

## Krása a zdraví

**Dotace:** 3x 45 min.

6.-7. ročník

Program se zaměřuje na prevenci poruch příjmu potravy, jak u dívek, tak u chlapců. Poskytuje základní informace o těchto poruchách (jak je rozpoznat, kde hledat pomoc), především se ale zaměřuje na postojovou a hodnotovou oblast související s krásou, zdravím a tělesným ideálem. Diskutuje s žáky, co je podle nich krásné, jak vnímají tlaky na pěkný vzhled a podporuje je ve schopnosti ocenit se a pracovat na své jedinečnosti.

**Témata:** poruchy příjmu potravy (mentální anorexie a bulimie, a další nové fenomény jako bigorexie, ortorexie, drunkorexie...), krása, sebehodnota a pozitivní vztah k vlastnímu tělu, média / sociální sítě a ideál krásy, zdravý životní styl

### Cíle:

Žáci a žačky:

- vědí, jak rozpoznat poruchy příjmu potravy u sebe i u druhého, vědí, kam se obrátit o pomoc;
- chápou, že tělesný vzhled není ukazatelem hodnoty člověka, umí si uvědomit svou vlastní hodnotu;
- dokáží identifikovat vnější tlak (reklamy, vrstevníků) směřující k nereálnému vzhledu;
- vyzkouší si ocenit své přednosti týkající se vzhledu a vyrovnat se se svými nedostatky.

### Doporučení

Téma může rozdílně rezonovat u chlapců a u dívek. U smíšených tříd bychom vždy měli brát v potaz, že chlapci mohou brát anorexii a bulimii jako dívčí téma, měli bychom tedy mít připravena i témata pro ně (bigorexie, posilování, steroidy, speciální výživa pro růst svalů...). Zároveň je důležité nepustit ze zřetele, že anorexií mohou trpět i chlapci. Měli bychom také dobře sledovat, jak téma programu na žáky působí a ohroženým doporučit pomoc, a informovat školu. Program nesmí děti vystresovat, není vhodné mluvit o tom, že tloušťka je špatná (nezdravá, nehezká) ani se zaměřovat jen na téma poruch příjmu potravy jako patologii. Důležité je nepřinášet např. informaci o pro-ana, pro-mia komunitě – může být návodné (ale být otevření, pokud se děti ptají). Vhodnější je spíše vyzdvihovat zdravý životní styl, že je dobré cítit se ve svém těle dobře, ocenit svou jedinečnost, nebýt pohlcen/a přemýšlením o svém vzhledu, všimnout si, že už mi něco škodí (úprava stravy, cvičení).

### Struktura bloku:

#### 1. hodina:

Cílem je otevřít téma, navázat pracovní vztah, vysvětlit základní pojmy

Aktivačka: Škála k PPP, Přesedáváná, Kavárna Louvre, Soustředné kruhy, Osmisměrka k PPP

Na téma vzhledu, diet, sportování, zdravého stravování, vlivu médií a hlavně reklamy, sebehodnoty, různých poruch příjmu potravy

Lze dětem rozdat i PL Zdravý talíř

#### 2. hodina

Cílem je předat informace k poruchám příjmu potravy a zdravém životním stylu. Téma je široké, rámuje ho nejspíše tím, že se ptáme, co už žáci považují za nezdravé, kde jsou jejich hranice. Doplnit pojmy, předat informace o tom, jak PPP rozpoznat a kde hledat pomoc (letáček).

Hlavní aktivita: Skupinová práce k PPP, Krása, Za kým se otočíš, PPP-příběhy k fotkám, Photoshopping

### **3. hodina**

Cíl: Podpořit ocenění, sebehodnotu, mluvit o zdravém životním stylu/vztahu k tělu

Vedlejší aktivita: Náramek, Co se mi na tobě líbí, Tržiště dovedností, Jsem, mám, umím (jednu z věcí zaměřit na vzhled), Místo po mé pravice, Růže