimi, v menším množství potom např. jako součást kloubů, mozkomíšního moku atd. Děti jsou mnohem citlivější na ztráty tekutin než dospělý člověk.

Žáci se seznámí s pitným džbánem a začleněním pitného režimu do běžného dne. Žáci se naučí respektovat odlišnosti v pitném režimu.

Proč jsou tekutiny pro organismus nezbytné? Co se stane, pokud nebudeme dostatečně a pravidelně pít? Znáte pojem dehydratace? Kdy může dojít k dehydrataci? Které potraviny obsahují velké množství vody?

- Voda v těle pomáhá udržovat stálost a rovnováhu vnitřního prostředí, tzv. homeostázu.
- Ve vodě se rozpouští soli, minerální látky, vitaminy, glukóza a jiné látky. Bez vody by v organismu nefungovalo ani trávení, ani vstřebávání.
- Voda je důležitá i pro proces tvorby energie. Přenáší v těle látky a živiny.
- Voda pomáhá zneškodňovat odpadní látky z organismu a vylučovat je pryč močí.
- Voda podporuje regulaci tělesné teploty, a tím pádem zabraňuje přehřívání organismu.
- Voda tvoří podstatu krve a udržuje její stálý objem.
- Voda v době těhotenství v podobě plodové vody obklopuje a chrání plod.
- Voda chrání sliznice před vyschnutím, chrání okolí kloubů.

Ztrátu a nedostatek vody v organismu nazýváme dehydratace. Dehydratace nastává při nadměrném úbytku tekutin, hlavně mimobuněčných, a může být životu nebezpečná. Na větších ztrátách tekutin se podílí především teplé počasí, fyzická aktivita, nemoc, horečka, průjem, zvracení, fyzicky náročná zaměstnání atd.

Žáci vypočítají, jakou spotřebu tekutin mají konkrétně oni sami.

U dospělého by měl být příjem tekutin 40 ml/kg tělesné hmotnosti a den. U dětí se příjem tekutin odvíjí podle věku a udává se v ml/kg tělesné hmotnosti.

Celkový přehled doporučení spotřeby tekutin u

- novorozenců: 90 až 150 ml/1 kg tělesné hmotnosti,
- kojenců 1–12 měsíců: 150 až 120 ml/1 kg tělesné hmotnosti,
- dětí do 6 let: 1 000 ml + 50 ml na každý kilogram nad 10 kg tělesné hmotnosti,
- dětí 7 až 15 let: 1 500 ml + 20 ml na každý kilogram nad 20 kg tělesné hmotnosti.

Následující obrázek pitného džbánu zobrazuje doporučený denní příjem tekutin a jejich vhodný poměr.

- Základnu pitného džbánu tvoří neperlivá voda, kterou můžete kupovat buď balenou, nebo ji napustit z vodovodu. Měla by tvořit největší podíl vašeho pitného režimu.
- Další patro obsahuje perlivé neslazené vody a ovocné čaje. Perlivé vody jsou oblíbeným nápojem, ale neměli bychom je pít pravidelně. Mohou způsobovat žaludeční problémy a také problémy s trávením jídla. Jsou močopudné, proto nejsou ideálním nápojem k doplnění tekutin.

- Minerální vody, jak již název napovídá, obsahují určité množství minerálních látek, např. sodík, proto je nelze pít denně ve velkém množství. Zejména těch minerálních vod, které mají na svém obalu napsáno středně nebo silně mineralizované, bychom neměli vypít více než 500 ml denně. Ani slabě mineralizované vody nejsou vhodné ke každodennímu pití. Dopřát si v menším množství můžete také ne moc silné černé a zelené čaje. Bylinné čaje bychom měli pít spíše také slabé a střídat různé druhy, jelikož bylinky mají různé léčebné účinky, které při nesprávném a nadměrném užívání mohou způsobit zdravotní potíže.
- V dalším patře pitného džbánu naleznete slazené nápoje, které obsahují velké množství cukru, který zvyšuje pocit žízně a obsahuje nadbytečnou energii, která se ukládá do tukových zásob. Kolové nápoje kromě cukru obsahují také kofein, který zvyšuje tvorbu moči a má stimulační efekty. Vyskytuje se také v kávě, ve velmi silném černém čaji a některých energetických nápojích.
- Káva i alkohol tvoří vrchol našeho pitného džbánu. Kávu a alkohol je vhodné co nejvíce omezit.

Než žákům učitel cokoliv sdělí, použije nevyplněný pitný džbán, který žákům rozdá do skupin. Úkolem žáků je doplnění džbánu podle jejich uvážení vyplývajících z vlastních zkušeností. Po ukončení aktivity učitel žáky seznámí s pitným džbánem, ve kterém jsou jednotlivé skupiny uvedeny na základě pitných doporučení. Žáci spolu s učitelem diskutují nad rozdílnostmi obou džbánů a hledají další možné alternativy.

Učitel se nesnaží přeměňovat pitné návyky žáků, pouze s nimi diskutuje nad dalšími možnostmi pitného režimu.

Žáci si vytvoří návod na kouzelný lektvar, který má čarovnou moc. Povídají o účincích kouzelného lektvaru a v některé z dalších hodin jej spolu s učitelem vyhotoví. Použít mohou netradiční materiál, formát nebo barevnost papíru atd.

Promítněte žákům krátký film, který výstižně popisuje koloběh balené vody od výroby PET lahví až ke spotřebiteli a poukazuje na neuvěřitelná fakta o prodeji tohoto produktu balené vody. Diskutujte s žáky o tomto příběhu balených vod.

Žáci si vyzkouší vypočítat, kolik je možné utratit za balené vody v rodinách za měsíc, rok, 10 let. Žáci budou mít lepší představu o tom, kolik peněz jejich rodina utratí za balené vody.

Pokud některé rodiny balenou vodu nekupují, žáci spočítají, kolik rodina ušetří nekupováním balených vod. Po celé ČR se vyskytují lokality, kde se voda z kohoutku opravdu pít nedá a rodina musí vodu kupovat. Diskutujte s žáky o tom, jakou vodu z kohoutku mají doma oni.

Pokud bychom počítali, že čtyřčlenná rodina v průměru vypije čtyři balené vody denně, utratí cca 40 Kč za den, 1 200 Kč za měsíc a 14 400 Kč za rok! Upozorněte žáky také na nepohodlné přenosy těžkých balíků vod domů, skladování prázdných plastových lahví a v neposlední řadě ekologickou zátěž.

Vitaminy aneb Hledejme a přemýšlejme

Vitaminy byly objeveny ve 20. století, jsou to organické látky, které organismus nezbytně potřebuje (ve velmi malých množstvích), ale nedovede si je sám vytvořit, proto je musí přijímat potravou. Tělo nemusí vždy přijímat hotový vitamin, lze přijmout chemicky příbuzné látky – provitaminy, ze kterých si tělo dovede vitamin vytvořit samo. Za zdroj vitaminů je převážně považována rostlinná strava (vyšší rostliny, houby i bakterie) s výjimkou vitaminu A, D, B_{12}, které jsou ve větší míře zastoupeny v živočišné potravě. Vitaminy i v nepatrném množství ovlivňují průběh buněčných reakcí a významnou měrou se podílejí na stálosti fyziologické rovnováhy. Přírodní vitaminy oproti syntetickým obsahují další látky, které umožňují zvýšit využití vitaminů, jsou více hodnotné.

Dle obrázků uvedených níže představte žákům jednotlivé vitaminy, obrázky jim pomohou si lépe zapamatovat, v čem jsou jednotlivé vitaminy obsaženy a na jaké orgány působí.

Žáci dokážou za pomoci obrazového materiálu vyjmenovat, kde se jednotlivé vitaminy vyskytují a proč jsou pro tělo nezbytné.

Žáci po výkladu sami nakreslí, které vitaminy si zapamatovali, a výkres si vloží do sešitu. Pohádka o zelenině pro inspiraci na tomto webu: www.vychovakezdravi.cz.

Žáci vytvoří vitaminový plakát, který mohou pověsit ve třídě, případně na chodbu. Na plakát výtvarně ztvární jednotlivé vitaminy, v jakých potravinách jsou konkrétně obsaženy, jaký dopad má na lidský organismus nadbytek nebo nedostatek konkrétního vitaminu.

Žáci objasní pojmy avitaminóza, hypervitaminóza, hypovitaminóza. Mohou použít internet, učebnice či jinou literaturu. Mohou pracovat ve skupinkách nebo s nimi pracujte formou brainstormingu.

Vitamin A

Popisek k vitaminu:

- karoten (rostlinný provitamin A) se absorbuje hůře než retinol (živočišný vitamin A),
- napomáhá tvorbě a funkci zrakových pigmentů v sítnici,
- kyselina retinová, která z vitaminu A vzniká, má nepřímý vliv na vývoj kostí a obnovu sliznic žaludku a střev, antioxidační účinky a imunitní funkce,
- podporuje růst, správnou činnost pohlavních žláz a reprodukci, odolnost proti infekcím a udržuje kůži a sliznice v dobrém stavu.

Zdroje:

- nejlepší zdroj – rybí tuk, dále vnitřnosti (hlavně játra), žloutek, máslo a mléko,
- v zelenině a ovoci jsou obsaženy provitaminy (karoteny), nejčastěji beta-karoten, a to převážně v načervenalých plodech nebo kořenech rostlin (např. mrkev, rajčata, papriky, meruňky, broskve).

Vitamin D

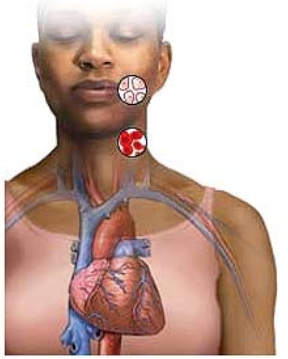
Popisek k vitaminu:

- vitamin antirachitický, působí na ukládání anorganických solí (Mg, Sr, F, Ca),
- vzniká v kůži působením ultrafialového záření,
- při syntéze vitaminu D vzniká mimo jiné tzv. kalcitriol, který zvyšuje vstřebávání vápníku a fosforu ve střevě a tím zajišťuje zvýšený přísun z potravy,
- ovlivňuje tvorbu kostí (je nutný pro syntézu fosfatáz) a zvyšuje tonus hladkých a příčně pruhovaných svalů.

Zdroje:

- ryby, konkrétně rybí játra (jaterní tuk – tuňák, treska), mořští plži, vejce (hlavně žloutek), máslo, játra a kvasnice,
- v rostlinné potravě se vyskytuje převážně v avokádu, banánech, kakau, obilných klíčcích, kokosu a hřibech,
- v zelenině a ovoci jsou obsaženy provitaminy (karoteny), nejčastěji beta-karoten, a to převážně v načervenalých plodech nebo kořenech rostlin (např. mrkev, rajčata, papriky, meruňky, broskve).

Vitamin E



Popisek k vitaminu:

- významné antioxidační účinky, chrání buňky proti stárnutí,
- udržuje rovnováhu Na, K, Mg, Cl a snižuje tvorbu cholesterolu,
- zvyšuje produkci pohlavních hormonů a podílí se na tvorbě vajíček a spermií, zvyšuje oplodňovací schopnost semene,
- pomáhá proti nočním křečím lýtek (jen za přítomnosti hořčíku), omezuje vznik křečových žil, pomáhá léčit rány, odstraňovat jizvy a jiné kožní defekty,
- napomáhá správné činnosti nervové soustavy a hypofýzy.

Zdroje:

- potraviny rostlinného původu (např. obilné klíčky, rostlinné oleje, ořechy, semínka, kukuřice, hrášek).

Vitamin K

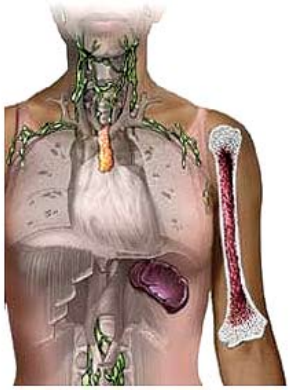
Popisek k vitaminu:

- váže na sebe vápník při srážení krve (přeměna protrombinu na trombin),
- zvyšuje produkci proteinů (globulin, albumin) a podílí se na imunitních reakcích,
- ovlivňuje metabolismus estrogenů.

Zdroje:

- zelené rostliny (např. špenát, zelí, růžičková kapusta, kedlubny, hrášek, květák),
- produkce střevními bakteriemi,
- v živočišné potravě převážně v játrech, vejcích, vepřovém a hovězím mase.

Vitamin C



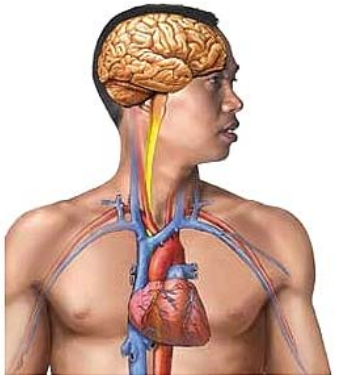
Popisek k vitaminu:

- patří do skupiny antioxidantů,
- pomáhá k odolnosti proti infekcím – účinný je například coby prevence proti chřipkovým onemocněním,
- nezbytný je ale i pro správnou tvorbu kolagenu, tím ovlivňuje stavbu různých tkání (v dásních, kůži, kostech atd.),
- zvyšuje využití železa a kyseliny listové ze stravy,
- nedostatek způsobuje kurděje (skorbut) – krvácení z dutiny ústní, vypadávání zubů, sníženou imunitu, únavu.

Zdroje:

- ovoce a zelenina, hlavně šípky, černý bez, černý rybíz, červená paprika a petržel.

Vitamin B_1 thiamin



Popisek k vitaminu:

- je potřebný pro správný metabolismus sacharidů, ze kterých pak organismus získává energii – působí tedy příznivě při únavě, zvýšené námaze, stresu,
- důležitý je i pro normální vývoj a funkci mozku, srdce a cév.

Zdroje:

- celozrnné obiloviny, sušené ovoce,
- vepřové maso, pivovarské kvasnice, žloutek, vnitřnosti.

Vitamin B_2 riboflavin

Popisek k vitaminu:

- napomáhá produkovat energii v buňkách,
- napomáhá přeměňovat tryptofan na niacin = vitamin B_3 = kyselina nikotinová,
- jeho nedostatek se projevuje zánětlivými změnami v koutcích úst, změnami nosní sliznice, víček či jazyku.

Zdroje:

- mléko a mléčné výrobky, maso, játra a srdce, vejce, zelená listová zelenina.

Vitamin B_6 pyridoxin

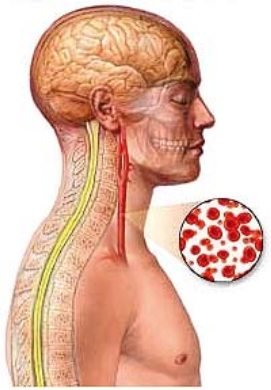
Popisek k vitaminu:

- podobně jako thiamin a riboflavin je i pyridoxin důležitý pro energetický metabolismus,
- spolu s železem, kyselinou listovou, kobalaminem (B_{12}) a dalšími živinami je potřebný pro tvorbu červených krvinek,
- účinný je i v imunitním systému,
- napomáhá využití Mg v organismu.

Zdroje:

- maso, kvasnice, játra, cereálie, banány, ořechy, listová zelenina.

Vitamin B_{12} kobalamin



Popisek k vitaminu:

- je nezbytný pro krvetvorbu a pro metabolismus bílkovin, sacharidů i tuků,
- ovlivňuje také funkci nervové soustavy,
- ačkoliv nejde o vitamin rozpustný v tucích, vydrží jeho zásoby v těle až na 5 let, problém však vzniká u veganů nekonzumujících žádné živočišné produkty (maso, vejce, mléko či výrobky z nich), které jsou výhradními zdroji kobalaminu.

Zdroje:

- živočišné potraviny: játra, ledviny, plži, vejce, mléko a mléčné výrobky.

Jiné tváře výživy

Co si žáci představí pod pojmem alternativní výživové směry?

V dnešní době nejsou alternativní způsoby výživy žádnou vzácností, naopak se jedná o velmi častý jev. Vegetariánství (odmítání masa), je nejčastějším alternativním způsobem výživy. Často se lze také setkat s veganstvím, které vylučuje naprosto všechny živočišné potraviny. Poměrně rozšířená je makrobiotika, která z jídelníčku zcela vylučuje mléko a mléčné výrobky. Makrobiotici upřednostňují potraviny pocházející z daného podnebného pásma, základ jejich stravy tvoří z 50 % celozrnné obiloviny, z 30 % zelenina (hlavně tepelně upravená a kvašená), z 15 % luštěniny a mořské řasy, z 5 % polévky. Doplňkově lze zařadit ryby, ovoce mírného pásma, semena, ořechy, oleje apod. Cukr, zejména jednoduchý rafinovaný, se nepoužívá, stejně tak konzervované potraviny. Charakteristická je také nízká spotřeba tekutin. Je dbáno na co nejpřirozenější původ potravin. Makrobiotika není jen o jídle, jde o celou filozofii.

Bližší informace naleznete na: www.anabell.cz.

Žáci poznají alternativní způsoby stravování a porozumí jejich odlišnostem.

Proč se lidé pro tento typ stravování rozhodují? Jaké mohou mít důvody? Znají žáci některé typy vegetariánských diet?

- **Laktovegetariáni** – jedí mléčné výrobky, ale nejedí vejce a maso.
- **Ovovegetariáni** – jedí vejce, ale nejedí mléčné výrobky a maso.
- **Laktoovovegetariáni** – jedí mléčné výrobky i vejce a nejedí maso.
- **Su vegetariáni** – nejedí maso ani aromatickou zeleninu (česnek, pórek, cibule atd.).
- **Vegani** – jedí výlučně stravu rostlinného původu (ořechy, luštěniny, obiloviny, ovoce, zeleninu a med). Někteří nejedí ani droždí a med.
- **Vitariáni** – vegani, kteří jedí pouze syrovou stravu, která nebyla upravena při vyšší teplotě než 48 °C.

Předcházející odstavec můžete využít také jako aktivitu pro žáky. Informace o jednotlivých alternativních výživových směrech mohou vyhledávat v časopisech, na internetu nebo si mohou jen tipovat, jaké potraviny jednotlivý směr dovoluje konzumovat.

Předložte žákům obrázky potravin, ze kterých vyberou pouze ty, jež konzumují vegetariáni.

Na 1. stupni ZŠ je vhodné zabývat se pouze pojmem vegetariánství. Pokud se ve třídě vyskytuje žák, který je vegetariánem nebo pochází z vegetariánské rodiny, respektujte jej stejně jako ostatní členy ve třídě a veďte žáky k úctě a toleranci k této alternativní formě stravování. Žáci jsou závislí na rodičích a nemohou si vybírat způsob stravování. Čím bude žák starší, může si vytvářet stravovací návyky samostatně a dle potřeby je měnit.

Jaké jsou nevýhody a výhody vegetariánství? Mohou být jednotlivé složky z masité stravy nějak nahrazeny?

Při vegetariánství může u osob docházet k nedostatku bílkovin. Nedostatek bílkovin způsobuje např. poruchy menstruačního cyklu. Organismus pociťuje nedostatek vitaminů, např. B_{12} je živočišného původu. Osoba, která nekonzumuje tmavé maso, může mít nedostatek železa a zinku. Nedostatek vápníku může být nahrazen sojovým mlékem obohaceným Ca, sojovými vločkami či listovou zeleninou. V souladu se změnou výživových zvyklostí člověka se mění i jeho chuť.

Co je to freeganství?

Slovo freegan je složeno ze dvou slov: free a vegan. Jedná se o absolutní bojkot ekonomického systému, který podle freeganů zneužívá lidi, zvířata a celou planetu. Freegani nekupují žádné produkty. Nejznámější strategií freeganů je tzv. „městská obživa“ (urban foraging). Pro jídlo do supermarketu nechodí předním vchodem. Po setmění přicházejí ke kontejnerům za obchody a vybírají jídlo, které zaměstnanci řetězců vyhodili jako neprodejné. Hlavně zeleninu a ovoce.

Více ze života freeganů na: www.denik.cz.

Problém může nastat, pokud dospívající začnou odmítat maso, cukr, bílé pečivo, vařená jídla apod. a tyto živiny v jídelníčku ničím nenahradí. Jí např. pouze ovoce, zeleninu, jogurty, brambory, tmavé pečivo. V důsledku nedokonalé znalosti zvoleného stravovacího směru hrozí vážné poškození zdraví – především na základě nedostatku kvalitních bílkovin, které jsou potřebné pro růst a vývoj dospívajícího organismu, a také nedostatku některých důležitých vitaminů a minerálních látek (vitamin B_{12}, železo, vápník). Takové zásadní narušení jídelníčku může vést (a většinou vede) až k rozvoji poruchy příjmu potravy. Zpočátku může být odmítání některých složek motivováno snahou žít zdravě (viz ortorexie), časem však organismus začne strádat až do stavu hluboké podvýživy (malnutrice).

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Problematiku poruch příjmu potravy v tomto pojetí nedoporučujeme začleňovat do vyučovacího procesu na 1. stupni ZŠ.

Poruchy příjmu potravy patří mezi časté obtíže dospívajících dívek s velmi závažnými důsledky nejenom na jejich zdraví a psychický stav, ale i na jejich sociální život a školní výkon. Ve svých projevech představují mezní polohy jídelního chování od život ohrožujícího omezování se v příjmu potravy (mentální anorexie) až po přejídání spojené se zvracením nebo jinou nevhodnou kompenzací energetického příjmu (mentální bulimie). Podle odhadů odborníků může některé příznaky mentální anorexie vykazovat až 6 % děvčat koncem puberty a každá dvacátá dospívající dívka trpí poruchou příjmu potravy. U chlapců se tyto poruchy vyskytují méně často.

Žáci si připomenou, jak často se setkávají s nevhodnými jídelními zvyklostmi. Co považují za nevhodné nebo narušené jídelní návyky a jaké mohou být důsledky nedostatečného příjmu potravy v kombinaci s extrémním cvičením. Žáci se seznámí s tím, že užívání projímadel nemá žádný vliv na snížení tělesné hmotnosti a že zvracení vždy vede ke stále častějšímu přejídání.

V souvislosti s nevhodnými nebo narušenými jídelními návyky je vhodné zdůraznit, že hranice mezi dietami a nadměrným zaujetím tělesným vzhledem (ale i výkonem) a poruchou příjmu potravy může být velmi křehká.

Zeptejte se žáků, co si představují pod pojmem poruchy příjmu potravy a která onemocnění podle nich do této kategorie patří.

Mentální anorexie je porucha charakterizovaná především nízkou tělesnou hmotností a aktivní snahou hubnout nebo nepřibrat (nemocní někdy popírají snahu hubnout, ale mluví o zdravé výživě a životním

stylu). Nemocní si postupně zvykají na snížený příjem energie, nadměrnou sebekontrolu v jídle a často i zvýšený energetický výdej, snadno se cítí přejedeni. Pro mentální bulimii je příznačné opakující se přejídání, spojené s přehnanou a často ohrožující kontrolou tělesné hmotnosti (především hladovky, zvracení, užívání projímadel).

Diskutujte s žáky o příznacích anorexie a bulimie, co je podle nich typické pro tato onemocnění.

Obě poruchy spojuje nadměrná pozornost věnovaná vlastnímu vzhledu a intenzivní snaha o dosažení štíhlosti spojená s omezováním příjmu potravy, nadměrným cvičením, užíváním projímadel, prášků na odvodnění nebo zvracení. Základní příznaky mentální anorexie (vyhublost, nadměrná sebekontrola v jídle, přehnaný pohyb), ale i bulimie (pocit úlevy spojený s vyprázdněním a někdy i s přejedením) přináší nemocným uspokojení, a to i v období, kdy už jsou spojeny s mnoha obtížemi. Proto nemocní nejsou často ochotni připustit, že mají vážný problém, a jen velmi neochotně a pod tlakem spolupracují. V závislosti na tom, jak se jim daří kontrolovat příjem potravy a tělesnou hmotnost, se mění jejich nálada a sebehodnocení. Podobnými problémy jako lidé s anorexií a bulimií mohou trpět i lidé, kteří mají nadváhu nebo často hubnou.

Pro mentální anorexii je příznačná aktivní snaha snížit tělesnou hmotnost a nepřibírat, chuť na jídlo a hlad jsou vědomě popírány. První zhubnutí bývá spojeno s nárůstem sebevědomí a aktivity, postupně ale přibývá různých psychických obtíží (únava, sebestřednost, přecitlivělost, kolísání nálady a podobně) a strach z jídla dále vzrůstá a s ním i počet tzv. zakázaných potravin. Při posuzování tělesné hmotnosti u dětí je třeba vždy přihlížet k danému věku a výšce. Každý výraznější úbytek na váze v dětství může být důvodem k opoždění tělesného růstu a puberty a nebývá zpravidla přirozený.

Téma BMI a s ním spojený výpočet bychom doporučovali zařadit až na SŠ.

Ze zdravotních obtíží se jako první objevuje zácpa, ztráta menstruace (pokud není užívána hormonální antikoncepce), oslabený krevní oběh a zimomřivost. Nemocným často vypadávají vlasy, kazí se jim pleť a po těle se objevují jemné chloupky. Narušení rovnováhy tělesných tekutin a solí v souvislosti se zvracením může vést až ke křečím, závratím nebo ztrátě vědomí. Nebezpečí podvýživy a dehydratace výrazně vzrůstá s klesajícím věkem a tělesnou hmotností nemocného. S rostoucí vyhublostí jsou jídelní změny dodržovány se stále větší důsledností, přibývá výmluv a podvodů kolem jídla. Nemocní se při jídle úzkostlivě srovnávají s ostatními, vyžadují, aby měli co nejméně. Často chtějí vařit a kontrolovat jídlo celé rodiny. Jedí velmi pomalu a obřadně. Vyhýbají se jídlu ve společnosti. Příliš se zaobírají svojí postavou a tělesnou hmotností. Děvčata s anorexií i s bulimií se často váží nebo se naopak váze a zrcadlu vyhýbají. Když přiberou, nesnáší svoje tělo a někdy se poškozují. Bývají často podrážděná a depresivní. Jejich nálada velmi kolísá v závislosti na tělesné hmotnosti a kontrole příjmu potravy.

Narušený způsob vnímání vlastního těla je patologickým příznakem anorexie a vystihuje závažnost tohoto onemocnění.

Veďte se žáky diskuzi o tom, proč si myslí, že nemocná dívka nevidí, jak je vyhublá a jak nebezpečné jsou její stravovací návyky.

Je to způsobeno zkreslenou představou o vlastním těle. Vlivem různých negativních pocitů, prožitků, ale také klíčových okamžiků života se v mysli nemocných vytváří zcela jiná představa vlastního vzhledu, která není reálným odrazem skutečnosti. Dochází k nadhodnocování tělesných proporcí dívek a jako důvod, proč odmítají jíst, uvádí svou domnělou tloušťku. Pro nemocnou dívku se schopnost udržet si nízkou hmotnost stává posedlostí a i nepatrný výkyv hmotnosti nahoru je důvodem k nesnesitelným pocitům tloušťky, což komplikuje léčbu.

Pomocí brainstormingu žáci sdělují, co si představují pod pojmem mentální bulimie.

Přes zdánlivou odlišnost vyhublých dívek s anorexií jsou si mentální anorexie a bulimie navzájem velmi podobné. Spojuje je strach z tloušťky a nadměrná pozornost věnovaná vzhledu a tělesné hmotnosti. Mnoho dívek trpících bulimií si prošlo obdobím mentální anorexie nebo riskantních diet. Pocit přejedení může být velmi relativní a zprvu často znamená jen to, že nemocní snědli víc, než chtěli. Postupně ale dochází ke stále větší konzumaci jídla, stupňuje se i pocit ztráty kontroly nad jídlem. Hladovky, zvracení a projímadla zvyšují riziko přejedení a dlouhodobě zhoršují problémy dívek s bulimií.

Diskutujte s žáky o příznacích, jež jsou pro anorexii a bulimii typické a v čem jsou naopak rozdílné. Dále můžete diskutovat o následcích kompenzačního chování, proč nefungují diety, zvracení... *Co je na jakémkoliv kompenzačním chování po jídle škodlivé? Jaká mohou nastat nevratná poškození organismu?*

Poruchy příjmu potravy aneb Temná zákoutí života

Ačkoliv některé z následujících patologických postojů k jídlu (ortorexie, drunkorexie, bigorexie) nejsou Mezinárodní klasifikací nemocí (MNK – 10) řazeny mezi poruchy příjmu potravy, představte je žákům, jelikož mohou být velmi nebezpečné.

Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch (anglicky: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, odtud zkratka DSM) je mezinárodně používaná příručka Americké psychiatrické společnosti (APA) pro klasifikaci a statistiku mentálních poruch. V ní, stejně jako v Mezinárodní klasifikaci nemocí jsou kromě mentální anorexie a mentální bulimie řazeny i méně známe patologické postoje k jídlu, jako záchvaty přejídání a noční přejídání.

- **Záchvaty přejídání** – jsou často spojeny s nadváhou nebo obezitou. Lidé s tímto problémem se opakovaně přejídají, aniž by potom používali nějakou kompenzaci (zvracení, cvičení nebo užití projímadel). I tento problém bývá spojen s nevhodnými jídelními zvyklostmi a příležitostnými dietami. Jako důvod přejedení bývá uváděna nuda, zklamání, osamělost nebo také nervozita.
- **Noční přejídání** – v tomto případě dochází ke konzumaci většiny denního jídla po večeři a v noci. Pro tento problém je charakteristická nespavost a nechutenství po ránu. Nočnímu přejídání často předchází držení diety a celkové narušení jídelního režimu např. v období zvýšeného stresu.

Kromě mentální anorexie a bulimie je možné se setkat s různými problémy, které souvisí s nadměrným zájmem o tělesný vzhled, výživu nebo tělesný pohyb. Některé z nich jsou variantou mentální anorexie, zvyšují riziko jejího výskytu nebo mohou být jinak nebezpečné.

Představte žákům pojmy ortorexie, drunkorexie, bigorexie. Pomocí brainstormingu následně diskutujte, co si žáci pod pojmy představili.

- **Ortorexie** – jedná se o patologickou posedlost zdravou výživou. Lidé se příliš (nevhodně) soustředí na zdravý životní styl a výživu. Postupně stále více omezují svůj jídelníček a jedí pouze to, co neobsahuje např. žádné konzervační látky, barviva, cukr, sůl, bílou mouku, průmyslově zpracované potraviny. Strach z nezdravých potravin může vést k výrazné podváze a mentální anorexii. Tento problém může přinášet i výrazná sociální omezení (takové jídlo nelze sehnat a připravit všude).
- **Drunkorexie** – strach z přibírání vede k záměrné redukci příjmu potravy s cílem snížit příjem energie proto, aby bylo možné vypít více alkoholu nebo energetických nápojů. I tento problém může vést k nevhodným omezením jídelníčku a energetického příjmu. Vzrůstá riziko nejenom poruchy příjmu potravy, ale i závislosti na alkoholu.
- **Bigorexie** – vyskytuje se spíše u mužů (nejčastěji u kulturistů a návštěvníků posiloven). Jde o nadměrný zájem (až posedlost) věnovaný vlastnímu vzhledu a přehnanou snahu dosáhnout fyzické zdatnosti a svalové hmoty. Lidé s tímto problémem nejsou nikdy spokojeni se svým vzhledem a svalovou hmotou, připadají si nedostatečně vyvinutí, malí, slabí. Často dochází ke zneužívání anabolických steroidů a jiných látek, které podporují růst svalové hmoty.

Kromě mentální anorexie a bulimie je možné se u dětí setkat s celou řadou dalších jídelních problémů. Na prvním místě je ztráta chuti k jídlu v souvislosti s nějakým zdravotním problémem, s depresí, s úzkostí, ale také ve spojitosti s nevhodnými jídelními návyky dítěte a celé jeho rodiny. Jestliže má dítě možnost jíst jen tehdy, kdy má na něco chuť, a výběr jídla záleží jenom na něm, pak dříve nebo později začne odmítat některá běžná jídla a bude upřednostňovat svoje oblíbené mlsky. Problémem těchto vybíravých dětí nebývá podvýživa, protože preferovaná jídla jsou často naopak energeticky velmi vydatná. Mohou mít různé drobné zdravotní obtíže, které rychle ustoupí, když rozšíří svůj jídelníček. Závažnější následky může mít vyhýbání se jídlu z emocionálních důvodů, jako je například strach, že mu bude špatně, strach z nákazy nebo z udušení.

Rady a tipy pro učitele aneb Můžete i vy rozpoznat poruchy příjmu potravy?

Právě ve škole existuje vysoká možnost zachytit první známky poruch příjmu potravy včas. Proto žáky seznamte s konkrétními projevy anorexie či bulimie.

- **Mění se jídelníček** dítěte, ze kterého mizí nejprve jídla, která jsou považována za energeticky příliš vydatná nebo „nezdravá“, až nakonec zbudou jen některé dietní potraviny.
- **Mění se jídelní režim**. Nemocní si důsledně neberou nic, co by bylo „navíc“, vynechávají svačiny a pod různými záminkami mizí i hlavní jídla. Jídelní změny jsou dodržovány se stále větší důsledností a obhajovány se stále větší rafinovaností. Často hodně žvýkají žvýkačky, uždibují, pijí neslazené minerálky, čaje nebo se jinak snaží nahradit jídlo.
- **Přecitlivělost vázaná na vzhled a jídlo**. Při jídle se úzkostlivě srovnávají s ostatními, vyžadují, aby měli co nejméně, chtějí mít kontrolu nad jídlem.
- **Mění se jídelní tempo a chování**. Jedí velmi pomalu a obřadně, v jídle se nimrají, dlouho si ho prohlíží, vybírají, co nesnědí, potraviny si dělí na miniaturní kousky, jídlo jim trvá tak dlouho, že se pak opravdu nestihnou najíst. Snadno se jim udělá po něčem špatně. Někdy hodně pijí (zapíjejí tak hlad), jindy nepijí vůbec, až jim hrozí dehydratace.
- **Sociální izolace**. Vyhýbají se jídlu ve společnosti, přecitlivěle reagují na to, když je někdo sleduje při jídle.
- **Hyperaktivita**. Často vzrůstá jejich aktivita, neustále někde pobíhají, mají potřebu něco dělat, chtějí si „dát do těla“, zpotit se. Zhoršuje se jejich schopnost soustředit se na učení. S rostoucí podvýživou může přijít únava, apatie a vyčerpanost.
- **Příliš se zaobírají svojí postavou a tělesnou hmotností**. Zahalují se do volných šatů, nebo naopak nosí oblečení, které umožňuje předvádět jejich plochou a vyhublou postavu. Často mluví o jídle a tělesném vzhledu, nebo se naopak této tematice přehnaně vyhýbají.

- **Psychické změny**. Postupně se však soustřeďují stále více na sebe, svoje tělo a jídlo. Začínají se vyhýbat přátelům i rodině, uzavírají se do sebe. Vzrůstá jejich přecitlivělost a podrážděnost, zhoršuje se jim nálada. Jejich školní výkon kolísá.

Mentální bulimie není na první pohled tak nápadná jako anorektická „vyhublost“. Podobně jako dívky s anorexií se i dívky s bulimií příliš zaobírají svým tělem a jídlem, mění se jejich jídelní zvyklosti (jedí spíše chaoticky a rychle), ve škole a před ostatními se snaží spíše nejíst. Často podvádějí s jídlem. Dokážou hodiny mluvit o tom, jak se cítí nafouklé, probírat jídelníček a svoje pocity, které vnímají zkresleně. V případě, že zvrací, začnou se ztrácet potraviny. Po jídle odbíhají na toaletu nebo do koupelny, kde zůstávají dlouho zavřeny. Po zvracení někdy přetrvává typický pach z úst. Některé dívky jídlo plivou a dokážou mít rozžvýkané jídlo v ústech překvapivě dlouhou dobu. Mezi viditelné důsledky zvracení patří otoky slinných žláz pod čelistí, které umocňují dojem opuchlého obličeje.

- Pokud vám dítě připadá nápadně hubené, všímáte si ho? Např. zda je jeho hubenost přirozená, nebo v poslední době nápadně zhublo, zda se nestraní spolužáků, jak se jeví při tělocviku, zda nosí svačiny či chodí na obědy apod.
- A co děti, které sice mají normální hmotnost, ale změnily se ve svém chování, jsou více uzavřené do sebe… Zkusili jste zjistit, proč tomu tak je, jestli je k tomu nějaký adekvátní důvod, např. v rodině?
- Na školních výletech či společných akcích zbystřete, pokud se dítě společným akcím vyhýbá, pokud se straní společného jídla, pokud se často vymlouvá na to, že je mu špatně, že nemůže zrovna jíst apod.

Etiologie aneb Tajemství poruch příjmu potravy

Než žákům představíte možné příčiny vzniku poruch příjmu potravy, diskutujte s nimi o možných příčinách a faktorech, které se na vzniku onemocnění mohou podílet. Jedná se o jeden nebo více faktorů? Jsou nějak ovlivnitelné? Mohou oni sami některé faktory ovlivnit?

Počátek poruch příjmu potravy je téměř vždy otázkou souhry několika nepříznivých vlivů, mezi kterými dominují ty, které jsou významné z hlediska držení diet, jako je například nadváha v minulosti nebo v rodině, vzrůst tělesné hmotnosti a změna tělesných proporcí v průběhu dospívání nebo nevhodný vzor v rodině. Významnou roli mohou sehrát i některé osobní zájmy (zejména některé sporty a zájmy „vyžadující“ nízkou tělesnou hmotnost), zvýšený důraz na vzhled, výkon a sebekontrolu v rodině a mezi vrstevníky, ale i nešťastná náhoda. U nemocných s poruchou příjmu potravy a v jejich rodinách se sice relativně častěji vyskytují některé problémy, jako je rozvod, alkoholismus a duševní porucha rodičů, ty se ale stejně často vyskytují i u jiných psychických problémů a nemají specifický vliv na vznik problémů s jídlem. Nemocnému nabízí vysvětlení jeho obtíží a často i prostor pro ústupky a manipulaci s okolím.

Pokud se onemocnění poruchou příjmu potravy objevilo ve třídě nebo ve škole, není vhodné zbytečně spekulovat o možných příčinách poruchy, to náleží odborníkům, terapeutům a lékařům.

Důležité je vědět, že neexistuje žádná specifická příčina anorexie, jejíž identifikace a případné odstranění by automaticky vedlo k vyléčení. Také většina psychických problémů, se kterými je možné se u anorexie setkat, je spíše důsledkem než příčinou nedostatečné výživy, vyhublosti a neuspokojivé kvality života. Strach z dospívání, z ženské role a sexuality patří k dospívání a není nijak specifický jen pro poruchy příjmu potravy. Zdůrazňování příliš složitých příčin poruchy je většinou v rozporu s nezbytnou změnou jídelních návyků.

Léčba poruch příjmu potravy

Nabídka různých léčebných, zvláště pak psychoterapeutických přístupů užívaných v terapii poruch příjmu potravy je široká. Nelze říci, která terapeutická metoda je nejúčinnější, přístup k nemocným by měl být individuální a podle aktuálních potřeb.

Výsledkem léčby by měl být zdravý člověk, který akceptuje svou tělesnou hmotnost a postavu, má přiměřené pozitivní sebehodnocení, znovu nalezne potěšení z jídla, podařilo se mu obnovit rodinné a další sociální vztahy.

U lehčích forem onemocnění je léčba ambulantní.

U případů onemocnění s vážnou podváhou a podvýživou, vážnými zdravotními komplikacemi, vyšším rizikem sebevraždy nebo špatným rodinným zázemím je vždy nutná hospitalizace.

Obecné důsledky plynoucí z hladovění a omezení příjmu stravy

Nízká váha, zimomřivost, nízký tlak, poruchy srdečního rytmu, ztráta svaloviny (srdce je také sval, proto je hladověním velmi ohroženo), osteoporóza, ztráta menstruace, snížení bazálního metabolismu, ledvinové kameny, selhání ledvin.

Z psychických následků se objevuje snížení pozornosti, zúžení myšlení, rozvoj deprese a úzkosti.

Obecné důsledky plynoucí z přejídání a zvracení

Poškození zubů, oteklé uzliny, podráždění jícnu a trávicí trubice, hrozí až ruptura jícnu, minerálový rozvrat (narušení elektrolytické rovnováhy), ruptura žaludku, žaludeční vředy, poruchy metabolismu, srdeční arytmie, poruchy střevní motility.

Obecné důsledky užívání projímadel a diuretik

Narušení elektrolytické rovnováhy v organismu, snížená motilita střev a z toho plynoucí problémy se zácpou, eventuálně střídání zácpy a průjmu, renální komplikace v důsledku dehydratace.

Kroky, které můžete zrealizovat při podezření na poruchu příjmu potravy:

- Promluvit si s nemocnou dívkou/chlapcem o svých pocitech a obavách z onemocnění poruchou příjmu potravy („*V poslední době jsi hodně zhubla, říkám to proto, že mám obavy o tvé zdraví a domnívám se, že možná máš problémy s jídlem.*“).
- Nabídnout pomoc („*Pokud budeš chtít, tak bych ti rád pomohl, můžeš za mnou kdykoli přijít.*“).
- S vědomím dívky/chlapce kontaktovat rodinu („*Mám o tebe vážné starosti, a protože mám za tebe zodpovědnost, myslím, že je správné, abychom o tom řekli rodičům, nemusíš se bát, vysvětlím jim to.*“).
- Společně naplánovat další postup tak, aby nedocházelo k rozvoji nemoci, zejména co se týče:
  - cvičení ve škole (cvičení při podváze je rizikové a mělo by být omezeno, samozřejmě s vysvětlením, proč je takový krok nutný, je důležité přestat s vrcholovým sportem a rizikovými zájmy, jako je gymnastika, modeling, balet, tanec),
  - stravování ve škole (měla by být dohodnuta pravidla kontroly nemocného),
  - školní přípravy doma nebo v případě hospitalizace (pohlídat čas, který nemocní věnují učivu, někdy je ho příliš mnoho, úkoly jsou vypracovávány perfekcionisticky, někdy je plnění úkolů odkládáno, nelze se soustředit, pocit tlaku vyhovět však může vést k frustraci a přejídání jako řešení situace),
  - zkoušení (většinou je vhodné vypracovat individuální plán).
- Pokud není komunikace s nemocným možná, kontaktovat organizace věnující se problematice poruch příjmu potravy a poradit se o dalším postupu (bližší informace na www.anabell.cz).

Jak se chovat k osobě nemocné poruchou příjmu potravy

- Při komunikaci s nemocným poruchou příjmu potravy je důležité nezapomínat na to, že se jedná o psychické onemocnění, většinou bez náhledu a motivace nemocného k léčbě.
- Onemocnění samotné může vést ke lhaní, podvádění a výmluvám. Pacienti s poruchou příjmu potravy bývají velmi citliví, inteligentní, přemýšliví, zároveň pochybovační, nedůvěřiví.
- V souvislosti s poruchou příjmu potravy mívají pocit, že jim blízcí lžou o postavě i jídle a snaží se je pouze vykrmit.
- Nemocného bohužel nelze vyléčit bez jeho přispění. Potřeby nemocných bývají v rozporu s potřebami jejich organismu a není možné nemoci ustupovat (nelze opomenout vysoké riziko úmrtí).
- Dívky nechtějí být nemocné, ale začít jíst je pro ně kvůli narušenému vnímání vlastního těla a pevně zabudovaným návykům velmi obtížné. Lze nabídnout pomoc, být oporou, ale nepomůže řešit problém za nemocného.

Jak předcházet poruchám příjmu potravy

Protože diety jsou základním příznakem anorexie a jednou z hlavních okolností, které přispívají k rozvoji přejídání a bulimie, je třeba tímto směrem zaměřit i případnou intervenci. Není vhodné, aby vyhublá dívka, která jí nápadně méně než její spolužáci, byla středem obdivu celé třídy nebo aby svoje dietní chování ukrývala za tzv. racionální nebo zdravou výživu a aby dívka, která se přejídala, nahradila přejídání a zvracení redukční dietou. Proto je nejlepší prevencí včasná intervence u rizikových jedinců, kteří příliš rychle zhubnou (i v případě nadváhy) nebo zvrací s jakoukoli argumentací. Nejvhodnější obecnou prevencí poruch příjmu potravy je podpora rozvoje všeobecných aktivit a zájmů žáků a studentů a výchova k různorodosti. Ve škole je třeba bránit šikaně pro vzhled, oblečení, tělesný výkon, to, co někdo jí nebo pije.

- Je důležité, abyste vy jako učitelé měli dostatek informací o příčinách i důsledcích poruch příjmu potravy a možnost tyto informace vhodným a komplexním způsobem (nezastrašujte, nepřehánějte) zprostředkovat žákům. Vždy je třeba počítat i s tím, že prevence může mít i jiný než zamýšlený efekt. Může se stát, že některé dívky se teprve prostřednictvím výuky dozví o tom, že je možné po jídle zvracet, jiná děvčata se mohou zhlédnout v postavách anorektických modelek. Důležité je děti připravovat na možné tělesné změny (zejména přibírání na hmotnosti a změnu tělesných proporcí).
- Zabraňte šíření předsudků vůči odlišnostem (tj. naučte děti mít rády sebe i ostatní takové, jací jsou). Varujte děti před nevhodnými jídelními zvyklostmi a rizikovými způsoby kontroly hmotnosti.
- Dbejte na prevenci obezity a veďte děti ke správným stravovacím návykům (umožněte jim plnohodnotné obědy a pauzu na ně, pokuste se omezit prodej cukrovinek ve škole, seznamte je s pestrou stravou a důležitou pravidelností v jídle). Neposilujte strach z nadváhy a některých potravin (vyvarujte se kategorických tvrzení např. o kalorických hodnotách jídel a škodlivosti určitých potravin).

- Vhodné je podporovat pozitivní sociální klima ve třídě tak, aby se tam mohly cítit dobře všechny děti. Snažte se jim vytvářet podmínky pro jejich zdravý osobnostní růst a sebedůvěru.
- Podporujte sociální dovednosti dětí, učte je asertivitě, umění se zdravě prosadit, řešit konflikty, adekvátně reagovat na stres, neúspěch, kritiku, podporujte sebepoznání a skupinové aktivity.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohyb je nutnou součástí zdravého vývoje osobnosti (psychomotorickou činnost potřebuje dítě od narození – pohyb rukou, lezení). Pohyb je součástí činnosti v sociálních skupinách, součástí pohybu je i hlasový projev (zpěv, komunikace při sportu). Sociální skupinou může být rodina, seskupení přátel, sportovní oddíl, škola. Při pohybové aktivitě se vyplavují do těla endorfiny, což jsou látky, které způsobují příjemný pocit (pohyb navozuje dobrou náladu).

Upozorněte žáky na přirozenost a přiměřenost pohybu vůči příjmu potravy. Nejpřirozenějším pohybem je chůze. Pohyb žákům může přinášet radost a začlenění do sociální skupiny.

Skupinka čtyř dětí má na kartičce slova, ze kterých ztvární příběh propojený s pohybem.

Žáci se postaví a představí si, že jsou pračky. Stojí a pohybují se v kolenou. Podle rychlosti otáček přidávají na hlasitosti projevu. Celé cvičení trvá jen 30 sekund. Po ukončení vedeme diskuzi, že i křikem organismus vydává energii.

Na papír si žáci nakreslí oko a nalepí si jej na nějakou část svého těla. Následně mají za úkol tu část těla, kde je oko nalepeno, roztančit.

Upozorněte na provázanost ve všech oblastech života (pohyb a sociální vztahy, pohyb a rodina, pohyb a přátelství).

Pohybové aktivity aneb Kam až můžu kráčet?

Je třeba upozornit žáky na bariéry, které je oddělují od přirozeného pohybu (TV, PC a další). Existují i žáci, kteří mají omezenou možnost pohybu. Rovněž existují žáci, kteří mají specifickou potřebu.

Žáci si uvědomí, že každá situace s bariérou je řešitelná. I žák na kolečkovém křesle má možnost provozovat pohyb a zažívat pocity radosti a štěstí z vykonané aktivity. Přílišná pomoc žáků může být pro ostatní omezující. Pochopí, že bariérou pro pohyb některých lidí mohou být i oni sami.

Žáci se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice má zavázané oči (nevidomý) a zůstane stát. Žáci, kteří nemají šátky (vodiči), připraví jednoduchou dráhu, kterou mají žáci se šátky projít. Vodič musí popsat detailně dráhu, kterou má „nevidomý" žák projít, musí neustále komunikovat s „nevidomým" a cestu mu popisovat. Poté si vymění role a následuje diskuze.

Veďte s žáky diskuzi na téma, co pro ně bylo nejvíce obtížné, když byli nevidomí a když byli vodiči.

Aby se člověk s jakoukoli specifickou potřebou mohl pohybovat, potřebuje naši pomoc. Nemyslíme tím pomoc jedince, ale společnosti (např. světelné zařízení na přechodech, značení na chodnících, tlumočení do znakového jazyka).

Různé cesty pohybových aktivit

Pohyb je přirozenou součástí lidského života, může způsobovat příjemné psychické a fyzické stavy pomocí endorfinů, které jsou vylučovány do těla. Člověk se při pohybu kromě jiného také učí jednat s lidmi, tzn. navazovat sociální kontakty.

Jako každá lidská činnost může mít i sport (pohyb) negativní vliv na člověka, ale i okolí (pro člověka – přehnané ambice na výkon a úspěch v pohybu). Sport se stává marketingovým nástrojem (např. obsazování známých a úspěšných sportovců do reklam).

Žáci si uvědomí potřebu pohybu pro své zdraví a to, že pohyb jim může způsobovat radost. Pohyb by měl být součástí denního režimu.

Stinnou stránkou je, že pohyb bývá většinou zaměřený na výkon. Veďte děti k přirozenému pohybu formou chůze, tance atd.

S žáky diskutujte o druzích pohybu. Jaký pohyb provozují oni sami? Jak dlouho se mu věnují? Co jim pohyb dává a co bere?

Pohyb se prolíná celým naším životem, setkáváme se s ním denodenně při navazování nových vztahů (potřes rukou, pokývání hlavou apod.). V některých sportech se na člověka dívají jako na živý stroj, např. při kulturistice. Upozorněte žáky na onemocnění zvané bigorexie! Žáci by se neměli upínat na nevhodné ideály a nevhodná předsevzetí.

Žáci vyhledají rychlost pohybu např. člověka při chůzi, běhu, jízdě na kole, jízdě autem a srovnají tyto rychlosti s pohybem např. šneka, geparda atd. Lze použít i srovnání rychlosti např. červených krvinek, planety Země, letadla aj.

Žáci nakreslí obrázek spojený se sloganem, kterým se budou snažit nalákat co nejvíce kamarádů právě do svého sportovního týmu.

Žáci vytvoří několik skupinek a v nich za pomoci literatury, internetu, pastelek, lepidla, nůžek a časopisů vytvoří plakát, který bude rozdělen na dvě části – první bude obsahovat zdraví prospěšné činnosti a potraviny a druhá polovina plakátu obsahuje činnosti a potraviny zdraví neprospívající, až škodlivé. Vytvořené plakáty pak jednotlivé skupinky představí ostatním.

Žáci v historickém období vyhledají, k čemu sloužil tanec. Jaké místo měl v životě lidí. Vyhledají videa na internetu a srovnají, jak se liší tance u různých národů.

Výdej a příjem aneb Poslouchej své tělo

Každý lidský organismus má jedinečný metabolismus a jedinečnou schopnost přijímat a vydávat energii, umí se vypořádat s občasnými výkyvy a snaží se udržet organismus v rovnováze. Pokud však dlouhodobě bude přijaté energie více, než je pro organismus obvyklé, např. více jídla anebo méně pohybu, bude člověk přibírat, a naopak pokud bude energie méně, např. dieta nebo zařazení pohybové aktivity, bude hubnout. Jsou však období, kdy je nutné energii zvýšit – v dospívání, v těhotenství. Nápadné změny v hmotnosti bez změny jídelního či pohybového režimu mohou poukazovat na nějaké vážné onemocnění.

Žáci si odnášejí poznání o možnostech vlastního těla v souvislosti s pohybem a přínosu pro ně jako jednotlivce.

Upozorněte žáky, že mezi 8.–15. rokem se lidské tělo nejvíce mění a výrazně vzrůstá jeho energetická potřeba. Té je nutné přizpůsobit energetický příjem. Měnící se postava je v období dospívání naprosto normální.

Jaký druh pohybu žáky baví? Dbejte na to, aby žáci jmenovali druhy pohybu, a ne druhy sportu. Co je podle nich nejpřirozenější pohyb?

Téma lze propojit se stravovacími návyky, pohybem, výdejem energie.

Tělo je předurčeno k pohybu, zmiňte se o poměru kostí a svalů. Počet svalů je asi 600, počet kostí je asi 206.

Zkuste se žáky koordinační cvičení. Koordinační schopnosti závisí na činnosti centrálního nervového systému, úrovni analyzátorů (zrak, sluch aj.), stavu pohybové soustavy, regulaci svalového napětí. Inspiraci můžete nalézt v knihách Hry pro rozvoj emocí a komunikace a Skupinové hry pro život. Knihy naleznete v seznamu literatury.

Žáci ztvární příběh tancem. Ve skupinkách si pouze pomocí pohybů snaží sdělit důležité informace.

SEXUÁLNÍ ŽIVOT ANEB LÁSKA A JEJÍ PODOBY

K tématu sexuálního života přistupujte s otevřeností a vnímejte nastavení skupiny. Do uvedených témat žáky nenuťte, veďte je spíše k diskuzi, skupinové či individuální práci. Důležité je nabídnout porozumění, ale nevnucovat se, nevysmívat se, mít pochopení pro příběhy žáků.

Sexualita je spojena se vztahovostí, jednak k sobě samému a pak také k partnerům. Sexualitu doprovázejí emoční projevy, ale jejím hlavním posláním je spojení dvou bytostí v lásce, úctě a radosti. Díky ní jsme se všichni narodili. Lidská sexualita se objevuje ve vztazích už v raném dětství. Dítě objevuje své tělo a pohlaví, projevuje lásku rodičům. Následně se ve školce konfrontuje s opačným pohlavím, kde vznikají první lásky.

Při sexualitě mohou partneři prožít orgasmus. Partnerská sexualita vyžaduje citovou a fyzickou vyzrálost a vzájemnou odpovědnost. Je na dospělých, kdy a jak se děti dozví o sexualitě, pohlavních nemocech, antikoncepci, o těhotenství atd.

Dle zvážení učitele lze v tématu pokračovat takto: Orgasmu lze dosáhnout i prostřednictvím masturbace a onanie nebo vzájemného fyzického dráždění pohlavních orgánů. Jedná se o zcela přirozenou součást života a není žádoucí ji zakazovat.

Žáci se učí vnímat zamilovanost, lásku a sexuální život jako přirozenou součást života.

Diskutujte s žáky nad tématy zamilovanost a láska, společně hledejte rozdílnosti, využívat žáci mohou i internet. Ze získaných informací vytvoří pojmovou mapu zamilovanost – láska.

Vznik prvního kondomu se datuje již ve starém Egyptě, později lidé používali zvířecí střeva, moderní kondomy jsou z gumy. Věděli jste, že Vatikán striktně zakazuje antikoncepci? Jaké k tomu má podle žáků důvody?

Děti hledají v časopisech a knihách obrázky, které jsou spojeny s láskou. Učitel je vede slovy – *Kde všude můžeme vidět lásku? Jak láska vypadá? Jaké má podoby?* Děti tvoří koláž či malují krásnou, čarovnou paní Lásku. Zdůrazníme lásku k rodičům, prarodičům, kamarádům, věcem, koníčkům atd.

Když je člověk zamilovaný, tak s ním často „cvičí" jeho hormony – tělo může zaznamenávat mnoho změn, například změnu tepu, nespavost, nadměrnou energii, občas se chová stejně jako při stresových situacích. V období zamilovanosti dochází k mnoha krásným, jedinečným chvílím.

Jaké jsou příznaky zamilovanosti? Co se děje s tělem? Jakou roli zde hrají hormony? Žáci diskutují nebo vyhledávají informace k tématu: *Co mi sexuální život může dávat, co mi může brát?*

Diskutujte s žáky na téma monogamie, bigamie, polygamie. Jak rozumí jednotlivým názvům? Ve kterých státech je v dnešní době běžné manželství více než dvou partnerů?

Po diskuzi můžete pokračovat v tématu Sexuální život a jeho temné stránky.

Sexuální život a jeho temné stránky

Po diskuzi nad tématem, co sexuální život může dávat a brát, se věnujte níže popsanému tématu.

Žáci si pomocí internetu vyhledají pohlavně přenosné nemoci.

Jsou jednotlivé pohlavní nemoci stejně nebezpečné? Jak se projevují? Můžeme se proti pohlavním nemocem chránit? Jaká metoda ochrany je podle žáků nejvhodnější?

Žáky rozdělte do skupin. Každá skupina následně ostatním spolužákům představí, jaké druhy a metody antikoncepce existují, jak se dělí, jak moc je konkrétní forma spolehlivá a která je nejvíce šetrná k lidskému zdraví?

Podrobněji viz: www.naseantikoncepce.cz.

Hormonální antikoncepce nechrání proti pohlavním nemocem, ale pouze proti početí. Upozorněte žáky, že i přes vyspělost civilizace i moderní medicíny jsou stále některé sexuálně přenosné choroby smrtelné!

Zejména ve 20. a 21. století nastal velký výskyt AIDS. Co podle žáků znamená zkratka (Acquired Immune Deficiency Syndrome)? Jedná se o syndrom získané ztráty imunity.

Sexuální zneužívání aneb Moje tělo pláče

I přestože je sexuální život přirozenou součástí lidského života, musí být chtěný z obou stran. V případě, že tomu tak není, pohlíží se na takovýto sexuální život jako na obtěžování či zneužívání. Mezi formy, kterým říkáme bezkontaktní zneužívání, řadíme slovní obtěžování, exhibicionismus, expozici pornografických filmů, časopisů nebo fotografií, voyerismus nebo masturbaci před dítětem. Kontaktní sexuální chování představuje dotýkání se či mazlení se s lidským tělem – oblečeným nebo nahým.

Sexuální obtěžování nemusí být realizováno jen dospělým člověkem, ale také vrstevníkem.

Seznámit žáky s projevy sexuálního zneužívání a pomoci jim o tomto tématu mluvit a najít pomoc v případě, že se stali obětí.

- Žáci nemusí vědět, že to, co dospělý dělá s jejich tělem nebo k čemu je nutí, je něco špatného, protože dospělý jim to tak prezentuje, zastrašuje je, vyhrožuje jim.
- Dávejte dítěti potřebné informace o jeho těle a sexuálním chování.
- Vysvětlete dítěti nebezpečí sexuálního zneužívání.
- Naslouchejte dítěti, když vám chce něco sdělit.
- Sdělení dítěte přijměte pokud možno v klidu a věřte mu.
- Dítě musí cítit, že jste na jeho straně a že to, co se stalo, není jeho vina.
- Postarejte se, aby ten, kdo dítěti ublížil, již k němu neměl přístup.
- Poraďte se s odborníky, jaké nezbytné kroky je třeba učinit.
- Především mladistvé upozorněte, že se mohou mnohdy nevědomky chovat vyzývavě.

Jak mohou žáci poznat, že je někdo sexuálně zneužíván, jak mu mohou pomoci, aby to překonal, nestyděl se a nebál se?

Diskutujte s žáky na témata stalking, sexting... Znají žáci tyto pojmy? Co si pod nimi představují?

Více informací naleznete na: www.e-bezpeci.cz.

Učitel připraví materiály, které se dotýkají pomoci obětem násilí nebo zneužívaným dětem a spolu s žáky vytvoří nástěnku s informacemi, které mohou pomáhat i ostatním spolužákům. Diskutujte s žáky, komu by se svěřili, kdyby se jich někdo dotýkal a bylo jim to nepříjemné. Žáci si mohou sdělit, od koho v rodině jsou jim doteky příjemné a od koho nikoliv, např. *„mám rád, když mě hladí maminka po hlavě, ale nemám rád, když mě pusinkuje teta“*.

Žáci vyhledají na internetu webové stránky, odkazy a kontakty na instituce, které pomáhají osobám, jež byly zneužity. Tyto organizace mohou vyvěsit na nástěnku.

Jak může vypadat vyzývavé chování patnáctileté dívky na diskotéce?

Zažili jste, že vám někdy někdo řekl nějakou nepříjemnou narážku se sexuálním podtextem? Např.: komentář k velikosti prsou, nepříjemné pohvizdování atd.

Žáci vyberou z fotografií v módních časopisech oblečení, které jim připadá vyzývavé a které nikoliv.

KOMUNIKACE A RODINA JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Vztahy uvnitř rodiny se projevují ve vzájemné komunikaci jednotlivých členů. V komunikaci rodič i dítě používají komunikaci verbální (slovní) a neverbální (mimoslovní). Většinu informací si sdělujeme prostřednictvím neverbální komunikace, pomocí tónu hlasu, výrazu obličeje, pohybu nebo posedu.

Jedna z nejdůležitějších zásad komunikace je sdělování informací v první osobě čísla jednotného za pomoci očního kontaktu (pokud se jedná o komunikaci tváří v tvář). Nejprve vyjádřím své potřeby, své pocity, sdělení, co chci předat, poté druhé osobě naslouchám, vciťuji se, sdílím a dávám zpětnou vazbu.

Žák se naučí využívat komunikaci ve verbální i neverbální rovině. Sděluje sobě a okolí své pocity jak slovně, tak mimoslovně. Žák zná význam slov komunikační bariéry a naslouchání.

Žáci ve skupině tvoří pravidla komunikace v rodině. Jednotlivé skupiny hledají odlišnosti komunikace v různých rodinných situacích.

Žáci si ve dvojicích či skupinkách zkusí zahrát situaci u nich v rodině „beze slov“, pouze pomocí gest, mimiky. Může následovat diskuze, zda pro ně bylo těžké takto komunikovat.

Nelze nekomunikovat, i mlčení za sebou skrývá určitý příběh. Rovněž i výrazové změny v obličeji jsou formou komunikace, taktéž pohyby rukou, hlavou.

Rodinné zázemí zahrnuje rodinu, rodinnou komunikaci, vztahy, pohled na členy rodiny, rodinné rituály atd. Rodinné rituály jsou situace, které se v rodinném prostředí opakují, např. společné stolování, oslava narozenin, slavení svátků.

Dětem zdůrazněte, že dostaly nejcennější dar na světě – ŽIVOT.

Děti si své rodiče nevybírají, proto by je měly přijímat takové, jací jsou, a mít je v úctě, i přestože chybují. Dítě v rodině poznává city, první lidské vztahy a okolní svět. Tím, jak dítě roste, se postupně jeho vazba na blízké osoby a rodinu stává uvolněnější, např. školák je méně závislý na pomoci matky než novorozeně, dospívající si vytváří své názory apod.

Rodinou může být dětský domov, azylový dům atd.

Žáci nakreslí, jak by podle nich měla vypadat spokojená rodina. Následuje diskuze, jak vypadá rodina žáka. Na 1. stupni mohou žáci vymyslet pohádku na téma spokojené království, přičemž království bude synonymem rodiny. Pomocí pohádky žáci popisují, kdo v království žije, co v něm zažívá, koho tam potkává, jaká jedí jídla...

Jedním z druhů komunikace je i komunikace vnitřní, tj. komunikace sám se sebou a je správná a potřebná pro rozvoj každé osobnosti. Tato komunikace efektivně směřuje ke změnám a motivaci v dalších činnostech. Například po napsání a zhodnocení písemné práce učitelem může žák přemýšlet o tom, proč se dopustil chyby nebo chyb a jak může s touto chybou dále pracovat.

Žáci utvoří dvojice – jeden hovoří o tom, co skvělého zažil o prázdninách, druhý poslouchá. Žák, který poslouchá, má za úkol 30 vteřin (do znamení učitele) dávat najevo svůj nezájem o to, co říká druhý. Po časovém signálu opět 30 vteřin dává najevo zájem o téma. Poté si žáci role vymění.

Po ukončení aktivity se učitel ptá, jak projevoval žák nezájem. Definuje se žáky komunikační bariéry a proces naslouchání. Ptá se jednotlivců, jak se v daných rolích cítili, co bylo např. nepříjemné, co jim vadilo.

Učitel na sebe převezme pozornost a „hraje roli“ – říká sdělení, kterým popírá neverbální komunikaci, např.: *„Dnes budeme mluvit o velmi zajímavém tématu.“* Říká to znuděným hlasem, tváří se otráveně. Po tomto projevu se ptá žáků, zda si myslí, že téma bude opravdu tak zajímavé, jak jim sdělil (jestli mu zajímavost tématu uvěřili).

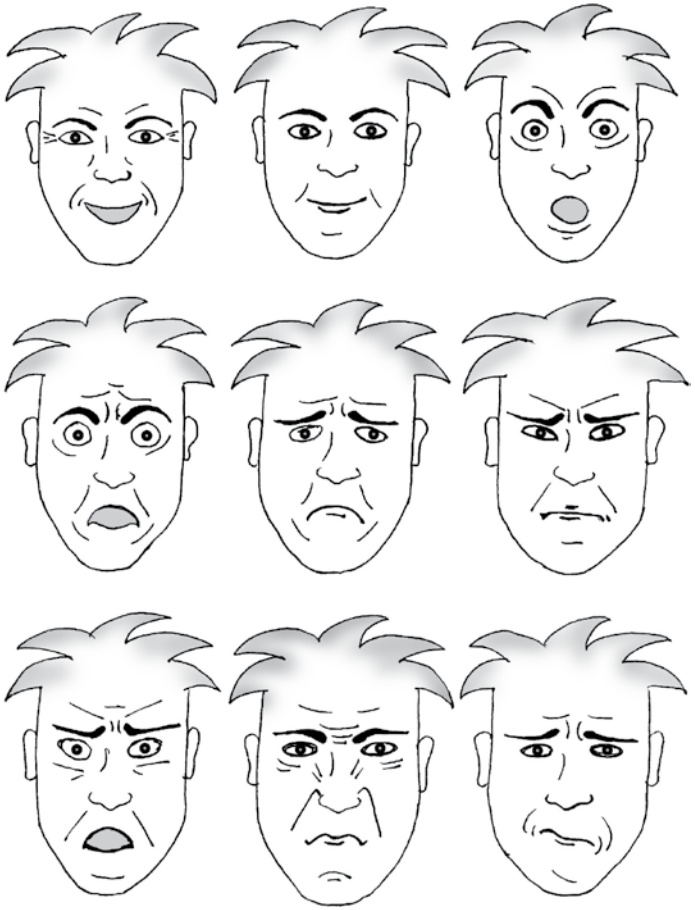
Důvěryhodnost v komunikaci je velmi důležitá:

- slovo – 7 % důvěryhodnosti,
- hlas – 38 % důvěryhodnosti,
- gesta, mimika – 55 % důvěryhodnosti.

To, že se mnou někdo (okolí) nekomunikuje, může být moje chyba, protože neumím naslouchat (stavím komunikační bariéry – neposlouchám, co mi říká kamarád, hraji si s mobilem, když na mě někdo mluví atd.).

Nepoukazujte na komunikační nedostatky jednotlivých žáků během vyučovací hodiny.

Integrujme i lidi s handicapem (např. hluchoněmého člověka) a hledejme i jiné možnosti komunikace, např. ukažte žákům různé piktogramy, Braillovo písmo, znakovou řeč a pantomimu.



K pracovnímu listu emocí, který naleznete také v příloze, můžete použít následující text. Citová výchova je velmi důležitá pro rozvoj osobnosti každého dítěte. Emocemi rozumíme psychický stav, který vyplývá ze subjektivního prožívání vztahu někoho k něčemu nebo někoho k někomu. Emoce jsou odpovědné za naše chování v různých situacích. Emoce, pocity a city patří k úspěchu i neúspěchu každého z nás.

Hlavní skupiny emocí jsou: hněv, smutek, strach, radost, láska, překvapení, odpor, hanba.

Emoce zná z vlastní zkušenosti každý z nás. Hněv, radost, smutek, strach, ale i lítost jsou emoce, které jsou každodenní součástí lidského života. Je to zvláštní druh zážitků, které v nás vzbuzují příjemné či nepříjemné pocity a poskytují nám určitou míru vzrušení.

Charakteristickým znakem emocí je jejich osobitý zážitkový obsah (to, co prožíváme, když máme strach, radost, zlost apod.), který nemůžeme plně vyjádřit slovy, jako např. *„strachy se mi třásla kolena“*, *„hrůzou mi vstávaly vlasy na hlavě“*, *„skákal jsem radostí dva metry vysoko“*, *„byl jsem v sedmém nebi“*.

Emocionální negramotnost: dítě se uzavírá do sebe, nekomunikuje s okolím, stává se z něj samotář, je bez energie, převládá u něj pasivita. Mohou vznikat úzkosti, deprese, strach, obavy, nervozita, smutek, deprivace, obtíže se soustředěním.

Proč dochází k emocionální negramotnosti? Může to být obrana, aby nedocházelo k posměchu od spolužáků, učitelů, ostatních lidí...

- Znalost vlastních emocí = sebeuvědomění.
- Ovládání emocí = sebeovládání.
- Vnímavost k emocím druhých lidí = empatie.
- Schopnost motivovat sebe sama = sebemotivace.

Práce s pracovním listem emocí: Každý žák se vyjádří k dané masce, snaží se vcítit a říci, jak na něho působí, v jaké situaci se člověk může takto cítit, chovat atd.

- Která emoce (maska) je pro žáka nejpříjemnější a proč?
- Která emoce (maska) v žákovi vyvolává nepříjemný pocit, jaký konkrétně to je?

K aktivitě použijte masky z minulého cvičení.

- Žáci ztvární pantomimicky jednotlivé emoce z obrázku, spolužáci hádají, o jakou emoci se jedná.
- Žáci vyjadřují, jak projevují radost, smutek, strach, zlost, štěstí, úspěch atd.

- Pomocí barev nebo pastelek žáci abstraktně ztvární emoci, která je u nich nejvíce obvyklá.
- Žáci zkusí z plastelíny vymodelovat masku, která je smutná, veselá atd.
- Žáci vytvoří koláž znázorňující emoce lidí (rodiny) – využijí připravené časopisy.

Komunikace v různých zákoutích světa aneb Jak to chodí mezi lidmi

V naší republice se stále častěji objevují lidé z různých ras a etnik, a to především z méně vyspělých zemí. ČR patří mezi státy, kde národnostní menšiny tvoří pouze 5 % obyvatelstva. Národnostní menšina (myšleno v ČR) je společenství osob, které:

- trvale žijí v ČR a jsou jejími občany,
- sdílejí etnické, kulturní a jazykové znaky, odlišné od většiny obyvatel státu,
- projevují společně přání být považováni za národnostní menšinu v zájmu uchování a rozvíjení vlastní identity, kulturních tradic a mateřského jazyka,
- mají dlouhodobý, pevný a trvalý vztah ke společenství žijícímu na území ČR.

Tolerance je aktivní přístup podnícený uznáním univerzálnosti lidských práv a základních svobod ostatních lidí. Tolerance je respektování, přijímání a uvědomování si bohaté rozmanitosti kultur našeho světa, forem vyjadřování a způsobů lidství; tolerance je harmonie v odlišnosti.

Intolerance je nedostatek úcty k činům nebo názorům ostatních. Vychází na povrch tehdy, když někdo nedovolí ostatním chovat se odlišně či zastávat odlišné názory.

Žáci prostřednictvím informací vytváří postoje tolerance a respektu k odlišným sociokulturním skupinám, reflektují zázemí příslušníků ostatních sociokulturních skupin a uznávají je. Žáci si uvědomí vlastní identitu, důležitost být sám sebou, reflektují vlastní sociokulturní zázemí. Učí se vnímat sami sebe jako občana, který se aktivně spolupodílí na utváření vztahu společnosti k minoritním skupinám.

Lidské vztahy – právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci. Udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženskou, zájmovou nebo

generační příslušnost. Osobní přispění k zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy.

Učitel rozvine diskuzi na téma, jak se asi cítí spolužák z jiné země. Jak by žáci pomohli novému spolužákovi z cizí země v situacích ze školního prostředí. Pomocí internetu žáci vyhledají známé osobnosti, které jsou z jiných zemí.

Každý národ či etnická skupina má svou historii, hodnoty, jazyk a vzory chování.

Žáci vyhledají v literatuře či na internetu, jaká je v jednotlivých zemích kultura, zvyky, jazyk, národní kuchyně, náboženské vyznání. Na základě vyhledaných informací vedou diskuzi a nalézají odlišnosti se zemí, ve které žijí.

Žáci mají za úkol na níže popsaném příběhu odhalit podstatu nedorozumění mezi kulturami, která může být zapříčiněna odlišným kulturním prostředím.

Učitel nejdříve, aniž by žákům cokoliv sdělil, nakreslí smutného smajlíka, vedle smajlíka pilulku, vedle pilulky veselého smajlíka. Následně s žáky diskutuje, co podle nich obrázky znamenají, co si o nich myslí.

Po nakreslení smajlíků na tabuli a diskuzi učitel přečte tento příběh: *Úspěšná farmaceutická společnost vyrábí léky proti bolestem hlavy. Společnost nechala vyrobit velké billboardy, na kterých byl zobrazen (zleva doprava) plačící chlapec s ovázanou hlavou, kouzelná pilulka a veselý chlapec. Reklama úspěšně fungovala až do doby, než byla zveřejněna ve Spojených arabských emirátech. Léky se neprodávaly.*

Diskutujte s žáky, s čím může být spojen neúspěch reklamy? S odlišnou kulturou? Mohou Arabové užívat léky? Postavičky na billboardu nejsou zahalené. Nebo Arabové odmítají všechno, co přichází z Ameriky?

Pokračování příběhu: *Reklamní agentura postavičky zahalila, nikde na billboardu nebylo patrné, že lék pochází z Ameriky, a užívání léků není v rozporu s kulturou dané země.*

Pravou příčinou neúspěchu prodeje léku bylo, že *Arabové čtou zprava doleva*. Na obrázku tedy vidíme zdravého veselého chlapce, který spolkne tabletku a rozbolí ho hlava.

Cílem příběhu bylo, aby si žáci uvědomili, že odlišné kulturní zázemí může mít velký vliv na chování člověka.

Když násilí vstoupí do života

Děti, které zažívají v rodině násilí nebo jsou svědky takového konání, jsou vždy vystaveny riziku. Ztrácí důvěru, pocit bezpečí, přijetí, jistoty, je ohrožen jejich přirozený vývoj. Hrozí riziko, že takovéto jednání pro ně vytváří vzor a mohou se v dospělosti uchýlit ke stejnému modelu. Považují ho za normální a předávají jej dál na další generaci. Domácí násilí má vzestupnou tendenci – začíná drobnými střety a útoky a může končit vážným ublížením na zdraví, či dokonce ohrožením života.

Upozorněte žáky, že násilí v rodině lze zastavit, a pokud se cítí oni nebo někdo blízký ohrožen, mají právo požádat o pomoc!

Žák chápe různé extrémy (násilím může být i přílišná péče, zamezení vlastního názoru), přílišné zákazy, bití, pronásledování, zesměšňování, nucení. Žáci znají svá práva, ví, kde hledat odbornou pomoc v případě ohrožení.

Hlavní faktory ohrožující psychický vývoj jedince můžeme rozdělit na:

- **Zanedbávání**, kdy se dítěti nedostává potřebné hygienické péče, dostatečné a vhodné výživy, potřebné ochrany před úrazy, výchovy, přiměřeného vzdělání apod.
- **Týrání**, které může být fyzické a psychické. Psychické týrání se obtížněji dokazuje. Jedná se o hrubé nadávání, ponižování a posměch.
- **Psychická deprivace**, kdy emocionální a vztahové potřeby dítěte nejsou po delší dobu v závažném stupni uspokojovány, např. dítě je ponecháno samo, nikdo jej neutěší, matka se mu nevěnuje, neopětuje pozitivní emoce, je odloženo do kojeneckého ústavu apod.

Upozorněte žáky, že facka či vyhubování nemusí být hned násilí, že i přesto je rodiče milují. Dále upozorněte žáky na existenci institucí, které, pokud se něčeho bojí, mohou kontaktovat.

Co všechno může být násilí? Co si žáci představují pod pojmy fyzické násilí, psychické, emocionální, sociální, ekonomické, sexuální?

Více informací ohledně institucí pomáhající dětem v ohrožení naleznete na:
www.stopnasili.cz, www.dkc.cz, www.linkabezpeci.cz, www.bkb.cz, www.modralinka.cz, www.nasedite.cz, www.fod.cz, www.unicef.cz.

Žáci násilí namalují takové, jakou má podle nich podobu. Učitel uvede příklad: Násilí dostalo podobu zvířete nebo věci – zkuste nakreslit. Jaké má nakreslené zvíře povahu, jak se chová? Co umí? Kde žije? Čím se živí?

Nebo dítě neuklidilo pokojíček a dostalo od rodičů vyhubováno, na zadek či facku. Diskutujte s žáky o tom, jaké to pro děti je a proč k tomu došlo.

Pomocí kazuistiky týraného dítěte budou žáci hledat možnosti, jak by oni sami pomohli, kam by se obrátili pro pomoc, jaké konkrétní znaky násilí v kazuistice nalézají? Jak lze pomoci obětem domácího násilí?

Rozvod v rodině aneb Když se cesty rozdělí

Tak jako mezi partnery vzniká zamilování a láska, tak může dojít také k nesrovnalostem, nepochopení, neshodám, které vedou k odloučení na společné cestě. Tyto uvedené události patří k životu, i když mohou být v mnoha případech jak pro dítě, tak dospělé bolestné. Jsou různé cesty řešení, které ovšem záleží na rozhodnutí jednoho nebo obou partnerů. Je důležité si uvědomit, že každý vztah je křehký, a pokud nedochází k pravidelné péči o jeho rozvoj, může dojít k rozchodu nebo rozvodu. Každý konec s sebou přináší nový začátek, který má svůj další vývoj. Pokud dojde k rozvodu, nastávají změny v celém rodinném systému. Děti na danou situaci reagují různými způsoby (deprese, pocit zavržení, nepochopení rozvodové situace). Mohou přijít obranné mechanismy, kterými děti předstírají, že jim na rozvodu nezáleží. Bolest z odloučení má u každého jedince jinou podobu, kterou je nutno respektovat.

Seznámit žáky s důležitostí péče o vztah.

O rozvodu komunikujte s žáky obezřetně, je velmi pravděpodobné, že někteří rodiče se právě rozvádí nebo jsou rozvedeni. Upozorněte žáky, že v žádném případě nejde o jejich selhání.

Proč se lidé rozvádějí? Žáci zkusí odhadnout, kolik je ročně v ČR svateb a kolik rozvodů? K vyhledání mohou použít internet. *Proč se prarodiče žáků tak často nerozváděli? Proč se lidé dnes berou v pozdějším věku než dříve? Domnívají se, že je přítomnost ženského i mužského prvku důležitá? Jak se žáci dívají na soužití partnerů bez svatby? Co podle nich znamená pojem „single“? Jak by vyřešili příjmení narozeného dítěte dvou nesezdaných lidí?*

Diskutujte o různých modelech rodinného soužití od vícegeneračního po dvoučlenné domácnosti – bavte se o výhodách a nevýhodách.

Upozorněte žáky na základní potřeby dětí. Jaké to podle nich jsou?

Více na webové stránce obarodice.blog.cz.

Žáci nakreslí nebo napíší vlastnosti své budoucí ženy či muže. Případně osobnosti, která je jejich vzorem. Které vlastnosti by lidé podle nich vůbec nemuseli mít? Jak by popsali sami sebe, jací jsou? Žáci nakreslí svou rodinu zakletou do zvířátek, jakou mají zvířátka povahu a vlastnosti?

Žáci vytvoří tři skupiny, jedna skupina bude obhajovat svatbu mladých lidí (okolo 20 let), druhá bude úplně proti svatbě, třetí bude obhajovat důvody pro uzavření svatby v pozdějším věku (30–40 let).

PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM MŮŽE ČLOVĚK KRÁČET

Naším prvním životním prostředím, ve kterém se nacházíme, je děloha. V ní cítíme teplo, vibrace a dotek. Dítě již v děloze vnímá nejen pohyb matky, ale také všechny emoce, které matka prožívá. Tyto emoce se dostávají skrze krev a hormony k dítěti. Dítě v prostředí dělohy komunikuje s maminkou celým svým tělem po celou dobu těhotenství. Komunikace probíhá oběma směry. Je velmi důležité, aby maminka dodržovala zdravý životní styl, tím zajistí dítěti, aby se mohlo vyvíjet a růst. Kromě jídla je důležité, aby maminka byla obklopena kladnými emocemi (přítomnost tatínka, klidné rodinné zázemí, pocit bezpečí).

Žáci hledají, od kterého týdne dítě slyší, vnímá zvuky, jak může dodržování nebo nedodržování zdravého životního stylu matky ovlivňovat dítě.

Zdravý životní styl nerovná se konzumní způsob života.

Veďte s žáky diskuzi na téma, co podle nich znamená konzumní způsob života.

Žáci si uvědomí, co způsobujeme nadměrnou spotřebou.

Ekologie se užívá v širokém smyslu jako ochrana životního prostředí (např. ekologicky šetrný výrobek znamená výrobek šetrný k životnímu prostředí).

Děti napíší, co člověk potřebuje k životu. Naše společnost je vedena k nadspotřebě. S tím souvisí ekologická zátěž. Kupujeme si věci, které nepotřebujeme, v množství, které je přehnané. Čím nás společnost vede k nadspotřebě? Není to v nás, ale vede nás k tomu společnost.

Vede nás k tomu reklama, ukazování životního stylu některých lidí (známých osobností). Televize je médiem, které určuje, jaký svět bude. V televizi řídí reklama životní styl lidí, říká nám: *„Buďte naštvaní, buďte opatrní, nakupte si do zásoby, žene se pohroma."*

Některé věci zatěžují životní prostředí víc než jiné, např.: jablka balená v plastovém obalu jsou naprosto zbytečná. Když budeme pokračovat v nadspotřebě, skončíme vedle skládky.

Člověk a jeho zásahy do přírody

Člověk je důležitou součástí přírody, proto je důležité ji chránit. Životní prostředí člověka se skládá ze **složky přírodní** (vzduch, půda, voda, ostatní organismy), **umělé** (oblečení, dopravní prostředky, stroje, domy) a **sociální** (rodina, přátelé).

Žáci si uvědomí sílu reklamního a mediálního světa. Vědí, že když budou nadměrně spotřebovávat, zatěžují ekosystém.

Žákům na procházce ukažte různé barvy plastových kontejnerů na odpad a bio odpad. Následně s nimi na toto téma diskutujte.

Veďte diskuzi na témata: *Kdy je Den životního prostředí nebo Světový den vody, Den Země atd.* Žáci mohou vyhledat výzkumná šetření, která byla realizována na téma spotřeby plastů české rodiny za rok, a vést diskuzi. Další aktivitou by mohlo být hledání alternativ, jak spotřebovat méně plastů (skupinová práce).

Domácí příprava pro žáky: Žáci přinesou z domu dvě věci (oblečení, hračky). První, kterou mají doma a rok ji nepoužili, a druhou, kterou si koupili nedávno. Vytvoří reklamu na starou věc, kterou rok nepoužili, s cílem, aby si ji lidé kupovali.

Děti napíší tři reklamy, které se jim líbily. Měly by samy přijít na to, že reklama je klamavá. Měly by hledat, co jim reklama dává, co jim bere.

Upozorněte žáky, že i amatérsky provedená reklama dokáže člověka oklamat a přesvědčit, aby si lidé kupovali věci, které nepotřebují.

Zásah člověka může přírodu zabolet

Ze 7 miliard obyvatel Země žije pouze 500 milionů lidí v naprostém přebytku potravy. Zemědělská produkce je ale natolik vysoká, že by byla schopna plnohodnotně uživit všechny lidi na planetě. Kde je tedy problém? Potravinové zdroje jsou distribuovány nerovnoměrně. Na světě dnes žije asi 800 miliónů hladovějících (jejich procento se neustále snižuje), kteří jsou natolik podvyživení, že u nich nedochází k normálnímu vývoji, ale k pouhému přežití (např. v subsaharské Africe).

Žáci se podívají na problém stravování z jiného úhlu. Budou informováni o potravinových problémech ve světě. Dokážou poukázat na zdravotní rizika nevhodné konzumace potravin.

Jaké jsou podle žáků nejčastější ekologické problémy se zajištěním obživy pro lidstvo? Diskutujte s nimi o tomto tématu.

Nejčastější ekologické problémy se zajištěním obživy:

- Vysoce výnosné odrůdy jsou zároveň nejvíce choulostivé.
- Nadměrné používání pesticidů vede k mutacím a zvýšené odolnosti hmyzu.
- Na některých místech světa byly z ekosystémů vyřazeny původní druhy rostlin.
- V rozvojovém světě nastávají velké ztráty zemědělské produkce kvůli špatné distribuci, nevhodnému skladování či ošetření.
- Produkce masa vyžaduje mnohem více zdrojů než produkce rostlinných potravin.

Upozornili jste žáky na jednu část problému. Existuje také obrácená strana? Žáci mohou pracovat ve skupinkách a následně diskutují zejména na téma: *Myslíte si, že obezita souvisí jen s přejídáním, anebo i s nedostatkem kvalitního jídla?*

Situace je komplikovaná. Svět obývá 1,3 miliardy lidí, kteří trpí obezitou, neboť potravinové zdroje využívají nevhodným způsobem. Velkou část těchto obézních najdeme v rozvojovém světě. Dnes tedy svět netrápí pouze podvýživa ve smyslu naprostého nedostatku potravy, ale také obezita, která je mnohdy spojena s podvýživou kvalitativní. Obezita zvláště v rozvojových zemích je často spojena s nadměrnou konzumací cukru a rostlinných olejů (v praxi jde např. o chipsy zapíjené kolovými nápoji), přičemž naprosto chybí dostatečný příjem bílkovin, vlákniny, vitaminů a minerálních látek. Toto zmítání se mezi nadbytkem potravin a nedostatkem kvalitní stravy nenacházíme jen na úrovni celosvětové, ale často jej pozorujeme i sami na sobě. Tato situace úzce souvisí se zdravotním stavem obyvatelstva a s astronomickými náklady na léčbu civilizačních chorob.

Nadváha či obezita není prostým opakem podvýživy. Obezita (nadváha) je stav projevující se nadměrným zmnožením tukové tkáně. Tato diagnóza tedy nevypovídá nic o množství svalstva a fyzické kondici dotyčného, což jsou atributy, podle kterých se posuzuje fyzické zdraví.

Podvýživa je způsobena buďto nedostatečným množstvím potravy, nebo (v praxi daleko častěji) nevhodným složením stravy (např. nedostatek bílkovin či vitaminů). Člověk tedy může být obézní a zároveň trpět (kvalitativní) podvýživou.

Kdo zkonzumuje víc potravinových zdrojů – vegetarián, nebo běžně se stravující člověk?

Například poruchy příjmu potravy se často objeví po životním období, ve kterém daný jedinec trpěl nadváhou z prostého přejídání.

Podvyživené nemusíme hledat pouze v subsaharské Africe, Číně či Jižní Americe. Podvýživa se běžně vyskytuje například v romské populaci na Slovensku, v chudých zemích bývalé Jugoslávie či v Albánii.

Nakreslete jídlo, které doma nejčastěji vyhazujete do odpadu, protože je třeba nestihnete sníst. Najděte na mapě světa země, které jste navštívili. Myslíte si, že tam mají někteří lidé málo potravy?

Najděte na internetu, jak lze využívat produktů moře při obživě lidstva. Vyhledejte na internetu nenáročné druhy rostlin, které lze pěstovat v obtížných podmínkách a zároveň jsou jedlé. Vypište si příčiny hladomoru v Africe.

PRO NĚKOHO MÁLO, PRO NĚKOHO MOC ANEB JAK SE V TOM VYZNAT?

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Psychohygienu můžeme popsat jako dovednost pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému. Stres je součástí každodenního života a k životu patří. Může mít motivační a stimulační funkci.

Žáci si odnáší poznání o tom, že je nutné ve výkonové společnosti vyhledávat a správně vybírat odpočinek.

Co si představí pod pojmem perfekcionismus? S čím mají spojen termín perfekcionismu?

Žáci nakreslí rodinu, jak odpočívá, relaxuje. Následně učitel klade otázky typu: *Co by na obrázku určitě nemělo být?*

Žáci diskutují nad mírou vynaložené energie na perfektní výkon versus užitek. Jak dlouho se učí na výbornou známku, jak dlouho se učí na chvalitebnou... Kolik je to vynaloženého času? Co nám dává perfekcionismus a co bere?

Žáci napíší ideální rozvrh dne – plán dne, hledají vyváženost mezi VÝKONEM A RELAXACÍ (do plánu musí zakomponovat i přesné hodiny).

Rozveďte s žáky diskuzi, zda se oni sami cítí být perfekcionisty a jak se jejich perfekcionismus projevuje.

Perfekcionista si na všech úrovních existence vytváří dokonalý svět. Existují lidé, kteří jsou více perfekcionističtí než jiní. Na druhou stranu, určitá míra perfekcionismu je normální.

Diskutujte s žáky na téma chyba. Co podle nich znamená *„naučit se udělat chybu“*?

Dělat chyby v životě člověka je normální a potřebné k dalšímu rozvoji. Chyby patří do každého životního příběhu, vždy zde mají svou roli. Když kdokoliv udělá chybu, nesnižuje to jeho osobní hodnotu. Učit se vypořádávat s chybou se učíme v průběhu celého života.

Stres aneb Bez něho to nejde

Při použití termínu stres se často bere v potaz pouze psychická stránka věci, protože každý dokáže popsat, jak na něj stres působí v emoční a kognitivní rovině. Stres má ale především dopady na fyzickou část těla. Stres jakožto reakce vlastní všem živočichům má primárně vyvolat adekvátní odezvu organismu na nebezpečí. Sem samozřejmě nepatří jen reakce typu zaměření pozornosti, ale i tělesné reakce připravující organismus na zvýšený fyzický výkon. Stručně řečeno nás stres připravuje na útok či útěk – tedy zvýšenou fyzickou námahu. Bohužel jsme takto nastaveni i dnes, kdy většinu příčin naší stresové reakce nelze vyřešit fyzickým útokem či útěkem. Tuto reakci tedy potlačujeme.

Žáci diskutují, co u každého z nich může stres spustit. Proč stresové reakce nelze vyřešit např. útěkem? Co s tím můžeme udělat? Jaký dopad na naše tělo může mít potlačovaný stres?

Jak žáci rozumí pojmu workoholismus? Souvisí nějak se stresem? Může být stresorem i nicnedělání?

Upozorněte žáky, že i v pravěku byli lovci mamutů ve stresu (báli se, že neuloví potravu).

V tělesné rovině reakci potlačit nedokážeme, proto i moderní člověk během stresu reaguje metabolicky stejně jako v pravěku. V praxi to znamená vyplavení stresových hormonů adrenalinu a kortizolu, což má zvlášť při opakovaném nebo dlouhodobém působení své zdravotní následky.

Žáci se naučí rozpoznávat podoby stresu.

Žáci například pomocí brainstormingu hledají odpovědi na otázky: Jaké zdravotní následky s sebou nese stres? Co způsobuje adrenalin? Co způsobuje kortizol?

Žáci se sami zamyslí a napíší, co jim přinese nebo vezme změna (přechod) školy. Co žákům může tento stres přinést a co jim může vzít. Zažili už žáci stěhování či přechod na jinou školu? Jaké to pro ně bylo?

Adrenalin způsobuje zrychlení srdečního rytmu, zrychlení průtoku krve srdcem, zvýšené prokrvení svalů, zvýšení bdělosti a připravenosti reagovat, zacílení pozornosti. Kortizol umožňuje využití energie organismu, zrychlení dechu a zvýšení glykémie, čímž se uvolní energie pro svalstvo, zvýšení LDL cholesterolu, zrychlení činnosti štítné žlázy, snížení imunitních reakcí.

Z výše uvedeného není již problém rozpoznat, jaké zdravotní následky s sebou stres nese. Z psychických potíží jde především o deprese a úzkosti. Oslabení imunitního systému vede k podléhání infekcím, k nádorovým onemocněním a ke sterilitě. Stres se často projevuje na trávicím traktu v podobě nadýmání, bolení břicha, průjmu či zácpy. Stres a metabolické reakce s ním související se také podílí na vzniku diabetu a kardiovaskulárních chorob.

Pro 1. stupeň je uvedená teorie příliš komplikovaná. Stresovou reakci lze ale dobře vysvětlit na chování zvířat, např. psů. Lze tak i popsat typické fyzické reakce.

Myslíte si, že dnes máme více stresu než lidé před 300 lety?

Charakter stresorů se proměňuje. Moderního člověka často netrápí život ohrožující situace, přesto jsou reakce stejné. Dnešní stresory jsou nejčastěji psychosociální povahy (např. nedostatek lásky či neuspokojivé vztahy, nejistota a pocit ohrožení společenského statusu, nemožnost seberealizace, nízká sebeúcta, nutnost neustále reagovat na změny v komplikovaném sociálním světě).

S vyplavením kortizolu souvisí i chuť na sladké ve stresové situaci či při chronické vytíženosti. Kortizol zajišťuje zvýšení cukru v krvi mimo jiné i tím, že nás pomocí podmíněných reflexů přinutí sníst něco sladkého.

Diskutujte s žáky na témata: *Bolelo vás někdy břicho, když jste se báli? Jste někdy ve škole nervózní, souvisí to s některými předměty?*

Žáci nakreslí, co všechno v nich vyvolává nepříjemné pocity.

Žáci vypíší, co je stresuje (tzv. stresory). Prohlédnou si svůj týdenní rozvrh a označí dny, kdy jsou stresováni kvůli nedostatku času. Mají nějaký dobrý tip na relaxaci, co jim pomáhá?

NÁVYKOVÉ LÁTKY

Čaroděj alkohol aneb Jaká je jeho síla?

Alkoholických nápojů existuje mnoho nejrůznějších druhů a všechny obsahují ethanol, pod známějším názvem alkohol. Na alkoholu může vznikat závislost, která poškozuje zdraví.

Ethanol se vyrábí přírodním procesem, při kterém kvasinky mění cukr například v ovoci, obilovinách nebo třtinový cukr na alkohol. Čistý alkohol je bezbarvá čirá tekutina. Tento proces využívaný pro výrobu lihu se nazývá fermentace (kvašení). Alkohol vzniká v momentě, kdy kvasinky spotřebovávají cukr. Tento drobný organismus (mikroorganismus) roste a rozmnožuje se „pojídáním" cukru v potravinách, například obilí a ovoci. Jak kvasinky spotřebovávají cukr, vzniká oxid uhličitý a alkohol.

Při výrobě vína působí kvasinky na cukr v rozmačkaných hroznech. Různé odrůdy vinné révy dávají vínům různou chuť a barvu. Pivo se vyrábí ze sladové obiloviny, obvykle ječmene, k němuž se pro chuť přidává chmel.

Žáci jsou seznámeni se škodlivostí alkoholu na lidský organismus. Znají rizika alkoholu. Dokážou se bavit o odlišnostech.

S žáky na 1. stupni ZŠ diskutujte např. na téma: *Jaké pocity ve vás vyvolává opilý člověk?* Se žáky na 2. stupni ZŠ a SŠ: *Řidič a alkohol – co se může stát?* S žáky na všech stupních diskutujte na téma: *Kdy je alkohol v rodině akceptovatelný a kdy ne?*

Žáci popíší, jak se škodlivě projevuje alkohol na lidském těle.

Žáci ve skupinách vytvoří desatero na téma nebezpečí alkoholu pro stejnou vrstevnickou skupinu. Desatero následně prezentují.

Zvláště v pití piva obsazuje ČR nejvyšší příčky. Spotřeba alkoholu se pohybuje kolem 10 litrů absolutního lihu na jednoho obyvatele (včetně dětí) na rok.

Drogy aneb Dvě tváře života

Drogy jsou chemické látky navozující změněné stavy organismu, jsou návykové. Drog je velké množství druhů. Účinek drog se projevuje fyzicky a psychicky, např. nabuzením, utlumením, uklidněním, změnou vědomí, zvýšením sebevědomí a zlepšením pozornosti aj. Může být farmakologický (přirozený a syntetický) a psychologický. Existují drogy i společensky akceptovatelné, např. káva. Drogou se může stát mimo jiné i jídlo.

Žáci si uvědomí, že léky a drogy mohou být nebezpečné a mění člověka v jeho chování, jednání, myšlení a emočním rozpoložení. Jsou seznámeni se společenským a osobním nebezpečím v přijímání návykových látek.

S žáky diskutujte na témata: *Jaké znají drogy, jak myslí, že působí na lidský organismus?*

Žáci vytvoří plakát, kde nakreslí, co si představují pod pojmem droga.

Žáci diskutují nad tématem legalizace drog. Vyhledají na internetu dělení drog. Jaké skupiny drog existují? Vyobrazí, co vše, s čím se běžně setkávají, považují za drogu.

Někteří žáci mohou obdivovat umělce, kteří během užívání drog tvořili nová díla, výtvarná či hudební. Žáci mohou argumentovat, že droga je přivedla ke slávě – neuvědomují si zde dopad drogy, ale zajímá je výsledné dílo. Na internetu vyhledají některého z umělců, který byl drogově závislý, hledají informace o jeho životě, proč zemřel atd.

Kouření aneb Co mi dáš a co mi vezmeš?

Na světě umírá každý rok kolem 5 milionů lidí na následky kouření, do roku 2025 se počet obětí zdvojnásobí. Pokud nedojde k zásadnímu obratu, pak v průběhu 21. století zemře na následky kouření miliarda lidí. Podrobnější informace naleznete na webovém portálu:

www.ped.muni.cz/normalnijenekourit.

Žáci se seznámí s nebezpečím, které kouření způsobuje.

Upozorněte žáky, že i pasivní kouření je nebezpečné.

Diskutujte s žáky o tom, jakými argumenty by oni sami přesvědčili kuřáka o nebezpečí kouření.

Ucelený program podpory zdraví a prevence kouření pro děti mladšího školního věku, dále pro žáky 2. stupně ZŠ a také pro studenty SŠ naleznete na: www.ped.muni.cz/normalnijenekourit.

Žáci nakreslí, jaká jsou rizika kouření pro srdce, zuby, plíce. Napadají je další orgány v těle, kterým kouření škodí?

Žáci spočítají, kolik člověka může stát pravidelné nakupování krabiček cigaret při denní spotřebě 10 cigaret. Tuto cenu přepočítají na možnost zakoupení nového oblíbeného oblečení nebo elektroniky.

Vhodnou zážitkovou formou žákům představte, co se děje s tělem kuřáka v následujícím pořadí.

- 20 minut po poslední cigaretě se krevní tlak a tepová frekvence vracejí k normálním hodnotám.
- Po 8 hodinách je oxid uhelnatý téměř vyloučen, nasycení krve kyslíkem se vrací k normě.
- Po 24 hodinách dochází k úplnému vyloučení oxidu uhelnatého z těla, plíce se začínají zbavovat nečistot, obnovení samočisticí funkce sliznice.
- Po 48 hodinách nastává zlepšení chuti, čichu.
- Po 72 hodinách se tělu lépe dýchá, dochází k čištění dýchacích cest.
- Po 2–12 týdnech se zlepšuje prokrvení celého těla, člověku se lépe chodí a běhá.
- Po 3–9 měsících je na ústupu kašel, zlepšuje se dýchání a funkce plic.
- Po 1 roku výrazně klesá riziko onemocnění v důsledku kouření.
- Po 5 letech je riziko infarktu ve srovnání s kuřákem poloviční.
- Po 10 letech je riziko rakoviny plic ve srovnání s kuřákem poloviční.

Návyky a závislosti

Člověk může přijít do kontaktu s některými látkami, které mohou vyvolávat závislost nebo návyk. Přirozená je např. závislost těla na kyslíku, díky čemuž je nám umožněn život. Dále se mohou v životě člověka objevovat závislosti, které si vypěstuje během života a mají nežádoucí vliv na lidský organismus, např. závislost na nikotinu, pokud jej člověk bude tělu pravidelně dodávat, vytvoří si návyk – tj. kouření. Z toho vyplývají dva druhy závislosti, a to fyzická – potřeba nikotinu a psychická – zapálení cigarety člověka uklidní.

Existují také látky, které ovlivňují lidské tělo pozitivně – pozitivní návyky (zubní pasta, čištění zubů, pravidelně chodit do školy, do přírody, setkávat se se svou rodinou). I láska rodiče k dítěti může být nepřiměřená, stejně jako závislost na jídle, ze kterých se mohou vyvinout poruchy příjmu potravy.

I z každého dobrého návyku může vzniknout závislost (časté umývání rukou, z několika skleniček na posilněnou se stává alkoholický návyk).

Žáci jsou schopni přemýšlet nad návykem a znát své dobré návyky, dokážou vysvětlit rozdíl mezi návykem a závislostí. Žáci vnímají pojem závislost jako rizikový, dokážou zvažovat rizika závislosti.

Co je to závislost? Proč tolerujeme jednu závislost, a jinou ne?

Žáci zkusí napsat nebo nakreslit, co si představují pod pojmem závislost? Co je podle vás závislost na počítačových hrách?

Žáci napíší jakékoliv návyky a také, co jim přináší dobrého a špatného. Upozorněte žáky i na návyky doma. Žáci se snaží vytvořit více skupin než jen špatné a dobré návyky. Co se stane, když se některý z návyků přeruší?

Veďte žáky k tomu, aby vytvořili více kategorií závislosti, jako je např. čokoláda, káva, fast foody, značkové oblečení, kamarádi, špatná parta. Následně veďte diskuzi o kladech a záporech jednotlivých kategorií.

AUTOŘI

PhDr. Lenka Procházková
asistentka Katedry výchovy ke zdraví Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity Brno a odborná metodička Občanského sdružení Anabell

MUDr. Taťjana Horká
psychiatrička a psychoterapeutka pro děti i dospělé, Psychoprofi s.r.o.

Mgr. Tomáš Hruška
speciální pedagog, lektor, Senior Manager

PhDr. František David Krch, Ph.D.
psychoterapeut, PK 1. LF UK a VFN Praha

Mgr. Lucie Mucalová
pedagožka, terapeutka pracující s dětmi a dospělými v Občanském sdružení Anabell

PhDr. Nikola Peřinová
nutriční terapeutka, Občanské sdružení Anabell

Mgr. Jarmila Švédová
psycholožka, Občanské sdružení Anabell

PhDr. Hana Thielová
pedagožka, OA, SOŠK a VOŠKISS Brno

Bc. Eliška Brožová a Lucie Munclingerová
kresby

Petr Šváb
grafická úprava

POUŽITÉ ZDROJE

Čábalová, D., Šebková, J., Marková, H. (2003-2006). Občanská výchova, Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia pro 6.–9. ročník. Plzeň: Fraus

Krch, F. D. a kol. (2005). Poruchy příjmu potravy. Praha: Grada

Krch, F. D. (2002). Mentální anorexie, Praha: Portál

Krch, F. D. (2008). Bulimie. Praha: Grada

Papežová, H. (2003). Anorexia nervosa. Praha: Psychiatrické centrum

Papežová, H. (2003). Bulimia nervosa. Praha: Psychiatrické centrum

Vopel, K. (2007). Skupinové hry pro život. Praha: Portál

Zelinová, M. (2007) Hry pro rozvoj emocí a komunikace. Praha: Portál

www.anabell.cz

www.lidske-emoce.com

www.medlineplus.gov

www.vuppraha.cz

BIBLIOGRAFIE A WEBOVÉ PORTÁLY DOPORUČENÉ K DALŠÍMU STUDIU

Dostálová, I., Miklánková, L. (2005) Protahování a posilování pro zdraví. Olomouc: Hanex

Dostálová, I., Gaul Aláčová, P. (2006) Vyšetřování svalového aparátu. Olomouc: Hanex

www.anabell.cz

www.bkb.cz

www.dkc.cz

www.e-bezpeci.cz

www.fod.cz

www.linkabezpeci.cz

www.modralinka.cz

www.naseantikoncepce.cz

www.nasedite.cz

www.ped.muni.cz/normalnijenekourit

www.planovanirodiny.cz

www.stopnasili.cz

www.unicef.cz

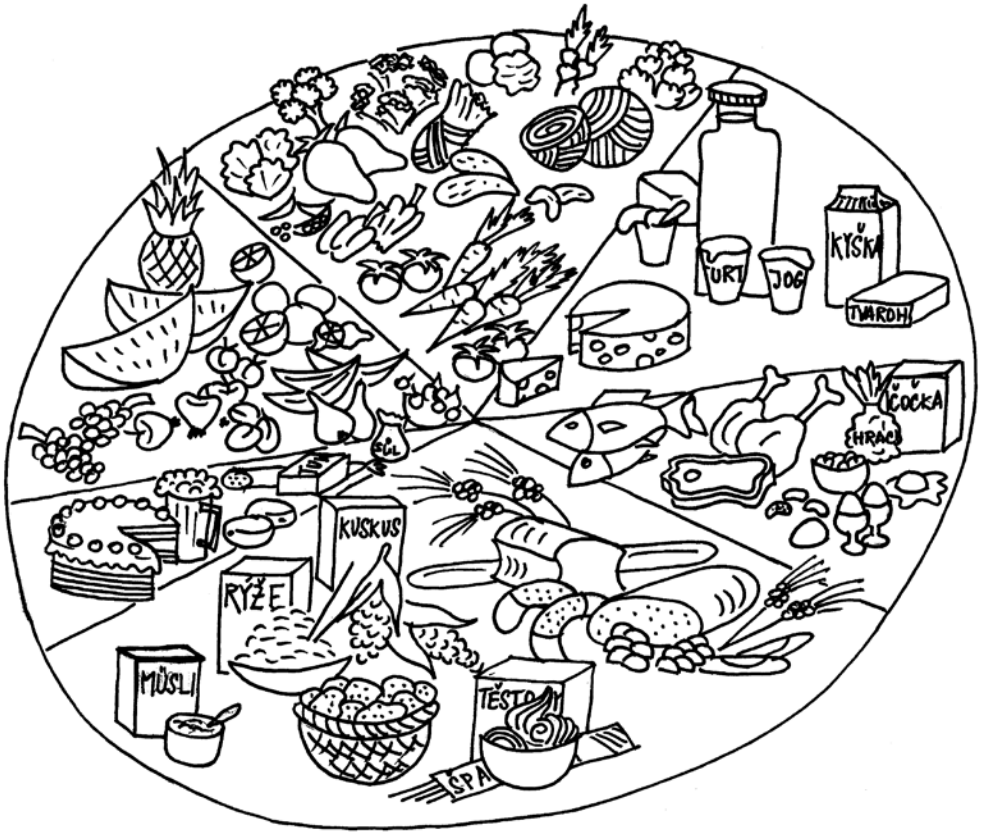
www.vychovakezdravi.cz

PRACOVNÍ LIST

Pitný džbán

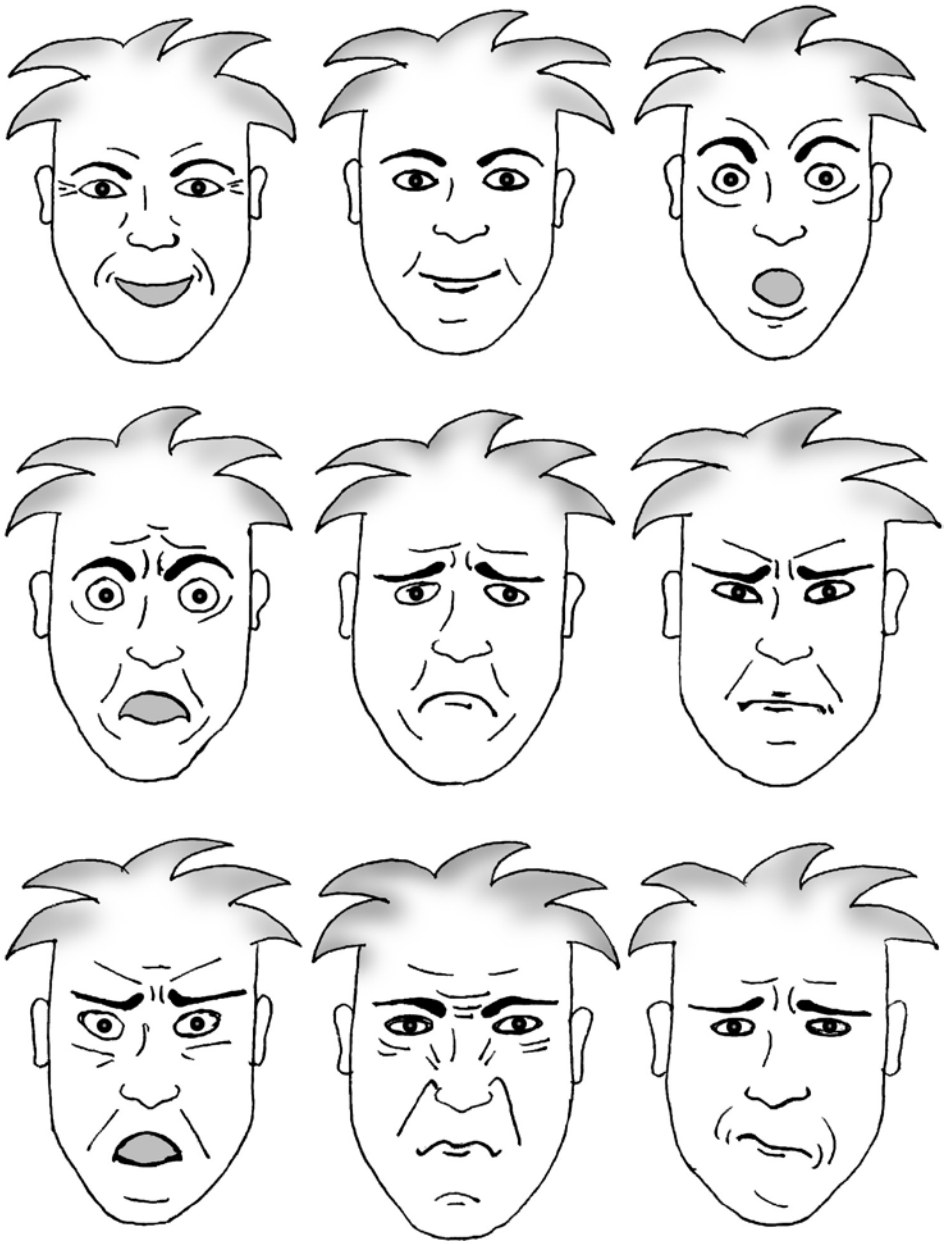
PRACOVNÍ LIST

Potravinový talíř



PRACOVNÍ LIST

Emoce



PRACOVNÍ LIST

Rodina

PRACOVNÍ LIST

Skládka

VAŠE POZNÁMKY

Anabell

... pomoc a podpora osobám s poruchami příjmu potravy

Občanské sdružení Anabell
Bratislavská 2, 602 00 Brno
telefon 542 214 014
www.anabell.cz, posta@anabell.cz