



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Základní škola T. G. Masaryka, Studénka, ul. 2. května 500, okres Nový Jičín	
Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.1489	Označení vzdělávacího materiálu: VY_32_INOVACE_CASPO.7.20
Autor: Milan Stiller	Vzdělávací oblast: Člověk a společnost
Předmět: Výchova k občanství	Ročník: 7.
Téma hodiny: Poruchy příjmu potravy	
Využití vzdělávacího materiálu: VYSVĚTLENÍ POJMU ANOREXIE, BULIMIE, PŘÍČINY A DŮSLEDKY TĚCHTO PORUCH PŘÍJMU POTRAVY	
Ověření ve výuce	
Datum: 13. 6. 2013	Třída: 7.

PROČ ČLOVĚK JÍ?

JAKÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍ VÝBĚR JÍDLA?

NEZDRAVÉ STRAVOVACÍ NÝVYKY VEDOU K TĚMTO CHOROBÁM...

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

K poruchám příjmu potravy patří záchvatovité přejídání, mentální anorexie a bulimie. V daleko větší míře trpí těmito poruchami dívky a mladé ženy než muži. Jídlo přestává být jednou ze součástí života a stává se jeho hlavní náplní. Myšlenky na jídlo, tělesnou hmotnost a dietu jsou důležitější než všechno ostatní.



ZÁCHVATOVITÉ PŘEJÍDÁNÍ

Člověk jí velké množství potravy, i když právě nemá hlad. Konzumované pokrmy mu dokonce ani nemusejí chutnat. Tito lidé začnou být ovládáni pocitem, že musí jíst. Vysokému nebezpečí je vystavena hlavně dospívající mládež, protože v tomto období dochází k řadě hormonálních změn, které mohou ovlivnit chuť k jídlu.

Poruchy příjmu potravy - bulimie

Pro bulimii jsou charakteristické neovladatelné záchvaty hladu, při kterých dokáže dotyčná osoba spořádat neuvěřitelné množství jídla a má přitom pocit ztráty kontroly nad jídlem. Následují výčitky svědomí a strach ze ztloustnutí, takže se bulimička snaží vše vyzvracet. Zvrací tak dlouho, dokud z ní nevyhází jen voda. Bulimie je zrádná v tom, že si jí nemusí nikdo delší dobu všimnout, protože díky střídání přejídání s dietami se zpočátku příliš nehubne. Bulimii často propadají bývalé anorektičky, které se přestanou ovládat, hlad zvítězí a začnou se přejídat. Stávají se zajatkyněmi koloběhu hodů a zvracení, diet, hladovek, cvičení a užívání projímadel. Dívku neustále pronásleduje pocit, že nedokáže přestat jíst, odsuzuje sama sebe za slabou vůli. Trpí nízkou sebeúctou, stydí se za své chování, bojí se být s jídlem sama, ztrácí zájem o cokoli jiného než jídlo, upadá do deprese.

Poruchy příjmu potravy - anorexie

Kdo by se nechtěl podobat slavnému herci či herečce, baletce, modelce ... ale ten zadek?! Tímto způsobem často začíná nesmyslná nenávisť vůči vlastnímu tělu, které se zdá být tak tlusté. Štíhlost je přece cestou k úspěchu a ke kráse. Většinou však jde o předem prohraný boj o dokonalost. Je jistě velmi těžké nepodlehnout touze po dokonalosti, zachovat si zdravý rozum.

Typické období pro vznik anorexie je puberta, kdy vnitřní nejistota dospívající slečny či mladíka je spojena se zvýšenou sebekritikou, nízkým sebevědomím, náchylností k depresím a snahou zlepšit svůj vzhled za každou cenu. Jako spouštěcí faktor stačí pak třeba narážka na tloušťku, tělesný vzhled, nezdar, konflikty v rodině.

Anorexii charakterizuje především úmyslné snižování hmotnosti pomocí různých diet nebo hladovek, vyhýbání se jídlům, po kterých se tloustne, a nadměrné cvičení. Anorektici jsou velmi vyhublí, přesto si tuto skutečnost sami vůbec neuvědomují a mají radost z každé další ztráty váhy.

Přiřazuj:

Interface for matching symptoms to eating disorders:

BULIMIE	ANOREXIE
tělesně pr ...	unavený
snadnos e ...	bývá mu zima
	častá zácpa
	deprese, b ...
	potíže s d ...
	podrážděný ...

Společně znaky bulimie, anorexie

- nepravidelná menstruace, nebo dokonce menstruace přestává
- horší kvalita nehtů, vlasů, vypadávání vlasů
- kazí se zuby
- sušší pleť
- závratě

Napiš, zda se jedná o pravdivou, či nepravdivou větu ...

.....V daleko větší míře trpí poruchami příjmu potravy muži než dívky a mladé ženy.

..... K vytvoření pěkné postavy rozhodně stačí jen správná výživa.

..... V případě onemocnění některou z chorob souvisejících s poruchami potravy je nutné vyhledat odbornou pomoc.

Použité aplikace: SMART NOTEBOOK verze 10.8.364.0