

NÁZEV ŠKOLY: ZŠ ,Kopřivnice, Štramberská 189, příspěvková organizace

AUTOR: Ing. Věra Bubíková

VYTVOŘENO: 2. 4. 2013

NÁZEV: VY\_32\_Výchova ke zdraví\_14\_Poruchy příjmu potravy, ZŠ praktická, 7. ročník - TÉMA: Zdravý životní styl

ČÍSLO PROJEKTU: CZ. 1. 07 /1.4.00/21.1737



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Anotace

- DUM zpracován jako opakovací lekce k tématu Poruchy příjmu potravy. Je nutno zopakovat názvy chorob, opakovaně vysvětlit jednotlivé příznaky fyzické i psychické, vysvětlit znovu to, že se jedná o psychické onemocnění a návštěva psychologa nebo psychiatra není hanbou, ale může nám zachránit život.
- Pilotáž: Materiál je zpracován přiměřeně věku i rozumovým schopnostem cílové skupiny. Tento způsob opakování je pro žáky poutavý. Aktivně se zapojili do diskuse, své názory dokázali vhodnou formou obhajovat, přijímali i opačné názory a své korigovali.



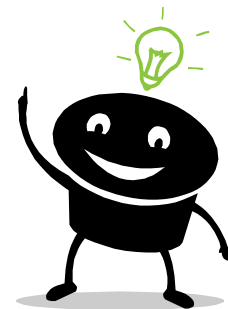
# Co to je poruchy příjmu potravy

- Poruchy příjmu potravy jsou psychická onemocnění.
- 1. mentální anorexie = úmyslné odmítání potravy.
- 2. bulimie = přejídání a následné zvracení.
- Často nastává: přejídání zvracení hladovka...
- Co to udělá s mou psychikou: mám výčitky, jsem podrážděný(á), nesoustředěný(á), mám závratě, deprese, strach z tloustnutí, přestává mě zajímat okolí, nic mě nezajímá.....
- Co to udělá s mým tělem: kazí se mi zuby, lámou nehty, řídnou mi kosti, mám hodně modřin, nízký tlak, může mi selhat srdce, mohu zemřít!....

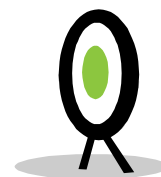
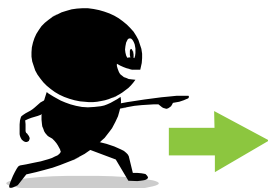




# Co s tím?



- Musím se nad sebou zamyslet: Nemusím vypadat jako modelky, herečky, zpěvačky...na fotografiích.
- Pořád ještě rostu a vyvíjím se, potřebuji pestrou a vyváženou stravu.
- Je lepší sportovat než hladovět.
- Když to nedokážu zvládat sám(a), vyhledám pomoc psychologa nebo psychiatra.
- Najdu si kamarády, s kterými lze zažít spoustu legrace, najdu si koníčky, chodím do společnosti...
- Má postava není na mě to nejdůležitější, daleko více záleží na tom, jaký(á) jsem kamarád, co umím, co dokážu.....



# UŽ VÍŠ?



- Co je to anorexie?
- Co je to bulimie?
- Jaké nebezpečí představují poruchy příjmu potravy pro mé tělo?
- Jaké nebezpečí představují poruchy příjmu potravy pro mou psychiku?
- Jaké jsou možnosti léčby poruch příjmu potravy?

# Už vím!



- Co je to anorexie? – odmítání potravy
- Co je to bulimie? – přejídání a následné zvracení
- Jaké nebezpečí představují poruchy příjmu potravy pro mé tělo? – kazivost zubů, lámavost nehtů, špatná kvalita vlasů a pleti, modřiny, řídnutí kostí, nízký krevní tlak, smrt
- Jaké nebezpečí představují poruchy příjmu potravy pro mou psychiku? – únava, podrážděnost, závratě, deprese, nezáměr o ostatní, o koníčky....
- Jaké jsou možnosti léčby poruch příjmu potravy?
- Je to psychické onemocnění, když si nemohu pomoci sám(a), musím vyhledat pomoc psychologa nebo psychiatra a snažit se dodržovat jejich pokyny a doporučení.

# Použité zdroje

- [www.office.microsoft.com](http://www.office.microsoft.com).