

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy



Martina Vlčková

Obor: Sociální pedagogika

Primární preventivní program na téma poruch příjmu potravy

BAKALÁŘSKÝ PROJEKT

Vedoucí projektu: Doc. PhDr. & Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.

Olomouc 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně a využila jenom uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne

.....

Podpis autora

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní Doc. PhDr. & Mgr. Potměšilové, Ph.D. za podporu, pomoc a neskutečnou trpělivost při zpracovávání mého bakalářského projektu a za její cenné rady a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat mé rodině a blízkým, ve kterých jsem měla po celou dobu oporu, a v neposlední řadě mé poděkování patří Stojanovu gymnáziu na Velehradě, kde mi vyšli vstříc s plánováním mého projektu.

Obsah

ÚVOD	6
1. STOJANOVO GYMNÁZIUM, VELEHRAD	7
1.1 Základní údaje o škole.....	7
1.2 Historie zařízení	8
1.3 Hlavní činnost zařízení	9
1.3.1 Domov mládeže	9
1.3.2 Středisko volného času	10
1.3.3 Školní kaple.....	10
1.3.4 Školní jídelna.....	10
1.4 Prostory školy a jejich využití	11
1.5 Personální obsazení gymnázia	12
1.6 Volný čas na Stojanově gymnáziu, Velehrad	12
1.7 Ostatní projekty Stojanova gymnázia	12
2. POJMY	14
2.1 Mentální anorexie	14
2.2 Mentální bulimie	14
2.3 Záchvatovité přejídání.....	15
2.4 Kritéria poruch příjmu potravy dle MKN – 10 (11. revize - 2016)	16
2.4.1 Mentální anorexie (F50.0).....	16
2.4.2 Atypická mentální anorexie (F50. 1)	16
2.4.3 Mentální bulimie (F50. 2)	16
2.4.4 Atypická mentální bulimie (F50. 3).....	16
2.4.5 Přejídání spojené s psychologickými poruchami (F50. 4).....	17
2.5 Primární prevence	17
2.5.1 Specifická primární prevence.....	17

2.5.2 Nespecifická primární prevence	17
2.7 Zdravý životní styl	18
2.8 Sebepojetí	18
3. CHARAKTERISTIKA PROJEKTU.....	20
3.1 Typ akce	20
3.2 Předmět projektu	20
3.3 Cílová skupina	20
3.4 Cíle projektu	20
3.5 Potřebnost projektu – SWOT analýza.....	21
3.5.1 SWOT analýza a její rozbor	21
4. ORGANIZACE PROGRAMU	24
4.1 Technické řešení	24
4.1.1 Personální zajištění	24
4.1.2 Místo konání.....	24
4.1.3 Ubytování a strava	24
4.1.4 Materiální prostředky.....	25
4.1.5 Příprava na akci	25
4.1.6 Termín.....	25
4.1.7 Rozpočet pobytové akce	26
5. PROGRAM AKCE.....	28
5.1 Režim dne	28
5.1.1 Den 1. – Středa	28
5.1.2 Den 2. – Čtvrtek	28
5.1.3 Den 3. – Pátek	29
5.2 Pravidla pro účastníky	29
5.3 Aktivity.....	30
1. DEN (středa)	30

2. DEN (čtvrtek).....	33
3. DEN (pátek).....	37
ZÁVĚR	40
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	41
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	42
PŘÍLOHY	42

ÚVOD

Hlavním cílem mého bakalářského projektu bude vytvoření třídenního preventivního programu, který bude zaměřen na nespécifickou primární prevenci poruch příjmu potravy.

Cílovou skupinou mého projektu budou žáci 3. ročníků Stojanova gymnázia Velehrad. Toto zařízení jsem zvolila na základě toho, že jsem zde v letech 2008-2012 byla studentkou a v roce 2016 jsem zde vykonávala vychovatelskou praxi na Domově mládeže. Informace k tématu poruch příjmu potravy v tomto zařízení chybí.

V průběhu praxe jsem začala přípravu projektu tvorbou nástěnek o problematice mentální anorexie, bulimie a zdravém životním stylu. Tyto nástěnky vznikaly ve spolupráci s několika studentkami. Během této činnosti jsem měla možnost zjistit, jaký je o toto téma mezi studenty zájem.

Tento projekt týkající se primární prevence poruch příjmu potravy bude sestaven tak, aby vyhovoval podmínkám nejen gymnázia na Velehradě, ale aby se dal využít i na kterékoliv jiné střední škole. Program bude rozdělen do tří dnů a proběhne interaktivní formou.

V první kapitole si uvedeme základní údaje o zařízení, personální zajištění, historii zařízení, jak zde lze využít volný čas, čím škola disponuje a jaké je využití prostor školy a v neposlední řadě si zmíníme projekty, které již ve škole proběhly nebo v současnosti probíhají.

Druhá kapitola bude věnována pojmům, jež s preventivním programem bezesporu souvisí. Přiblížíme si pojmy mentální anorexie, mentální bulimie, záchvatovité přejídání, sebepojetí a zdravý životní styl.

Třetí kapitola bude zaměřena na předmět projektu, cíle a cílovou skupinu a také na zdůvodnění potřebnosti preventivního programu, která je vyvozena na základě SWOT analýzy.

Ve čtvrté kapitole se budeme zabývat samotnou organizací a realizací projektu. V této kapitole bude shrnuto technické řešení projektu, místo realizace projektu, personální zabezpečení, financování projektu a průběh realizace.

V neposlední řadě budou detailně rozepsány jednotlivé dny tohoto programu a jeho aktivity včetně jejich cílů a předběžného rozpočtu jednotlivých aktivit.

1. STOJANOVO GYMNÁZIUM, VELEHRAD

1.1 Základní údaje o škole

- Název: Stojanovo gymnázium, Velehrad
- Zřizovatel: Arcibiskupství olomoucké, Wurmova 9, 771 01 Olomouc
- Adresa: Velehrad č. 1, 687 06 Velehrad
- E-mail: gym-velehrad@sgv.cz
- Telefon: 572 571 091
- Webová adresa: www.sgv.cz
- Právníková forma: školská právnická osoba ¹

Vedení školy²:

- Ředitel: Mgr. Michal Hegr
 - E-mail: michal.hegr@sgv.cz
 - Telefon: 572 571 091
 - Mobil: 734 435 467
- Zástupce ředitele školy: Mgr., MgA. Filip Macek
 - E-mail: filip.macek@sgv.cz
 - Telefon: 572 571 122
- Zástupce ředitele školy pro výchovu: Mgr. Tomáš Chytka
 - E-mail: tomas.chytka@sgv.cz
 - Telefon: 572 571 098
- Kaplan školy: P. Mgr. Radim Kuchař
 - E-mail: radim.kuchar@sgv.cz
 - Mobil: 731 626 546
- Koordinátor Střediska volného času: Ing. Lukáš Petrucha
 - E-mail: lukas.petrucha@sgv.cz
 - Telefon: 572 571 099

¹ *Stojanovo gymnázium Velehrad*. [online], 2011. [cit. 12-1-2016]. Dostupné z: http://sgv.cz/?ukaz=19_zakladni_udaje_o_skole&IdMenu=19&grafika=0

² *Stojanovo gymnázium Velehrad*. [online], 2011. [cit. 12-1-2016]. Dostupné z: http://sgv.cz/?ukaz=22_vedeni_skoly&IdMenu=22&grafika=0

1.2 Historie zařízení

V této podkapitole jsou shrnuta nejdůležitější data vztahující se k činnosti gymnázia.

- Na nynějším Stojanově gymnáziu mají jako první svoji tradici Cisterciáci, na něž navazují svou působností Jezuité
- 19. století – příchod Jezuitů a snaha o vytvoření školy a chlapeckého semináře
- 1916 – zřízení Misijní cyrilometodějský ústav – soukromá církevní škola
- 1919 – povýšení na Papežský ústav – vyšší prestiž školy
- 1938 – učiliště změněno na Řádové československé gymnázium Papežské koleje Tovařstva Ježíšova na Velehradě
- 1942 – vpád nacistů – zrušení školy
- 1945 – gymnázium znovu otevřeno
- 1946 – schválena žádost o právo veřejnosti
- 1948 – škola se stává státní školou
- 1949 – třídy přebrány gymnáziem v Uherském Hradišti
- 1950 – úplný zánik gymnázia kvůli zásahu Státní bezpečnosti – následné využití budovy pro tělesně postižené „Domu milosrdenství – Vincentinum“
- 2001 – vydání zřizovací listiny Mons. Janem Graubnerem – následné rekonstrukce budovy
- 2004 – schválení MŠMT a zařazení Stojanova gymnázia do sítě škol³
- Nyní gymnázium velmi prosperuje, a to díky řediteli Mgr. Michalovi Hegrovi, který se snaží o propagaci školy mimo jiné i prostřednictvím Sboru. Pěvecký sbor pod vedením Mgr. MgA. Filipa Macka si buduje jméno, stává se velmi úspěšným a početným. V minulém školním roce 2014/2015 byl počet členů sboru 90. Úspěchem pro sbor byla návštěva Říma a Vatikánu v doprovodu prezidenta ČR. Při této příležitosti uskutečnili návštěvu papeže Františka, kterému předali dar za Stojanovo gymnázium.

³ *Stojanovo gymnázium Velehrad*. [online]. 2011. [cit. 12-1-2016]. Dostupné z: http://sgv.cz/?ukaz=18_historie_skoly&IdMenu=18&grafika=0

1.3 Hlavní činnost zařízení

Stojanovo gymnázium, Velehrad obnovilo své fungování 1. září 2004. Zřizovatelem je Arcibiskupství olomoucké, a přestože výchova vychází z křesťanských principů, je tato škola k dispozici jak věřícím, tak nevěřícím žákům. Čtyřleté studium v tomto zařízení nabízí všem žákům kvalitní přípravu ke studiu na vysoké škole a učební plány jsou sestaveny stejně jako na ostatních všeobecných gymnáziích. Výuka je obohacena o předmět náboženské výchovy, který je povinný ve všech čtyřech ročnících. Cílem náboženské výchovy je získání hlubšího povědomí žáků o křesťanské víře, utváření a uvědomování si křesťanských hodnot a pozitivní přístup ke křesťanské víře.⁴

Gymnázium se nachází v oblasti Jižní Moravy, na Slovácku, v obci Velehrad. Díky okolnímu prostředí žáci mohou využívat stezek na kolo, brusle, studium v přírodě a všeobecně lze najít široké vyžití jak sportovní, tak i kulturní v blízkých vesnicích a městech – divadlo, kino, povinné taneční kurzy, výstavy, exkurze.

Škola zahrnuje:

- Domov mládeže
- Středisko volného času
- Školní kaple
- Školní jídelna
- Školní klubovna

1.3.1 Domov mládeže

Domov mládeže funguje především jako výchovně vzdělávací zařízení, kde mají studenti možnost ubytování během školního roku. Po telefonické domluvě se zde lze ubytovat i během prázdnin a víkendových akcí.

Základním cílem domova mládeže je vychovávat žáky v duchu křesťanské víry a soudržnosti. Klade důraz na uvědomování si lidských hodnot a snaží se žáky vést ke zdravému životnímu stylu a pomáhat jim k utváření správných životních hodnot.

Během týdne se žáci mohou účastnit mnoha pravidelných akcí. Vybrat si mohou z široké nabídky kroužků, které nabízí Středisko volného času. Jedná se o kroužky sportovní,

⁴ *Stojanovo gymnázium Velehrad*. [online]. 2011. [cit. 12-1-2016]. Dostupné z: http://sgv.cz/?ukaz=17_poslani_skoly&IdMenu=17&grafika=0

estetické, technické, hudební. Dále mají ubytovaní žáci možnost navštěvovat každé úterý klienty DOZP (Dům pro osoby se zdravotním a mentálním postižením), kde jsou jim svěřeni lidé na vozíku, se kterými chodí na procházky. Mimo to navštěvují dle domluvy jedenkrát týdně řádové sestry v klášteře na Velehradě.⁵

1.3.2 Středisko volného času

Toto středisko funguje na gymnáziu od 1. října 2010 a očekává otevřený přístup nejen žáků školy, ale i pedagogických pracovníků a ostatních lidí z Velehradu a blízkého okolí. Během roku se díky středisku volného času odehraje mnoho akcí, jako například karnevaly, výlety, pobytové akce, turnaje ve florbalu, filmové večery, besedy na různá témata, tvořivé večery, hry, víkendové stmelovací pobyty, rozvojové aktivity, recitační soutěže, duchovní akce, návštěva horolezecké stěny, kroužky sebeobrany pro dívky, apod. celkově na škole funguje doposud 33 kroužků. Důležitým zůstává duchovní rozměr, který si žáci prohlubují během většiny těchto aktivit a se svými problémy se mohou obrátit na kaplana školy, kterým je P. Mgr. Radim Kuchař.

1.3.3 Školní kaple

Gymnázium klade důraz na spiritualitu školy. Vzhledem k tomu, že se jedná o církevní gymnázium, je zde povinná výuka náboženství. Studenti se v průběhu roku zapojí alespoň třikrát mše svaté, a to na začátku školního roku, v pololetí a při ukončení školního roku. Dále je zde možnost zúčastnit se mše svaté dvakrát v týdnu ve školní kapli. Mimo tyto oficiální bohoslužby je školní kaple k dispozici všem, a to k individuální modlitbě.⁶

1.3.4 Školní jídelna

Výdej jídla je podmíněn čipovým systémem. Žáci si volí obědy vždy ze dvou jídel, a to nejpozději den předem, přičemž jedno z jídel je vždy vegetariánské. U každého jídla je seznam obsažených alergenů. Školní jídelna vydává snídaně, obědy a večeře. Vedoucí školní jídelny je Alena Ševčíková.

⁵ CHYTKA Tomáš, 2016. Interview s hlavním vychovatelem Domova mládeže Velehrad. Velehrad 8.1.

⁶ KUCHAR Radim, 2016. interview se spirituálem Stojanova gymnázia. Velehrad 6.1.

1.4 Prostory školy a jejich využití

Stojanovo gymnázium prošlo v posledních letech mnoha rekonstrukcemi jak venkovních, tak i vnitřních. Největší změnu zaznamenala zahrada, která nyní slouží především jako místo pro samostudium, relaxaci, odpočinek a některé sportovní vyžití, například míčové hry, lukostřelba, badminton, a další. Škola je propojena s ústavem pro mentálně postižené Vincentinum a do chodby, jenž vede ke školní jídelně, zasahují zespondu okna z lapidária. Žádná z těchto zařízení však neovlivňují plynulý chod gymnázia. Škola nemá k dispozici vlastní tělocvičnu, a proto spolupracuje se ZŠ Velehrad, kde probíhají veškeré hodiny tělesné výchovy a většina sportovních kroužků, jako florbal, volejbal, nohejbal. Studenti mají však možnost využít školní posilovnu, která je vybavena základním nářadím.

Dále škola disponuje těmito učebnami a místnostmi:

- 8 kmenových tříd + 2 další třídy pro menší skupinu žáků
- Odborná učebna biologie
- Odborná učebna chemie
- Odborná učebna fyziky
- Učebna hudební výchovy
- Učebna výtvarné výchovy
- 2 učebny jazyků
- Učebna informatiky
- Školní klub
- Posilovna
- Školní kuchyň a jídelna
- Zahrada – nově zrekonstruovaná
- Toalety na každém patře
- Kabinety pro pedagogy
- Slovanský sál – využíván pro plesy, přednášky a jiné kulturní akce
- Zimní sál – využíván pro besedy, a pro setkávání menšího počtu lidí (vybaven klavírem)
- Sklep – využíván v době plesů a pro další kulturní akce mimo školu
- Šatna

1.5 Personální obsazení gymnázia

Ředitel, zástupce ředitele, pedagogický sbor (22 členů), asistentka pedagoga, vychovatelé Domova mládeže (5 členů), pracovnice pro prevenci a intervenci, ekonomka školy, vedoucí školní kuchyně, kuchařky (5 členů), školník, uklízečky (4 členové).⁷

1.6 Volný čas na Stojanově gymnáziu, Velehrad

Studenti si mohou vybrat z široké nabídky kroužků a zájmových činností. Co se týče sportovních aktivit, žáci si volí například míčové hry, florbal, outdoorový kroužek, posilovací cvičení, stolní tenis, tělocvik je taky věda, plavání či první pomoc. Pro příznivce hudby a tance je v nabídce folklórní kroužek, cimbálová muzika, kroužek tance a pěvecký sbor. Žáci se také mohou samostatně připravovat na studium VŠ v rámci matematických kroužků, kroužků jazykových dovedností, kam patří především anglický, německý a francouzský jazyk. Velmi atraktivní je nabídka kroužku „filmový ateliér“, kde se žáci seznamují s vlastnostmi filmu, učí se základní práci s kamerou, navštěvují filmové festivaly, čtou recenze filmů a mají možnost se připravovat na umělecké školy zaměřené na filmařství.⁸

1.7 Ostatní projekty Stojanova gymnázia

- Inovace a interaktivita ve vzdělávání
 - číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0584
 - realizace projektu: 12. 4. 2012 - 11. 4. 2014
 - celková výše finanční podpory: 624 236,00 Kč

- Centrum vzdělávání dospělých Velehrad
 - číslo projektu: CZ.1.07/3.2.03/04.0008
 - realizace projektu: 1. 9. 2012 - 31. 8. 2014
 - celková výše finanční podpory: 2 898 217,54 Kč

- Rozvíjíme jazyky

⁷ Školní vzdělávací program Velehrad 2013. [online]. 2013. [cit. 14-1-2016]. Dostupné z: http://sgv.cz/files_tiny/2013-14/Svp--sgv.pdf

⁸ Školní vzdělávací program střediska pro volný čas dětí a mládeže. [online]. 2015. [cit. 15-1-2016]. Dostupné z: http://www.sgv.cz/files_tiny/2014-15/svp-svc.pdf

- číslo projektu: CZ.1.07/1.1.00/56.2581
- realizace projektu: 1. 7. 2015 - 31. 12. 2015
- celková výše finanční podpory: 984 263,00 Kč

- Jazyky moderně
 - číslo projektu: CZ.1.07/1.1.00/57.1461
 - realizace projektu: 1. 9. 2015 - 31. 12. 2015
 - celková výše finanční podpory: 249 300,00 Kč⁹

⁹ *Stojanovo gymnázium Velehrad*. [online]. 2011. [cit. 12-1-2016]. Dostupné z: www.sgv.cz

2. POJMY

2.1 Mentální anorexie

Doktorka Hana Papežová uvádí, že tato nemoc zasahuje převážně dívky.¹⁰ Nicméně se najdou případy, kdy tímto onemocněním trpí i muži. Vomastek ve své knize popisuje průběh jeho nemoci, který byl velmi podobný, jako je tomu u dívek.¹¹

Nemoc spočívá v úmyslném snižování tělesné váhy, oslabení chuti k jídlu, zvýšeném zájmu o jídlo v souvislosti se sbíráním receptů, vařením pro celou rodinu (sama dívka však jídlo většinou nekonzumuje) a celodenním přemýšlením o jídle. Ovšem jak uvádí ve své knize Krch, pacienti s touto poruchou nevykládají, že na jídlo nemají chuť. V mnoha případech je tomu naopak, pacienti si však jídlo odpírají z důvodu strachu z tloušťky a zkresleného vnímání vlastního těla.¹² Dle Marádové jsou nejpodstatnější tato tři kritéria pro určení mentální anorexie, a to amenorea (ztráta menstruace), aktivní udržování nízké hmotnosti a strach z tloušťky při abnormálně nízké hmotnosti žen.¹³

2.2 Mentální bulimie

Kořeny mentální bulimie sahají až do antické doby, stejně jako u anorexie. Již tenkrát se začaly projevovat první příznaky mentální bulimie. Co se týče současné doby, první, kdo pojmenoval toto onemocnění „bulimia nervosa“, byl roku 1979 psychiatr Gerard Russell, který pozoroval případy několika lidí s touto chorobou. Dříve nazývanou bulimarexií nebo hyperorexií definoval tento lékař takto: „1) silná a nepotlačitelná touha se přejídat; 2) snaha zabránit „tloustnutí“ vyvoláním zvracení nebo nadměrným užíváním purgativ, nebo obojím; 3) chorobný strach z tloušťky.“¹⁴

U mentální bulimie je velkým problémem zjistit, že jí dívka trpí. Mnoho dívek s bulimií je velmi úspěšných jak v práci, tak ve škole a rodinných vztazích. Svou nemoc zakrývají lépe než dívky s anorexií, protože na rozdíl od vyhublých anorektických dívek, se dívkám s bulimií nemusí podařit dosáhnout takové vyhublosti. Krch uvádí, že více jak polovina dívek s mentální anorexií později sklouzne k mentální bulimii, přičemž se střídají

¹⁰ PAPEŽOVÁ, Hana, 2000. *Anorexia nervosa*.

¹¹ VOMASTEK, Petr, 2000. *Z deníku anorektika*.

¹² KRCH, David František, 1999. *Poruchy příjmu potravy*.

¹³ MARÁDOVÁ, Eva, 2007. *Poruchy příjmu potravy*.

¹⁴ KRCH, David František, 1999. *Poruchy příjmu potravy*. 17 s.

období, kdy se dívka přejídá a následně zvrací nebo užívá projímadel a naopak období hladovění a diet.¹⁵

2.3 Záchvatové přejídání

U dívek s mentální bulimií dochází k tomu, že se přejí a následně jídlo vyzvrací. Další možností je užití přípravků na vyvolání zvracení, či projímadel. Přejídání je tím pádem také velmi nebezpečná porucha příjmu potravy, jenž může své oběti dovést k prasknutí žaludku a tím pádem k jisté smrti.

Každý z nás se někdy přejedl, avšak u těchto pacientů s touto diagnózou je přejídání většinou denním stereotypem, při kterém bezmyšlenkovitě doslova hltají, co jim přijde pod ruku. Na místě je poté vyhledání odborné pomoci.

Existuje mnoho teorií, proč se lidé přejídají a jaké typy přejídání existují. Přejíst se může jak normální člověk, tak člověk psychicky nemocný, a to s tím rozdílem, že normální člověk jen přecení velikost pokrmu, který má pozřít a mozek myslí na to, že porce není tak velká, jako opravdu je, zatímco nemocný člověk pozře extrémní množství jídla, přestože se cítí plný a hlad již nemá, ale nemůže s konzumací přestat, jak uvádí Krch.¹⁶

Lidé, kteří se takto přejídají, přikládají vinu svým aktuálním pocitům, smutku, emocionální nestabilitě, ve srovnávání množství s někým jiným, v různých zážitcích týkajících se jídla, jako například plný stůl nakoupených potravin nebo množství jídla v obchodních domech. To může být samozřejmě všechno spouštěčem přejedení a následného pocitu viny a deprese, že člověk opět zklamal.

Kromě syndromu záchvatového přejídání je znám také termín „syndrom nočního přejídání“, kdy pacienti pocítují nutkání se v noci přejíst a může to být pokládáno za kompenzaci celodenního hladovění a potřebou se „dojíst“ večer. Většinou tyto lidé těžko přestávají s konzumací, pokud jednou začnou.¹⁷

Záchvatové přejídání vede často k obezitě, protože nemocný nemá potřebu využít jakékoliv metody, aby množství jídla vyzvrátil zpět nebo jakkoliv jinak dostal ze sebe ven. Dle Krcha musí pacient s diagnózou záchvatového přejídání splňovat tato kritéria: „1) člověk jí mnohem rychleji, než je obvyklé, 2) jí dokud se necítí nepříjemně plný, 3) jí aniž by

¹⁵ KRCH, David František, 2003. *Bulimie: jak bojovat s přejídáním.*

¹⁶ KRCH, David František, 2003. *Bulimie: jak bojovat s přejídáním.*

¹⁷ KRCH, David František, 1999. *Poruchy příjmu potravy.*

pocíval hlad, 4) jí o samotě, protože se stydí, že jí tak mnoho, 5) po přejedení je sám sebou znechucen, deprimován nebo se cítí velmi provinile. ¹⁸

Pokud se záchvaty přejídání opakují po dobu 6 měsíců v intervalech 2x do týdne, lze mluvit o záchvatovitém přejídání, které je v dnešní době velmi diskutovanou problematikou.

2.4 Kritéria poruch příjmu potravy dle MKN – 10 (11. revize - 2016)

2.4.1 Mentální anorexie (F50.0)

Porucha charakterizovaná úmyslným hubnutím, které si pacient sám vyvolává. Výskyt je nejčastější u mladých dívek a žen, ale nemocí mohou být postihnuti i dospívající chlapci a mladí muži. Pacienti trpí neustálými myšlenkami na jídlo a neustále sledují svůj vzhled, váhu, srovnávají se s ostatními a své tělo vnímají jako tlusté a ochablé. Proto se dostávají pacienti na velmi nízkou váhu a jsou podvyživení. Kvůli nedostatku živit pak selhávají některé orgány a tělo přestává pracovat tak, jak by mělo. U žen se vyskytuje ztráta menstruace, což ovlivňuje plodnost v budoucnu. Dále se vyskytuje vypadávání vlasů, zubů, lámání nehtů a mnoho dalších metabolických a tělesných změn. Dojít může také k užití léku na potlačení chuti k jídlu, purgativ a diuretik.

2.4.2 Atypická mentální anorexie (F50. 1)

Porucha, u které se vyskytují některé symptomy mentální anorexie, ale klíčové příznaky chybí (není ztráta menstruace, nemocný nemá strach z tloušťky, apod.). Proto se nejedná o typickou diagnózu mentální anorexie.

2.4.3 Mentální bulimie (F50. 2)

Porucha charakterizovaná opakovanými záchvaty přejídání a následným zvracením nebo užitím projímadel. V mnoha symptomech se shoduje s mentální anorexií. Nemocný má strach z tloušťky, má psychické problémy i fyzické následky. Často se k mentální bulimii dostanou pacienti, kteří dříve trpěli mentální anorexií.

2.4.4 Atypická mentální bulimie (F50. 3)

¹⁸ KRCH, David František, 1999. *Poruchy příjmu potravy*. 20 s.

Porucha, která se v některých příznacích shoduje s mentální bulimií, ale nelze ji diagnostikovat kvůli absenci některých znaků. Jedná se například o opakované záchvaty přejídání s nadužíváním projímadel bez váhového úbytku nebo absence zkraslené postavy o vlastním těle.

2.4.5 Přejídání spojené s psychologickými poruchami (F50. 4)

Tato porucha může vzniknout na základě přejídání ze smutku, stresu, kvůli ztrátě blízké osoby, rozchodu, narození dítěte. Jedná se o psychogenní přejídání, které vede k obezitě.¹⁹

2.5 Primární prevence

Dle MŠMT je primární prevence rizikového chování definována jako: „*Výchova předcházení a minimalizaci rizikových projevů chování ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoj psychosociálních dovedností a zvládání zátěžových situací osobnosti.*“²⁰ Primární prevence zahrnuje veškeré aktivity realizované s cílem předejít problémům spojených s výskytem sociálně patologických jevů.²¹

2.5.1 Specifická primární prevence

Jedná se o přímé působení na konkrétní sociálně patologický jev ve společnosti a na cílovou skupinu tímto jevem postihnutou. Aktivity jsou nastaveny tak, aby působily na konkrétní jevy přímo, a snaží se předejít jejím vznikům.

2.5.2 Nespecifická primární prevence

Na rozdíl od specifické primární prevence se nespecifická primární prevence zaměřuje na aktivity nepřímo působící na konkrétní sociálně patologický jev. Aktivity sem zaměřují na zdravý životní styl, pozitivní vnímání sebe sama, lásku k sobě a kladné sebehodnocení. Jedná se o zájmové útvary a volnočasové aktivity, kterými preventivně působí na ne přímo specifikované skupiny lidí.²²

¹⁹ ICD- 10 Version: 2016. [online]. 2016. [cit. 13-6-2016]. Dostupné z: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/F50-F59>

²⁰ MŠMT ČR. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních.*

²¹ NICM. 2015. [online]. [13-6-2016]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/primarni-prevence-charakteristika>

²² NICM. 2015. [online]. [13-6-2016]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/primarni-prevence-charakteristika>

2.6 Zdravý životní styl

Dle Fraňkové (2013) ovlivňuje zdravý životní styl člověka hned několik faktorů, a to pozitivní myšlení, pohyb, zdravé stravování, relaxace a vyhýbání se stresu. Pohyb má u člověka vliv nejen na fyzickou, ale i psychickou spokojenost. Nedostatek pohybu, zejména v dětském věku, zapříčiňuje obezitu.²³ Naopak dostatek pohybu může pomoci předejít mnoha nemocem, jako je například rakovina, rakovina prostaty, diabetes, kardiovaskulární onemocnění a pomáhá psychickému zdraví.²⁴

Hřivnová (2010) a Fraňková (2013) se shodují ve svých knihách v tom, že na děti i dospělé má negativní vliv televize, především reklama. Ta nás nabádá ke konzumaci nezdravých jídel, pití přeslazených nápojů, nadužívání hromadné dopravy a také nabízí hubnoucí přípravky, které svůj účel neplní.²⁵

Pro zdravý životní styl je důležitý také odpočinek. Hřivnová uvádí, že relaxace je stav hlubokého uvolnění. Nerelaxujeme s plným žaludkem a volíme pohodlné oblečení, vhodnou místnost a prostředky. Relaxaci by měla předcházet jakákoliv pohybová aktivita.²⁶ „Naprostě nevhodným odreagováním je dle Hřivnové (2010) pití alkoholu, kouření, či verbální a fyzická agrese.“²⁷

2.7 Sebepojetí

Význam pojmu „sebepojetí“ lze chápat jako „komplexní obraz vlastního Já, představa o sobě samém.“²⁸

Se sebepojetím úzce souvisí pojmy, jako je sebehodnocení, sebedůvěra, sebeúcta, sebevědomí, sebereflexe a sebeláska. Každý tento pojem má svoji definici. Níže je uvedeno stručné vysvětlení všech výše uvedených pojmů dle Sedláčkové:²⁹

Sebehodnocení – znalost vlastních kompetencí, zkušenost s úspěchem a neúspěchem a hodnocením ostatních lidí

Sebedůvěra a sebeúcta – představa vlastních možností v aktuálním sociálním kontextu

²³ FRAŇKOVÁ, Slávka a kol., 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. 238 s.

²⁴ WALSH, Roger, 2011. Lifestyle and Mental Health. *American Psychologist*. [online] [cit. 13-6-2016]. 580 s. Dostupné z: <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-66-7-579.pdf>

²⁵ FRAŇKOVÁ, Slávka a kol., 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. 237 s.

²⁶ HŘIVNOVÁ, Michaela, 2010. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. 97 s.

²⁷ HŘIVNOVÁ, Michaela, 2010. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. 96 s.

²⁸ SEDLÁČKOVÁ, Daniela, 2009. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. 16 s.

²⁹ SEDLÁČKOVÁ, Daniela, 2009. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. 16-18 s.

Sebevědomí – vytváření vědomého, ale ne vždy správného názoru na své schopnosti

Sebeláska – postoj k sobě samému a citový vztah k sobě

Sebereflexe – zobecnění poznatků o sobě samém v interakci s okolním světem).

K pojmu „sebevědomí“ se váže několik typů sebevědomí, ale nejdůležitější u člověka je tzv. „zdravé sebevědomí“, což je, jak uvádí Sedláčková „*přiměřená míra sebevědomí*“. Naopak „nízké sebevědomí“ znamená „*nevíru ve vlastní úspěch*“.³⁰

„*Štíhlost se stala hodnotou, cílem snažení mnoha lidí.*“³¹ Fialová dále uvádí, že: „*Tělesné sebepojetí (tělesný vzhled, zdraví a výkonnost) je velmi důležitou součástí celkového sebepojetí.*“³²

³⁰ SEDLÁČKOVÁ, Daniela, 2009. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka. 20 s.*

³¹ FIALOVÁ, Ludmila, 2001. *Body image jako součást sebepojetí člověka. 99 s.*

³² FIALOVÁ, Ludmila, 2001. *Body image jako součást sebepojetí člověka. 29 s.*

3. CHARAKTERISTIKA PROJEKTU

3.1 Typ akce

Akce bude pojata jako třídní preventivní pobyt.

3.2 Předmět projektu

Předmětem projektu bude program nespécifické primární prevence, jenž bude zaměřen na takové aktivity, které rozvíjí lásku k sobě samému, zlepšují sebepojetí, poukazují na zdravý životní styl a psychickou vyrovnanost. Soustředit se bude také na rozvoj komunikace, emocí a zdravou osobnost jedince.

3.3 Cílová skupina

Cílovou skupinou budou dívky i chlapci třetích ročníků – tzn. věková kategorie 17-18 let. Předběžný počet účastníků je 26 k datu 7. 6. 2016. V budoucnu lze tento program realizovat i pro ostatní ročníky středních škol.

3.4 Cíle projektu

Hlavním cílem tohoto projektu bude snaha vytvořit preventivní pobytovou akci, na které budou účastníci rozvíjet pozitivní sebehodnocení a sebepojetí tak, aby se předešlo vzniku poruch příjmu potravy. Dále bude poukázáno, prostřednictvím aktivit, na krásu člověka bez ohledu na vzhled. Účastníci si uvědomí, že každý z nás má nějakou přednost, díky níž by si měl vážit sám sebe. Probrána bude otázka zdravého životního stylu, zdravého sebevědomí a schopnost pochválit lidi kolem nás.

Dalšími cíli budou:

- Podpořit sebevědomí žáků a uvědomění si, že každý z nás má svou hodnotu
- Prostřednictvím vhodně vybraných aktivit pracovat na pozitivním sebehodnocení
- Vytvořit pozitivní atmosféru ke konverzaci o vnímání sebe sama
- Najít odpověď na otázku, co je pro studenty ideál krásy
- Pomocť najít na každém z nás i na ostatních lidech pozitiva, a naučit se je ocenit
- Poukázat na zdravé stravování, sport a aktivity, které vedou k psychické pohodě
- Zjistit povědomí studentů a o využití svého volného času
- Zdůraznit nebezpečí médií a reklam

3.5 Potřeba projektu – SWOT analýza

Ve škole probíhá v průběhu roku mnoho přednášek na téma prevence. Žáci mají možnost dozvědět se z nich například o drogové závislosti, alkoholismu a rasismu. Součástí prevence je i návštěva policisty, který přednáší především o policejních zásazích u drogové činnosti.

V rámci praxe jsem z rozhovorů se studentkami třetího ročníku zjistila, že problematika poruch příjmu potravy na škole probírána zatím nebyla. Z toho důvodu jsem sestavila SWOT analýzu, která mi pomohla dojít k závěru, že je nutné zavést program prevence poruch příjmu potravy do této školy. Snahou tedy bude vytvoření takového programu, aby mohl být využit v kterémkoliv ročníku střední školy.

3.5.1 SWOT analýza a její rozbor

Vize organizace	
<ul style="list-style-type: none">• Rozvoj osobnosti jedince pomocí programu, jenž bude probíhat v pravidelných jednoročních intervalech.	
Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none">• Zájem pracovníků o program prevence poruch příjmu potravy ve škole• Zájem studentů o téma poruch příjmu potravy (především dívek)• Vhodné prostory pro realizaci programu	<ul style="list-style-type: none">• Nízká motivace žáků k volnočasovým činnostem• Internetové připojení, data v telefonech => nezáměr o aktivně strávený čas• Absence prevence na téma poruch příjmu potravy ve škole

Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> • Zvýšení zájmu o volnočasové aktivity • Motivace k efektivnímu využití volného času • Uvědomění si důležitosti zdravého životního stylu, sebepojetí, ... • Zapojení žáků do různých sportovních či výtvarných soutěží • Zájem pedagogů o proškolení ohledně problematiky poruch příjmu potravy 	<ul style="list-style-type: none"> • Nesplnění cíle projektu, popř. opačný efekt a tím pádem vyšší výskyt poruch příjmu potravy • Zvýšení zájmu o volnočasové aktivity a nedostatek personálu, který by dohlížel na chod těchto aktivit • Nezájem studentů • Neochota studentů platit za účast na kurzu

Zájem učitelů o program prevence poruch příjmu potravy hraje velkou roli v realizaci projektu. Umožňují tak možnost nejen sobě, ale i žákům dozvědět se více o problému, který se mezi mladými často vyskytuje. Jejich zájem může motivovat studenty k tomu, aby se o téma více zajímali. Dotazované studentky potvrdily, že problematika mentální anorexie a bulimie je pro ně lákavá, ale doposud se jí nikdo ve škole nezabýval. V rámci nespecifické prevence je důležité klást důraz na efektivní využití volného času. K tomu slouží zájmové útvary jak sportovního charakteru, tak i zájmové činnosti výtvarné, kulturní, technické, či vzdělávací. Při některých aktivitách je proto využito prostředí školy. Využívány jsou například cyklostezky, fotbalová hřiště, tenisové kurty, volejbalové hřiště, venkovní stůl na ping pong a také prostory tělocvičny základní školy.

Jak již bylo zmíněno výše, ve škole chybí prevence poruch příjmu potravy. Ze své vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že tato problematika nebyla probírána ani za dob mého studia na tomto gymnáziu. Proto je vhodné se touto problematikou více zabývat. Dalším problémem je internet. „Současná mladá generace a děti považují užívání internetu za běžnou součást svého každodenního života. Internet bezesporu přináší uživatelům mnoho výhod a

usnadňuje studium i práci.³³ Využívání internetu však vede i ke snižování zájmu žáků o volnočasové činnosti. Tento fakt mi potvrdilo několik žáků během praxe v ubytovacím zařízení Domova mládeže na Velehradě. Ti sami během rozhovoru uvedli, že „chytají“ připojení i z míst mimo školu, a že se jim moc nechce do kroužků, když můžou surfovat na internetu. Této situaci se dá velmi těžko zabránit, protože studenti mohou využívat notebooky a jiné zařízení v rámci studia.

Jedním z cílů programu je vést ke zdravému životnímu stylu, k seberealizaci a k umění pozitivně hodnotit ostatní lidi. Proto patří motivace mezi důležité faktory, které ovlivňují chování jedince. Škola zapojuje své žáky do florbalových turnajů, volejbalových turnajů, jazykovědných olympiád, či olympiád v rámci povinných předmětů (biologie, matematika, zeměpis). Všechny tyto aktivity přispívají k plnění cíle posilovat zdravý styl života. Dle mého názoru by se měla dát příležitost i kroužkům výtvarným, a to formou různých soutěží, výstav výtvorů ve škole, či prezentací filmů vytvořených v rámci filmařského kroužku.

Díky kurzu se může zvýšit počet uchazečů o zájmové útvary a tím pádem by zde mohlo dojít ke vzniku nedostačující kapacity volných míst. Dále by pak mohli chybět specializovaní instruktoři pro daný kroužek, tudíž je nezbytné pedagogy neustále a všestranně proškolovat. Další hrozbou je výskyt vyššího počtu dívek a chlapců s poruchami příjmu potravy. Program bude proto nastaven tak, aby nepředkládal žákům „návod“ k tomu stát se člověkem s anorexií, či bulimií. O těchto nemocech bude řečeno jen několik základních faktů a poukázáno bude hlavně na nebezpečí anorexie, které, jak uvádí Papežová (2000) „může mít i bez varování smrtelné následky.“³⁴

³³ KRATOCHVÍLOVÁ, Helena, 2015. Děti a internet – pohled z praxe kurátorky pro děti a mládež. In: *socialniprace.cz* [online]. [cit. 10-1-2016]. Dostupné z: <http://www.socialniprace.cz/zpravy.php?oblast=1&clanek=483>

³⁴ Papežová, Hana, 2000. *Anorexia nervosa*. 48 s.

4. ORGANIZACE PROGRAMU

4.1 Technické řešení

V níže uvedených podkapitolách budou uvedeny informace nezbytně nutné k organizaci celé akce. Jedná se o personální zajištění, místo konání akce, ubytování a stravu, přípravu před samotnou akcí, materiální prostředky, které budou použity, termín akce a rozpočet pobytu.

4.1.1 Personální zajištění

Nejdůležitějšími osobami pro realizaci projektu je hlavní metodik prevence a sociální pedagog, kteří budou přítomni po celou dobu kurzu. Hlavní náplní jejich funkce je odborné vedení a dohled na průběh veškerých aktivit.

Dohled v prostorách Domova mládeže, kde je zajištěn nocleh a realizovány některé aktivity, bude zajištěn dvěma vychovatelkami. V případě úrazu je přítomen zdravotník.

Stravu mají v kompetenci školní kuchařky a o údržbu a pořádek využívaných prostor se postará školník a uklízečka školy.

4.1.2 Místo konání

Při této výchovně vzdělávací akci bude využit areál Stojanova gymnázia, a to konkrétně prostory domova mládeže (společenská místnost, čajovna, chodba, sociální zařízení, atd.), zahrada u gymnázia, prostranství před gymnáziem a popřípadě i prostory přímo uvnitř školy. Do programu mohou být zařazeny aktivity, které se odehrají i mimo areál školy, například v blízkosti velehradských rybníků, hřiště u základní školy, fotbalového hřiště a volejbalového hřiště.

4.1.3 Ubytování a strava

Studenti budou ubytováni ve studentských pokojích v Domově mládeže. Zde stráví 2 noci, které uhradí, a to ve výši 40 Kč za osobu na noc. Rozdělení budou na dívky a chlapce, tak jak to funguje během školního roku pro ostatní ubytované studenty. Aby se předešlo tomu, že se studenti promíchají s celoročně ubytovanými, budou mít vyhrazenou část budovy mimo ostatní ubytované.

Strava bude zajištěna na každý den. Prvním společným jídlem bude večeře, která se uskuteční ve školní jídelně. Během celého kurzu se budou studenti stravovat ve školní jídelně. O stravu se budou starat školní kuchařky, které připravují jídla i pro ostatní studenty ve škole.

Jídlo bude zajištěno 5x denně, minimálně jedno jídlo bude teplé a ke snídani bude k dispozici teplý nápoj (viz příloha č. 1) V případě, že zde bude účastník s dietou, či s nějakými výjimkami ve stravování, jídlo bude upraveno zvlášť i pro něj. V příloze č. 2 je uveden seznam alergenů, který bude účastníkům k dispozici. Cena za kompletní stravu činí na den 74 Kč. Vzhledem k nevyužití všech jídel za den (středa a pátek), budou účastníci platit plnou sazbu jen v sobotu. V pátek zaplatí jen za večeři a v neděli zaplatí všechna jídla kromě odpolední svačiny a večeře (viz kapitola „4.1.7 Rozpočet pobytové akce“).

4.1.4 Materiální prostředky

Vybavená lékárnička, psací potřeby, výkresy, tvrdé papíry, měkké papíry, barevné papíry, fixy, centrofixy, dataprojektor, reproduktory a plátno poskytne škola. Výjimkou jsou velké tvrdé výkresy větší než A3, které budou zaplacené z hromadných peněz.

Zakoupit bude nutné i 5x bílé prostěradlo/plátno, provázky, kolíky na prádlo, temperové barvy, štětce, svíčky, nástěnka, barevné papíry. Případný chybějící materiál bude možno dokoupit z rezervního fondu. Notebook bude z domu - vlastní.

4.1.5 Příprava na akci

Vzhledem k tomu, že se jedná o akci kratší 5 – ti dnů, s menším počtem účastníků než je 30 a staršími 15 – ti let, nemusí se tato pobytová akce hlásit na hygienu.

Hlavní metodik prevence informuje pedagogický sbor o plánovaném programu v rámci prevence. Vysvětlí jim, čeho se program bude týkat, na koho bude zaměřen a kdy tato akce proběhne.

Studentům třetího ročníku bude tato informace sdělena prostřednictvím třídních učitelů, od kterých obdrží přihlášku (viz příloha č. 3), kterou odevzdají spolu s finančním příspěvkem nejpozději do pátku 9. června 2017.

Informace budou k nalezení také na internetových stránkách www.sgv.cz, kde bude k dispozici přihláška ke stažení v případě ztráty.

4.1.6 Termín

Předběžný termín akce je 14. - 16. června 2017, a to od středy odpoledne do pátku do 16.00 hodin. Datum je vybráno na základě nepřítomnosti žáků z maturitních ročníků, a tudíž je možnost využití větších prostor školy.

Sraz bude ve středu v 15.00 hodin, kdy proběhne zahájení kurzu zapsáním účastníka. Nedílnou součástí tohoto dne bude stručné seznámení se s režimem následujících dnů. Ve čtvrtek bude program probíhat po celý den a v pátek bude poslední aktivitou společná zpětná vazba akce, která je naplánovaná na 13.30 hodin. Poté se účastníci dopraví domů na vlastní náklady. Účastníci starší 18 – ti let mohou kurz opustit bez doprovodu, ovšem účastníci mladší než 18 let musí mít potvrzení od rodičů, že mohou kurz opustit, popřípadě si je rodiče osobně vyzvednou.

4.1.7 Rozpočet pobytové akce

Plánovaný počet účastníků: 26 osob

Plánovaný počet pedagogických pracovníků: 2 osoby – školní metodik prevence, sociální pedagog/pedagogický asistent (náklady na stravu a ubytování hrazeny školou)

Plán celkového počtu účastníků: 28 osob

	V Kč celkem	Poznámka
PŘÍJMY		
Účastníci	11.700,-	450,- za osobu
Stojanovo gymnázium Velehrad	-	Úhrada běžné mzdy pracovníků školy (školník, uklízečka, vychovatelky, zdravotník) + využití dostupných materiálů ve škole, vypůjčení techniky a tiskárny i s papíry
Ostatní materiál	0,-	(papíry, barevné papíry, fixy, psací potřeby, barvy) poskytne škola
Rezerva	1.800,-	V případě nepřítomnosti až 4 účastníků
Příjmy celkem		13.500,- Kč
NÁKLADY		
Mzdy pedagogickým pracovníkům	3.100,-	Místní školní metodik prevence a sociální pedagog (50,-/h na osobu; celkem 31 hodin = 1550,-/os)
Mzdy kuchařkám	1.500,-	2 kuchařky, 50,-/h (celkem 15 hodin = 750,-/os)
Mzda školníkovi, vychovatelkám, zdravotníkovi a uklízečce	-	Zaplatí SGV

Nájem za ubytování	2.080,-	40,- na osobu za noc (2 noci = 80,-/os)
Stravné	3.588,-	138,-/os na tři dny (snídaně – 14,-; svačiny – 10,-; oběd a večeře 20,-)
Nákup materiálu	1.100,-	Předběžný odhad (popřípadě využití rezervního fondu); (velké tvrdé papíry většího formátu než A3, bílé prostěradla, kolíky na prádlo, provázek a další materiály k realizaci aktivit níže uvedených)
Výdaje celkem		11.368,- Kč
ROZDÍL PŘÍJEM -NÁKLADY		2.132,- Kč

V případě, že se účastník z jakéhokoliv důvodu nebude moct dostavit, storno poplatek se nevrací a peníze zůstávají v rozpočtu.

5. PROGRAM AKCE

5.1 Režim dne

Níže bude rozepsán časový plán každého dne, který bude k dispozici na nástěnce, a podle kterého se budou moct účastníci řídit.

5.1.1 Den 1. – Středa

15.00 – 16.00 – příchod, prezence, rozdělení do pokojů, ubytování

16.00 – 18.00 – seznámení s pravidly, informace o programu a harmonogram dne, poučení o bezpečnosti, řád pobytu, hry – icebreakery

18.00 – 18:45 – večeře

18.45 – 21.00 – večerní program

21.00 – 22.00 – večerní hygiena

22.00 – večerka

5.1.2 Den 2. – Čtvrtek

7.30 – 8.00 – budíček a ranní hygiena

8.00 – 8.30 – snídaně

8.30 – 10.00 – dopolední program

10.00 – 10.15 – svačina

10.15 – 12.00 – polední program

12.00 – 13.00 – oběd

13.00 – 14.00 – odpolední klid

14.00 – 16.00 – odpolední program

16.00 – 16.15 – svačina

16.15 – 18.00 – odpolední program

18.00 – 18.45 – večeře

18.45 – 21.00 – večerní program

21.00 – 22.00 – večerní hygiena

22.00 – večerka

5.1.3 Den 3. – Pátek

7.30 – 8.00 – budíček a ranní hygiena

8.00 – 8.30 – snídaně

8.30 – 10.00 – dopolední program

10.00 – 10.15 – svačina

10.15 – 12.00 – polední program

12.00 – 13.00 – oběd

13.00 – 13.30 – odpolední klid

13.30 – 15.00 – evaluace pobytu (zpětná vazba, zhodnocení akce)

15.00 – 16.00 – úklid pokojů, balení

16.00 – ukončení akce a odjezd domů

5.2 Pravidla pro účastníky

- **Dobrovolnost** – do žádné z aktivit nesmí být účastník nucen. Pokud nemá zájem vykonávat s ostatními zadaný úkol, musí být respektováno jeho rozhodnutí.
- **Respekt** – respekt ke starším osobám, k přání ostatních účastníků a respekt k těm, kteří program organizují
- **Naslouchání** – každý účastník má právo říct, co chce a ostatní by ho měli vyslechnout. Neměly by nastat situace, kdy se někdo někomu za jeho názor posmívá, atd.
- **Mluví jen jeden** – pokud se vysvětluje nadcházející program, mluví pouze jeden člověk. S tímto pravidlem souvisí také pravidlo „Dotazy až nakonec“
- **Dotazy až nakonec** – účastníci se mohou zeptat na cokoliv, ale až po skončení vysvětlování. Předejde se tak oznamování informací předběžně a také nenastane časový skluz.
- **Jídlo a pití** – pitný režim bude k dispozici po celý den a pít mohou účastníci dle potřeby. Jídlo však mohou konzumovat pouze v určených časech mimo program. Nebudou tak narušovat chod programu.

- **Příchody a odchody** – na veškeré aktivity se snaží účastníci přicházet včas, abychom zbytečně neztratili spoustu času. Při odchodu na toaletu během programu nemusí účastník nikomu hlásit, že jde na toaletu.
- **Mobilní telefony** – po dobu programu budou vypnuté nebo ztlumené. Mobilní telefony a jinou elektroniku si účastníci vzít mohou, pokud je budou využívat v osobním volnu.

5.3 Aktivity

V této kapitole budou popsány veškeré aktivity, které budou probíhat v jednotlivých dnech. Aktivity jsou vybrány na základě mých zkušeností s organizováním táborů a jiných pobytových akcí. Dále jsem vycházela z některých publikací s hrami, které jsem upravila a modifikovala na téma prevence. Tyto publikace jsou uvedeny níže v poznámce pod čarou.^{35,36} Při určování času aktivit je počítáno i s časovou rezervou a je v něm započítán i čas na vysvětlení aktivit. V případě aktivit venku bude navržena i „mokrý varianta“ do místnosti. Vzhledem k tomu, že se studenti již znají tři roky, není nutné uvést pobytovou akci seznamovacími hrami. V případě skupiny, která se nezná, lze tyto aktivity zařadit po ubytování. Oba dva večery budou probíhat „Večerní témata“, při kterých budeme diskutovat o sebevědomí člověka, o vnímání sebe sama, o sportu a zdravém životním stylu, o jídle a postavě člověka. Tyto diskuze budou doprovázeny aktivitami, jež souvisí s výše uvedenými pojmy.

1. DEN (středa)

Časové rozmezí 16.00 – 18.00

Aktivita č. 1 – Seznámení se s obsahem kurzu, určení pravidel, poučení o bezpečnosti

- **Cíl:** seznámit účastníky s průběhem následujících dnů, určení pravidel a bezpečnostních zásad
- **Pomůcky:** nástěnka, vytisknutý harmonogram dnů, jídelníček a pravidla pro účastníky (viz kapitola „5.2 Pravidla pro účastníky“)
- **Čas:** 35 minut

³⁵ *Metodický portál: Výchova ke zdraví.* Dostupné z: www.vychovakobcanstvi.cz/

³⁶ ŠVEC, Jakub a kol., 2007. *Jak zlepšit vztahy v naší třídě.* [online]. [cit. 14-6-2016] Dostupné z: http://www.odyssea.cz/soubory/e_kurzy/jak_zlepsit_vztahy_v_nasi_tride_2_stupen_zs.pdf

- **Předběžný rozpočet:** 0,- (materiál poskytne škola)

Aktivita č. 2 – „OO“ – Očekávání a Obavy

- **Cíl:** zjistit očekávání účastníků od kurzu a jejich obavy, co by nechtěli zažít
- **Pomůcky:** šňůra, kolíčky na prádlo, vystříhaná trička z barevných papírů (červená a žlutá 10x10cm), psací potřeby
- **Čas:** 50 minut
- **Motivace:** Usušíme společně své obavy na „prádelní šňůře“ a užijme si tři dny beze strachu!
- **Postup:** Každý účastník dostane dva papírky ve tvaru trička (červené a žluté) a psací potřeby. Dostanou za úkol na červené tričko nadepsat slovo „OBAVY“ a na něj napsat čeho se bojí, že budou muset na kurzu dělat, co by jim bylo nepříjemné a na žlutý papírek nadepsat slovo „OČEKÁVÁNÍ“ a zde napsat, co od kurzu očekávají a co by se chtěli dozvědět/zažít. Připomeneme téma kurzu, aby od něj neodbočili. Poté každý řekne, co napsal a kolíčkem každé tričko pověsí na natažený provázek. Pedagog může uvést svoje obavy a očekávání jako první.
- **Závěr:** Na konci pobytu se k této aktivitě vrátíme, zda se jejich obavy a očekávání naplnily
- **Předběžný rozpočet:** 50,- (kolíky, provázek)

Aktivita č. 3 – „Bankovka“

- **Cíl:** poukázat na to, že každý má svou hodnotu přes veškeré negativní zážitky, co je to hodnota?
- **Pomůcky:** stokorunová bankovka
- **Čas:** 30 minut
- **Motivace:** Zahodíme trable za hlavu a držíme se našich hodnot!
- **Postup:** Pedagog ukáže účastníkům bankovku a řekne jim: „Ať se přihlásí všichni ti, kteří by chtěli ode mě tuto bankovku.“ Povzbudí je k tomu, aby se neostýchali opravdu přihlásit. Pokud se někdo přihlásí, pokračuje: „Než vám bankovku dám, musím s ní udělat jednu věc“ a bankovku zmačká. Poté se žáků zeptá, zda bankovku

stále chtějí, pokud se přihlásí, že ano, učitel bankovku hodí o zeď a pošlape. Následuje stejná otázka, jako před tím. Pokud mají žáci stále zájem o bankovku, naváže učitel na téma hodnot člověka a poukáže na to, že bankovka má stále stejnou hodnotu, přestože je zmačkaná a pošlapaná. Následuje krátká diskuze na téma „Hodnoty v životě člověka“

- **Závěr:** Stejně jako u bankovky, tak i u lidí, kteří se cítí být „pošlapaní“ tím, co se jim děje špatného, se jejich hodnota nemění.
- **Předběžný rozpočet:** 0,-

Časové rozmezí 18.45 – 21. 00

Aktivita č. 1 – „Místo vedle mě je volné pro...“

- **Cíl:** uvědomit si, že každý je něčím výjimečný, potřebný a krásný
- **Pomůcky:** žádné
- **Čas:** 30 minut
- **Motivace:** Zjistí, že i Ty jsi úžasný člověk!
- **Postup:** Lze hrát jak v budově, tak venku. Pedagog vysvětlí, že si všichni musí sednout tak, aby vedle jednoho člověka zbylo volné místo (židle) volné. Ten, kdo má po pravici volno řekne: „Místo vedle mě je volné pro Tebe (např. Aničko), protože máš pořád dobrou náladu a jsi usměvavá.“ Takto se musí prostřídat všichni a každý vždy o každém řekne alespoň 2 vlastnosti nebo charakteristiky.
- **Závěr:** Následuje zhodnocení aktivity: „Jak ses cítil? Byl jsi radši chválený nebo jsi radši chválil někoho ty sám?“
- **Předběžný rozpočet:** 0,-

Aktivita č. 2 – Večerní téma „Sebevědomí, Sebedůvěra, Sebehodnocení“

- **Cíl:** dozvědět se o vnímání sebe sama, zjistit názor účastníků na toto téma, relaxace po předcházející aktivitě, zhodnocení pocitů z prvního dne
- **Pomůcky:** relaxační hudba, svíčka, papíry, psací potřeby, „schránka pocitů“
- **Čas:** 45 minut
- **Motivace:** Ohlédněme se za našimi úspěchy a radujme se z nich!
- **Postup:** Všichni si sednou do kruhu kolem velké zapálené svíčky. Uvnitř kruhu budou čisté papíry a psací potřeby. Hraje relaxační hudba. Pedagog bude mít u sebe „schránku pocitů“, do které účastníci na konci večerního setkání mají možnost vhodit

své poznatky, pocity a připomínky, které mohou být anonymní, a které se neodvážili říct nahlas. Nejprve se všech zeptá, zda jim vyhovuje hudba, pokud by měl někdo problém, hudba se vypne. Poté následuje diskuze o sebevědomí. Na konci setkání je čas na vyjádření každého.

- **Závěr:** účastníci budou znát pojem „zdravé a nízké sebevědomí“ a budou mít příležitost se sami vyjádřit.
- **Předběžný rozpočet:** 150,- (výroba schránky pocitů, velká svíčka, čajové svíčky)

2. DEN (čtvrtek)

Časové rozmezí 8.30 – 10.00

Aktivita č. 1 – „Ruce“

- **Cíl:** naučit se sám o sobě říkat, pozitivní věci; uvědomit si nahlas, v čem vynikám
- **Pomůcky:** bílé plátno (1,5x1,5m), fixy na textil, papír, psací potřeby
- **Čas:** 80 minut
- **Motivace:** Pojdme se všichni pochválit a říct o sobě, v čem jsme dobří!
- **Postup:** Účastníci sedí v kruhu a každý má papír a psací potřebu. Mají za úkol obkreslit si obě ruce na papír, který si podepíší. Poté dají své papíry doprostřed kruhu a až dá pedagog pokyn, všichni jdou k papírům a dle svého rozmyslu ostatním píší vlastnosti a veškeré informace o tom člověku, které na něm mají rádi. Každou jednu takovou informaci zapisují do prstů ruky, takže každý může dostat až 10 pozitivních komentářů. Ty ruce, které jsou již plné, se odloží na vedlejší hromádku a pokračuje se, dokud nebudou všechny prsty zaplněné. Pak si každý vezme svůj podepsaný papír a přistoupí k bílému plátneu, které bude umístěno na zemi a fixy na textil překreslí a přepíší to, co mají o sobě napsáno na papíře. Každý u svých rukou nezapomene uvést jméno nebo přezdívku.
- **Závěr:** Na závěr každý účastník dobrovolně předstoupí před prostěradlo a přečte, co o sobě napsal sám a co o něm napsali kamarádi. Podvědomě si tak uvědomuje, jaký je a jaký na něj mají názor druzí. Plátnem si ozdobíme místnost, kde trávíme společně večery. Každý k němu kdykoliv během pobytu může přistoupit a připomenout si svoje dobré vlastnosti.
- **Předběžný rozpočet:** 400,- (bílé plátno, fixy na textil 4x balení po 4ks; 50,-/1 balení)

Časové rozmezí 10.15 – 12.00

Aktivita č. 2 – „Člověče, nezlob se – živé“

Jedná se o venkovní aktivitu, ale v případě deště lze vymyslet i variantu do budovy.

- **Cíl:** spolupráce v týmech, pohyb, vybití energie
- **Pomůcky:** herní plán „Člověče, nezlob se“ (alespoň 50x50cm), kostka 3x
- **Čas:** 90 minut
- **Motivace:** Ocitli jste se ve hře „Člověče nezlob se“ a zkusíte si, jak funguje hrací kostka, kterou jste se právě stali!
- **Postup:** Účastníci budou rozděleni do třech skupin. Každá skupina dostane hrací kostku. Jeden z každé skupiny bude vedoucí družstva a zůstane u herního plánu, kde bude házet kostkou. Úkolem je co nejdříve dostat svoji figurku do domečku (nehraje se se čtyřmi figurkami, ale každý team má jen jednu. Platí pravidlo „vyhazování“. Tím pádem se figurka vrací na začátek. Hráč u plánku vždy hodí kostkou, a jaké číslo padne na kostce, tolik lidí se musí shromáždit a běží na určené místo, ze kterého, na důkaz toho, že tam opravdu byli, donese nějakou věc. Každé číslo má navíc nějaký úkol.
 - 1 – jeden člověk běží normálně
 - 2 – 2 lidé; jeden je na zádech toho druhého
 - 3 – 3 lidé zaklesnutí „cik cak“ – dva běží směrem vpřed a jeden vzad
 - 4 – 4 lidé; podobně jako předchozí, ale dva běží vzad
 - 5 – 5 lidí; 4 lidé nesou jednoho člověka
 - 6 – 6 lidí dělá 10 kliků
- **Závěr:** Týmy si po ukončení aktivity odpočinou a popřemýšlí spolu, jestli zvolili správnou taktiku nebo by příště postupovali jinak
- **Předběžný rozpočet:** 20,- (herní plán vytiskneme na počítači a zalaminujeme)

Časové rozmezí 14.00 – 16.00

Aktivita č. 3 – plakát „Zdravý životní styl“

Jedná se o aktivitu venkovní, v případě deště lze realizovat i v budově.

- **Cíl:** získání informací o zdravém stravování a životním stylu

- **Pomůcky:** časopisy, nůžky, psací potřeby, barvy, fixy, lepidlo, výkresy A3, provázky, popřípadě materiál, který najdou venku
- **Čas:** 60 minut
- **Motivace:** Stali jste se odborníky přes zdraví a zdravý životní styl a chcete o tom sdělit informace ostatním. Zkuste vytvořit plakát, který o tomto tématu řekne všem, co chcete sdělit!
- **Postup:** Účastníci se rozdělí do 5 – ti skupin. Každá skupina bude mít k dispozici materiál na výrobu na daném místě, kde bude veškerý materiál. Mohou však využít i přírodnin a jiných materiálů, které naleznou venku, protože v kreativě se meze nekladou.
- **Závěr:** Všechny skupinky budou prezentovat svou práci a vzájemně si sdělí, jak se jim ve skupince pracovalo, jestli se shodli hned nebo se dlouho rozmýšleli, apod.
- **Předběžný rozpočet:** 150,- (časopisy, velké tvrdé výkresy A3)

Časové rozmezí 16.15 – 18.00

Aktivita č. 4 – „Na hamouna“

- **Cíl:** pobavit se; uvědomit si, že jednou za čas si můžeme dopřát pořádnou dávku čokolády a nepřibereme hned 10 kg
- **Pomůcky:** 2x příbor, velká čokoláda (350g), 2x rukavice, 2x brýle, 2x čepice, 2x šála, 2x hrací kostka
- **Čas:** 45 minut
- **Motivace:** Kdo stihne sníst více čokolády, nevyhraje, ale aspoň si dá „do nosu“!
- **Postup:** Na určené místo v místnosti (venku) se umístí čokoláda na kuchyňském prkýnku, příbory a kusy oblečení, které mají za úkol zpomalit a ztížit konzumaci čokolády. Ve dvou kroužcích sedí účastníci a hází kostkou. Komu padne číslo „6“ může utíkat k čokoládě, u ní si obléknout všechny rekvizity a může se pustit do čokolády příborem. Důležité je upozornit, že čokoládu můžou ukrajovat jen po 1 centimetru. Pokud je ve skupině někdo alergický, hry se bohužel neúčastní. Pokud je takových účastníků více, aktivita nebude realizována.
- **Závěr:** Na závěr si sdělíme, jaké měli u této aktivity pocity a jestli někdo přemýšlel nad tím, že by ji nejedl.
- **Předběžný rozpočet:** 50,- (čokoláda)

Aktivita č. 5 – „Co dokáže reklama?!“

- **Cíl:** upozornit na nebezpečný vliv reklam; poukázat jak snadno lze člověka ovlivnit ke koupi i obyčejných věcí pomocí dobře navržených reklam
- **Pomůcky:** mléko, vajíčka, gel na vlasy, šampon
- **Čas:** 60 minut
- **Motivace:** Představte si, že jste v televizním pořadu a máte za každou cenu prodat svůj výrobek. Zádrhel bude v tom, že nabízíte něco, co každý člověk doma běžně má.
- **Postup:** Do čtyř skupin rozdělíme vždy jeden předmět, na který bude reklama navržena. Dáme účastníkům 20-30 minut na tvorbu reklamy. Připomene, že se surovinami mohou nakládat jakkoliv chtějí, protože je již vracet nebudou. Poté bude následovat předvedení všech reklam.
- **Závěr:** V kruhu si řekneme o nebezpečí reklam. Opět se všech zúčastněných zeptáme, jak se cítili v roli nabízející i v roli přijímací osoby.
- **Předběžný rozpočet:** 120,- (za jednotlivé položky s nejlevnější možnou cenou)

Časové rozmezí 18.45 – 21.00

Aktivita č. 6 – „Důvěrovky“

- **Cíl:** prohloubit důvěru nejen v sama sebe, ale i k ostatním
- **Pomůcky:** žádné
- **Čas:** 30 minut
- **Motivace:** Každý si přeje, aby mu lidé důvěřovali, dej jim poznat, že jim věříš!
- **Postup:** provádíme aktivity, které ověřují a podporují důvěru
 - **Pád důvěry** – z předem daného místa (stůl) padá člověk se zkříženými rukami na prsou a nejlépe ještě propletenými prsty (kvůli bezpečnosti) do nastavených náručí svých kamarádu, kteří ho dole chytají. Dbát na bezpečnost.
 - **Ulička důvěry** – účastníci vytvoří uličku tak, že si stoupnou vždy dvojice proti sobě ve vzdálenosti délky paží. Ty natáhnout před sebe. Jeden člověk vždy čeká před uličkou, do které se rozběhne, a ostatní mu paže těsně před proběhnutím zvedají. Opět je důležitá bezpečnost.

- **Posílání člověka ve dvojicích** – dva lidé stojí naproti sobě a mezi sebou si podávají člověka se zavřenýma očima. Tento prostřední člověk stojí na místě a pohybuje se jako kyvadlo, nesmí dělat kroky.
- **Předávání člověka v kruhu** – totéž co ve dvojicích, jen ve více lidech a v jiném útvaru
- **Gordický uzel** – jedná se spíš o aktivitu, která ukazuje na vzájemnou spolupráci ve skupině. Všichni stojí v kruhu a na pokyn jdou doprostřed kruhu se zavřenýma očima a chytanou se vzájemně s někým za ruce. Poté oči otevřou a jejich úkolem je rozmotat se aniž by se pustili.
- **Posazení se v kruhu vzájemně na nohy ze stoje** – účastníci si stoupnou čelem do kruhu těsně vedle sebe a v tomto postavení udělají vpravo v bok, poté si pomalu všichni najednou sedají, až dosednou tomu za sebou na stehna.
- **Závěr: Předběžný rozpočet: 0,-**

Aktivita č. 7 – Večerní téma – „Jídlo, Pohyb, Vliv reklamy, Spokojenost sám se sebou“

- **Cíl:** shrnout si informace z celého dne a zjistit, co si účastníci z aktivit odnesli
- **Pomůcky:** relaxační hudba, svíčka, papíry, psací potřeby, „schránka pocitů“
- **Čas:** 45 minut
- **Motivace:** Teď máte možnost vy sami říct, co jste si z dneška odnesli!
- **Postup:** Vystavíme si všechny materiály z aktuálního dne (plakáty o zdravém životním stylu, ideál krásy, ruce na plátně, atd.). Sedneme si kolem svíčky a začneme si povídat o tom, co jsme za celý den zjistili v jednotlivých blocích. Poté zkusíme opět buď říct nahlas, nebo napsat své pocity a připomínky k aktuálnímu dni.
- **Závěr:** Poděkujeme si za celý den, jak jsme to spolu skvěle zvládli a popřejeme si dobrou noc a vstávání správnou nohou do dalšího, posledního, dne.
- **Předběžný rozpočet: 0,-**

3. DEN (pátek)

Časové rozmezí 8.30 – 10.00

Aktivita č. 1 – „Společný ideál krásy“

- **Cíl:** spolupráce
- **Pomůcky:** velký výkres (na lidskou postavu), malířské a psací potřeby, fixy, pastelky

- **Čas:** 90 minut
- **Motivace:** Jste návrháři a máte jedinečnou možnost si navrhnout ideálního člověka. Ideálního jak po stránce fyzické, tak i psychické. Lze zaznačit i vlastnosti, charakteristiku, apod. Ale pozor! Nebudete na to sami.
- **Postup:** Rozdělíme účastníky opět do skupin po 5 – ti. Od té chvíle, kdy jsou rozděleni, ztratí všichni řeč. Od této chvíle se musí dorozumívat nonverbálně. Každá skupina dostane psací a malířské potřeby, velký výkres a fixy. Zadání bude jasné: „Vytvořte společnými silami svůj ideál krásy, ale bez použití slov.“ Použit může být i přírodní materiál z venku.
- **Závěr:** Společně si řekneme nějaké informace k tomuto tématu a poté každá skupina představí svůj projekt. Následně se každý zvlášť vyjádří k tomu, jak se mu pracovalo bez mluvení a ve skupině, ve které byl.
- **Předběžný rozpočet:** 100,- (velké tvrdé výkresy)

Časové rozmezí 10.15 – 12.00

Aktivita č. 2 – „Divadlo Fórum“ – Divadlo utlačovaných

- **Cíl:** poukázat na závažnost nevhodných připomínek okolí na postavu člověka; zkusit si být v roli utlačovaného nebo naopak v roli agresora; zažít a zkusit řešit situaci, která může člověka v životě potkat
- **Pomůcky:** zástupná rekvizita, papír s instrukcemi pro 5 skupin, židle dle počtu účastníků, lepicí páska, papír, psací potřeby
- **Čas:** cca 2 hodiny
- **Motivace:** Zkus to v kůži utlačovaného a společně najdeme řešení problémové situace ze života!
- **Postup:** pedagog vysvětlí podstatu divadla fórum a jeho základní pravidla (viz příloha č. 4), a rozdělí účastníky do 5 – ti skupin. Všem rozdá stejné zadání. Poté dá každé skupině 15 minut na přípravu a následně vytvoří „živé obrazy“, kdy stojí ve „štronzu“, kdy se nehýbou, nemluví a stojí v takové pozici, jaká odpovídá dané situaci a roli. K označení osob můžou použít papíry a lepicí pásku. Po odehrání následuje reflexe.
- **Závěr:** v závěrečné reflexi proběhne diskuze o tom, se účastníkům líbilo a nelíbilo, jak by v takové situaci ještě mohli postupovat jinak a jak se cítili ve své roli, popřípadě, kterou jinou roli by chtěli ztvárnit
- **Předběžný rozpočet:** 0,-

Časové rozmezí 13.30 – 15.00

Aktivita č. 3 – „Zpětná vazba a evaluace akce“

- **Cíl:** shrnout průběh pobytu, zjistit, jestli se naplnily obavy a očekávání
- **Pomůcky:** pověšená papírová trička, se kterými jsme pracovali na začátku pobytu, velký papír A2, „truhla pocitů“
- **Čas:** 90 minut
- **Motivace:** Pojděme se poohlédnout za uplynulými dny a shrnout jejich klady i zápory!
- **Postup:** Nejprve si každý vezme ze „šňůry“ svoje dvě trička a zhodnotíme, jestli se naplnilo to, co je na nich napsáno. Poté přejdeme k velkému archu papíru, který si rozdělíme na klady a zápory pobytu. Pedagog zapisuje poznatky a také pracuje s „truhlou na pocity“, do které po celé dva dny mohli účastníci vkládat své připomínky po „Večerních tématech“. Společně se pobavíme o pojmu „zpětná vazba“.
- **Závěr:** Poděkování za strávené dny, předání prostěradla s obkreslenými dlaněmi a všech ostatních výtvorů na památku, rozloučení
- **Předběžný rozpočet:** 40,- (tlusté lihové centrofixy, velký arch papíru)

Časové rozmezí 15.00 – 16.00

- balení, úklid pokojů, odjezd

ZÁVĚR

Bakalářský projekt obsahuje dvě části, a to teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou shrnuty podrobné informace o zařízení, kde bude projekt v roce 2017 zahájen. Při popisu Stojanova gymnázia na Velehradě jsou zmíněny základní údaje o zařízení, informace o personálním zajištění, o historii, o využití volného času a o dalších probíhajících (či již proběhlých) projektech. V teoretické části nechybí ani vysvětlení potřeby tohoto preventivního programu, a to na základě sestavené SWOT analýzy. Dále jsou v teoretické části stručné informace o mentální anorexii, mentální bulimii, záchvatovitém přejídání a také naopak o zdraví, zdravém životním stylu, pohybu, stresu, relaxaci, sebepojetí a sebedůvěře. Teoretická část dále obsahuje údaje důležité pro organizaci programu. Jedná se o technické řešení projektu, místo konání a prostory, které budou využity, personální obsazení, rozpočet projektu, ve kterém jsou uvedeny jednotlivé položky, jako jsou mzdy pracovníkům, materiální náklady a celková částka, která bude vynaložena na realizaci programu. Popsány jsou výše i cíle celé akce, cílová skupina, na kterou je program zaměřen, termín konání a informace o ubytování a stravě pro účastníky.

Hlavním cílem bylo vytvoření třídního preventivního programu pro studenty 3. ročníků. Proto se v praktické části zabývám detailním vypracováním plánu na každý den. Na každou aktivitu je sestaven předběžný odhad nákladů, odhad potřebného času, popis průběhu aktivity, použité pomůcky, cíle a závěrečná reflexe. Veškeré financování je shrnuto v kapitole 4.1.7 Rozpočet pobytové akce.

Plán veškerých výše uvedených aktivit je sestaven na základě zkušeností autorky jak s poruchami příjmu potravy, tak s různými typy pobytových akcí (tábory, kurzy, školení, apod.)

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2001, 269 s. ISBN 8024601737.
2. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013, 302 s. ISBN 978-80-246-2247-7.
3. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 151 s. ISBN 978-80-244-2503-0.
4. KRCH, David František a kol., 1999. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-627-7
5. KRCH, David František, 2003. *Bulimie: Jak bojovat s přejídáním*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 172 s.
6. KRCH, David František, MARÁDOVÁ, Eva, 2003. *Poruchy příjmu potravy. Odborná a metodická příručka pro učitele o problematice mentální anorexie a bulimie*. Praha: VÚP ve spolupráci s MŠM.
7. MARÁDOVÁ, Eva, 2007. *Poruchy příjmu potravy*. 1. vyd. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 978-80-86991-09-2
8. SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2009, 123 s. ISBN 978-80-247-2685-4.
9. VOMASTEK, Petr, 2000. *Z deníku anorektika*. Praha: Tomáš Houška. ISBN 8018606511013.
10. MŠMT ČR. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*. " Čj. 21291/2010-28. Praha: MŠMT, 2010.

SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1. *Stojanovo gymnázium Velehrad*, 2016 [online]. [cit. 12.1.2016]. Dostupné z: <http://www.sgv.cz/>
2. *ICD- 10 Version: 2016*. [online]. © 2016. [cit. 14-6-2016]. Dostupné z: <http://www.who.int/en/>
3. WALSH, Roger. Lifestyle and Mental Health. *American Psychologist* [online]. October ©2011, 579-592 [cit. 14.6.2016]. Dostupné z: <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-66-7-579.pdf> DOI: 10.1037/a0021769
4. *NICM, 2015*. Primární prevence [online]. [13-6-2016]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/primarni-prevence-charakteristika>
5. Metodický portál: *Výchova ke zdraví, 2016*. [online].[cit. 13-6-2016]. Dostupné z: www.vychovakobcanstvi.cz
6. ŠVEC, Jakub a kol., 2007. *Jak zlepšit vztahy v naší třídě*. [online].[cit. 14-6-2016] Dostupné z: http://www.odyssea.cz/soubory/e_kurzy/jak_zlepsit_vztahy_v_nasi_tride_2_stupen_zs.pdf

PŘÍLOHY

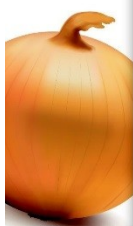


Jídelníček



1. DEN - STŘEDA

Večeře: Zapékané těstoviny s uzeným masem, okurek, šťáva (7, 1, 3)



2. DEN - ČTVRTEK

Snídaně: Vánočka s marmeládou, kakao/čaj (1, 7)

Svačina: Ovoce, šťáva

Oběd: Kuřecí stehno, rýže, zelenina, šťáva (1)

Svačina: Tvarohový míša, šťáva (7)

Večeře: Chleba s máslem, sýr/šunka, čaj (1, 7)



3. DEN - PATEK

Snídaně: Párky, chleba, hořčice/kečup, čaj (6, 10, 1)

Svačina: Jogurt, šťáva (7)

Oběd: Ovocné knedlíky, máslo, tvaroh, šťáva (3, 1, 7)



SEZNAM ALERGENŮ

- 1 OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK**
1/1 pšenice, 1/2 žito, 1/3 ječmen, 1/4 oves, 1/5 špalda, 1/6 kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich

- 2 KORÝŠI**
a výrobky z nich

- 3 VEJCE**
a výrobky z nich

- 4 RYBY**
a výrobky z nich

- 5 PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)**
a výrobky z nich

- 6 SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)**
a výrobky z nich

- 7 MLÉKO**
a výrobky z něj

- 8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY**
8/1 mandle, 8/2 lískové ořechy, 8/3 vlašské ořechy, 8/4 kešu ořechy, 8/5 pekanové ořechy, 8/6 para ořechy, 8/7 pistácie, 8/8 makadamie a výrobky z nich

- 9 CELER**
a výrobky z něj

- 10 HOŘČICE**
a výrobky z ní

- 11 SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)**
a výrobky z nich

- 12 OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY**
v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂

- 13 VLČÍ BOB (LUPINA)**
a výrobky z něj

- 14 MĚKKÝŠI**
a výrobky z nich


(Příloha č. 3)

Přihláška na třídní preventivní pobyt

„Primární prevence poruch příjmu potravy“

Kdy? -14. – 16. 6. 2017 (středa – pátek)

Sraz: ve středu v 15.00 před vstupní bránou do Domova mládeže SGV

Odjezd domů: v pátek v 16.00 po vlastní trase; (účastníci mladší 18 let písemné potvrzení o odjezdu!)

Přihlášky s finančním příspěvkem nutno odevzdat nejpozději do 9. 6. 2017

S sebou: Karimatku, spacák, oblečení do místnosti, na ven, přezůvky, hygienické potřeby, dobrou náladu ☺

Cena: 450Kč (v ceně: doprava, ubytování, strava, náklady na použitý materiál)

Kontakt:

1. Školní metodik prevence – (telefon, [email](#))
2. Pedagogický asistent – (telefon, [email](#))

Jméno, příjmení: _____

Datum narození: _____

Adresa: _____

Kontakt na rodiče (pro případ nouze – úraz, apod.): _____

Alergie, nemoci, prášky a jiné sdělení:

V _____ Dne _____

Podpis zákonného zástupce (účastníci nad 18 let podepíší sami)

(Příloha č. 4)

„Podstata Divadla Fórum

Divadlo Fórum je postaveno na určitém problému, který je předložen divákům- žákům k řešení. Herci hrají vymezené charakterové typy a konflikt v hrané situaci je zcela autentický konfliktům, které se mohou stát v běžném životě. Základním cílem Divadla Fórum je společné hledání a nalézání řešení, která jsou schopná nastolit pozitivní změnu v chování, postojích a názorech žáků a přimět diváka - žáka, aby pracoval a snažil se nalézt schůdnější situaci a aspoň nějakou cestu z problémů, ve kterých je hlavní postava Divadla Fórum – utlačovaný. Cílem je, aby divák - žák pochopil, že každý člověk může svým jednáním ovlivnit a změnit situaci.

Základní pravidla

- Hlavní postavou je tzv. protagonista, utlačovaný. Ten se dostává problémů, které sám nedokáže řešit.
- Každé představení je řízeno Jokerem, tj. moderátorem, uvaděčem, který zprostředkovává kontakt mezi herci a diváky, řídí celou akci a vysvětluje princip Divadla Fórum a reprezentuje diváka. Joker má za úkol motivovat diváky, vnímat jejich připomínky, zastavovat děj podle jejich pokynu a umožňovat jim vstup na jeviště. Role Jokera vyžaduje velké soustředění a schopnost rychle reagovat na vzniklé situace, na nastolenou atmosféru, kdy jednou musí povzbuzovat, jindy tlumit aktivitu diváků, často je nucen improvizovat a vytvářet nové postupy pro aktuální skupinu.
- Vedlejší role ztvárňují „herci“. Ti vystupují v rolích a jejich úkolem je přesně přehrát situaci, jež musí být zafixována tak, že ji herci mohou na přání diváku téměř přesně zopakovat. Dále herci podle pokynu Jokera komunikují s diváky v roli, odpovídají na otázky kladené postavám, diskutují o nabízeném řešení, odmítají ho, jde-li proti charakteru postavy, nebo dokonce mohou vystoupit z role a komunikovat sami za sebe.
- Žáci-diváci mají možnost zastavit herce slovem „STOP“ v situaci, kdy mají pocit, že lze konfliktu určitým jednáním předejít, toto jednání navrhnou a nechají danou situaci zahrát znovu.
- Žáci-diváci mají možnost sami vstoupit do herního prostoru a převzít některou z rolí.
- Žáci - diváci mají za úkol najít řešení pro konkrétní postavu tak, aby nezměnili její charakter, naproti tomu herci mají za úkol improvizovat a v rámci postavy reagovat na nově se vyvíjející situaci, přijmout nového partnera, reagovat na něj a pomoci mu při hraní.

- Každá role má svůj zástupný předmět (šátek, sklenice, bunda), který ji charakterizuje a divák si ho bere, pokud do role vstupuje.
- Nesmí dojít k proměně charakteru postavy (z tiché a bojácné dívky se nesmí stát dívka průbojná a otevřená)
- Nesmí být použito kouzlo (např. milionová výhra v loterii, která zachrání protagonistu před finančním krachem)
- Nesmí se objevit fyzické násilí a sexuální tematika
- Nikdo z diváků nebude přemlouván ke vstupu do role, pokud sám nechce. „

(Zdroj: <http://zsadd-zabreh.cz/wp-content/uploads/2016/01/Methodika-Inkluzivn%C3%AD-vzd%C4%9B1%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD.pdf>)