



ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ
ΑΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Τροφή
για σκέψη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

Παράρτημα Δραστηριοτήτων Προαγωγής της Αυτοεκτίμησης

(Δημιουργικό παιχνίδι, Χειροτεχνία,
Κατασκευές, Ζωγραφική, Παιχνίδι Ρόλων)

προς τον Εκπαιδευτικό της Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης για την εφαρμογή μέσα στην Τάξη

Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής

Τίτλος Έργου

«Υλοποίηση Δράσεων Ευαισθητοποίησης και Ενημέρωσης του
Πληθυσμού και Διεξαγωγή Πανελλαδικής Μελέτης-Έρευνας για τις
Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής»

Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013»

ΑΘΗΝΑ 2015





ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ
ΑΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΤΡΟΦΗ
για ΣΚΕΨΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

Εκπαιδευτικό Υλικό Αγωγής Υγείας

για την Πρόληψη Εμφάνισης Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής

**Π.6. Παράρτημα Δραστηριοτήτων προαγωγής της
Αυτοεκτίμησης (Δημιουργικό παιχνίδι, Χειροτεχνία,
Κατασκευές, Ζωγραφική, Παιχνίδι Ρόλων).**

**Υποέργο 1: Διοίκηση του έργου, συγγραφή εκπαιδευτικού υλικού,
μελέτη πάνω στις θεραπευτικές οδηγίες για την αντιμετώπιση των
Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής και Διοργάνωση 2ήμερου
Πανελλαδικού Συνεδρίου/Ημερίδων**

**Δράση 1.2. Συγγραφή και Διαμόρφωση Εκπαιδευτικού
Υλικού**

Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο έχει παραχθεί στο πλαίσιο του προγράμματος «Υλοποίηση Δράσεων Ευαισθητοποίησης και Ενημέρωσης του Πληθυσμού και Διεξαγωγή Πανελλαδικής Μελέτης-Έρευνας για τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής», που εντάσσεται στον Άξονα Προτεραιότητας 14 «Εδραίωση της μεταρρύθμισης στον Τομέα της Ψυχικής Υγείας, Ανάπτυξη της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και προάσπισης της Δημόσιας Υγείας του πληθυσμού στις 3 περιφέρειες σταδιακής εξόδου» και υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013» με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

2 |
Page



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Φορέας υλοποίησης Έργου

ΑΝΑΣΑ, Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Υποστήριξης Ατόμων που πάσχουν από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής.

Επιστημονικά Υπεύθυνη Έργου

Μαρίτα Γεραρχάκη, Κλινική Ψυχολόγος, BSc, PgDip, Pg Dip.Clin.Hypnosis, MSc.

Συγγραφή-Επιμέλεια Εγχειριδίου

Αθανασία Λιοζίδου, Ψυχολόγος, B.Psych., M. Psych., M.P.H.c
Ερευνήτρια Ιδρύματος Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών (ΙΙΒΕΑΑ).
Ερευνήτρια και Κλινικός Συνεργάτης της Α΄ Νευρολογικής Κλινικής, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, ΕΚΠΑ.

Επιστημονική Ομάδα Έργου

Μαρίτα Γεραρχάκη, Κλινική Ψυχολόγος, BSc, PgDip, Pg Dip.Clin.Hypnosis, MSc.
Γεώργιος Κωνσταντακόπουλος, Ψυχίατρος, MD, PhD.
Αθανασία Λιοζίδου, Ψυχολόγος, B.Psych., M.Psych., M.P.H.c.
Νίκη Φίλιππα, Κλινική Διαιτολόγος, Pg Diploma Dietetics.



Περιεχόμενα

Πρόλογος της επιστημονικά υπεύθυνης.....	5
Πρόλογος της συγγραφέως.....	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	10
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1	11
Μύθοι γύρω από τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής.....	11
Μύθοι γύρω από τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής: Τροφή για Σκέψη	13
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2	19
1ο QUIZ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ	21
2ο QUIZ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ & ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ.....	25
3ο QUIZ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ & ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	27
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3	30
Συζήτηση μέσα στην τάξη: Ερωτήσεις	32
Δραστηριότητα: Παρέλαση Διασημοτήτων	33
Δραστηριότητα: Μιλήστε στον κόσμο για τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής με τη βοήθεια των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.....	34
Δραστηριότητα: «Ταιριαξέ το»!	36
Δραστηριότητα: Το Πιάτο της Υγιεινής Διατροφής	37
Δραστηριότητα: Όλα τα Σχήματα και τα Μεγέθη.....	38
Δραστηριότητα: Κουλ!.....	39
Δραστηριότητα: Μια Υγιής Δόση της Πραγματικότητας	40
Δραστηριότητα: Τα διαφορετικά πρόσωπα των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής	42
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	44



Πρόλογος της επιστημονικά υπεύθυνης

Ως μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της ΑΝΑΣΑ, αποτελεί ιδιαίτερη χαρά και ικανοποίηση για εμένα η ολοκλήρωση του συγκεκριμένου συγγράμματος, γραμμένο από την άξια συνεργάτη μου Αθανασία Λιοζίδου και την πολύτιμη συνεισφορά των υπολοίπων αγαπητών, επιστημονικών συνεργατών και συνοδοιπόρων σε αυτό το έργο, Γιώργου Κωνσταντακόπουλου και Νίκης Φίλιππα.

Η ΑΝΑΣΑ ιδρύθηκε με πολλή αγάπη τον Μάιο 2007 και αποτελεί την πρώτη μη κερδοσκοπική εταιρεία στην Ελλάδα που δημιουργήθηκε με στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη και τη θεραπεία των ανθρώπων που πάσχουν από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής (ΔΠΤ), αλλά και την ευαισθητοποίηση κι ενημέρωση του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου.

Τον Οκτώβριο του 2008, ένα χρόνο μετά την ίδρυση της ΑΝΑΣΑ, τα αιτήματα για θεραπεία και βοήθεια από τους ασθενείς και τις οικογένειές τους ήταν τόσα πολλά που επαναπροσδιορίστηκαν οι στόχοι του φορέα και τέθηκε ως επείγουσα προτεραιότητα η ίδρυση μιας δομής για τη θεραπεία των ασθενών. Έτσι εγκαινιάστηκε και το Κέντρο Ημέρας ΑΝΑΣΑ (ΚΗ ΑΝΑΣΑ), το οποίο λειτουργεί ως πολυδύναμη μονάδα ημερήσιας φροντίδας και πολυδιάστατης θεραπείας των ασθενών με ΔΠΤ, ως εξωτερικό ιατρείο πρωτίστως, με σκοπό τη διάγνωση, τη θεραπευτική αντιμετώπιση, την κοινωνική ένταξη ή επανένταξη και λειτουργική αυτονομία των μελών με την παράλληλη στήριξη των οικογενειών τους. Το εν λόγω κέντρο αποτελεί την πρώτη μάχιμη προσπάθεια της ΑΝΑΣΑ για παροχή πρωτοβάθμιων υπηρεσιών υγείας στους πάσχοντες από ΔΠΤ (Ψυχογενής Ανορεξία, Ψυχογενής Βουλιμία, Επεισοδιακή Πολυφαγία), ενώ είναι το πρώτο και μοναδικό στη χώρα μας, νοσοκομείο ημέρας εξειδικευμένο στις διατροφικές διαταραχές το οποίο παρέχει δωρεάν, υπηρεσίες διάγνωσης, θεραπείας και συμβουλευτικής υποστήριξης των πασχόντων και των οικογενειών τους.

Η αρχή της διεπιστημονικότητας αποτελεί βασικό σημείο αναφοράς των δραστηριοτήτων του Κέντρου Ημέρας, καθώς η πολυπλοκότητα των ΔΠΤ καθιστά τη

5 | Page



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

θεραπευτική τους αντιμετώπιση σχεδόν αδύνατη, χωρίς τη συνεργασία επαγγελματιών υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων. Το θεραπευτικό πλαίσιο περιλαμβάνει ψυχοθεραπεία (ατομική, οικογενειακή, ομαδική,) φαρμακοθεραπεία, συμβουλευτική της οικογένειας, διατροφολογική συμβουλευτική και ψυχοεκπαίδευση.

Εδώ και κάποια χρόνια, ως κλινική ψυχολόγος και ιδιαίτερα ευαίσθητοποιημένη με τους πάσχοντες της πολυσύνθετης νόσου των ΔΠΤ, προσπαθώ μέσω της ΑΝΑΣΑ να υλοποιήσω επιπλέον επιστημονικές δράσεις ενημέρωσης και αφύπνισης σχετικά με τις ΔΠΤ, οι οποίες να μην εστιάζουν μόνο στο ιατρικό κοινό αλλά και στο ευρύτερο κοινό, το οποίο έρχεται επίσης αντιμέτωπο με κάποιο τρόπο με τους ευάλωτους πάσχοντες αυτών των διαταραχών. Γι αυτό με την λειτουργία του ΚΗ ΑΝΑΣΑ και στην πορεία λειτουργίας του, στήσαμε μια επιπλέον δράση η οποία αφορά προγράμματα πρόληψης στο ευρύ κοινό και υπηρεσίες ενημέρωσης και υποστήριξης προς τις οικογένειες, τους εκπαιδευτικούς και το ευρύτερο φιλικό περιβάλλον των ασθενών. Έκτοτε, οι υπόλοιποι κλινικοί συνεργάτες του ΚΗ ΑΝΑΣΑ, οι οποίοι αποτελούν την διεπιστημονική-διακλαδική κλινική ομάδα του ΚΗ και εγώ, συμβάλλουμε σημαντικά στην παραπάνω δράση, μέσω πολλαπλών ομιλιών και δράσεων ενημέρωσης και αφύπνισης σε σχολεία, δήμους, πολιτιστικά κέντρα, ημερίδες, κ.α.

Η υλοποίηση και ολοκλήρωση του συγκεκριμένου συγγράμματος αποτελεί μια δυναμική συνέχεια των παραπάνω δράσεων της ΑΝΑΣΑ, σχετικά με την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της ελληνικής κοινωνίας, λειτουργώντας παράλληλα ως μοχλός ευαισθητοποίησης κι ενημέρωσης των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι είναι από τα πρώτα άτομα που έρχονται σε επαφή με τους νέους πάσχοντες.

Οι πάσχοντες με ΔΠΤ παρουσιάζουν σημαντική πρόκληση για εκπαιδευτικούς και γονείς, καθώς πολύ συχνά δεν είναι εύκολο να παρατηρηθούν εγκαίρως τα συμπτώματα έναρξης μιας διαταραχής. Ακόμη και σε πιο σοβαρά περιστατικά μαθητών με ΔΠΤ πολλοί εκπαιδευτικοί δεν υποψιάζονται καν ότι αυτοί οι μαθητές βιώνουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα. Συχνά φαίνονται να μοιάζουν με



υπόδειγμα μαθητών ή άλλες φορές μπορεί να φαίνονται αρκετά αποτραβηγμένοι από την υπόλοιπη μαθητική κοινότητα. Το παρόν σύγγραμμα στοχεύει στο να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς στην εκμάθηση και ευαισθητοποίηση γύρω από τις ΔΠΤ και στο να τους υποστηρίξει στον εντοπισμό πρώτων, προειδοποιητικών σημείων εκδήλωσης των ΔΠΤ καθώς και στην ανάπτυξη εποικοδομητικών στρατηγικών υποστήριξης των μαθητών με συμπτωματολογία ΔΠΤ.

Εύχομαι από καρδιάς το έργο αυτό να είναι καλοτάξιδο και βοηθητικό. Πιστεύω πως το παρόν έργο, αν και απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, θα μπορούσε να έχει επιπλέον χρήση και σε γονείς και με αυτό τον τρόπο να λειτουργήσει σαν υποστηρικτικό εργαλείο στην ευαισθητοποίηση κι ενημέρωση των ενηλίκων καθώς και στην σωστή υποστήριξη και αντιμετώπιση των νέων παιδιών με συμπτώματα ή διάγνωση ΔΠΤ μέχρι να επέλθουν στην προσοχή των κλινικών για την θεραπεία τους. Τέλος, εύχομαι στους άξιους συνεργάτες μου (διεπιστημονική ομάδα συγγραφής αυτού του έργου αλλά και στην διακλαδική κλινική ομάδα του ΚΗ ΑΝΑΣΑ) να συνεχίσουμε περαιτέρω τη σημαντική προσφορά μας στη θεραπεία των πολυσύνθετων ΔΠΤ καθώς και στην έγκυρη επιστημονική γνώση και έρευνα, κάθε ένα από τα οποία αποτελεί μεγάλη ανάγκη για τη χώρα μας.

Ιούλιος 2015
Μαρίτα Γεραρχάκη



Πρόλογος της συγγραφέως

Οι Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής είναι σοβαρές, δυνητικά απειλητικές για τη ζωή ψυχιατρικές ασθένειες, οι οποίες εμφανίζονται νωρίς στη ζωή των ανθρώπων. Οι συνηθέστερες ηλικιακές περιόδους έναρξης των εν λόγω διαταραχών είναι η εφηβεία και η νεαρή ενήλικη ζωή, με το γυναικείο πληθυσμό να διατρέχει το μεγαλύτερο κίνδυνο εκδήλωσής τους.

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, η εταιρεία ΑΝΑΣΑ, που αποτελεί το μοναδικό φορέα υποστήριξης ατόμων με Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής, μεριμνά για τη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού με στόχο την πρόληψή τους.

Το παρόν εγχειρίδιο ασχολείται κυρίως με 3 τύπους Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής: την Ψυχογενή Ανορεξία (Anorexia Nervosa), την Ψυχογενή Βουλμία (Bulimia Nervosa) και τη Διαταραχή Υπερφαγίας (Binge Eating Disorder). Βασικοί στόχοι του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού είναι: η ευαισθητοποίηση και η παροχή ενημέρωσης του εκπαιδευτικού δυναμικού της Ελλάδας γύρω από τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής, η εκμάθηση πληροφοριών που θα βοηθήσουν στον εντοπισμό των πρώτων προειδοποιητικών σημείων εκδήλωσης μιας διαταραχής και η ανάπτυξη στρατηγικών υποστήριξης των μαθητών που πάσχουν από τις εν λόγω διαταραχές.

Οι εκπαιδευτικοί στα ελληνικά σχολεία λαμβάνουν τη δυνατότητα μέσω του παρόντος εγχειριδίου να συμμετέχουν ενεργά στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών τους, καθώς τους δίνεται η ευκαιρία να συνεισφέρουν ενεργά, τόσο στην πρόληψη της εμφάνισης των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής, όσο και στην υποστήριξη των μαθητών που πάσχουν.

Ιούλιος 2015
Αθανασία Λιοζίδου



Για τη Μελίνα

ΑΔ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο



Εισαγωγή

Το παρόν σύγγραμμα επενδύεται με δραστηριότητες, οι οποίες θα βοηθήσουν τους μαθητές σας να κατανοήσουν τη σχέση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής με την εικόνα σώματος, την αυτοεκτίμηση και άλλους παραγόντες κινδύνου, όπως είναι ο εκφοβισμός, η εσωτερίκευση του ιδανικού του λεπτού σώματος και τα λανθασμένα πρότυπα διατροφής.

Για την καλύτερη εφαρμογή του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού προτείνεται οι παρακάτω δραστηριότητες να ενταχθούν στα σχολικά προγράμματα Αγωγής Υγείας ή/και στα μαθήματα που έχουν συνάφεια και προσφέρουν αφορμές, ώστε να αναπτυχθούν καταλλήλως. Ενδεικτικά αναφέρουμε το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας (ενότητα Διατροφή).



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Μύθοι γύρω από τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής

Μπορεί να αποδειχτεί αρκετά δύσκολο να κατανοήσει κανείς τη φύση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής (ΔΠΤ). Ο Δυτικός πολιτισμός υπεραπασχολείται με τη διατροφή, το σωματικό βάρος και την εικόνα σώματος των ατόμων. Η βιομηχανία της διαφήμισης, της μόδας και της διασκέδασης παρουσιάζουν εξιδανικευμένες εικόνες προτύπων διατροφής και σωματικούς τύπους που πολύ λίγοι άνθρωποι κατέχουν, με αποτέλεσμα να καθιστούν τα άτομα ευάλωτα και επιρρεπή στα μηνύματα που στέλνει ο πολιτισμός μας. Παρόλα αυτά τα τελευταία έτη ορισμένοι μύθοι αναφορικά με τη σχέση μεταξύ του φαγητού, του σωματικού βάρους και της εικόνας σώματος έχουν αρχίσει να αμφισβητούνται.

Οδηγίες εφαρμογής της δραστηριότητας των Μύθων μέσα στη σχολική τάξη

Παρακάτω ακολουθούν ορισμένες δηλώσεις. Σταθείτε και σχολιάστε με τη μορφή συζήτησης τις παρακάτω δηλώσεις με τους μαθητές σας και αποφασίστε μαζί αν είναι αλήθεια ή μύθος:

- 1.Οι ΔΠΤ είναι τρόπος ζωής, όχι μια σοβαρή ασθένεια.**
- 2.Οι ΔΠΤ είναι μια κραυγή για προσοχή από ένα άτομο που περνάει μια φάση.**
- 3.Οι ΔΠΤ σχετίζονται με τη ματαιοδοξία.**
- 4.Η οικογένεια και συγκεκριμένα οι γονείς ευθύνονται για τις ΔΠΤ.**
- 5.Η δίαιτα είναι κάτι φυσιολογικό στη ζωή ενός ανθρώπου.**
- 6.Οι ΔΠΤ συμβαίνουν μόνο σε γυναίκες, κατά κύριο λόγο στις νεαρές έφηβες(1).**



Μπορείτε να αρχίσετε τη συζήτηση λέγοντας :

«Τί πιστεύετε γι' αυτό»;

«Ποια είναι η γνώμη σας γύρω από αυτό το θέμα»;

«Συμφωνείτε με αυτήν την άποψη»;

Ενθαρρύνετε τη συζήτηση μεταξύ των μαθητών και την ανταλλαγή απόψεων και γίνετε θετικός αποδέκτης των απόψεων των μαθητών.



Μύθος #1: Οι ΔΠΤ είναι τρόπος ζωής, όχι μια σοβαρή ασθένεια.

Συζήτηση: Η φτωχή ενημέρωση γύρω από τα ζητήματα ψυχικής υγείας και ειδικότερα γύρω από τις ΔΠΤ επηρεάζει τον τρόπο αντίληψης και συμπεριφοράς των ατόμων γύρω από αυτές. Ως εκ τούτου, συχνά οδηγούμαστε σε υποεκτίμηση της σοβαρότητας αυτών των ασθενειών. Η αλήθεια είναι ότι οι ΔΠΤ είναι σοβαρές ψυχικές ασθένειες. Δεν είναι σε καμία περίπτωση τρόπος ζωής ή μία δίαιτα που πήγε στραβά. Οι άνθρωποι που υποφέρουν από μία ΔΠΤ χρειάζονται θεραπεία για την ψυχική και τη σωματική τους υγεία, ώστε να αναδειχθούν και να αντιμετωπιστούν τα ψυχολογικά ζητήματα και ο αντίκτυπός τους στη σωματική τους υγεία (1).



Μύθος #2: Οι ΔΠΤ είναι μια κραυγή για προσοχή από ένα άτομο που περνάει μια φάση.

Συζήτηση: Μελέτη που διενεργήθηκε το 2010 σε νεαρό πληθυσμό στην Αυστραλία ανέδειξε ένα ποσοστό 51.3% ατόμων ηλικίας 12-17 ετών, οι οποίοι δήλωσαν πως ένα άτομο με ΔΠΤ «Θα πρέπει να το ξεπεράσει γρήγορα. Υπάρχουν πολύ πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή». Εντούτοις, μια ΔΠΤ δεν είναι φάση και δε θα περάσει χωρίς θεραπεία και υποστήριξη. Τα άτομα με ΔΠΤ δεν επιζητούν την προσοχή. Στην πραγματικότητα, η φύση αυτών των διαταραχών μπορεί να οδηγήσει ένα άτομο να καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια να κρύψει, να συγκαλύψει ή να αρνηθεί τη συμπεριφορά του ή να μην είναι σε θέση να αναγνωρίσει το πρόβλημά του(1).



Μύθος #3: Οι ΔΠΤ σχετίζονται με τη ματαιοδοξία.

Συζήτηση: Η σχέση ανάμεσα στη δυσαρέσκεια του σώματος και την ανάπτυξη των ΔΠΤ μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους να πιστέψουν λανθασμένα πως οι ΔΠΤ σχετίζονται με τη ματαιοδοξία. Η αλήθεια είναι πως δε φταίει κάποιος ή κάτι για την ανάπτυξη μιας ΔΠΤ. Υπάρχουν γενετικοί προδιαθεσικοί παράγοντες και χαρακτηριστικά προσωπικότητας, καθώς επίσης κοινωνικά και περιβαλλοντικά εναύσματα. Οι ΔΠΤ δεν αφορούν απλώς το φαγητό, το σωματικό βάρος, τη ματαιοδοξία, τη δύναμη της θέλησης και την άσκηση ελέγχου. Τροφοδοτούνται από τη δυσφορία, το άγχος, το στρες και τις πολιτισμικές πιέσεις. Οι ΔΠΤ είναι σοβαρές και δυνητικά απειλητικές για τη ζωή των ατόμων ψυχικές ασθένειες, κατά τις οποίες ένα άτομο εκδηλώνει διαταραγμένες συμπεριφορές διατροφής και σωματικής άσκησης εξαιτίας διαστρεβλώσεων στις σκέψεις και στα συναισθήματα, ιδιαίτερα αυτών που σχετίζονται με την εικόνα σώματος ή τα συναισθήματα αυτοεκτίμησης(1).



Μύθος #4: Η οικογένεια και συγκεκριμένα οι γονείς ευθύνονται για τις ΔΠΤ.

Συζήτηση: Μία πολύ διαδεδομένη εσφαλμένη αντίληψη είναι πως τα μέλη της οικογένειας μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση μιας ΔΠΤ μέσω της αλληλεπίδρασης με ένα άτομο που διατρέχει αυξημένο κίνδυνο. Ενώ υπάρχουν εναύσματα περιβαλλοντικά που μπορεί να έχουν αντίκτυπο στην ανάπτυξη και στη διατήρηση μιας ΔΠΤ, δεν υπάρχουν αντίστοιχα στοιχεία πως ένα συγκεκριμένο γονεϊκό πρότυπο προκαλεί ΔΠΤ. Κλινικές κατευθυντήριες οδηγίες για την καλή πρακτική στη διαχείριση των ΔΠΤ ενθαρρύνουν τον εναγκαλισμό της οικογένειας σε κάθε στάδιο της θεραπείας εφήβων: από την αρχική αξιολόγηση έως την παροχή υποστήριξης στο δρόμο προς την αποκατάσταση. Ο αντίκτυπος μιας ΔΠΤ δεν γίνεται αντιληπτός μόνο από τον πάσχοντα, αλλά και από την οικογένειά του και το κοντινό περιβάλλον του(1).



Μύθος #5: Η διαίτα είναι κάτι φυσιολογικό στη ζωή ενός ανθρώπου.

Συζήτηση: Σύμφωνα με μία μελέτη που διεξήχθη το 2010 σε πληθυσμό νεαρών ατόμων(2) , οι νέοι άνθρωποι αναγνωρίζουν πως οι ΔΠΤ είναι εν δυνάμει επιβλαβείς. Παρόλα αυτά παραδέχονται πως η εμμονή με το σώμα μας και η διαίτα είναι φυσιολογικά συστατικά της υγιούς ανάπτυξης. Οι μικρές αλλαγές στη διατροφή ενός ατόμου και η σωματική άσκηση μπορεί να μην είναι επιβλαβείς, όμως οι υπερβολικές ή μη υγιεινές πρακτικές δίαιτας μπορεί να έχουν σημαντικές ψυχικές και σωματικές συνέπειες. Οι ΔΠΤ σχεδόν πάντοτε συμβαίνουν στους ανθρώπους που έχουν ασχοληθεί με δίαιτες ή με διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες. Η διαίτα συνδέεται και με άλλα ζητήματα υγείας, όπως είναι η κατάθλιψη, το άγχος, τα προβλήματα διατροφής και τα μεταβολικά προβλήματα, και, αντίθετα με ό,τι πιστεύεται, με την αύξηση του σωματικού βάρους(1).



Μύθος #6: Οι ΔΠΤ συμβαίνουν μόνο σε γυναίκες, κατά κύριο λόγο στις νεαρές έφηβες.

Συζήτηση: Τα κορίτσια στην εφηβεία είναι μία ομάδα υψηλού κινδύνου για την ανάπτυξη ΔΠΤ. Ωστόσο, οι ΔΠΤ δεν περιορίζονται σε κάποια ομάδα ανθρώπων και η εμφάνισή τους σε ειδικούς πληθυσμούς υψηλού κινδύνου δε θα πρέπει να αποσπάει την κοινότητα από την προσπάθεια να αναγνωρίσει την επίπτωση των ΔΠΤ και σε άλλους πληθυσμούς. Οι άνθρωποι σε όλες τις ηλικίες και τις πολιτισμικές ή κοινωνικο-οικονομικές βαθμίδες μπορεί να βιώσουν ΔΠΤ. Οι ΔΠΤ είναι δυνατό να επηρεάσουν και άντρες και γυναίκες(1).



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Με την έναρξη της εφηβείας οι μαθητές σας μπορεί να αντιμετωπίσουν τον κίνδυνο της αρνητικής εικόνας του σώματός τους, της μειωμένης αυτοεκτίμησης και των λανθασμένων προτύπων διατροφής.

Παρακάτω ακολουθούν δραστηριότητες, οι οποίες θα βοηθήσουν τους μαθητές σας να κατανοήσουν τη σχέση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής με την εικόνα σώματος, την αυτοεκτίμηση και άλλους παραγόντες κινδύνου, όπως είναι ο εκφοβισμός, η εσωτερίκευση του ιδανικού του λεπτού σώματος και τα λανθασμένα πρότυπα διατροφής.

Οδηγίες εφαρμογής της δραστηριότητας των Quiz μέσα στη σχολική τάξη

Παρακάτω ακολουθούν 3 Quiz. Τα Quiz είναι χωρισμένα στις εξής τρεις θεματικές ενότητες:

- Τροφή για Σκέψη
- Διεκδικητικότητα & Αυτοεκτίμηση
- Φυσιολογική & Σωστή Διατροφή

Κάθε ερώτηση ακολουθείται από τη σωστή απάντηση, ενώ υπάρχει διαθέσιμο και εκπαιδευτικό υλικό ανατροφοδότησης. **Σταθείτε και σχολιάστε με τη μορφή συζήτησης τις ερωτήσεις με τους μαθητές σας και οδηγηθείτε μαζί στη λύση.**

Μπορείτε να αρχίσετε τη συζήτηση λέγοντας:

«Τί πιστεύετε γι' αυτό»;

«Ποια είναι η γνώμη σας γύρω από αυτό το θέμα»;

«Συμφωνείτε με αυτήν την άποψη»;



Ενθαρρύνετε τη συζήτηση μεταξύ των μαθητών και την ανταλλαγή απόψεων και γίνετε θετικός αποδέκτης των απόψεων των μαθητών. Οι ερωτήσεις-δηλώσεις είναι ενδεικτικές και μπορείτε να τις τροποποιείτε ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της τάξης σας.



1^ο QUIZ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ

Σημείωση: Οι ερωτήσεις-δηλώσεις ακολουθούνται από την υπογράμμιση των σωστών επιλογών για τη διευκόλυνση της συζήτησης και τη συμμετοχή των μαθητών σε αυτήν. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση της κάθε δήλωσης μέσα στην τάξη και όχι την αναζήτηση της σωστής απάντησης.

1. 90% των γυναικών θέλουν να αλλάξουν τουλάχιστον ένα χαρακτηριστικό της σωματικής τους εμφάνισης.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

2. 80% των 10 χρονων κοριτσιών φοβούνται να μην παχύνουν.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

3. Ποιο από τα παρακάτω είναι σωστό;

α. Οι γυναίκες μπορούν να έχουν ανορεξία και βουλιμία, αλλά οι άντρες δε γίνεται να έχουν ανορεξία.

β. Και οι γυναίκες και οι άντρες μπορούν να αναπτύξουν μία διαταραχή πρόσληψης τροφής, αλλά είναι πιο συχνές στις γυναίκες.

γ. Και οι άντρες και οι γυναίκες μπορούν να αναπτύξουν ανορεξία και βουλιμία, αλλά οι άντρες δεν έχουν προβλήματα με την εικόνα του σώματός τους.

4. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι lifestyle επιλογή. Οι πάσχοντες μπορούν να σταματήσουν όποτε θέλουν.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι απειλητικές για τη ζωή ψυχιατρικές διαταραχές. 1 στα 5 άτομα με Ψυχογενή Ανορεξία πεθαίνει από τις επιπλοκές της διαταραχής.

5. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι μια φάση της εφηβείας.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής δεν είναι φάση της εφηβείας. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι σοβαρές, δυνητικά απειλητικές για τη ζωή ενός ατόμου ασθένειες και δε θα περάσουν χωρίς θεραπεία και υποστήριξη.



6. Κάθε _____ ένα κορίτσι εκφοβίζεται στο προαύλιο, στην τάξη, στις σκάλες, στις τουαλέτες του σχολείου.

α. Χρόνο

β. Μήνα

γ. Μέρα

δ. 7 λεπτά

Τα κορίτσια ξεκινούν τη ζωή τους με μεγάλα όνειρα και με ιδέες να αλλάξουν τον κόσμο. Συχνά όμως χάνουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και αφήνουν άλλους να καθορίζουν την αυτοεκτίμησή τους.

7. Ένας συμμαθητής-τριά μου που μέ εκφοβίζει είναι λιγότερο πιθανό να μέ πλησιάσει αν κοντά μου βρίσκονται...:

α. Άγριοι γορίλλες

β. Αστυνόμοι

γ. Οι φίλοι μου

Προσπάθησε να είσαι ευγενικός-ή, να σέβεσαι τους συμμαθητές σου και να κάνεις πολλούς φίλους.

8. Γιατί κάποιο παιδί εκφοβίζει τους συμμαθητές του;

α. Γιατί δεν τού αρέσει πολύ ο εαυτός του.

β. Γιατί και αυτόν/ήν κάποιος άλλος τον/την εκφοβίζει.

γ. Γιατί κάποιοι τον/την έχουν πείσει ότι το να είσαι κακός με τους άλλους είναι κουλ.

δ. Όλα τα παραπάνω

Σωστά! Τα παιδιά που εκφοβίζουν συνήθως δεν αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους, έχουν εκφοβιστεί και τα ίδια από άλλους, ή μπορεί να περιβάλλονται από φίλους που πιστεύουν πως δεν είναι κακό να συμπεριφέρεται κάποιος άσχημα. Αν και δεν επανορθώνει αυτά που έχουν κάνει, θα μπορούσε να σας βοηθήσει να καταλάβετε ότι τα παιδιά αυτά μάλλον φοβούνται, νιώθουν μοναξιά ή λύπη, και προσπαθούν να το ξεπεράσουν με το χειρότερο τρόπο.

9. Αν κάνω γυμναστική με πολύ ζεστά ρούχα θα ιδρώσω πολύ και έτσι θα χάσω βάρος γρηγορότερα.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ



Το να φοράς πολύ ζεστά ρούχα ενώ κάνεις γυμναστική θα σε κάνει να ιδρώσεις περισσότερο, όμως θα σε αφυδατώσει. Το βάρος που χάνεις είναι μόνο νερό, όχι λίπος. Μόλις πεις νερό θα επανακτήσεις όλο το βάρος.

10. Άκουσα ότι το να πίνεις νερό πριν και μετά τη γυμναστική προκαλεί πόνους στα πλευρά.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Βασικά θα πρέπει να πίνεις μπόλικο νερό πριν, κατά και μετά τη γυμναστική για να βοηθήσεις το σώμα σου να λειτουργήσει καλύτερα. Θα είναι λιγότερο πιθανό να πάθεις κράμπες αν προσπαθήσεις να αναπληρώσεις το νερό που χάνεις κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

11. Αν οι ασκήσεις που κάνω δε με πονάνε σημαίνει ότι δεν είναι αποτελεσματική η γυμναστική που κάνω.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Παλιά οι άνθρωποι πίστευαν ότι μια καλή άσκηση πρέπει να πονάει το σώμα σου. Σήμερα, ξέρουμε ότι αυτό είναι λάθος. Λίγος πόνος μπορεί να είναι φυσιολογικός. Όμως αν σε πονάει μια δραστηριότητα που δεν περνάει μέσα σε 2-3 ημέρες, πρέπει να δεις έναν γιατρό.

12. Άκουσα ότι η γυμναστική μπορεί να με «ανεβάσει».

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Ακριβώς! Οι ενδορφίνες είναι ορμόνες που απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο όταν γυμνάζεσαι. Μπορεί να σε βοηθήσουν να αισθανθείς χαρούμενος-η και χαλαρωμένος-η και να μειώσουν το αίσθημα του άγχους.

13. Αν σταματήσω να γυμνάζομαι, οι γυμνασμένοι μύες μου θα γίνουν λίπος.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Οι μύες σας μπορεί να συρρικνωθούν σε μέγεθος αν σταματήσουν να είναι ενεργοί. Είναι όμως αδύνατο να μετατραπούν σε λίπος.

14. Άκουσα ότι αξίζει να γυμνάζεται κάποιος μόνο αν είναι πολύ καλός στη γυμναστική ή αν την κάνει για πολύ καιρό.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Η γυμναστική μπορεί να είναι ευεργετική ακόμη και αν διαρκεί 30 λεπτά την ημέρα. Μια βόλτα στη γειτονιά με το ποδηλατο ή με τα πόδια μπορεί να μάς βοηθήσει να φτιάξουμε ένα γερό σκελετό, ένα σωστό μυϊκό σύστημα, να μειώσει το σωματικό λίπος και να αισθανθούμε υπέροχα.



15. Η φωνή των αγοριών και των κοριτσιών αλλάζει κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Η φωνή των αγοριών και των κοριτσιών στην εφηβεία αλλάζει, γίνεται πιο «βαθιά» γιατί η ορμόνη της τεστοστερόνης βοηθάει το λάρυγγα να μεγαλώσει και τις φωνητικές χορδές να γίνουν παχύτερες και μακρύτερες. Τα αγόρια έχουν περισσότερη τεστοστερόνη και οι φωνές τους αλλάζουν περισσότερο από των κοριτσιών.

16. Η καρδιά και οι πνεύμονές σου δεν αλλάζουν και πολύ κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Η εφηβεία αλλάζει το σώμα σου και εσωτερικά. Η καρδιά σου θα διπλασιαστεί σε βάρος και οι πνεύμονές σου θα διπλασιάσουν την ικανότητα χωρητικότητας.

17. Στην εφηβεία το σώμα σου θα αναπτυχθεί με τον πιο γρήγορο ρυθμό από ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη περίοδο της ζωής σου.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Οι άνθρωποι μεγαλώνουν ταχύτερα όταν είναι μωρά. Η εφηβεία είναι όμως η δεύτερη ταχύτερη περίοδος της ανάπτυξης στη ζωή.

18. Είναι φυσιολογικό τα κορίτσια καθώς μεγαλώνουν να έχουν αύξηση του λίπους στον οργανισμό.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Είναι μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης καθώς τα κορίτσια εισέρχονται στην εφηβεία να αλλάζει το σώμα τους: Αυξάνεται το στήθος, οι γοφοί, οι μηροί, οι γλουτοί. Αυτές οι αλλαγές είναι απαραίτητες για την παραγωγή ορμονών στον οργανισμό και τη φυσιολογική λειτουργία του.



2^ο QUIZ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ & ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Σημείωση: Οι ερωτήσεις-δηλώσεις ακολουθούνται από την υπογράμμιση των σωστών επιλογών για τη διευκόλυνση της συζήτησης και τη συμμετοχή των μαθητών σε αυτήν. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση της κάθε δήλωσης μέσα στην τάξη και όχι την αναζήτηση της σωστής απάντησης.

1. Έχω αυτοεκτίμηση σημαίνει να αισθάνομαι ότι είμαι πολύ special άτομο.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Η αυτοεκτίμηση έχει σχέση με τη γνώση, τις ικανότητες και το αίσθημα πως μπορεί κάποιος να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της εφηβείας.

2. Όταν η εικόνα που έχω για το σώμα μου είναι αρνητική:

- α. Τσεκάρω συνέχεια το σώμα μου στον καθρέφτη.
- β. Σκέφτομαι και κάνω υποτιμητικά σχόλια για το σώμα μου.
- γ. Συγκρίνω το σχήμα και το μέγεθος του σώματός μου με των άλλων ανθρώπων.
- δ. Ζηλεύω το σώμα ενός φίλου-μιας φίλης.
- ε. Ζηλεύω και θέλω να έχω το σώμα μιας διασημότητας.

στ. Όλα τα παραπάνω

3. Αν ένας συμμαθητής-τρια μου μιλάει άσχημα για εμένα το καλύτερο που έχω να κάνω είναι...:

- α. Να τον/την πιστέψω
- β. Να κρυφτώ σε κάποια γωνία
- γ. Να φύγω από το σχολείο

δ. Να σκεφτώ όλα τα καλά πράγματα που ξέρω για εμένα.

4. Ένας συμμαθητής-τρια μου που με εκφοβίζει είναι λιγότερο πιθανό να με ενοχλεί αν...:

- α. Κοιτάω το πάτωμα όταν περνάω από μπροστά του
- β. Φοβάμαι
- γ. Είμαι νευρικός-ή

δ. Κοιτάω τους άλλους στα μάτια, χαμογελώ και περπατώ με τους φίλους μου.

5. Αν μιλήσω σε έναν «μεγάλο» για το συμμαθητή-τρια μου που με εκφοβίζει:

- α. Είμαι «καρφί»



β. Είμαι φοβητσιάρης-α

γ. Είμαι άχρηστος-η

δ. Τίποτα από τα παραπάνω.

Μίλα ανοιχτά σε έναν μεγαλύτερο για αυτό που σου συμβαίνει και ζήτα τη βοήθειά του.

- 6. Πρέπει πάντα να αντιστέκομαι στους συμμαθητές μου όταν προσπαθούν να με πείσουν να κάνω κάτι.**

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Η πίεση από τους συμμαθητές μας μπορεί να είναι και για καλό σκοπό. Πρέπει απλά να σκεφτείς τί είναι αυτό που προσπαθεί να σε πείσει να κάνει ο συμμαθητής σου. Μήπως θέλει να σε πείσει να πάτε μαζί στην καλοκαιρινή κατασκήνωση; Αυτό φαίνεται διασκεδαστικό και συναρπαστικό. Αν ο φίλος σου προσπαθεί να σε πείσει να κάνεις κάτι που θα σε βάλει σε μπελάδες τότε καλύτερα να πεις «Όχι».

- 7. Για να αντιμετωπίσω την πίεση από τους συμμαθητές μου.....:**

α. Πρέπει να πώ κάτι πολύ έξυπνο

β. Πρέπει να πώ ένα αστείο ανέκδοτο

γ. Πρέπει να τούς βρίσω

δ. Τίποτα από τα παραπάνω.

Σωστά! Απλώς πες «Όχι».

- 8. Για να αντιμετωπίσω κάποιον που με πιέζει πρέπει να τον προσβάλλω.**

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Το να προσβάλλεις κάποιον ποτέ δεν είναι καλό. Απλώς πες «Όχι». Ίσως να είσαι νευριασμένος-η γιατί δε φαίνεται να σε ακούνε. Το να είσαι αγενής όμως δε βοηθάει ποτέ τα πράγματα. Το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να πεις «Όχι». Μπορείς να δικαιολογηθείς, αλλά δεν είσαι υποχρεωμένος-η.



3^ο QUIZ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ & ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σημείωση: Οι ερωτήσεις-δηλώσεις ακολουθούνται από την υπογράμμιση των σωστών επιλογών για τη διευκόλυνση της συζήτησης και τη συμμετοχή των μαθητών σε αυτήν. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση της κάθε δήλωσης μέσα στην τάξη και όχι την αναζήτηση της σωστής απάντησης.

1. Φυσιολογική Διατροφή είναι...

α) Να τρως υγιεινά κάθε μέρα προσέχοντας τα λιπαρά και τα γλυκά

β) Να παίρνεις τις σωστές τροφές και μερικές πιο ανθυγιεινές π.χ. γλυκά, τσιπς με μέτρο.

γ) Να τρως ό,τι είναι έτοιμο ή σου προσφέρουν ανάλογα με τη διάθεσή σου

Δεν υπάρχουν απαγορευμένες τροφές, απλά οι πιο ανθυγιεινές είναι για να τρώγονται με μέτρο και όχι σε καθημερινή βάση.

2. Αν έχω ύψος 1.60, το βάρος μου πρέπει να είναι 50 κιλά. Δηλαδή το ύψος μου σε εκατοστά μείον 110, π.χ. $160-110=50$ κιλά.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Δεν υπάρχει ένα απόλυτο βάρος το οποίο να είναι σωστό για το ύψος μας. Πολύ βασικό ρόλο παίζει η ηλικία, το ύψος, η σωματική άσκηση. Αν έχουμε απορίες ρωτάμε το παιδίατρό μας και μαθαίνουμε.

3. Είναι καλύτερο για την υγεία μου να τρώω fast food όπως μπέργκερ με πατάτες τηγανιτές ή πίτσα ή μερίδα γύρο με πατάτες τηγανιτές...

α) 1 φορά το μήνα

β) 2 φορές το μήνα

γ) 1 φορά την εβδομάδα

Οι τροφές αυτές είναι πολύ επεξεργασμένες, περιέχουν πρόσθετα και επιβαρύνουν τον οργανισμό. Αν θέλετε να τρώτε fast food πιο συχνά είναι καλύτερο να διαλέξετε σουβλάκι με πίτα, καλαμάκι, χωρίς πατάτες.

4. Όταν μέ πιάνει συχνά να τα φάω όλα γιατί είμαι αγχωμένος/η ή στεναχωρημένος/η βοηθάει να....

α) του δώσω να καταλάβει γιατί μόνο έτσι ηρεμώ.

β) πάω supermarket ή στο περίπτερο να ψωνίσω κάτι που μου αρέσει.

γ) βρω κάτι άλλο να κάνω που μου αρέσει. Το φαγητό δεν είναι λύση.



Αν συχνά νιώθεις ότι τρως για άλλους λόγους εκτός από πείνα π.χ. όταν είσαι στεναχωρημένος/η ή βαριέσαι ή εκνευρισμένος/η, καλό είναι να το συζητήσεις με τους γονείς σου ή με κάποιον που εμπιστεύεσαι.

5. Το να χάνω τον έλεγχο της ποσότητας που τρώω....

α) είναι φυσιολογικό 1 φορά την εβδομάδα

β) είναι φυσιολογικό κάθε φορά που μου αρέσει το φαγητό

γ) είναι φυσιολογικό πιο αραιά από 1 φορά την εβδομάδα, όταν μου αρέσει το φαγητό

6. Καλό είναι να ζυγίζομαι να δώ το βάρος μου...

α) 1 φορά την εβδομάδα

β) δεν χρειάζεται, το καταλαβαίνω από τα ρούχα μου

γ) κάθε μέρα

Η καλύτερη μέθοδος για να δεις αν έχει αλλάξει το βάρος είναι ένα στενό ρούχο π.χ. το τζην. Καλό είναι να αποφεύγεις να ζυγίζεσαι συχνά, ιδίως μετά από πολύ φαγητό που το βάρος αλλάζει λόγω υγρών στο σώμα. Το να ζυγίζεται κανείς πολύ συχνά μπορεί να οδηγήσει σε εμμονή με τα κιλά και σε ακραίες διατροφικές συμπεριφορές. Αν ανησυχείς για το βάρος σου συζήτησέ το με τους γονείς σου και καλό είναι να λάβετε τη συμβουλή του παιδίατρου ή του διατροφολόγου.

7. Τα ολικής άλεσης προϊόντα καλό είναι να αποτελούν...

α) Το 50% των δημητριακών που τρώω, περιέχουν βιταμίνες Β που βοηθούν στη χρήση της ενέργειας

β) Το 20% των δημητριακών που τρώω διότι πέφτουν βαριά στο στομάχι και φέρνουν αλλεργία στη γλουτένη

γ) Το 100% των δημητριακών. Μόνο τέτοια πρέπει να τρώω

Τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι καλό να αποτελούν μέρος της διατροφής σε ποσοστό τουλάχιστον 50%, συμπεριλαμβάνοντας με μέτρο και τα υπόλοιπα. Καμία τροφή δεν απαγορεύεται.

8. Είναι καλή επιλογή όταν θέλω να ελέγξω το βάρος μου να προτιμώ...

α) κρέας, σαλάτα και προϊόντα χωρίς γλουτένη

β) φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρι, όσπρια, δημητριακά ολικής

γ) φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρι, όσπρια και καθόλου δημητριακά



Για να ελέγχω το βάρος μου καλό είναι να ακολουθώ μια ισορροπημένη διατροφή που να περιέχει απ'όλες τις ομάδες τροφίμων με μέτρο. Στόχος είναι να φτιάξω σωστές συνήθειες διατροφής και να παίρνω απ'όλα τα συστατικά για την ανάπτυξη σε ύψος και για την άθληση μου.

9. 1 μερίδα γαλακτοκομικών είναι...

α) 500 ml γάλα, 1 γιαούρτι 200γρ ή 30γρ τυρί

β) 250 ml γάλα, 200γρ γιαούρτι, 40γρ τυρί

γ) 250 ml γάλα, μισό γιαούρτι των 200γρ, 30γρ τυρί

Από 9 ετών και πάνω χρειάζεσαι κάθε μέρα 4 μερίδες γαλακτοκομικών για να χτίσεις γερά οστά και να ψηλώνεις.

10. Είναι λογικό να μη μού αρέσουν όλες οι τροφές και τα φαγητά και να μην τρώω...

α) 5 τροφές/ φαγητά

β) 10 τροφές/ φαγητά

γ) 15 τροφές/ φαγητά

Όσο μεγαλώνεις αλλάζει η γεύση σου και κάθε τροφή έχει διαφορετικά θρεπτικά συστατικά. Ξαναδοκίμασε!

11. Κάποτε στον πόλεμο 36 νέοι άνθρωποι που έτρωγαν πολύ λίγο για 6 μήνες...

α) έχασαν βάρος, ονειρεύονταν φαγητά, όταν τους έδωσαν φαγητό έφαγαν πολύ χωρίς να μπορούν να σταματήσουν

β) έχασαν πολύ βάρος και η υγεία τους δεν επηρεάστηκε

γ) έχασαν βάρος, μελετούσαν συνταγές, έκοβαν το φαγητό σε μικρά κομμάτια και όταν τους έδωσαν φαγητό είχαν μάθει να τρώνε λίγο και δυσκολεύτηκαν

Η Keys Study κατά τη διάρκεια του 2^{ου} Παγκοσμίου πολέμου, έδειξε ότι οι νέοι που ηθελημένα έτρωγαν το μισό από όσο χρειάζονταν για 6 μήνες, έχασαν 25% του βάρους τους, αλλά μετά υπέφεραν από αυτά που αναφέρονται στην επιλογή α). Αυτό δείχνει ότι η υπερβολική στέρηση φέρνει τα ανάποδα αποτελέσματα: έλλειψη ελέγχου και εμμονή με το φαγητό! Αν θέλει κάποιος να προσέξει το βάρος του καλό είναι να απευθυνθεί σε διαιτολόγο-διατροφολόγο και όχι να κάνει αφαγία ή ότι διαβάζει στο ιντερνετ!



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Οδηγίες εφαρμογής των δραστηριοτήτων μέσα στη σχολική τάξη

Παρακάτω ακολουθούν ασκήσεις και δραστηριότητες, οι οποίες θα βοηθήσουν τους μαθητές σας να κατανοήσουν τη σχέση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής με την εικόνα σώματος, την αυτοεκτίμηση την εσωτερίκευση του ιδανικού του λεπτού σώματος και τα λανθασμένα πρότυπα διατροφής.

Οι παρακάτω δραστηριότητες είναι δυνατό να ενταχθούν στα σχολικά προγράμματα Αγωγής Υγείας ή/και στα μαθήματα που έχουν συνάφεια και προσφέρουν αφορμές, ώστε να αναπτυχθούν καταλλήλως. Ενδεικτικά αναφέρουμε το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας (ενότητα Διατροφή).

Για την καλύτερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των γονέων, των κηδεμόνων και της ευρύτερης κοινότητας, προτείνεται η παρουσίαση των έργων των μαθητών με την ολοκλήρωση του προγράμματος, όπως αυτά θα προκύψουν από τις αντίστοιχες δραστηριότητες.

Προτεινόμενη σειρά εφαρμογής των δραστηριοτήτων στη σχολική τάξη

1. Δραστηριότητα: Μιλήστε στον κόσμο για τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής με τη βοήθεια των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης
2. Δραστηριότητα: Παρέλαση Διασημοτήτων
3. Δραστηριότητα: «Ταιριαξέ το»!
4. Συζήτηση μέσα στην τάξη: Ερωτήσεις
5. Δραστηριότητα: Το Πιάτο της Υγιεινής Διατροφής
6. Δραστηριότητα: Όλα τα Σχήματα και τα Μεγέθη
7. Δραστηριότητα: Κουλ!

Το **Παράρτημα 3** αποτελεί μία πηγή δραστηριοτήτων οι οποίες είναι αναπτυξιακά προσαρμοσμένες και επενδυμένες με οδηγίες και υλικό, ώστε να εφαρμοστούν στη σχολική τάξη. (3-4)



8. Δραστηριότητα: Μια Υγιής Δόση της Πραγματικότητας

9. Δραστηριότητα: Τα διαφορετικά πρόσωπα των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής



Συζήτηση μέσα στην τάξη: Ερωτήσεις

Σημείωση: Οι παρακάτω ερωτήσεις είναι δυνατό να τροποποιούνται ανάλογα με τις δυνατότητες της τάξης σας.

1. Για ποιους λόγους ορισμένα άτομα αναπτύσσουν μια Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής; Πώς νιώθουν τα άτομα με μια Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής για τον εαυτό τους; Οι σκέψεις που κάνουν για το σώμα τους όταν κοιτάζονται σε έναν καθρέφτη ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα;
2. Περιγράψτε την Ψυχογενή Ανορεξία και την Ψυχογενή Βουλιμία. Ποια είναι κάποια από τα προειδοποιητικά σημεία που δείχνουν ότι ένα άτομο μπορεί να πάσχει από κάποια από αυτές τις διαταραχές;
3. Ποιες είναι οι επιπτώσεις των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής στη σωματική υγεία ενός ατόμου; Ποιες είναι οι επιπτώσεις στις ζωές των ανθρώπων που ζουν με άτομα που πάσχουν από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής. Με ποιο τρόπο επηρεάζεται η οικογένεια και οι φίλοι ενός ατόμου με μια τέτοια διαταραχή; Πώς επηρεάζεται η σχολική ζωή ενός ατόμου με μια Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής;



Δραστηριότητα: Παρέλαση Διασημοτήτων

Προετοιμασία: Ετοιμάστε μία λίστα με διάσημα πρόσωπα (Έλληνες ή και ξένους, άνδρες και γυναίκες) με διαφορετικούς μεταξύ τους σωματότυπους. Διασφαλίστε ότι η λίστα σας περιέχει διάσημα πρόσωπα που οι μαθητές σας γνωρίζουν και παρακολουθούν. Επίσης, λάβετε υπ' όψη σας ότι η λίστα σας πρέπει να περιέχει ένα ευρύ φάσμα σωματικών τύπων.

Δραστηριότητα:

1. Βάλτε τους μαθητές να καθίσουν στη μέση της τάξης.
2. Γράψτε στον πίνακα τα ονόματα των διασήμων που έχετε συγκεντρώσει.
3. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τα σώματα των διασήμων που αναφέρετε.
4. Μπορούν στη συνέχεια οι μαθητές σας να προχωρήσουν σε μία συγκεκριμένη πλευρά της τάξης (που θα έχετε από πριν ορίσει), ανάλογα με το αν αισθάνονται πως το σχήμα του σώματος του προσώπου που αναφέρεται τούς αρέσει ή δεν τούς αρέσει.
5. Μετά από κάθε «αξιολόγηση» ζητήστε από τους μαθητές σας να εξηγήσουν την επιλογή τους.

Συζήτηση με τους μαθητές:

- Πώς φτάσατε στην ιδέα πως ορισμένα σώματα είναι καλύτερα από κάποια άλλα;
- Ποιος μάς λέει ότι ένα σώμα είναι ωραίο και ένα άλλο σώμα δεν είναι ωραίο;
- Πιστεύετε πως αυτός είναι ένας ρεαλιστικός τρόπος για να βλέπουμε τους ανθρώπους;
- Ο σωματότυπος μάς λέει κάτι για έναν άνθρωπο;

Τροφή για Σκέψη: Ίσως διαπιστώσετε ότι οι μαθητές σας αρχίζουν να φέρνουν στη συζήτηση άλλες πτυχές, όπως η προσωπικότητα, η φήμη, οι αθλητικές ικανότητες των ατόμων, ή το γεγονός ότι το εν λόγω πρόσωπο είναι ένα «καλό» άτομο. Το επίκεντρο δε θα είναι μόνο γύρω από το σχήμα του σώματος. Επισημάνετε αυτό το σημαντικό σημείο στο κλείσιμο της δραστηριότητας.



Δραστηριότητα: Μιλήστε στον κόσμο για τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής με τη βοήθεια των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

Σημείωση: Οι παρακάτω ερωτήσεις είναι δυνατό να τροποποιούνται ανάλογα με τις δυνατότητες της τάξης σας.

Στόχοι Δραστηριότητας:

Οι μαθητές σας:

- Θα μάθουν για δύο κύριους τύπους Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής, την Ψυχογενή Ανορεξία και την Ψυχογενή Βουλιμία.
- Θα ανακαλύψουν τα προειδοποιητικά σημεία μιας Διαταραχής Πρόσληψης Τροφής.
- Θα διερευνήσουν τις σωματικές και τις συναισθηματικές επιπτώσεις μιας Διαταραχής Πρόσληψης Τροφής.

Υλικό:

- Ηλεκτρονικός υπολογιστής με πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Χαρτί και στυλό ή πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου στον υπολογιστή.

Χρόνος:

45 λεπτά

Δραστηριότητα

Ο υπεύθυνος ενός τοπικού ραδιοφωνικού σταθμού, για να αυξήσει την ενημέρωση και για να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά και τους εφήβους γύρω από τις διατροφικές διαταραχές πρόκειται να μεταδώσει μια σειρά από τέσσερα ραδιοφωνικά σποτ με τα παρακάτω θέματα:

- Τα χαρακτηριστικά της Ψυχογενούς Ανορεξίας και της Ψυχογενούς Βουλιμίας
- Αιτίες εμφάνισης της Ψυχογενούς Ανορεξίας και της Ψυχογενούς Βουλιμίας
- Προειδοποιητικά σημεία της Ψυχογενούς Ανορεξίας και της Ψυχογενούς Βουλιμίας
- Επιπτώσεις της Ψυχογενούς Ανορεξίας και της Ψυχογενούς Βουλιμίας

Δουλεύοντας σε μικρές ομάδες, διαλέξτε ένα από τα θέματα και έπειτα αναζητήστε πληροφορίες στον ιστότοπο <http://anasa-trofigiaskepsi.gr>. Όταν θα έχετε συγκεντρώσει τις πληροφορίες που χρειάζεστε δουλέψτε με την ομάδα σας για να γράψετε ένα ραδιοφωνικό σποτ το οποίο (α) θα παρέχει ακριβή και λεπτομερή πληροφόρηση για τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής και (β) θα είναι ελκυστικό στα παιδιά και στους εφήβους.



Τροφή για Σκέψη:

1. Παρόλο που γνωρίζεις κάποια στοιχεία για τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής είναι δύσκολο να γνωρίζεις πότε ένας φίλος σου υποφέρει από μια Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής. Συζήτησε μερικά από τα πράγματα που θα έκανες για να υποστηρίξεις το φίλο σου στις δυσκολίες του. Σκηνοθέτησε ένα παιχνίδι ρόλων ανάμεσα σε εσένα και στο φίλο σου που πάσχει από μια Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής στο οποίο να φαίνονται οι στρατηγικές που χρησιμοποιείς προκειμένου να βοηθήσεις το φίλο σου.
2. Συζήτησε τη σχέση ανάμεσα στον αθλητισμό και στις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής. Πώς μπορεί μία Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής να επηρεάζει την αθλητική επίδοση; Αν επρόκειτο να δημιουργήσεις ένα ραδιοφωνικό σποτ γύρω από τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής ειδικά για αθλητές, πώς θα ήταν αυτό;
3. Ένας ραδιοφωνικός σταθμός στο πλαίσιο της εκστρατείας για την ευαισθητοποίηση του κόσμου γύρω από τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής επιθυμεί να πάρει συνέντευξη από ένα άτομο. Ποιο άτομο θα συστήνατε για τη συνέντευξη και γιατί; Τί είδους ερωτήσεις θα προτεινάτε;



Δραστηριότητα: «Ταιριαξέ το»!

Δραστηριότητα: Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν μία δημοφιλή τηλεοπτική εκπομπή. Αναλύστε τους βασικούς χαρακτήρες (κάποιους ανδρικούς και κάποιους γυναικείους χαρακτήρες) και συνδέστε το σωματικό τους τύπο με στερεότυπα, εξουσία, νοημοσύνη, επιτυχία, τεμπελιά και όποια άλλα μηνύματα μπορεί να φτάνουν στους θεατές.

Τροφή για Σκέψη: Η δραστηριότητα αυτή αναδεικνύει πολλά από τα διακριτικά μηνύματα στα οποία οι μαθητές μονίμως εκτίθενται μέσω των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.

Είναι σημαντικό να δώσετε χρόνο στους μαθητές για να διερευνήσουν και να αναρωτηθούν γύρω από αυτά τα μηνύματα.

Δώστε την αναγκαία σημασία και σεβαστείτε τυχόν πολιτισμικές διαφορές και επιρροές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας μέσα στην τάξη.

Η άποψη ότι «*το παχύ σώμα είναι ένα αγύμναστο σώμα*» είναι κοινή στους περισσότερους μαθητές. Επιπλέον, σχετική με αυτήν είναι και η άποψη πως «*ο άντρας είναι μεγαλύτερος και δυνατότερος*» και «*η γυναίκα είναι μικρότερη και πιο αδύναμη*». Οι απόψεις αυτές έχουν ένα πολύ σημαντικό αντίκτυπο στα άτομα και των δύο φύλων, και κυρίως των γυναικών. Αυτά τα μηνύματα συχνά προωθούνται από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.



Δραστηριότητα: Το Πιάτο της Υγιεινής Διατροφής



Σημείωση: Το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής δημιουργήθηκε από εξειδικευμένους επιστήμονες διατροφής στην Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ καθώς επίσης και από συντάκτες στις Δημοσιεύσεις Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ (Harvard Health Publications). Αποτελεί έναν οδηγό δημιουργίας τόσο υγιεινών, όσο και ισορροπημένων γευμάτων – είτε αυτά είναι σερβιρισμένα σε πιάτο, είτε συσκευασμένα σε πακέτο. Χρησιμοποιήστε το παρόν υλικό για να αναδείξετε τη σημασία όλων των ομάδων τροφών. Αποφύγετε τη χρήση όρων όπως «καλές τροφές», «κακές τροφές» και την ηθικοποίηση των διατροφικών επιλογών των μαθητών(5).¹

¹ “Copyright © 2011 Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> and Harvard Health Publications, harvard.edu.

Δραστηριότητα: Όλα τα Σχήματα και τα Μεγέθη

Δραστηριότητα: Ζητήστε από τους μαθητές σας να φτιάξουν μία λίστα από λέξεις και φράσεις που έρχονται στο μυαλό τους όταν σκέφτονται ένα **Υγιές Άτομο**.

Όταν έχουν ολοκληρώσει ζητήστε τους να συνδυάσουν τη λίστα τους με αυτές άλλων 2-3 συμμαθητών τους. Ας τις προσθέσουν όλες μαζί.

Κάντε ξανά τη δραστηριότητα αλλάζοντας τη φράση-στόχο. Αυτήν τη φορά χρησιμοποιήστε τη φράση **Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής** και γράψτε την στον πίνακα. Καταγράψτε όλες τις απαντήσεις των μαθητών.

Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Πώς είναι ένα υγιές άτομο;
2. Πώς θα αναγνωρίζατε ένα υγιές άτομο;
3. Συμφωνείτε όλοι με αυτό;
4. Πόσο έλεγχο μπορούν να ασκούν τα άτομα στην υγεία τους;
5. Πιστεύεις ότι είσαι ένα υγιές άτομο;
6. Γιατί;

Τροφή για Σκέψη: Η δραστηριότητα αυτή αποκαλύπτει τις αξίες και τις στάσεις που διατηρούν οι μαθητές γύρω από τι σημαίνει να είναι κανείς υγιής. Οι μαθητές συχνά πιστεύουν ότι το να είναι κανείς υγιής σημαίνει να είναι «αδύνατος». Αυτή η άποψη ενισχύεται σθεναρά κοινωνικά. Τονίστε αυτό ακριβώς το σημείο όταν οι μαθητές σας θα συμμετέχουν στη δραστηριότητα.



Δραστηριότητα: Κουλ!

Δραστηριότητα: Γράψτε τη φράση **Εικόνα Σώματος** στον πίνακα. Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν ένα σταυρόλεξο από λέξεις, φράσεις, αισθήματα που σχετίζονται με μια δημοφιλή εικόνα σώματος. (π.χ. από το γράμμα **Ε**(λκυστικός), **Ι** (σίκ), **Κ**(ουλ), **Ο** (ΔημΟφιλής), **Ν**(έξυπΝη), **Α** (Αστείος) κ.τ.λ.

Αποδεχτείτε και καταγράψτε όλες τις απαντήσεις των μαθητών.

Συζητήστε :

1. Τις διαφορές και τις ομοιότητες στις λέξεις που χρησιμοποίησαν οι μαθητές.
2. Τους τύπους των λέξεων που χρησιμοποίησαν (χρησιμοποίησαν ποιοτικά χαρακτηριστικά/ χαρακτηριστικά προσωπικότητας ή χαρακτηριστικά εξωτερικής εμφάνισης);

Τροφή για Σκέψη: Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τους μαθητές να αναζητούν ποιοτικά χαρακτηριστικά/ χαρακτηριστικά προσωπικότητας, παρά σώματα και σχήματα σωμάτων.

Τί είναι σημαντικό στην εικόνα σώματος;

Η εικόνα σώματος έχει πολύ μεγάλη επίδραση στη συμπεριφορά των εφήβων. Η εικόνα του σώματος των αγοριών είναι σημαντική για αυτά, αλλά παίζει λιγότερο ρόλο στο πώς βλέπουν τον εαυτό τους, όπως, δηλαδή, συμβαίνει με τα κορίτσια.

Η αυτοαξία για τα αγόρια επιτυγχάνεται μέσω αυτών που **πετυχαίνει**, παρά μέσω αυτών που **είναι**, π.χ. μέσω των καλών αθλητικών και ακαδημαϊκών του επιδόσεων.

Τα κορίτσια από την άλλη είναι απασχολημένα με την εξωτερική τους εμφάνιση, το σχήμα και το μέγεθος του σώματός τους και με το καθήκον να ευχαριστούν το αντίθετο φύλο.

Για τα κορίτσια υπάρχει πιο ισχυρή σχέση ανάμεσα στο λεπτό σώμα και στο αίσθημα της αυτοαξίας.



Δραστηριότητα: Μια Υγιής Δόση της Πραγματικότητας

Σημείωση: Οι παρακάτω ερωτήσεις είναι δυνατό να τροποποιούνται ανάλογα με τις δυνατότητες της τάξης σας.

Στόχοι Δραστηριότητας:

Οι μαθητές σας:

- Θα μάθουν για την επιρροή της κοινωνίας στην εικόνα σώματος, στην αυτοεκτίμηση και στις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής.
- Θα εξετάσουν εικόνες των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης ως προς τη θετική και την αρνητική επίδραση που ασκούν στην εικόνα σώματος και στην αυτοεκτίμηση.
- Θα διερευνήσουν την πραγματική αξία που έχει να αφιερώνει κανείς τόση πολύ ενέργεια και τόσο χρόνο στην εξωτερική του εμφάνιση.

Υλικό:

- Ηλεκτρονικός υπολογιστής με πρόσβαση στο διαδίκτυο και εκτυπωτή ή παλιά έντυπα περιοδικά.
- Ψαλίδι.
- Υγρή κόλλα.
- Πίνακας ανακοινώσεων.

Χρόνος:

45 λεπτά

Δραστηριότητα: Καθημερινώς μάς περιβάλλει η διαφήμιση και άλλες εικόνες από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Οι εταιρείες ξοδεύουν πολύ χρόνο και πολλά χρήματα για να δημιουργήσουν αυτές τις εικόνες με στόχο να μάς πουλήσουν τα προϊόντα τους. Παράλληλα όμως μάς «πωλούν» και αρνητικές ιδέες για το τί είναι υγιεινό και τί είναι ελκυστικό. Τώρα είναι η ώρα να αλλάξουμε τα πράγματα!

Η τάξη σου έχει αναλάβει τη δημιουργία της αφίσας της διαφημιστικής εκστρατείας με τον τίτλο: «Μια Υγιής Δόση της Πραγματικότητας». Δε χρειάζεται να είναι κανείς ένας ταλαντούχος καλλιτέχνης για να δημιουργήσει μια επιτυχημένη αφίσα, χρειάζεται όμως να κάνει μια μικρή έρευνα. Αναζήτησε στο διαδίκτυο ή σε περιοδικά για πολλές εικόνες που σάς φαίνονται ότι προβάλλουν διατροφικά πρότυπα που είναι επιβλαβή για την υγεία (π.χ. απισχνασμένα από τη δίαιτα σώματα).

Έπειτα, αναζήτησε εικόνες που προβάλλουν το ακριβώς αντίθετο: την υγιεινή διατροφή και τα υγιή σώματα. Δημιούργησε την αφίσα σου επικολλώντας αυτές τις εικόνες στον πίνακα

40 |

Page



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ανακοινώσεων. Μπορείς να προσθέσεις τις δικές σου σκέψεις που θα συνοδεύουν την αφίσα σου!

Τροφή για Σκέψη:

1. Και τώρα θα δούμε την άλλη όψη του νομίσματος. Το ότι κάποιος είναι αδύνατος/η-ή πολύ αδύνατος/η- δε σημαίνει ότι πάσχει από μια Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής. Με μια γρήγορη ματιά στα πρωτοσέλιδα των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης από όλον τον κόσμο μπορεί να δει κανείς ότι ο κόσμος ενδιαφέρεται και κάνει εικασίες για το αν κάποιος έχει μια Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής ή αν είναι «επικίνδυνα λεπτός». Αυτές οι φήμες μπορεί να έχουν έναν επώδυνο αντίκτυπο στη σχολική ζωή ενός ατόμου και γενικότερα στις ζωές των ανθρώπων. Τώρα που έμαθες πώς να δημιουργείς μια αφίσα, προσπάθησε να βρεις ένα σύνθημα για μια δεύτερη διαφημιστική εκστρατεία που θα ενθαρρύνει τους ανθρώπους να αποφεύγουν αυτές τις φήμες και τις εικασίες για το σωματικό βάρος των συναθρώπων τους.
2. Η ιστορία είναι γεμάτη από ανθρώπους που δεν είχαν εμμονή με την εξωτερική τους εμφάνιση, επειδή ήταν πολύ απασχολημένοι δημιουργώντας πράγματα ή κάνοντας τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος. Αναζήτησε ένα τέτοιο πρόσωπο στην ιστορία του κόσμου και φαντάσου ότι κάποιος του παίρνει μια συνέντευξη. Ας υποθέσουμε ότι τον/ την ρωτάνε: «Τι γνώμη έχετε για την εμμονή της κοινωνίας με την απόκτηση ενός εξαιρετικά λεπτού σώματος;». Έπειτα, σκέψου και γράψε σε μια παράγραφο την απάντηση του ατόμου.



Δραστηριότητα: Τα διαφορετικά πρόσωπα των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής

Σημείωση: Οι παρακάτω ερωτήσεις είναι δυνατό να τροποποιούνται ανάλογα με τις δυνατότητες της τάξης σας.

Στόχοι Δραστηριότητας:

Οι μαθητές σας:

- Θα μάθουν για τις σωματικές επιπτώσεις των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής.
- Θα συζητήσουν για τη βοήθεια που θα μπορούσαν να λάβουν τα άτομα που πάσχουν από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής.
- Θα διερευνήσουν το σημαντικό ρόλο των φίλων, της οικογένειας, των εκπαιδευτικών, των γυμναστών/προπονητών στην αναγνώριση και επισήμανση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής.

Υλικό:

- Χαρτί και στυλό ή ηλεκτρονικός υπολογιστής με πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου και εκτυπωτή.

Χρόνος:

40 λεπτά

Δραστηριότητα:

1. Παρακάτω περιγράφονται τρία άτομα που πάσχουν από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής. Γράψε μία παράγραφο για το κάθε άτομο που να περιγράφει τα σημεία των διαταραχών που πιθανώς να παρατηρούν οι άνθρωποι γύρω τους. Έπειτα, γράψε μία άλλη παράγραφο που να περιγράφει τις επιπτώσεις για την υγεία του κάθε ατόμου.

1. Η Μάτα είναι 16 χρονών. Το ύψος της είναι 1.63μ και το βάρος της 56 κιλά. Όταν κοιτάζεται στον καθρέφτη «βλέπει» ένα παχύ άτομο. Τον τελευταίο καιρό κατά τη διάρκεια των γευμάτων λέει στους γονείς της: «Δεν πεινάω. Θα φάω αργότερα». Η Μάτα όμως δεν τρώει αργότερα γιατί άρχισε στα κρυφά να υποβάλλει τον εαυτό της σε ασιτία. Κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας τρώει 400 θερμίδες την ημέρα.
2. Ο Κώστας είναι αθλητής-ο καλύτερος παλαιστής στην κατηγορία του. Χρειάζεται να μείνει οπωσδήποτε σε αυτήν την κατηγορία. Αν βάλει έστω και 2 κιλά θα μεταπηδήσει κατηγορία και θα πρέπει να αγωνίζεται με μεγαλύτερους συναθλητές και πιθανώς να χάσει. Ο Κώστας προπονείται με μανία. Επιπλέον, χρησιμοποιεί καθαρτικά για να χάσει κιλά και μερικές φορές που βγήκε έξω με φίλους κι έφαγε



έκανε εμετό. Ο Κώστας πριν από κάθε ζύγισμα για τους αγώνες σταματάει ακόμη και να πίνει νερό.

3. Η Ελένη είναι τόσο γυμνασμένη και υγιής-ούτε περίοδο δεν έχει πια. Δηλαδή, έτσι το βλέπει η Ελένη. Είναι μία πάρα πολύ καλή αθλήτρια και προπονείται συνέχεια. Χωρίς να το ξέρουν οι γονείς της και οι προπονητές της έχει καταφέρει να λαμβάνει μόνο 800 θερμίδες την ημέρα. Αν ξεπεράσει αυτές τις θερμίδες κάνει εμετό.

2. Ας υποθέσουμε πως αυτοί οι 3 μαθητές είναι φίλοι σου. Τί συμβουλές θα τους έδινες και γιατί;

Τροφή για Σκέψη:

-Οι Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής επηρεάζουν μόνο τα κορίτσια;

-Η αντίληψη ότι οι Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής επηρεάζουν μόνο τα κορίτσια βρίσκεται υπό αμφισβήτηση. Ένας ολοένα αυξανόμενος αριθμός αγοριών και ανδρών βιώνουν τις δυσμενείς συνέπειες των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής. Η εξήγηση για αυτό είναι περίπλοκη, αλλά οι παράγοντες που συνεισφέρουν στην εμφάνισή τους μοιάζουν με αυτούς των κοριτσιών και των γυναικών.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Teaching Students with Mental Health Disorders. Resources for Teachers. Parliament Buildings. Victoria BC V8X 1X4.: Ministry of Education. Special Programs Branch.; 2000 [cited 2015 09/08/2015]. Available from: <http://www.bced.gov.bc.ca/specialed/edi/welcome.htm>.
2. Eating Disorders: The way forward-An Australian national framework. . New South Wales: National Eating Disorders Collaboration; 2010.
3. KidsHealth In the Classroom: The Nemours Foundation; 2006 [cited 2015 07/15/2015]. Available from: <http://kidshealth.org/>.
4. For Schools. Programs and Resources Available for Schools.: National Eating Disorders Collaboration.; 2015 [cited 2015 07/15/2015]. Available from: <http://www.nedc.com.au/for-schools>.
5. The Nutrition Source. Healthy Eating Plate.: Harvard T.H.Chan. School of Public Health.; 2015 [cited 2015 07/15/2015]. Available from: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>.

