

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ NA ŠKOLÁCH - ODVRÁCENÁ STRANA PREVENCE PORUCH ŽIVOTNÍHO STYLU ANEB ALESPOŇ NEŠKODIT

Mgr. Jana Tomanová, Ph.D.
Prof. MUDr. Hana Papežová, CSc.
Mgr. Jana Hanusová

MOTIV K TÉMATU

- ž Obsah i forma mnohých „preventivních“ a výchovných programů na školách
- ž Potřeba upozornit na skrytá rizika
- ž Zamyslet se nad některými otázkami při výchově ke zdraví a prevenci nežádoucích jevů

ÚROVNĚ PREVENCE - U NÁS



ÚROVNĚ PREVENCE - USA

Všeobecná prevence	Obecná populace, např. celá třída
Selektivní prevence	Osoby se zvýšeným rizikem, které návykové látky neužívají
Indikovaná prevence	Ti, u kterých není možné diagnostikovat škodlivé užívání nebo závislost, ale vykazují známky závislosti (PPP)
Léčba	Ti, kdo jsou závislí na látkách nebo trpí PPP
Udržování stavu a prevence recidiv	Závislí nebo osoby s PPP ve stabilizovaném stavu

Nešpor, 2000

CÍLE ÚSPĚŠNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE

- ž Omezit nebo zastavit experimentování s odchylkami od zdravého životního stylu
- ž Předejít škodám na tělesném a duševním zdraví
- ž Celkově zdravější chování cílové populace
- ž Podpora, hledání a obnova vlastních protektivních zdrojů a faktorů

X cílem není pobavit, zaujmout ani líbivost sdělení

KRITÉRIA EFEKTIVITY PRIMÁRNÍ PREVENCE

Program začíná pokud možno brzy a odpovídá věku

Program je malý a INTERAKTIVNÍ

Program zahrnuje většinu žáků či studentů

Program zahrnuje trénink sociálních (především komunikačních a asertivních) dovedností

Program bere v úvahu místní specifika

Program využívá pozitivní vrstevnické modely

Program je soustavný a dlouhodobý

Program je komplexní a využívá vícero strategií

Program počítá s komplikacemi a nabízí strategie jejich zvládání

POZADÍ A PRINCIPY EFEKTIVNÍ PREVENCE PPP

- ž PPP jsou závažný klinický problém, který nelze jakkoliv zlehčovat
- ž PPP se týkají i mužů a chlapců, to nelze v prevenci opomíjet
- ž Prevence PPP nesmí podporovat nežádoucí návyky a chování (např. cílením pozornosti na jídelní zvyklosti)
- ž Prevence poruch životního stylu musí být vedena odborníkem se zkušenostmi s PPP (těch je dosud málo)
- ž Přetrvává značný sociální tlak (na štíhlost, vzhledové charakteristiky, postoje ke stravě...)

CO PŘÍLIŠ NEFUNGUJE

- ž Emotivní, přehnaná sdělení v médiích (cílem je vysoký počet diváků, nikoliv prevence nebo edukace) — média jsou spíš součástí problému, nikoliv součástí jeho řešení (přenosy soutěží krásy, podivných pořadů o hubnutí, poskytují prostor pro zavádějící reklamu apod.)
- ž Izolované, krátkodobé kampaně
- ž „odstrašující“ případy
- ž Pouhé přednášky bez interaktivity a podpory sociálních dovedností a podpory osobnostní integrity
- ž Kázání, kárání, vyhrožování

Z PRAXE

AINO
OVOCE
ZEL.
ZDRAVÍ
TUKY
BÍLE MASO

$$BMI = \frac{kg}{m^2}$$

$$1 kcal = 4,185 kJ$$

max. denní příjem

♀ 2000 ♂ 3500
kcal

NE
HVOČ.
TUKY
BÍLÁ MOU.
SLADKÉ



**Jaký je rozdíl mezi anorexií
a bulimií?**

**Jak poznám, že trpím anorexií nebo
bulimií?**

Jak to poznám u své kamarádky?

Z PRAXE

Když sním dva krajíce chleba s máslem a sýrem, je to kolik kalorií?

Jak dlouho budu muset běhat, abych to spálil/a?

Kolik gramů má jeden knedlík?

A kolik má vlákniny?

Když se večer přejím, druhý den nejím



SBÍRKA „ZARUČENÝCH“ MOUDER O PPP

- ž Anorektičky mají hyperprotektivní matky
- ž Anorexie je neochota přijmout roli dospělé ženy
- ž Bulimičky mají slabou vůli
- ž Anorektičky jsou perfekcionistky
- ž Bulimie je závislost na jídle
- ž Anorexie je způsob, jak si vynutit pozornost
- ž Když budu zvracet, zhubnu
- ž Anorexie znamená problém s matkou, bulimie s otcem
- ž ???

ŠKODLIVÉ MÝTY O JÍDLE A POHYBU

- ž Jedině tmavé pečivo je to správné
- ž Tmavé maso je tučné a škodí
- ž Živočišné tuky jsou koncentrované zlo
- ž Čím víc zeleniny a ovoce, tím lépe
- ž Večer se nesmí jíst
- ž Hodně pít znamená hubnout
- ž Čokoláda je zakázaná sladkost

???



NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY NEVHODNÉ PREVENCE

- ž Jídlo v myšlenkách
- ž Jídlo v emocích
- ž Pohyb jako výkon (pokles radosti)
- ž Předávání negativních „receptů“
- ž Podpora negativních „vzorů“



KUDY CESTA VEDE

Pravidlo č. 1:

Pozitivní formulace



MÉNĚ ŘÍKAT, CO NEDĚLAT

- ž Je lépe říkat, co má být uděláno

„Jezte u stolu.“ X „Nejezte u TV.“

- ž Je lépe dávat konstruktivní pokyny a návrhy než jmenovat, co není vhodné a zakazovat

„Jdi a najdi si pohyb, který tě aspoň trochu bude bavit a začni u fotbalu.“ X „Nesmíš trávit tolik času u televize a snaž se hýbat.“

- ž Je lépe jmenovat benefity přirozeného vztahu ke zdraví, jídlu a pohybu než rizika

„Bude se ti skvěle hrát basket.“ X „Takhle s basketem brzo skončíš.“

KUDY CESTA VEDE

Pravidlo č. 2:

Zvaž, komu a co říkáš



CO JEŠTĚ NESLYŠELY, NEMUSÍ VŽDY VĚDĚT

- ž Předškolní prevence může být hra na „ideál“
- ž Raný školní věk unese vědomí, že pravidelnost, pestrost a radost jsou fajn
- ž Střední školní věk potřebuje pozitivní podporu, chválit a stimulovat
- ž Pozdní školní věk ocení důvěru a rovný přístup

Co si pod tím představujete?

KUDY CESTA VEDE?

Pravidlo č. 3:

Program musí obsahovat osobnostní podporu

JÁ A JÁ

Co vše dokáže tvoje tělo?

Pochval ho za 10 věcí!

Co můžeš udělat pro to, aby ses cítil/a ještě líp?

Co umíš opravdu dobře? Co chceš jednou umět?

Co nabízíš druhým a co sám (sama) sobě?

KUDY CESTA VEDE?

Pravidlo č. 4:

Součástí je sociální výbava

ŘÍKAT NE JE FAJN

Asertivní dovednosti

Kolika způsoby umíš říct ne?

Tvé osobní důvody pro NE

Existuje recept na dobré vztahy?

Co mohu pro druhé udělat a co už nemusím?

KUDY CESTA VEDE?

Pravidlo č. 5:

Opakování je matka moudrosti

PRŮBĚŽNÁ, PRAVIDELNÁ PODPORA

- ž Vytvářet jen takové programy, které umožňují soustavnost, sled, zpětnou vazbu, vývoj...

KUDY CESTA VEDE?

Pravidlo č. 6:

Ukázat cestu z informačního labyrintu

REKLAMA - EXTRÉMNĚ ZDRAVÍ ŠKODLIVÁ !!



HUBNĚTE!



Jsme
specialisté
na formování
postavy.

**MĚSÍČNÍ
KURZ
HUBNUTÍ**

TIGER
relax club

SPLŇTE SI SVÉ CÍLE...



Osobní jídelníček
základní pravidla hubnutí
první rychlá pomoc online
do 3 dnů ve vaší emailové
schránce
OBJEDNAT JÍDELNÍČEK

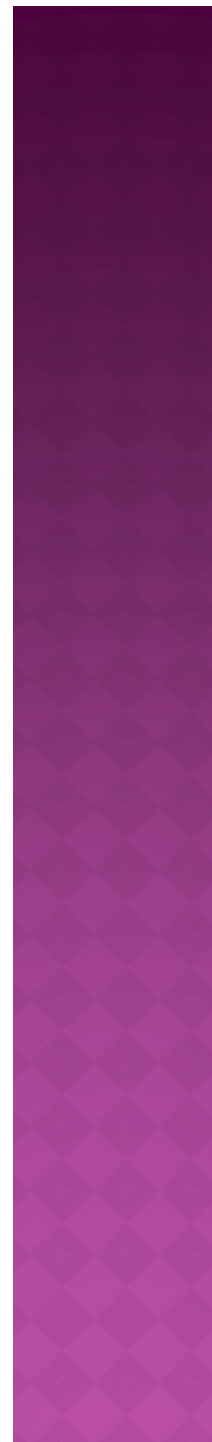


UMĚNÍ FILTROVAT INFORMACE

Jak (ne)surfovat po internetu

Jak se (ne)dívat na televizi

Jak poznat (ne)spolehlivý zdroj



KUDY CESTA VEDE?

Pravidlo č. 7:

Program má dopad na žákovo okolí

RODINA JE ZÁKLAD

Jak zařídit, aby se rodina aspoň 3 x týdně sešla ke společnému jídlu?

Co se změní v rodině, bude-li v ní pravidelné společné jídlo?

Společné aktivity členů rodiny

KUDY CESTA VEDE?

Pravidlo č. 8:

Probouzet zdravý rozum

VĚDĚT PROČ JE KROK K TOMU, ZAČÍT TO DĚLAT

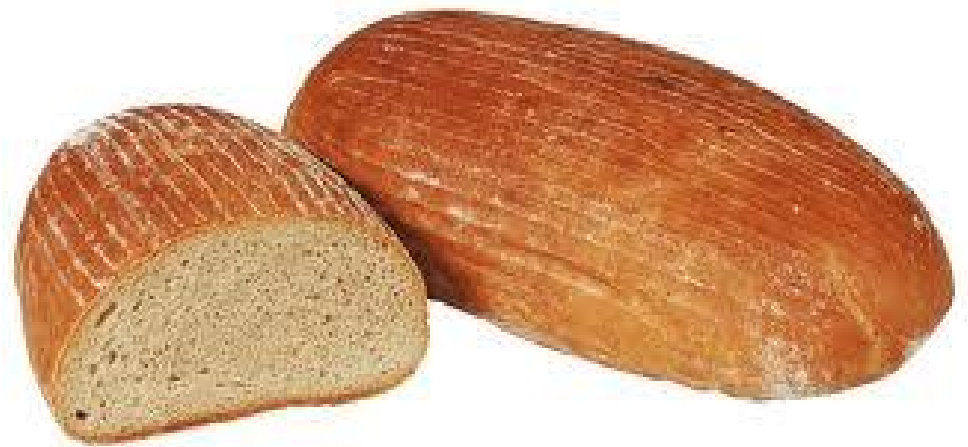
Rozhodni se sám (sama)

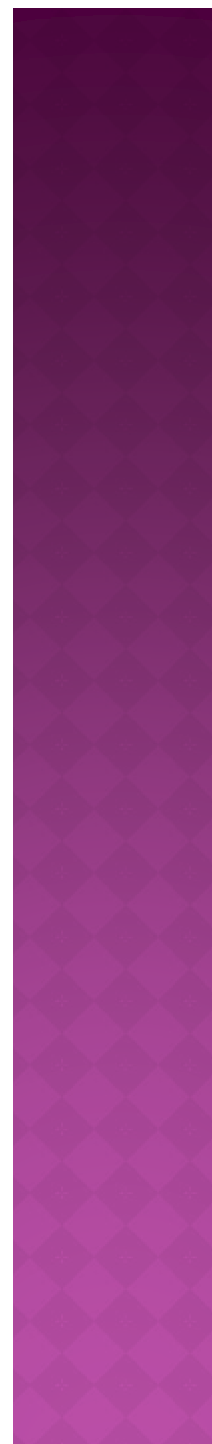
Zvaž, co je dobré právě pro tebe

Zvaž, co skutečně chceš

UDĚLÁME SI MALÝ TEST...

















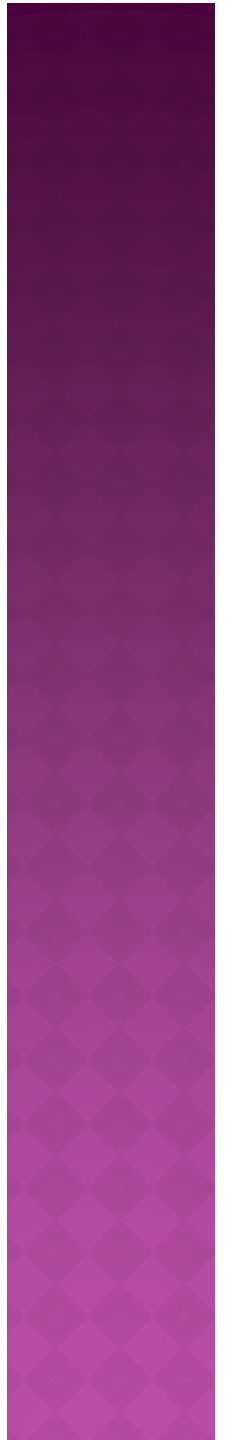


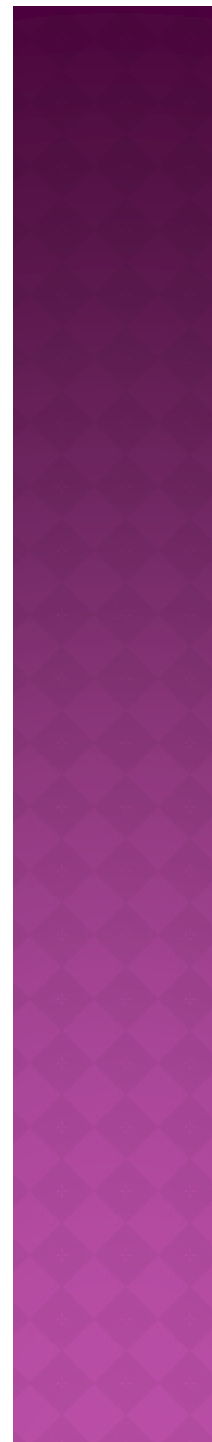


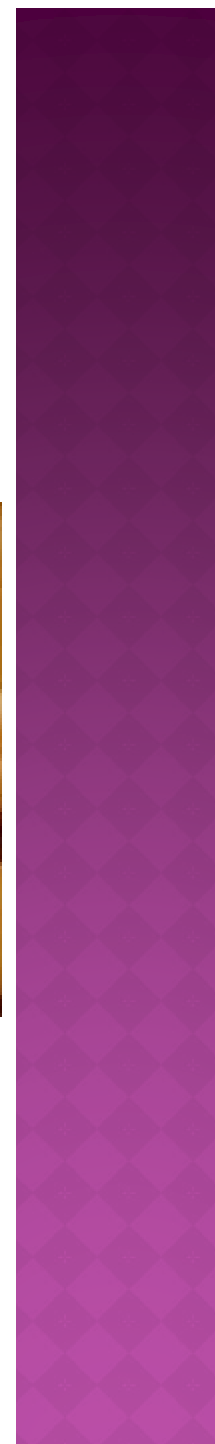
Autor: Iankova

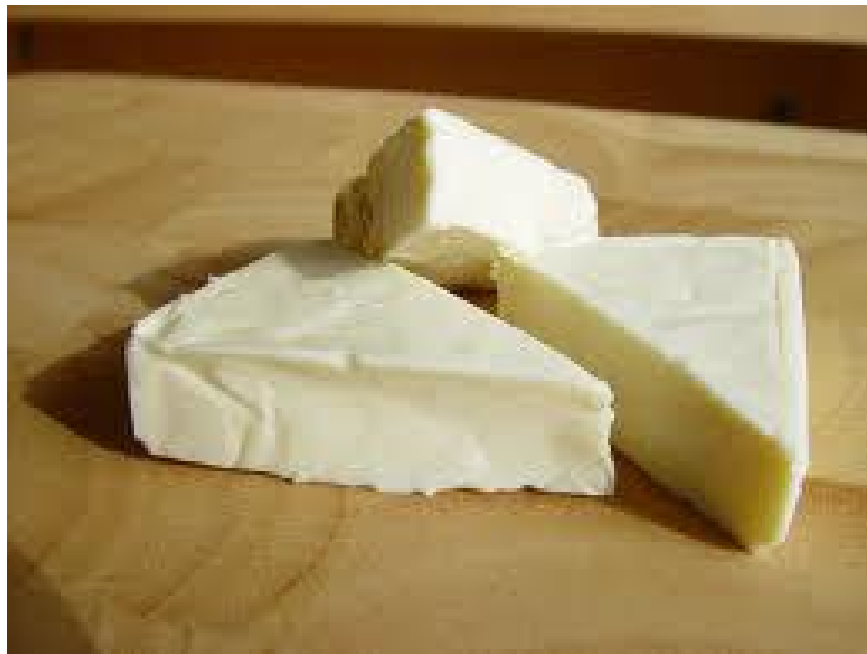
toprecepty.cz



















CO VY NA TO?



Děkuji.

tomanova@tiscali.cz