



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## VY\_32\_INOVACE\_PSYPS14560ZAP

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 14.9. 2012
- **Autor:** Mgr. Pavel Zapletal
- **Určeno pro předmět:** Psychologie
- **Tematická oblast:** Tělesné a duševní zdraví člověka
- **Obor vzdělání:** Podnikání (64-41-L/51) 1. ročník
- **Název výukového materiálu:** Mentální anorexie – učební materiál s úkoly
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

# Mentální anorexie

- Jedná se o nechutenství způsobené extrémně přehnanými obavami o své tělesné tvary
- K poklesu hmotnosti dochází výrazně, většinou se jedná o vychrtlost, avšak dotyční se stále považují za otlé
- Objevuje v různých věkových obdobích, nejčastěji v období puberty a dospívání
- Jedinci svou nechuť k jídlu před okolím zakrývají

Na fotografii vidíte známou francouzskou anorektickou modelku Isabelle Caro, najděte si její životopis a besedujte s pedagogem na toto téma



# Řešení úkolu

- Isabelle Caro byla modelkou trpící anorexii, která pózovala na šokujících fotografiích Oliviera Toscaniho upozorňujících v novinách a na billboardech na nebezpečí anorexie. Isabelle se rozhodla ukázat své tělo světu. Vyhublé až na kost, nahé. Její odvaha odhalit se rozdělila svět. Někteří ji i celou kampaň proti poruše příjmu potravy ocenili, jiní fotografie šmahem odsoudili a kampaň označili za příliš krutou. Isabelle se ale poté, co kampaň odstartovala, neschovala do ústraní. Naopak. O své chorobě otevřeně hovořila v televizní stanici CBS. Reportérce CBS News v rozhovoru přiznala, že už je nebezpečně hubená a že se chce vyléčit. Svůj boj ale 17.11.2010 ve věku 28 let prohrála a na anorexii zemřela.

# Příčiny mentální anorexie

- Již v dětství je člověk nucen přijímat stravu, přestože mu nechutná, nebo dojídat jídlo, ačkoliv je nasycen
- Mentální anorexie spočívá v psychice, demonstruje vnitřní sebenenávist, odmítání sebe sama, extrémní strach, odpírání života apod.
- Významnou měrou se podílí podvědomé přesvědčení, že jedině štíhlý člověk je žádoucí a krásný pro druhé pohlaví, úspěšný v životě, což je podporováno reklamami a současným trendem jak být tzv. „in“.

# Úkol - v čem je nezdravá tato hollywoodská dieta modelek

- **1. den** - snídaně: 250g čerstvého ananasu, svačina: 250g čerstvého ananasu, oběd: 1 banán, svačina: 250g čerstvého ananasu, večeře: 1 banán
- **2. den** - snídaně: 3 kivi, svačina: 100g hroznového vína, oběd: 4 kivi, svačina: 100g hroznového vína, večeře: 3 kivi
- **3. den** - snídaně: 200g hroznového vína, svačina: 200g ananasu, oběd: 4 kivi, svačina: 100g ananasu, večeře: 100g hroznového vína a 2 kiwi

# Řešení úkolu

- Aniž byste museli být odborníci na výživu, na první pohled je vám asi zřejmé, že **dieta modelek** není nic, co by našemu tělu z dlouhodobého hlediska nějak prospělo. Tato dieta sice sice dodá vašemu tělu dostatek vitamínu C, hořčíku i vápníku, ale katastrofálně málo ostatních důležitých živin, zejména bílkovin a nenasycených mastných kyselin
- Díky vysokému obsahu cukru a ovocných kyselin budete mít opravdu veliký hlad. U někoho se může objevit také alergická reakce na bromelain obsažený v ananasu.

# Důsledky anorexie

- Vychrtlost, deprese
- Menstruační problémy, rozvrácení hormonální rovnováhy
- Svalová atrofie, postiženy jsou rovněž kosti
- Časté vypadávání vlasů, zvýšená lámavost nehtů
- Suchá kůže, která přechází do nezdravého žlutavého zabarvení, zvýšené tělesné ochlupení u žen, a to především na - bradě, horním rtu, hrudi apod.



# Odkazy

- Obrázek na snímku č. 3
- <http://varius-opinion.blogspot.cz/2010/12/isabelle-caro-photos-and-biography.html>
- Staženo z internetu dne 14. 9. 2012 v 18, 36 hod.