

Ενότητα 2. Διατροφικές Διαταραχές, Εικόνα Σώματος & Ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

Οδηγός Εκπαιδευτικού Γ' Γυμνασίου

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:

- 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού**
- 2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής**
- 3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού**
- 4. Δημιουργία Ενεργού Πολίτη**

Οικιακή Οικονομία – Αγωγή Υγείας

Οδηγός Εκπαιδευτικού Γ' Γυμνασίου

Συγγραφή/Ηλεκτρονική σελίδωση:	Αργυρώ Καζέλα, Βασιλική Λουκαΐδου Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας
Συνεργάστηκε:	Δέσπω Λοΐζου Καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας
Εποπτεία:	Εύα Νεοφύτου Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας
Γλωσσική Επιμέλεια:	Μαριάννα Χριστόφια Παλάτου Λειτουργός Υ.Α.Π.

Περιεχόμενα

Δείκτες επιτυχίας	3
Βασικές επισημάνσεις για τον/την εκπαιδευτικό.....	7
Ο ρόλος του εκπαιδευτικού αλλά και του σχολείου στην πρόληψη των Διατροφικών Διαταραχών.....	9
Κεφάλαια:	
Εισαγωγή	12
Σύνδεση της αρνητικής εικόνα σώματος με την εμφάνιση ψυχογενών διατροφικών διαταραχών.....	19
Ορισμοί των διατροφικών διαταραχών.....	22
Ο ρόλος των ΜΜΕ στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών.....	33
Αρνητικές συνέπειες - Πρόληψη και τρόποι αντιμετώπισης των διατροφικών διαταραχών	36
Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης – Αυτοεικόνας.....	41
Βιβλιογραφία	47

Δείκτες επιτυχίας της ενότητας 2. «Διατροφικές Διαταραχές, Εικόνα Σώματος & ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης»

Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού για την ενότητα «**Διατροφικές Διαταραχές, Εικόνα Σώματος και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης**», περιλαμβάνει δραστηριότητες που καλύπτουν τους δείκτες επιτυχίας των θεματικών ενοτήτων του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας (ΠΣΑΥ): **1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού, 2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής, 3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού, 4. Δημιουργία Ενεργού Πολίτη**. Είναι σημαντικό, να τονισθεί, ότι ανάλογα με τις δραστηριότητες που θα επιλεγθούν να πραγματοποιηθούν, μπορούν να καλυφθούν δείκτες επιτυχίας και άλλων θεματικών του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας, όπως για παράδειγμα δείκτες επιτυχίας από τις υποενότητες: 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία, 2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών, κ.λπ.

Θεματική Ενότητα 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού

Υποενότητα 1.1: Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού:

Οι μαθητές/τριες:

- Να αξιολογούν την επίδραση των διαφόρων εξωτερικών παραγόντων στην ανάπτυξη του εαυτού ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας.
- Να επισημαίνουν χαρακτηριστικά του εαυτού τους (με βάση τις πέντε διαστάσεις) και να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης.

Υποενότητα 1.2: Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση

Οι μαθητές/τριες:

- Να επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς.
- Να εντοπίζουν παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου.
- Να αξιολογούν τον βαθμό της αυτοεκτίμησης βασιζόμενοι σε συμπεριφορές.

- Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και του θυμού.
- Να περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.

Υποενότητα 1.3.: Αξίες Ζωής

Οι μαθητές/τριες:

- Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ των αξιών ζωής ενός ατόμου (αγάπη εαυτού) και των επιλογών του (σε σχέση με το κοινωνικό φύλο, τα Μ.Μ.Ε, την οικογένεια κ.ά.).

Θεματική ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής

Υποενότητα: 2.1.: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής

Οι μαθητές/τριες:

- Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).
- Να εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων.
- Να εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών.
- Να επεξηγούν την ανάγκη για τη φρονίδα του σώματος.
- Να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.

Υποενότητα: 2.2.: Φαγητό και Υγεία

Οι μαθητές/τριες:

- Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στην καθημερινότητά τους, στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).
- Να επεξηγούν τον τρόπο με τον οποίο διάφοροι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.

Θεματική ενότητα 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

Υποενότητα: 3.3 Διαπολιτισμικότητα-Αποδοχή και Διαχείριση Διαφορετικότητας

Οι μαθητές/τριες:

- Να εντοπίζουν και να αντιμετωπίζουν κριτικά διάφορα κοινωνικά στερεότυπα που αφορούν το φύλο, την **εμφάνιση**, την εθνικότητα κ.ά.

Θεματική ενότητα 4: Δημιουργία Ενεργού Πολίτη

Υποενότητα: 4.1 Αγωγή του Καταναλωτή

Οι μαθητές/τριες:

- Να ανακαλύπτουν τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις διαφημίσεις προϊόντων και υπηρεσιών.
- Να κρίνουν καταναλωτικές πρακτικές διάθεσης προϊόντων και υπηρεσιών.

Επιμέρους Στόχοι της Θεματικής ενότητας:

Οι μαθητές/τριες:

- Να αντιληφθούν ότι οι ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές είναι πολύπλοκες διαταραχές που αναπτύσσονται κυρίως λόγω συναισθηματικών και ψυχολογικών προβλημάτων.
- Να αντιληφθούν ότι οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει μια ψυχογενή διατροφική διαταραχή, άσχετα από την ηλικία, το φύλο ή το μορφωτικό του επίπεδο.
- Να αναγνωρίσουν και να αναφέρουν τα κυριότερα συμπτώματα και τις επιπτώσεις των διατροφικών προβλημάτων στην υγεία του ατόμου.
- Να προβληματιστούν για τους λόγους που προκαλούν τις διατροφικές διαταραχές.
- Να αναγνωρίζουν ότι τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, πολλές φορές, προβάλλουν μη υγιή και μη ρεαλιστικά πρότυπα.
- Να αποδεχτούν τον εαυτό τους και να εντοπίσουν τρόπους ενίσχυσης της αυτοεκτίμησής τους.
- Να αντιληφθούν ότι η ισορροπημένη σχέση με το φαγητό και την άσκηση, ενισχύει την αυτοεικόνα τους, προλαμβάνοντας τυχόν διατροφικά προβλήματα.
- Να διερευνήσουν τρόπους αντιμετώπισης των διατροφικών διαταραχών καθώς και τις δομές και τους φορείς που ασχολούνται με αυτές τις διαταραχές, στη χώρα μας αλλά και στο εξωτερικό.

Βασικές επισημάνσεις για τον/την εκπαιδευτικό για την ενότητα «Διατροφικές Διαταραχές, Εικόνα Σώματος & Ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης»

- ❖ Οι δραστηριότητες που προτείνονται στον Οδηγό είναι **ενδεικτικές**. Δεν είναι απαραίτητο να υλοποιηθούν όλες για να καλυφθούν οι δείκτες επιτυχίας. Ο/Η εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να επιλέξει ανάμεσα σε όσες δραστηριότητες προτείνονται, να προσαρμόσει δραστηριότητες, και αν ακόμη το κρίνει αναγκαίο, να δημιουργήσει δικές του/της δραστηριότητες, σύμφωνα με τις αρχές του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας και με βάση τις ιδιαιτερότητες των μαθητών/τριών που έχει απέναντι του/της.
- ❖ Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει ποικιλία διδακτικών στρατηγικών που έχουν σχεδιαστεί για να αναπτύξουν και να διατηρήσουν το ενδιαφέρον και τα κίνητρα των μαθητών/τριών. Μερικές στρατηγικές είναι παραδοσιακές, ενώ άλλες είναι πιο διαδραστικές, ενθαρρύνοντας τους/τις μαθητές/τριες να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο να μάθουν. Οι συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιούνται σε κάθε κεφάλαιο είναι σαφώς προσδιορισμένες. Παραδείγματα διδακτικών στρατηγικών που χρησιμοποιούνται στην ενότητα είναι: διάλεξη, καταιγισμός ιδεών (ιδεοθύελλα), ανάπτυξη σχεδίου εργασίας (project), συζήτηση, συνεργατική μάθηση, φύλλα εργασίας, μελέτη περίπτωσης κ.λπ.
- ❖ Το θέμα των Ψυχογενών Διατροφικών Διαταραχών που καλύπτεται μέσα από τον οδηγό εκπαιδευτικού είναι ένα πολύ ευαίσθητο θέμα και ο χειρισμός και η προσέγγισή του θα πρέπει να γίνει πολύ προσεκτικά. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει υπόψη του/της το επίπεδο ωριμότητας της κάθε ομάδας μαθητών/τριών, έτσι ώστε να προσαρμόσει κατάλληλα τις δραστηριότητες και το περιεχόμενο του μαθήματος.
- ❖ Η ατμόσφαιρα της τάξης είναι επίσης πολύ σημαντική όταν καλύπτονται τέτοιου είδους ευαίσθητα θέματα. Ο/Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνεται να καθιερώσει τους κανόνες αλλά και τις συνθήκες εκείνες στην τάξη που θα συμβάλουν σε αισθήματα ασφάλειας, αυτονομίας, καθώς και στο αίσθημα του «ανήκειν». Οι κανόνες της τάξης δημιουργούν ένα άνετο, θετικό και ασφαλές περιβάλλον στην τάξη. Εάν οι κανόνες της τάξης δεν έχουν καθοριστεί από την αρχή της σχολικής χρονιάς, η διαδικασία αυτή μπορεί να γίνει στην αρχή της ενότητας «Διατροφικές Διαταραχές, Εικόνα Σώματος & Ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης». Κάποιες εισηγήσεις για κανόνες που πρέπει να τηρούνται στην τάξη είναι:
 - Συμπεριφερόμαστε ό ένας στον άλλον με σεβασμό και ευγένεια.

- Ακούμε προσεκτικά τους άλλους.
 - Επιτρέπουμε στους άλλους να μιλάνε χωρίς να τους διακόπτουμε.
 - Είμαστε υποστηρικτικοί απέναντι στους/στις συμμαθητές/τριές μας.
 - Δεν προσβάλλουμε και δεν μειώνουμε τους άλλους.
- ❖ Η διάταξη της τάξης είναι εξίσου σημαντική σε περίπτωση που γίνονται συζητήσεις στην ολομέλεια. Οι μαθητές/τριες μπορούν να καθίσουν σε κύκλο, έτσι ώστε να έχουν οπτική επαφή μεταξύ τους. Τέτοιες διαρρυθμίσεις ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση και προωθούν ένα πιο ήρεμο περιβάλλον.
 - ❖ Οι μαθητές/τριες πρέπει να κατανοήσουν από την αρχή ότι έχουν το δικαίωμα να μη συμμετέχουν σε οποιαδήποτε συζήτηση ή δραστηριότητα τους κάνει να νιώθουν άβολα, η οποία μπορεί να περιέχει προσωπικές απόψεις, συναισθήματα ή και εμπειρίες. Ο/Η εκπαιδευτικός οφείλει να είναι ευαίσθητος/η απέναντι στα συναισθήματα των μαθητών/τριων και να παρέχει προστασία της ιδιωτικής ζωής. Θα πρέπει, επίσης, να είναι έτοιμος/η να προτρέψει τους/τις μαθητές/τριες να ζητήσουν βοήθεια από τον σύμβουλο του σχολείου σε περίπτωση που αντιληφθεί ότι κάποιος/α μαθητής/τρια αντιμετωπίζει πρόβλημα είτε με την εικόνα σώματός του είτε με κάποια διατροφική διαταραχή.
 - ❖ Σύμφωνα με τον Ενδεικτικό Ετήσιο Προγραμματισμό του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας Γ΄ Γυμνασίου οι διδακτικές περίοδοι που θα αφιερωθούν για την εφαρμογή και υλοποίηση των δραστηριοτήτων της ενότητας «Διατροφικές Διαταραχές, Εικόνα Σώματος & Ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης» είναι 4 (τέσσερις).
 - ❖ Το πληροφοριακό/ενημερωτικό υλικό για την ενότητα «Διατροφικές Διαταραχές, Εικόνα Σώματος & Ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης», περιλαμβάνεται μόνο στο Τετράδιο Εργασιών του μαθητή. Παρόλα αυτά, προτείνεται πλήθος πληροφοριακών πηγών (βιβλιογραφικών και διαδικτυακών) για περαιτέρω εμβάθυνση στο συγκεκριμένο θέμα εάν κριθεί αναγκαίο.
 - ❖ Παρόλο που στο Τετράδιο Εργασιών του μαθητή δεν υπάρχει εισήγηση για πραγματοποίηση Πρακτικής Εργασίας, εάν ο/η εκπαιδευτικός το θεωρεί αναγκαίο, μπορεί να οργανώσει με τους/τις μαθητές/τριες του/της μια σύντομη πρακτική εργασία, η οποία θα συμβάλει όχι μόνο στη καλλιέργεια υγιεινών διατροφικών συνθηθειών, αλλά και στη δημιουργική ενασχόληση των μαθητών/τριων και την ενίσχυση της αυτοεικόνας και της αυτοπεποίθησής τους.

Ο Ρόλος του εκπαιδευτικού αλλά και του σχολείου στην πρόληψη των Διατροφικών Διαταραχών

Οι διαταραχές στη λήψη τροφής αποτελούν κυρίως πρόβλημα της εφηβείας, τόσο των κοριτσιών, όσο και των αγοριών. Κύριο χαρακτηριστικό τους είναι η διαταραγμένη στάση απέναντι στο βάρος και το φαγητό, η οποία γεννά ένα εύρος συμπεριφορών που οδηγούν σε περισσότερα ή λιγότερα παθολογικά συμπτώματα. Ο όρος «διαταραχές στη λήψη τροφής», αναφέρεται σε ένα συνεχές διαταραχών της διαιτητικής συμπεριφοράς, στο ένα άκρο του οποίου τοποθετούνται η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής βουλιμία καθώς και η επεισοδιακή υπερφαγία. Δηλαδή, υπάρχει ένα εύρος στη διαταραγμένη διαιτητική συμπεριφορά, με καταστάσεις ηπιότερης ή εντονότερης συμπτωματολογίας, χωρίς να έχουν όλες την ίδια βαρύτητα. Για παράδειγμα, η «διαιτομανία» ή περιοριστικές συμπεριφορές θεωρούνται και αυτές διαταραχές της διαιτητικής συμπεριφοράς. Βέβαια, σε ένα βαθμό είναι φυσιολογικό οι έφηβοι να ασχολούνται με την εικόνα του σώματός τους, ενώ η συνεχής ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος δεν οδηγεί απαραίτητα σε διαταραχές πρόσληψης τροφής. Όμως, το κατά πόσο τέτοιες συμπεριφορές θα εξελιχθούν σε σοβαρότερες παθολογικές καταστάσεις μπορεί να προληφθεί και το σχολείο και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παίξουν ρόλο προς αυτή την κατεύθυνση. Ο τρόπος είναι, με το να ενισχύουν στους/στις μαθητές/τριες, την όσο το δυνατόν πιο υγιή στάση απέναντι στο φαγητό και το σωματικό βάρος, ενισχύοντας γενικότερα την αυτοπεποίθησή τους και παρέχοντάς τους κατάλληλη διατροφική εκπαίδευση και διατροφική αγωγή.

Σε ένα γενικότερο πλαίσιο, το σχολείο και συγκεκριμένα ο/η εκάστοτε εκπαιδευτικός μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη και την προάσπιση της υγείας, καθώς διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας των παιδιών και στην υιοθέτηση αξιών, στάσεων και συμπεριφορών. Καθώς η ψυχολογία του παιδιού και του εφήβου θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που σχετίζεται με την εμφάνιση διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών (χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, απομόνωση), το σχολικό περιβάλλον θα πρέπει να καλλιεργεί στους/στις μαθητές/τριες το αίσθημα της συνεργασίας, της επικοινωνίας, της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης, καθώς και να ενισχύει την ικανότητα του μαθητή για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Καθώς πρωταρχικός ρόλος του σχολείου είναι η διδασκαλία, όσον αφορά την κατάλληλη διατροφική εκπαίδευση αυτή θα πρέπει να στοχεύει στην προβολή της ισορροπίας στη διατροφή. Ως βασική αρχή θα πρέπει να τονίζεται ότι όλα τα τρόφιμα έχουν θέση σε ένα διαιτολόγιο, αλλά με διαφορετική συχνότητα, ώστε να δίνεται έμφαση στην κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφίμων, από όλες τις ομάδες, τηρουμένων κάποιων

αναλογιών. Αναλόγως με την ηλικία των μαθητών/τριών, διαφορετικοί είναι οι μαθησιακοί στόχοι και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσει ο/η εκπαιδευτικός προκειμένου να καταστήσει ευχάριστη και ενδιαφέρουσα την ενασχόληση με τα θέματα διατροφής. Ένα σημείο άξιο αναφοράς σχετικά με τη διδασκαλία και τον ρόλο της στην πρόληψη των διατροφικών διαταραχών αφορά τη διδασκαλία για τις διατροφικές διαταραχές αυτές καθαυτές. Είναι αναμενόμενο οι μεγαλύτερης ηλικίας μαθητές/τριες, ενισχυόμενοι και από τη σχετική προβολή στα μέσα ενημέρωσης, να ζητάνε να μάθουν για τις διαταραχές λήψης τροφής. **Ο χειρισμός από τον εκπαιδευτικό θα πρέπει να είναι αρκετά επιδέξιος, ώστε να δώσει κάποιες βασικές και αξιόπιστες πληροφορίες χωρίς όμως να επεκταθεί σε λεπτομέρειες. Θα πρέπει δηλαδή η στάση να είναι αντίστοιχη με αυτή που εφαρμόζεται στο πλαίσιο της αγωγής για την αποφυγή βλαπτικών συνηθειών, π.χ. κατάχρησης ουσιών: μια αναλυτική παρουσίαση θα επιδρούσε μάλλον ως «διαφήμιση», παρά ως αποτροπή.** Για αυτό και πάλι η έννοια της ισορροπίας, η προαγωγή ενός υγιεινού τρόπου ζωής και η ενίσχυση μιας υγιούς στάσης απέναντι στην τροφή είναι οι βασικοί άξονες της διατροφικής αγωγής.

Ως προς την ενίσχυση μιας υγιούς στάσης και σχέσης με την τροφή, είναι σημαντικό να αποφεύγεται ο διχοτόμος διαχωρισμός των τροφίμων, δηλαδή ο διαχωρισμός των τροφίμων με βάση το σκεπτικό «άσπρο-μαύρο», το οποίο αποτυπώνεται σε χαρακτηρισμούς των τροφίμων ως «καλά-κακά». Το σκεπτικό αυτό προκαλεί αναπόφευκτα και αντίστοιχα επικριτικά σχόλια όταν οι μαθητές/τριες καταναλώνουν τα θεωρούμενα «κακά» τρόφιμα. Τέτοιου είδους όμως διακρίσεις και σχολιασμοί όχι μόνο δεν προάγουν τις ισορροπημένες διαιτητικές συνήθειες αλλά δημιουργούν και ενοχές σε σχέση με την κατανάλωση κάποιων τροφίμων. Για να αποδυναμώσουν μια τέτοια στάση οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εξασκηθούν στη χρήση της γλώσσας, ώστε να αποφεύγουν φράσεις που κατηγοριοποιούν τα τρόφιμα, και μαζί τα πιθανά επικριτικά σχόλια. Αντιθέτως, μπορούν να χρησιμοποιούν την προσέγγιση «περισσότερο - λιγότερο» (για το πόσο συχνά ενδείκνυται να καταναλώνονται τα τρόφιμα) να ενισχύουν με θετικά μηνύματα τις επιθυμητές συμπεριφορές και βεβαίως με το ίδιο τους το παράδειγμα.

Ειδικότερα τα επικριτικά σχόλια σε σχέση με το βάρος είναι εξαιρετικά σημαντικό να αποφεύγονται, και ιδιαίτερως η σύνδεσή τους με την ομορφιά. Είναι αποδεδειγμένο ότι σε πολλά περιστατικά σοβαρών διατροφικών διαταραχών έχει προηγηθεί κάποια αρνητική κρίση σε σχέση με το βάρος. Τα σχόλια, δηλαδή, αυτά μπορεί να αποτελέσουν το αίτιο που θα θέσει σε κίνηση τον μηχανισμό που υποβόσκει για την εκδήλωση της διαταραχής. Και δεν αφορά απαραίτητα άτομα με υπερβάλλον βάρος. Ακόμα και σχόλια για την αύξηση μερικών κιλών (π.χ. «πήρες λίγο») ή για τη βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης λόγω κάποιας απώλειας (π.χ. «αδυνάτισες και ομόρφυνες»), αλλά και σχετικά βλέμματα ή μορφασμοί που σχετίζονται με την εικόνα σώματος, είναι αρκετά για να πυροδοτήσουν στο άτομο μη φυσιολογικές διαιτητικές συμπεριφορές. **Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού στο πλαίσιο αυτό είναι πολύ σημαντικός: καταρχάς, θα πρέπει ο ίδιος να εξασκηθεί στο να μην**

σχοιάζει το βάρος των μαθητών/τριών, έπειτα να περάσει τη στάση αυτή σε όλους τους/τις μαθητές/τριες, και γενικότερα θα πρέπει να ενισχύει τις ισορροπημένες συνήθειες διατροφής και άσκησης και να κάνει λόγο για ένα υγιές (όχι ιδανικό) βάρος.

Συνοψίζοντας, ο ρόλος του σχολείου και του/της εκπαιδευτικού στην πρόληψη των διατροφικών διαταραχών μπορεί να ξεκινά από την εκπαίδευση, αλλά επεκτείνεται πολύ περισσότερο εκτός μαθήματος, επενδύοντας στην έντονη αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών-εκπαιδευτικών, ώστε η κατάλληλη στάση και συμπεριφορά των εκπαιδευτικών να συμβάλλει στην προάσπιση μιας υγιούς διαιτητικής συμπεριφοράς από τη μεριά των μαθητών.

Πηγή: Ελληνική Δημοκρατία, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, ΕΥΖΗΝ (Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων). Ανακτήθηκε 10 Νοεμβρίου, 2014, από http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teachers/TeachersRoleSV.aspx?ArticleID=8#.VDqmoWd_uQI

Οι αρμόδιοι/ες Φορείς/Δομές που ασχολούνται με την πρόληψη και τη θεραπεία των Ψυχογενών Διατροφικών Διαταραχών, σε Τοπικό και Διεθνές επίπεδο είναι:

- Κέντρο Πρόληψης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών των Υπηρεσιών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, του Νοσοκομείου «Αρχ. Μακάριος ΙΙΙ». Τηλ. Επικοινωνίας: 22405086 και 22405050.
- Κυπριακό Ίδρυμα Διατροφικών Διαταραχών «ΜΑΖΙ», Μαρίας και Ανδρέας Ζορπά Ίδρυμα. Πληροφορίες στην ιστοσελίδα: www.mazi.org.cy.
- Εγγεγραμμένοι Επαγγελματίες Υγείας, όπως κλινικοί ψυχολόγοι, κλινικοί διαιτολόγοι, παθολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχίατροι.
- Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας. Τηλ. Επικοινωνίας: 2240210.
- Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού του εκάστοτε Σχολείου.
- Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (Υ.Σ.Ε.Α) του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού. Τηλ. Επικοινωνίας: 22800931.
- Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού. Τηλ. Επικοινωνίας: 22800740.
- National Eating Disorders Association. Πληροφορίες στην ιστοσελίδα: www.nationaleatingdisorders.org
- American Psychological Association. Πληροφορίες στην ιστοσελίδα: www.apa.org/topics/eating/index.aspx
- National Eating Disorder Information Centre (NEDIC). Πληροφορίες στην ιστοσελίδα: <http://www.nedic.ca/>

Ενότητα 2: «Διατροφικές Διαταραχές, Εικόνα Σώματος & Ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης»

Εισαγωγή

Στόχος της εισαγωγής της ενότητας «Διατροφικές Διαταραχές, Εικόνα Σώματος & Ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης» είναι αρχικά να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τη συμβολή των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης στη δημιουργία προτύπων και ακολούθως να αντιληφθούν πως αυτά τα πρότυπα επηρεάζουν την εικόνα που σχηματίζει ο κάθε άνθρωπος για το δικό του σώμα και παράλληλα να αναγνωρίσουν τις επακόλουθες συνέπειες, κυρίως όσον αφορά την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών.

Οι δραστηριότητες του εισαγωγικού κεφαλαίου της ενότητας έχουν ως στόχο να ενεργοποιήσουν και να κεντρίσουν το ενδιαφέρον των μαθητών/τριων. Μέσα από την υλοποίηση απλών και ολιγόλεπτων δραστηριοτήτων και με τη βοήθεια και ενίσχυση διαφόρων τεχνολογικών μέσων, δίνεται έμφαση στα πρότυπα που δημιουργούνται από τα MME και σχετίζονται με την ομορφιά και την εξωτερική εμφάνιση. Οι μαθητές/τριες καλούνται να ασκήσουν κριτική στις διαφημίσεις και τις μεθόδους που αυτές χρησιμοποιούν για τη μετάδοση των άμεσων και έμμεσων μηνυμάτων τους, καλούνται να σκεφτούν το πρότυπο άνδρα και, κυρίως, γυναίκας που προβάλλεται και να αναφέρουν, από προσωπικές τους εμπειρίες, πόσο αυτό επηρεάζει την εικόνα που έχει ο κάθε άνθρωπος για το σώμα του και κατ' επέκταση τη στάση ζωής και συμπεριφοράς του.

Καταληκτικά, οι μαθητές/τριες συμπεραίνουν ότι τα πρότυπα που προβάλλονται δεν είναι πάντοτε αυθεντικά αλλά, συνήθως, σημαντικότερο ρόλο παίζει η χρήση της τεχνολογίας (π.χ. photoshop, φίλτρα κάμερας κ.ά.). Επίσης, κατανοούν ότι η υιοθέτηση πλαστών προτύπων, κυρίως από άτομα νεαρής ηλικίας, μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών.

Ενδεικτικές Δραστηριότητες

Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

1. Τι είναι τέλειο;

Ο/Η εκπαιδευτικός μοιράζει χαρτάκια post-it στους/στις μαθητές/τριες και τους ζητά να περιγράψουν σύμφωνα με το φύλο στο οποίο ανήκουν, ποιο είναι για αυτούς το

Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα θα αναδυθούν οι στερεότυπες απόψεις και αντιλήψεις των μαθητών/τριών για το γυναικείο και ανδρικό σώμα. Οι βασικοί στόχοι όμως της δραστηριότητας είναι να καταστούν οι μαθητές/τριες ικανοί να ορίζουν τι σημαίνει εικόνα σώματος και να αναγνωρίζουν ποιοι είναι οι παράγοντες που

<p>«τέλειο σώμα».</p> <p>Πιο συγκεκριμένα, ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τα αγόρια της τάξης να σημειώσουν και να απαντήσουν στο χαρτάκι τους την εξής δήλωση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Για μένα το τέλειο αρσενικό σώμα είναι.....» <p>Στη συνέχεια ζητά από τα κορίτσια της τάξης να σημειώσουν και να απαντήσουν στο δικό τους χαρτάκι την εξής δήλωση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Για μένα το τέλειο γυναικείο σώμα είναι.....» <p>Δίνει 5-10 λεπτά στους/στις μαθητές/τριες να καταγράψουν τις απόψεις τους και ακολούθως τα χαρτάκια συγκεντρώνονται σε ένα κουτί και ανακατεύονται για να μη γνωρίζουν οι μαθητές/τριες σε ποιον/ποια συμμαθητή/ριά τους ανήκει το κάθε χαρτάκι.</p> <p>Οι απόψεις συγκεντρώνονται και καταγράφονται σε δυο στήλες στον πίνακα. Η μια στήλη αφορά στο γυναικείο σώμα και η άλλη στο αντρικό. Εναλλακτικά, μπορεί να δοθούν σχέδια αντρικής και γυναικείας φιγούρας και οι απόψεις των μαθητών/τριών να γραφτούν γύρω από τη φιγούρα την οποία αφορούν.</p> <p>Αφού γίνει η καταγραφή χωρίς να γίνει οποιοσδήποτε σχολιασμός, ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να αναφέρουν στην τάξη ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν την εικόνα που έχει κάποιος για το σώμα του.</p>	<p>επηρεάζουν τη στάση που έχει ο/η καθένας/μία για το σώμα του/της.</p> <p>Στη συζήτηση που θα ακολουθήσει θα πρέπει οι μαθητές/τριες να αντιληφθούν ότι η εικόνα σώματος χτίζεται σταδιακά μέσα από τη σχέση που βιώνει το άτομο με το σώμα του, ανάλογα με το σχήμα που έχει και τη λειτουργικότητά του, με την κοινωνική αποδοχή του ή μη, σύμφωνα πάντα με τις εκάστοτε κοινωνικο - πολιτισμικές απόψεις γύρω από το τι είναι ωραίο και τι όχι (Fisher, 1990). Επομένως, η εικόνα σώματος είναι ένα «ψυχο - κοινωνικό» κατασκεύασμα, με άμεσες επιδράσεις τόσο από εξωτερικές πηγές (φίλους, ΜΜΕ) αλλά κι από τους γονείς, όπου αρνητικά σχόλια γύρω από το βάρος του παιδιού καλλιεργούν αρνητική αντίληψη του εαυτού και ανάγκη ελέγχου πρόσληψης της τροφής κι επιθυμίας χάσιμου βάρους (Tremblay & Lariviere 2009). Η συνεχής ενασχόληση με το σώμα, ακόμα κι όταν δεν εκδηλώνεται ως διαταραχή πρόσληψης τροφής, δεν παύει να απασχολεί τους εφήβους διαταράζοντας την ποιότητα ζωής τους.</p> <p>Πηγή: Mednutrition, http://www.mednutrition.gr/arnitiki-eikona-somatos-pos-epireazei-toys-efiboy</p>
---	--

<p>Απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης π.χ. τηλεόραση, ταινίες, βίντεο, περιοδικά, εφημερίδες • μουσικοί και τηλεοπτικοί αστέρες • οι φίλοι και οι συνομήλικοι • οι γονείς • αυτό που βλέπουμε στον καθρέφτη. <p>Ακολουθεί συζήτηση και σχολιασμός στην ολομέλεια της τάξης κυρίως των απαντήσεων των μαθητών/τριών για τους παράγοντες που διαμορφώνουν την εικόνα που έχει ο κάθε άνθρωπος για το σώμα του.</p>	
<p>2. «Ομορφιά είναι...»</p> <p>Ο/Η εκπαιδευτικός γράφει στο μέσο του πίνακα «ομορφιά είναι...». Γίνεται καταιγισμός ιδεών, όπου οι μαθητές/τριες αναφέρουν τι σημαίνει για αυτούς/τες «ομορφιά». Ο/η εκπαιδευτικός καταγράφει όλες τις απόψεις.</p> <p>Στη συνέχεια, καλούνται να συζητήσουν στις ομάδες τους και να καταγράψουν ποιοι θεωρούν ότι είναι οι βασικοί παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία των παραπάνω απόψεων και αντιλήψεων για την ομορφιά.</p> <p>(<u>Σημείωση:</u> Οι παράγοντες αναφέρθηκαν στη δραστηριότητα 1. «Τι είναι τέλειο»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Στη συζήτηση που θα ακολουθήσει μετά την πραγματοποίηση της δραστηριότητας, συστήνεται να επισημανθεί ότι η ομορφιά είναι ένα δημιούργημα του πολιτισμού και έχει εμπορευματοποιηθεί εξαιρετικά με όχι πάντα θετικά αποτελέσματα. Μια «ιδανική ομορφιά», είναι η ύπαρξη η οποία θαυμάζεται, ή κατέχει χαρακτηριστικά τα οποία χαρακτηρίζονται ευρέως ως όμορφα σε έναν συγκεκριμένο πολιτισμό ή κοινωνία. • Οι έφηβοι/ες μαθητές/τριες ενθαρρύνονται μέσα από την συζήτηση να αποκτήσουν κριτική σκέψη απέναντι στα προβαλλόμενα από τα ΜΜΕ πρότυπα και να αντιληφθούν ότι οι εικόνες που προβάλλονται μέσα από αυτά είναι πολύ συχνά αποτέλεσμα ψηφιακής επεξεργασίας και δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Επιπρόσθετα θα πρέπει να αντιληφθούν ότι η εξωτερική εμφάνιση δεν αποτελεί κριτήριο για την επαγγελματική ή προσωπική επιτυχία και την αποδοχή των ανθρώπων.

Ακολουθεί συζήτηση όπου δίνεται έμφαση στον παράγοντα ΜΜΕ. Συγκεκριμένα σχολιάζεται το πώς παρουσιάζεται η ομορφιά από τα ΜΜΕ. π.χ. με ποιο τρόπο ο βομβαρδισμός εικόνων, διαφημίσεων κ.λπ., επηρεάζει την εικόνα σώματος και με ποιο τρόπο μπορεί ο κάθε άνθρωπος και ιδιαίτερα ο/η έφηβος/η να το διαχειριστεί σωστά.

Πηγή: Lessonplans,
<http://lessonplanspage.com/opetheskinyouareinpositivebodyimagefashionindustryandeatingdisorders36-hm/>

Ως συνέχεια της δραστηριότητας «Ομορφιά είναι...» μπορεί να επιλεγεί μια εκ των δυο εισηγήσεων:

- **α) Παρουσίαση ενός πρωτότυπου Project.** Η φωτογράφος και δημοσιογράφος Esther Honig δημιούργησε ένα πολύ ενδιαφέρον φωτογραφικό Project που απαντάει στη δύσκολη ερώτηση με έναν έξυπνο τρόπο: **Πώς μπορούμε να συγκρίνουμε τα στάνταρ της γυναικείας ομορφιάς παγκόσμια;** Το project βρίσκεται αναρτημένο στον εξής σύνδεσμο: <http://www.stu.gr/blog/2014/06/mia-kopela-25-diaforetika-photoshop-analoga-me-ti-xwra/> ή σε μορφή **βίντεο** στον σύνδεσμο: <http://www.youtube.com/watch?v=JEaJ94pH9s&safe=active>
- **β) Προβολή βίντεο με τίτλο: Dove Real Beauty Sketches.**
Το βίντεο που είναι αναρτημένο στον σύνδεσμο <http://www.youtube.com/watch?v=XpaOjMXyJGk&safe=active> παρουσιάζει μια δράση της εταιρείας Dove, η οποία έχει κάνει κατά καιρούς μεγάλες εκστρατείες για τη φυσική ομορφιά των γυναικών.
Το συγκεκριμένο διαφημιστικό σποτ της εταιρείας έχει θέμα: **Πώς βλέπουμε εμείς τον εαυτό μας και πώς μας βλέπουν οι άλλοι.** Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη μόλις το 4% των γυναικών θεωρεί τον εαυτό του όμορφο και αυτό υπογραμμίζει η εταιρεία. Στο τρίλεπτο βίντεο παρουσιάζεται ένας σκιτσογράφος που σχεδιάζει τα πρόσωπα των γυναικών χωρίς να τα βλέπει, παρά μόνο ακούγοντας τις ίδιες να περιγράφουν τον εαυτό τους. Στη συνέχεια, χωρίζονται σε δυάδες και περιγράφει η μία την άλλη. Το αποτέλεσμα είναι τελείως διαφορετικό στο σκίτσο, ενώ πρόκειται για μία από τις πιο εμπνευσμένες και ρεαλιστικές διαφημιστικές καμπάνιες των τελευταίων ετών. Υπάρχει αναρτημένο στον σύνδεσμο: **Arts and the city**, <http://www.artsandthecity.gr/article/l-diafimisi->

<p>3. Η ομορφιά μέσα από τα MME</p> <p>Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν το βίντεο με τίτλο: Dove-Onslaught, από τον σύνδεσμο: http://www.youtube.com/watch?v=bseHFrdTm8k. Αν ο/η εκπαιδευτικός θεωρεί ότι υπάρχουν ακατάλληλες εικόνες επιλέγει την προβολή κάποιου άλλου βίντεο.</p> <p>Το Onslaught είναι μια διαδικτυακή διαφημιστική καμπάνια που έχει δημιουργηθεί από την Unilever το 2007 για την προώθηση του ταμείου της Dove για την αυτοεκτίμηση.</p> <p>Το βίντεο αρχίζει με το τραγούδι "La Breeze", από το αγγλικό συγκρότημα Simian. Στη συνέχεια στην εικόνα εμφανίζεται ένα νεαρό κορίτσι. Το τραγούδι επαναλαμβάνει τους στίχους «έρχεται ... έρχεται ...». Η μουσική απογειώνεται και το κοριτσάκι γρήγορα ακολουθείται από έναν βομβαρδισμό φανταστικών εικόνων, βίντεο κλιπ, προϊόντων και διαφημίσεων, προβάλλοντας και αποτυπώνοντας τα αδύνατα πρότυπα της ομορφιάς στα σύγχρονα Μέσα Ενημέρωσης. Η ταινία τελειώνει με μια σκηνή όπου δείχνει το ίδιο κορίτσι να πηγαίνει με τα πόδια στο σχολείο με τους συμμαθητές της και το κείμενο που εμφανίζεται στην οθόνη να αναγράφει «Μιλήστε στην κόρη σας πριν το κάνει η βιομηχανία ομορφιάς».</p>	<p>tis-Dove-gia-tin-pragmatiki-omorfia/8010/</p> <p>Ενδεικτικά επιπρόσθετα βίντεο που μπορεί να προβάλει ο/η εκπαιδευτικός για τη δραστηριότητα «Η ομορφιά μέσα από τα MME»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Body Image: Media vs Mind http://www.youtube.com/watch?v=24Xa1Nw8eJY&feature=related • Effects of Mass Media on Teens http://www.youtube.com/watch?v=GqUE4BeWM-g&feature=related, • 11 Facts about Body Image http://www.youtube.com/watch?v=31Ajvix6DXs • Body Image & The Media http://www.youtube.com/watch?v=Jgz4_G8p7TM <p>Ένα εναλλακτικό εργαλείο προσέγγισης της δραστηριότητας, όπου δίνεται έμφαση στην ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών, είναι η μέθοδος αντιπαράθεσης απόψεων (debate).</p> <p>Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα οι μαθητές/τριες μπορούν ενδεικτικά να χωριστούν σε δυο ομάδες όπου:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ η ομάδα Α θα υποστηρίζει ότι τα MME έχουν σημαντική επίδραση στην εικόνα σώματος ενός ατόμου και ➤ η ομάδα Β θα υποστηρίζει ότι τα MME δεν έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν την εικόνα που έχει κάποιος για το σώμα του. <p>Στην αντιπαράθεση μέσα από ένα παιχνίδι ρόλων, οι συμμετέχοντες συζητούν τις απόψεις τους και χρησιμοποιούν επιχειρήματα και αντεπιχειρήματα, διαπραγματεύονται και προσπαθούν τελικά να επιτύχουν τη συναίνεση, βασισμένη σε μια κοινή κατανόηση των ανησυχιών όλων των συμμετεχόντων. Το εργαλείο είναι δημιουργικό, συνεργατικό και υποκινεί τη σκέψη έξω από τα καθιερωμένα.</p> <p>Η συζήτηση και η αντιπαράθεση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αναστοχασμού και μάθησης στην εκπαίδευση σε ποικίλα πλαίσια. Δεν είναι μόνο</p>
--	--

<p>Μετά την προβολή του βίντεο ζητείται από τους μαθητές/τριες κάθε ομάδας να συζητήσουν και να σημειώσουν σε ένα χαρτόνι Α4 πώς παρουσιάζεται η ομορφιά μέσα από τα ΜΜΕ και να αναφέρουν παραδείγματα μηνυμάτων που προβάλλονται από τις διαφημίσεις. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει εν συντομία και ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια όπου οι μαθητές/τριες καταθέτουν τις απόψεις τους.</p> <p><u>Σημείωση:</u> Περαιτέρω πληροφορίες αναγράφονται στις σημειώσεις δραστηριότητας 2. «Ομορφιά είναι...».</p>	<p>διασκεδαστική αλλά παρέχει ευκαιρίες για να μάθει κανείς πολλά πράγματα για το υπό συζήτηση θέμα, οδηγώντας έτσι στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και κοινωνικών δεξιοτήτων. Η ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων είναι πολύ θετική.</p> <p>Η μέθοδος συνδυάζει μια πλούσια ποικιλία δραστηριοτήτων: ομαδική εργασία, συζήτηση, παρουσίαση, αναστοχασμό και κριτική αξιολόγηση.</p> <p>Ιστοσελίδες με πηγές για τη μέθοδο συζήτησης-αντιπαράθεσης και εργαλεία ή σχέδια μαθήματος υπάρχουν στους πιο κάτω συνδέσμους:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/perivallontiki_ekpaidefsi/synedria_seminaria/diktya_synergazomenon_scholeion/paradeigmata_didaktikon_t_echnikon.pdf • Internet Archive, http://web.archive.org/web/20040216045043/www.ash.udel.edu/ash/tutor/writing/comp_defs/argument_def.html • Education World, http://www.education-world.com/a_lesson/03/lp304-02.shtml • Education World http://www.educationworld.com/a_lesson/lesson/lesson304b.shtml
<p>4. Επεξεργασία εικόνας</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο οι μαθητές/τριες να ενημερωθούν και κυρίως να προβληματιστούν για την πρόοδο της τεχνολογίας στην επεξεργασία κάποιων φωτογραφιών ατόμων με σκοπό να γίνουν πιο ελκυστικά.</p> <p>Προβάλλεται ένα εκ των δύο βίντεο (ή και τα δύο):</p>	<p>Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να προβάλει και το φιλμάκι με τίτλο Slob Evolution το οποίο είναι αναρτημένο στον σύνδεσμο: http://www.youtube.com/watch?v=I0u0wWOMIsE και αποτελεί παρωδία του πρωτότυπου βίντεο Evolution.</p> <p>Στο βίντεο τον ρόλο του μοντέλου αναλαμβάνει ένα νεαρό αγόρι που, αντί να του τοποθετηθεί μακιγιάζ, του παρέχεται γρήγορο φαγητό, αλκοολούχα ποτά, τσιγάρα, μετατρέποντάς τον κατά τη διάρκεια των τριάντα δευτερόλεπτων σε έναν υπέρβαρο</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Evolution Dove, όπου πρωταγωνίστρια είναι μια γυναίκα http://www.youtube.com/watch?v=5XF66Ku4a9U • Dove campaign for real beauty, όπου πρωταγωνιστής είναι ένας άντρας. http://www.youtube.com/watch?v=-_I17cK1ItY 	<p>μεσήλικα. Περαιτέρω προσαρμογές στην εικόνα του γίνονται σε ένα πρόγραμμα επεξεργασίας εικόνας όπως αυτό που χρησιμοποιείται στο βίντεο Evolution. Ο λαιμός του γίνεται πιο κοντός, τα χαρακτηριστικά του γίνονται περισσότερο ασύμμετρα και στο σώμα του προστίθεται και ένα τατουάζ. Η εικόνα μεταφέρεται σε μια διαφημιστική πινακίδα και το βίντεο τελειώνει με την ειρωνική δήλωση, «Δόξα τω Θεώ η αντίληψή μας για την πραγματικότητα είναι παραμορφωμένη. Κανείς δεν θέλει βλέπει άσχημους ανθρώπους».</p> <p>Πηγή: Wikipedia, http://en.wikipedia.org/wiki/Evolution_(advertisement)</p>
---	--

Σύνδεση της αρνητικής εικόνας σώματος με την εμφάνιση ψυχογενών διατροφικών διαταραχών

Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

Στις ημέρες μας, τόσο ο άνδρας όσο και η γυναίκα, «βομβαρδίζονται» καθημερινά από πολλές πληροφορίες για θέματα που αφορούν τα πρότυπα ομορφιάς. Είναι γεγονός ότι, και τα δυο φύλα, δέχονται συνεχώς μηνύματα για το πώς πρέπει να είναι η εξωτερική τους εμφάνιση και για όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που καλούνται να έχουν προκειμένου να συμβαδίζουν με τα «ιδανικά» πρότυπα ομορφιάς. Καθημερινά, με το πάτημα ενός κουμπιού παρατηρεί κανείς στην τηλεόραση, στα σήριαλ, στις εκπομπές, στις διαφημίσεις να προβάλλεται η εικόνα ενός άντρα με μυώδες σώμα, σε σχήμα V, αρρενωπού και πετυχημένου, μιας γυναίκας καλογυμνασμένης, ψηλής, με λεπτό σώμα και τέλειες αναλογίες, καλοχτενισμένη και βαμμένη, που η εμφάνισή της αγγίζει σχεδόν την τελειότητα. Μέσω αυτής της διαδικασίας, τα δυο φύλα προσπαθούν να αφομοιωθούν και τελικά να ταυτιστούν με το παραπάνω πρότυπο. Με τον τρόπο αυτό μπαίνουν σε μία διαρκή αγωνία, σε ένα μόνιμο άγχος για να βελτιώσουν και να τελειοποιήσουν την εικόνα τους, να νιώθουν περισσότερο επιθυμητοί και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Το δυσάρεστο, όμως, είναι ότι μέσα από αυτή την αναζήτηση του τέλειου καταλήγουν στο να χάνουν τον εαυτό τους. Προσπαθώντας να γίνουν κάτι διαφορετικό από αυτό που είναι οδηγούνται σε συμπεριφορές άγχους και άλλων αρνητικών συναισθημάτων, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, μοναξιά. Το πώς αντιλαμβάνεται και αποδέχεται κανείς το σώμα του και τον εαυτό του, επηρεάζει σε πολύ μεγάλο βαθμό την προσωπικότητά του. Στο κεφάλαιο αυτό, στόχος είναι να αντιληφθούν οι μαθητές/τριες πως η αρνητική εικόνα σώματος, και κατ' επέκταση η μειωμένη αυτοεκτίμηση και τα αρνητικά συναισθήματα, μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών.

Πηγή: http://peristerinews.gr/sub/ygeia_diatrofi/h_eikona_pou_exoun_gia_to_soma_tous_oi_gunaikes.html

Ενδεικτική Δραστηριότητα	Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς
<p>1. Συναισθήματα και φαγητό - «Πότε το φαγητό γίνεται εχθρός;»</p> <p>Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους/τις μαθητές/τριες σε τρεις ομάδες. Καταγράφει τις πιο κάτω ερωτήσεις σε τρία χαρτόνια (μια σε κάθε χαρτόνι) και δίνει ένα σε κάθε ομάδα:</p> <p>Ομάδα 1: «Γιατί τρώμε;»</p> <p>Ομάδα 2: «Γιατί κάποιες φορές δεν θέλουμε να φάμε;»</p> <p>Ομάδα 3: «Γιατί μερικές φορές τρώμε παρόλο που δεν πεινάμε πραγματικά;».</p> <p>Δίνεται χρόνος στους/στις μαθητές/τριες της κάθε ομάδας να συμπληρώσουν τις ερωτήσεις τους. Ακολούθως η κάθε ομάδα παρουσιάζει σύντομα τις απαντήσεις της και οι υπόλοιπες συμπληρώνουν πιθανές παραλείψεις.</p> <p>Στη συζήτηση που θα ακολουθήσει ως βασικό ερώτημα που καλούνται να απαντήσουν οι μαθητές/τριες τίθεται το εξής: «Πότε το φαγητό γίνεται εχθρός;». Βασική απάντηση που αναμένει ο/η εκπαιδευτικός να δοθεί από τους/τις μαθητές/τριες είναι <u>όταν το φαγητό παύει να χρησιμοποιείται για να καλύψει βασικές βιολογικές ανάγκες, αλλά χρησιμοποιείται ως τρόπος διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων που αποτελούν συμπτώματα κάποιων βαθύτερων προβλημάτων.</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Οι προφανείς απαντήσεις στο 1^ο ερώτημα είναι ότι χρειαζόμαστε τροφή για ανάπτυξη και για διατήρηση στη ζωή, για να έχουμε ενέργεια και για να είμαστε υγιείς. 2. Όσον αφορά το 2^ο ερώτημα, μπορεί να είναι ότι η όρεξη συχνά κόβεται κατά την περίοδο των καλοκαιρινών μηνών, λόγω των πολύ υψηλών θερμοκρασιών. Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις, ορισμένα άτομα δεν επιθυμούν να φάνε όταν διακατέχονται από αρνητικά συναισθήματα π.χ. άγχος, αγωνία στενοχώρια, λύπη κ.λπ., ενώ κάποια άλλα άτομα δεν τρώνε όταν διακατέχονται από πολύ έντονα συναισθήματα όπως π.χ. ο έρωτας. 3. Οι απαντήσεις για το 3^ο ερώτημα μπορεί να είναι: φαίνεται ότι πολλές φορές τρώμε για να καλύψουμε άλλες <u>μη</u> βιολογικές ανάγκες. Τρώμε όταν είμαστε χαρούμενοι για να το «γιορτάσουμε». Τρώμε όταν είμαστε λυπημένοι για να πνίξουμε τη λύπη μας. Τρώμε όταν αγωνιούμε, όταν θυμώνουμε. Τρώμε από ανία, γιατί δεν έχουμε τι άλλο να κάνουμε. Τρώμε χωρίς να πεινάμε, τρώμε τα συναισθήματά μας γιατί δεν βρίσκουμε τρόπο να τα εκφράσουμε. Επιπλέον, κάποια τρόφιμα αυξάνουν τα επίπεδα ενδορφίνης τα οποία, με τη σειρά τους, δημιουργούν μια ευχάριστη αίσθηση ευτυχίας και ικανοποίησης. Η τροφή προσφέρει την αίσθηση της πληρότητας και αυτή, με τη σειρά της, συσχετίζεται άμεσα με την αίσθηση της άνεσης. Τα θετικά συναισθήματα, λοιπόν, παραγκωνίζουν τα αρνητικά.

Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες μέσα από καθοδηγούμενη συζήτηση συσχετίζουν πώς η λανθασμένη διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων, η χαμηλή αυτοπεποίθηση και η αρνητική εικόνα σώματος μπορούν να οδηγήσουν ένα άτομο στην ανάπτυξη ψυχογενών διατροφικών διαταραχών.

Ενδεικτικοί άξονες συζήτησης που θα συμβάλουν στην απόκτηση βασικών γνώσεων από τους/τις μαθητές/τριες για τις ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές είναι:

- Γιατί ονομάζονται ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές;
- Ποιες είναι οι βασικές διατροφικές διαταραχές; (απαντήσεις: *Νευρογενής Ανορεξία, Νευρογενής Βουλιμία, Επεισοδιακή Υπερφαγία*).
- Από πού πληροφορηθήκατε για τις διατροφικές διαταραχές;
- Γιατί νομίζετε ότι οι διατροφικές διαταραχές είναι τόσο διαδεδομένες στη σημερινή κοινωνία;

Επεξηγώντας τις αρνητικές συνέπειες υπερκατανάλωσης ή ανεπαρκούς κατανάλωσης ποσότητας τροφής.

Τα άτομα νιώθουν να καταπνίγονται από αρνητικά συναισθήματα τα οποία αντιλαμβάνονται ως πιθανό κίνδυνο για τη ζωή τους. Τέτοια συναισθήματα συνήθως είναι ο φόβος, η μοναξιά, ο θυμός, η ενοχή, το άγχος και το στρες, ο πόνος, η συναισθηματική αναστάτωση. Για τον λόγο αυτό, προσπαθούν να τα αποφύγουν, υιοθετώντας κάποια διατροφική διαταραχή, η οποία φαντάζει ως ένας αποτελεσματικός και «βολικός» τρόπος διαχείρισης ή/και αλλαγής των συναισθημάτων αυτών. Συνήθως, τα συναισθήματα αυτά τα προσπερνούν απαρατήρητα, είναι όμως υπαρκτά. Με τον καιρό, η δυσλειτουργική διατροφική συμπεριφορά γίνεται πιο σημαντική και χρήσιμη διότι μετατοπίζει την προσοχή του ατόμου από αυτό που «νιώθει» σε αυτό που «τρώει». Το φαγητό και η διαταραγμένη διατροφική συνήθεια αποτελεί, πια (όσο παράδοξο και οξύμωρο κι αν ακούγεται) το εργαλείο εκείνο με το οποίο το άτομο μπορεί να αποφύγει τα δυσάρεστα συναισθήματά του ή τουλάχιστον, να μειώσει την έντασή τους. Με άλλα λόγια, το άτομο έχει την ικανότητα να αλλάζει τα συναισθήματά του μέσω μιας συμπεριφοράς (στη συγκεκριμένη περίπτωση, τρώγοντας).

Πηγή: Psy-therapy, <http://www.psy-therapy.gr/diatrofikes-diataraxes/>

Σημείωση:

Ο/Η εκπαιδευτικός χρειάζεται να είναι προσεκτικός/ή στη συζήτηση αυτής της δραστηριότητας καθώς μπορεί να μεταφερθούν παραπλανητικές πληροφορίες. Αποφεύγει να μοιράζεται με τους/τις μαθητές/τριες τις δικές του διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τις ερωτήσεις 2 και 3.

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να κάνει τον συνδυασμό των δραστηριοτήτων που επιθυμεί, ανάλογα με τις ανάγκες που έχουν οι μαθητές/τριες της κάθε τάξης ξεχωριστά.

Οι κεντρικές δραστηριότητες έχουν χωριστεί στα εξής τέσσερα σημεία:

- Α. Ορισμοί των διατροφικών διαταραχών.
- Β. Ο ρόλος των ΜΜΕ στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών.
- Γ. Αρνητικές επιπτώσεις - τρόποι αντιμετώπισης των διατροφικών διαταραχών - Πρόληψη.
- Δ. Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης – αυτοεικόνας.

Α. Ορισμοί των διατροφικών διαταραχών

Ενδεικτικές Δραστηριότητες

1. «Το Ισραήλ λέει «όχι» στα ανορεξικά μοντέλα»!

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες. Η κάθε ομάδα καλείται να μελετήσει τα αποσπάσματα από το άρθρο με τίτλο «Το Ισραήλ λέει «όχι» στα ανορεξικά μοντέλα» στο **φύλλο εργασίας 1** και να απαντήσει τις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Συνοπτικά το άρθρο αναφέρει:

«Με τα κρούσματα ανορεξίας σε νέες κοπέλες να αυξάνονται ανησυχητικά, το Ισραήλ προχωρά στη θέσπιση νόμου που θα αποκλείει όλα τα ανορεξικά μοντέλα από πασαρέλες και διαφημίσεις. Επιπλέον, ο νόμος θα επιβάλλει σαφή σήμανση σε περίπτωση που η εικόνα έχει αλλοιωθεί

Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

Η προτεινόμενη δραστηριότητα έχει ως στόχους οι μαθητές/τριες:

α) να αναπτύξουν κριτική σκέψη και προβληματισμό όσον αφορά την προβολή μη ρεαλιστικών πρότυπων σώματος από τα Μ.Μ.Ε. που πιθανόν να οδηγήσει στην ανάπτυξη χαμηλής αυτοεικόνας, που με τη σειρά της πιθανόν να οδηγήσει στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών.

Β) να αντιληφθούν τη δραστική επέμβαση ενός κράτους με την ψήφιση ενός νόμου για τη μείωση τέτοιων φαινομένων και την προάσπιση της κοινωνίας και των πολιτών.

Εκτός από το άρθρο που αναγράφεται στο Τετράδιο Μαθητή, σχετικό φιλμάκι με τίτλο Ισραήλ: «Φρένο» στα ανορεξικά μοντέλα», προβάλλεται στην ιστοσελίδα: <http://www.youtube.com/watch?v=CqMGbMoKuRs>

με χρήση Photoshop (πρόγραμμα επεξεργασίας εικόνας) ή αντίστοιχου προγράμματος.

Με νόμο που τίθεται σε ισχύ από σήμερα, γυναίκες και άνδρες μοντέλα που ο δείκτης σωματικής μάζας (BMI) είναι χαμηλότερος του 18,5 δεν θα προβάλλονται από τα ισραηλινά μέσα ή διαφημίσεις, ούτε θα παρελαύνουν σε πασαρέλες.

Ο νόμος που είχε περάσει πριν λίγους μήνες από τη γυναικολόγο και βουλευτή Ρέιτσελ Αντάτο, έχει σκοπό να σταματήσει να προβάλλεται ως πρότυπο στα νέα παιδιά το πολύ αδύνατο σώμα.

Όπως αναφέρει η *Jerusalem Post*, «κάθε διαφήμιση που έχει περάσει από επεξεργασία ώστε να δείχνει ότι το μοντέλο έχει δείκτη μάζας άνω του 18,5 ενώ στην πραγματικότητα αυτό δεν ισχύει, θα πρέπει να αναφέρει πως η εικόνα έχει παραποιηθεί. Η ειδοποίηση πρέπει να είναι ξεκάθαρη και να καλύπτει το 7% του χώρου».

Κάθε χρόνο σύμφωνα με την *Jerusalem Post* 1.500 έφηβοι αντιμετωπίζουν διατροφικές διαταραχές, ενώ το 5% που υποφέρει από ανορεξία χάνει τη ζωή του ετησίως».

Πηγή: Euronews, <http://gr.euronews.com/2013/01/02/israel-bans-too-skinny-models-from-show/>

Μετά τη συμπλήρωση του φύλλου εργασίας 1, ακολουθεί σχολιασμός των απαντήσεων και προκαλείται συζήτηση, μέσα από την οποία οι μαθητές/τριες προβληματίζονται και αναπτύσσουν την κριτική τους σκέψη.

Δράση-Επέκταση: Η ερώτηση 8 του φύλλου εργασίας 1, μπορεί να επεκταθεί έτσι ώστε να εφαρμόσουν οι μαθητές/τριες σχετική δράση (π.χ. αποστολή εισηγήσεων στα ΜΜΕ, ετοιμασία αφίσας κ.ά.).

Επιπρόσθετα ενδεικτικά άρθρα για προβληματισμό, συζήτηση και ανάπτυξη κριτικής σκέψης:

- Φρένο στα ανορεξικά μοντέλα, <http://www.kala-nea.gr/archives/2489>,
- Οι ιδανικές αναλογίες είναι περισσότερο από ποτέ άπιαστο όνειρο - το τέλειο σώμα, <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=163739>
- Νευρική ανορεξία, <http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=45606>
- Διατροφικές διαταραχές, <http://www.evimeassaritaki.gr/arthra/item/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%B1%CF%87%CE%AD%CF%82.html>
- Μήπως πάσχω από επεισοδιακή υπερφαγία; http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=8891

2. Τα διαφορετικά πρόσωπα των διατροφικών διαταραχών

Στο Μέρος Α΄ του φύλλου εργασίας 2, οι μαθητές/τριες συνεργάζονται με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδα τους και δίνουν απαντήσεις στο κουίζ ερωτήσεων.

Σημείωση: Η έντονα μαυρισμένη επιλογή στον Οδηγό Εκπαιδευτικού είναι η **ορθή** απάντηση.

Μέρος Α

1. Ποια από τις πιο κάτω δηλώσεις αληθεύει;

α) Μόνο οι γυναίκες αναπτύσσουν διατροφικές διαταραχές.

β) Τόσο οι γυναίκες, όσο και οι άνδρες μπορούν να αναπτύξουν διατροφικές διαταραχές, αλλά είναι πιο συχνές στις γυναίκες.

γ) Οι άνδρες δεν παρουσιάζουν αρνητική εικόνα σώματος.

2. Τα άτομα με νευρογενή ανορεξία

α) **Νιώθουν έντονο φόβο για την αύξηση του σωματικού τους βάρους.**

β) Νιώθουν καλύτερα όταν φθάνουν στο επιθυμητό για αυτούς βάρος.

γ) Τρώνε τεράστιες ποσότητες φαγητού, αλλά δεν βάζουν βάρος.

3. Τα άτομα με νευρογενή βουλιμία

α) Δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό.

Οι μαθητές/τριες καλούνται να χρησιμοποιήσουν το ενημερωτικό/θεωρητικό πλαίσιο του Τετραδίου τους για περαιτέρω βοήθεια για την επίλυση της άσκησης και ειδικότερα για το Μέρος Β΄.

Ο/η εκπαιδευτικός επιλύει κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης της δραστηριότητας από τους/τις μαθητές/τριες, πιθανές απορίες που μπορεί να έχουν.

Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει είτε ατομικά, είτε σε συνεργασία των μελών στην ομάδα.

Είναι προτιμότερο, μετά την υλοποίηση του Μέρους Α΄ να ακολουθήσει συζήτηση και να δοθούν οι σωστές απαντήσεις και ακολούθως να πραγματοποιηθεί το μέρος Β΄.

Το μέρος Β΄ ο/η εκπαιδευτικός συνιστάται να το χειριστεί με ιδιαίτερη προσοχή και ευαισθησία και να δώσει τις σωστές πληροφορίες στους/στις μαθητές/τριες.

β) Αλλάζει σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα η εμφάνισή τους.

γ) Μπορεί να χρησιμοποιούν καθαρτικά και διουρητικά για να χάσουν βάρος.

4. Οι άνθρωποι που ζυγίζουν τουλάχιστον λιγότερο από το φυσιολογικό βάρος σε σχέση με το ύψος τους, μπορεί να μην έχουν αρκετό σωματικό λίπος για να διατηρούνται τα ζωτικά όργανα υγιή.

α) 15%

β) 25%

γ) 35%

5. Ένα άτομο έχει υγιές βάρος όταν ο Δ.Μ.Σ. είναι μεταξύ

α) 18-25 για τις γυναίκες και 19-27 για τους άνδρες

β) 18-24 για τις γυναίκες και 19-24 για τους άνδρες

γ) 17-24 για τις γυναίκες και 18-27 για τους άνδρες

6. Τόσο η νευρογενής ανορεξία όσο και η νευρογενής βουλιμία μπορούν να οδηγήσουν σε:

α) Αισθήματα ενοχής και κατάθλιψης

β) Κατάχρηση ουσιών/φαρμάκων

γ) Όλα τα παραπάνω

Στο **Μέρος Β'** του φύλλου εργασίας 2, ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να καταθέσουν την άποψή τους: α) για το πώς μπορούν να βοηθήσουν κάποιον/α φίλο/η τους που

<p>πιστεύουν ότι πάσχει από κάποια διατροφική διαταραχή και β) πώς μπορούν να βοηθήσουν άλλοι φορείς ή άτομα στην Κύπρο ή/και στο εξωτερικό.</p> <p>Πηγή: Kids Health in the Classroom, http://kidshealth.org/classroom/9to12/problems/conditions/eating_disorders.pdf</p>																			
<p>3. Σωστό ή Λάθος</p> <p>Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν δίπλα από την κάθε δήλωση του πίνακα στο φύλλο εργασίας 3, Σωστό ή Λάθος.</p> <table border="0"> <tr> <td>1. Οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζονται συχνότερα σε γυναίκες μεταξύ των 12-25 χρόνων.</td> <td>Σ</td> </tr> <tr> <td>2. Αυξημένη κατανάλωση τροφής σε σύντομο χρονικό διάστημα (συνήθως 2 ωρών) χωρίς το άτομο να αισθάνεται πείνα, ονομάζεται υπερφαγία</td> <td>Σ</td> </tr> <tr> <td>3. Οι άντρες δεν προσβάλλονται από διατροφικές διαταραχές.</td> <td>Λ</td> </tr> <tr> <td>4. Οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στην υγεία.</td> <td>Σ</td> </tr> <tr> <td>5. Η νευρογενής ανορεξία μπορεί να αποβεί μοιραία.</td> <td>Σ</td> </tr> <tr> <td>6. Τα βουλιμικά άτομα έχουν συχνά, ιδανικό ή πολύ κοντά στο ιδανικό, σωματικό βάρος.</td> <td>Σ</td> </tr> <tr> <td>7. Τα ανορεκτικά άτομα χαρακτηρίζονται από επεισόδια υπερφαγίας.</td> <td>Λ</td> </tr> <tr> <td>8. Το σπάσιμο κάποιων αγγείων στα μάτια είναι χαρακτηριστικό των ανορεκτικών ατόμων.</td> <td>Λ</td> </tr> <tr> <td>9. Η ανορεξία θεραπεύεται όταν ελπίζουμε ότι το</td> <td>Λ</td> </tr> </table>	1. Οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζονται συχνότερα σε γυναίκες μεταξύ των 12-25 χρόνων.	Σ	2. Αυξημένη κατανάλωση τροφής σε σύντομο χρονικό διάστημα (συνήθως 2 ωρών) χωρίς το άτομο να αισθάνεται πείνα, ονομάζεται υπερφαγία	Σ	3. Οι άντρες δεν προσβάλλονται από διατροφικές διαταραχές.	Λ	4. Οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στην υγεία.	Σ	5. Η νευρογενής ανορεξία μπορεί να αποβεί μοιραία.	Σ	6. Τα βουλιμικά άτομα έχουν συχνά, ιδανικό ή πολύ κοντά στο ιδανικό, σωματικό βάρος.	Σ	7. Τα ανορεκτικά άτομα χαρακτηρίζονται από επεισόδια υπερφαγίας.	Λ	8. Το σπάσιμο κάποιων αγγείων στα μάτια είναι χαρακτηριστικό των ανορεκτικών ατόμων.	Λ	9. Η ανορεξία θεραπεύεται όταν ελπίζουμε ότι το	Λ	<ul style="list-style-type: none"> • Η δραστηριότητα αυτή έχει καθαρά γνωσιολογικό χαρακτήρα. Εξετάζει, δηλαδή, το γνωστικό υπόβαθρο των μαθητών/τριών σχετικά με τις ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές. • Μετά από κάθε δήλωση αναγράφεται η σωστή απάντηση (Σ/Λ). • Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να πάρει και διαγνωστική μορφή είτε για αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/τριών που προϋπήρχαν πριν γίνει αναφορά στις διατροφικές διαταραχές, είτε ως τελική αξιολόγηση των γνώσεών τους στο τέλος της ενότητας. • Μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιηθεί ως κατ' οίκον εργασία με σκοπό οι μαθητές/τριες, αφού μελετήσουν το θεωρητικό πλαίσιο του Τετραδίου εργασιών ή επιπρόσθετες πηγές στο διαδίκτυο, να απαντήσουν τις ερωτήσεις.
1. Οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζονται συχνότερα σε γυναίκες μεταξύ των 12-25 χρόνων.	Σ																		
2. Αυξημένη κατανάλωση τροφής σε σύντομο χρονικό διάστημα (συνήθως 2 ωρών) χωρίς το άτομο να αισθάνεται πείνα, ονομάζεται υπερφαγία	Σ																		
3. Οι άντρες δεν προσβάλλονται από διατροφικές διαταραχές.	Λ																		
4. Οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στην υγεία.	Σ																		
5. Η νευρογενής ανορεξία μπορεί να αποβεί μοιραία.	Σ																		
6. Τα βουλιμικά άτομα έχουν συχνά, ιδανικό ή πολύ κοντά στο ιδανικό, σωματικό βάρος.	Σ																		
7. Τα ανορεκτικά άτομα χαρακτηρίζονται από επεισόδια υπερφαγίας.	Λ																		
8. Το σπάσιμο κάποιων αγγείων στα μάτια είναι χαρακτηριστικό των ανορεκτικών ατόμων.	Λ																		
9. Η ανορεξία θεραπεύεται όταν ελπίζουμε ότι το	Λ																		

<p>άτομο θα ξεπεράσει σιγά-σιγά από μόνο του τα αίτια που την προκάλεσαν.</p> <p>10. Οι διατροφικές διαταραχές συχνά θεραπεύονται με τη βοήθεια ομάδας ειδικών. Σ</p> <p>11. Υπάρχει έλλειψη ελέγχου κατά τη διάρκεια του επεισοδίου υπερφαγίας. Σ</p> <p>12. Η «εικόνα του σώματός» μας είναι ο τρόπος που φαίνεται το σώμα μας στους γύρω μας. Σ</p> <p>13. Τα ποσοστά των διατροφικών διαταραχών έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. Λ</p> <p>14. Τα ανορεκτικά άτομα ακολουθούν εξαντλητικά προγράμματα σωματικής άσκησης. Σ</p> <p>15. Τα βουλιμικά άτομα αποφεύγουν την κατανάλωση τροφής με στόχο τη διατήρηση του σωματικού τους βάρους. Λ</p> <p>16. Τα ανορεκτικά άτομα καταναλώνουν υπερβολική ποσότητα τροφής και ακολούθως προσπαθούν να την αποβάλουν με ανορθόδοξους τρόπους. Λ</p> <p>17. Τα άτομα που μπορεί να οδηγηθούν σε διατροφικές διαταραχές έχουν συχνά χαμηλή αυτοεικόνα. Σ</p>	
<p>4. «Όταν το φαγητό γίνεται πρόβλημα»</p> <p>Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 3 ομάδες. Δίνεται στην κάθε ομάδα ένα σενάριο που αφορά μια διατροφική διαταραχή για να μελετήσει. Η κάθε ομάδα συμπληρώνει το φύλλο εργασίας 4 με τίτλο: Σενάρια διατροφικών διαταραχών και ακολουθεί συζήτηση στην τάξη, με σκοπό όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες να αναγνωρίσουν τις τρεις κυριότερες διατροφικές διαταραχές καθώς και τα συμπτώματά τους.</p>	<p>Τα σενάρια που παρατίθενται είναι ενδεικτικά. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να δημιουργήσει τα δικά του σενάρια, ή μπορεί να βρει επιπρόσθετα στο εκπαιδευτικό υλικό του κλάδου της Οικιακής Οικονομίας που είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα του Υ.Π.Π.</p>

Ομάδα Α: Σενάριο 1: Η Φωτεινή

Η Φωτεινή είναι ένα από τα πιο έξυπνα παιδιά στην τάξη της. Όταν δεν μελετά, παίζει καλαθόσφαιρα ή διοργανώνει τις εκδηλώσεις που αποφάσισε το μαθητικό συμβούλιο του σχολείου της να πραγματοποιήσει και του οποίου είναι πρόεδρος. Η Φωτεινή νιώθει πάρα πολύ άσχημα αν δεν πάρει Α σε ένα διαγώνισμα. Οι φίλοι της πιστεύουν ότι θα γίνει η πρώτη γυναίκα πρόεδρος. Μια μέρα σε μια οικογενειακή συγκέντρωση, η θεία της Φωτεινής της ζούληξε λίγο τα μάγουλα και είπε ότι είναι παχουλά σαν μικρού μωρού. Η Φωτεινή ξέρει ότι η θεία της αστειευόταν, αλλά δεν μπορεί να βγάλει το σχόλιο από το μυαλό της. Αποφασίζει λοιπόν να κάνει δίαιτα. Αρχικά σταματά να τρώει γλυκά και κάθε μέρα κάνει τζόκινγκ στο διάδρομο του πατέρα της. Αρχίζει σιγά σιγά να χάνει βάρος και οι γύρω της τη ρωτάνε συνέχεια αν κάνει δίαιτα και της λένε ότι της πάει πολύ που αδυνάτισε. Η Φωτεινή αρχίζει να ζυγίζει τον εαυτό της κάθε πρωί και κάθε βράδυ. Τρώει όλο και λιγότερο, και μετρά κάθε θερμίδα και γραμμάριο λίπους στην καθημερινή διατροφή της. Έχει γεμίσει το δωμάτιο της με αφίσες διάσημων μοντέλων που θαυμάζει για να παίρνει δύναμη. Η Φωτεινή όμως, άρχισε να ενοχλείται και να γκρινιάζει συνεχώς για τα πάντα. Δεν πηγαίνει σε πάρτι γενεθλίων γιατί δεν θέλει να μπει στον πειρασμό να φάει λιπαρά φαγητά. Τσακώνεται με τους φίλους της κάθε φορά που τη ρωτάνε τι έχει. Νιώθει συνεχώς ζαλισμένη και

Απάντηση – Σενάριο 1: Η Φωτεινή πάσχει από νευρική ανορεξία. Τα άτομα που πάσχουν από αυτή την ασθένεια, φτάνουν σε σημεία λιμοκτονίας. Αισθάνονται έντονο, μη δικαιολογημένο φόβο για το βάρος τους. Αρνούνται να διατηρήσουν το φυσιολογικό, για το ύψος και την ηλικία τους, βάρος το οποίο συχνά είναι κατά 15% κάτω από το φυσιολογικό. Αυτό οφείλεται στον διαταραγμένο τρόπο με τον οποίο τα άτομα αυτά αντιλαμβάνονται το βάρος και το σχήμα του σώματός τους. Η διαταραγμένη εικόνα που έχουν για το σώμα τους – βλέπουν τον εαυτό τους παχύ αν και είναι λιποβαρής - τους οδηγεί σε ένα αυστηρό και περιορισμένο πρόγραμμα διατροφής. Όπως φαίνεται και από την περίπτωση της Φωτεινής, τα άτομα αυτά διακατέχονται από τελειομανία, θέτουν πολύ υψηλούς στόχους και προσδοκίες (υψηλές σχολικές επιδόσεις) παρόλο που η διάθεσή τους είναι καταθλιπτική, με έντονα συναισθήματα θυμού και ενοχής. Αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, ενώ έχουν διαρκή ανάγκη για έλεγχο των καταστάσεων και του εαυτού τους και η σκέψη τους είναι συνήθως Διχοτομική («άσπρο ή μαύρο» π.χ. κάποιος θα είναι αδύνατος, όμορφος και με προοπτικές επιτυχίας ή χοντρός, άσχημος και αποτυχημένος).

Όπως φαίνεται και από το σενάριο ένα σχόλιο ήταν αρκετό για να πυροδοτήσει την έκρηξη της Φωτεινής. Αναλαμβάνει να επιλύσει μόνη της το θέμα που την απασχολεί. Πιστεύει ότι η δίαιτα είναι ένας τρόπος να ελέγξει την κατάσταση, αλλά δυστυχώς η κατάσταση έχει βγει εκτός ελέγχου. Η νευρική ανορεξία, όμως, δεν είναι διαταραχή της όρεξης, αφού η όρεξη δεν προσβάλλεται παρά μόνο στην πορεία της νόσου. Πρόκειται, μάλλον, για διαταραχή στην αίσθηση της ταυτότητας και του εαυτού.

<p>κρυώνει. Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί σε τίποτα άλλο εκτός από τη δίαιτα και τη γυμναστική της. Παρόλο που η ζυγαριά της, της επιβεβαιώνει ότι έχασε βάρος, αυτή δεν το αντιλαμβάνεται όταν κοιτάζεται στον καθρέφτη. Το μόνο που βλέπει είναι τα μάγουλά της.</p>	<p>Πηγές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pbskids, http://pbskids.org/itsmylife/body/eatingdisorders/article3.html • ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ, Κέντρο Προσωπικής Ανάπτυξης & Ψυχοθεραπείας, http://www.aftognosia.gr/2010-07-20-21-41-36/107-anorexia-osa-hriazete-naghorizoume.html <p>Ενδεικτικοί άξονες συζήτησης – Ερωτήσεις προς τους/τις μαθητές/τριες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ποια είναι τα συμπτώματα που δείχνουν ότι η Φωτεινή πάσχει από κάποια διατροφική διαταραχή; 2. Πώς ονομάζεται η διατροφική διαταραχή από την οποία πάσχει; 3. Ποιες είναι οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της; 4. α) Η Φωτεινή φαίνεται να αντιμετωπίζει κάποια συναισθηματικά προβλήματα. Μπορείτε να διακρίνετε ποια είναι αυτά; β) Ποιοι νομίζετε ότι είναι οι πιο υγιείς τρόποι να αντιμετωπίσει αυτά τα προβλήματα; 5. Από πού θα μπορούσε να ζητήσει βοήθεια; 6. Τι επιπτώσεις θα έχει στην υγεία της η Φωτεινή, αν δεν αντιμετωπίσει έγκαιρα το πρόβλημά της; 7. Με ποιους τρόπους μπορούν να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές οι έφηβοι στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινότητά τους;
<p>Ομάδα Β: Σενάριο 2: Ο Στέφανος</p> <p>Ο Μιχάλης θαυμάζει πολύ τον μεγαλύτερο αδερφό του, Στέφανο. Ο Στέφανος πηγαίνει στο Λύκειο και είναι ένας από τους καλύτερους αθλητές πάλης. Ο Μιχάλης πηγαίνει σε κάθε αγώνα για να επευφημήσει τον αδερφό του από τις κερκίδες. Μερικές φορές ο Στέφανος τον καλεί να πάει μαζί με την υπόλοιπη ομάδα για φαγητό, μετά από ένα μεγάλο</p>	<p>Απάντηση – Σενάριο 2:</p> <p>Ο Μιχάλης έχει δίκαιο που ανησυχεί για τον αδερφό του, ο οποίος φαίνεται ότι πάσχει από μια διατροφική διαταραχή που ονομάζεται επεισοδιακή υπερφαγία γνωστή με τον αγγλικό όρο (binge eating). Η διαταραχή αυτή χαρακτηρίζεται από επεισόδια ανεξέλεγκτης και παρορμητικής υπερφαγίας πέρα από το σημείο του να αισθανθείς «ικανοποιητικά χορτάτος». Συχνά τα επεισόδια αυτά συνοδεύονται από ενοχές και δυσαρέσκεια για το γεγονός.</p>

αγώνα. Ο Μιχάλης πρόσεξε ότι ο Στέφανος τρώει πάρα πολύ σε αυτές τις εξόδους. Μια φορά τον είδε να τρώει μια ολόκληρη μεγάλη πίτσα μόνος του. Όταν ο Μιχάλης τον ρώτησε για αυτό, ο Στέφανος του εξήγησε ότι επειδή υπάρχουν όρια για το βάρος στην κατηγορία που αγωνίζεται, πρέπει κάποιες μέρες πριν από τον αγώνα να μην τρώει σχεδόν καθόλου και να γυμνάζεται πολύ για να καίει θερμίδες. Μόλις όμως τελειώσει ο αγώνας είναι έτοιμος για τη μεγάλη έξοδο και απολαμβάνει μεγάλες μερίδες φαγητού. Λέει ότι πολλοί από τους συναθλητές είναι σοβαροί αθλητές και πιέζουν τους εαυτούς τους να κάνουν ό,τι χρειάζεται για να πετύχουν τον στόχο τους.

Ο Μιχάλης σέβεται την αφοσίωση του αδερφού του προς την ομάδα, αλλά παράλληλα ανησυχεί για τη συμπεριφορά του. Δεν θεωρεί ότι είναι τόσο φυσιολογικό όσο το κάνει να φαίνεται ο Στέφανος. Θυμάται ότι διάβασε κάπου, ότι τρεις αθλητές πάλης από το κολλέγιο πέθαναν από νεφρική ανεπάρκεια και από καρδιά στην προσπάθειά τους να χάσουν πολύ βάρος σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Ο Μιχάλης είχε ακούσει ξανά για διατροφικές διαταραχές, αλλά είναι μπερδεμένος. Νόμιζε πως οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζονται συνήθως στα κορίτσια. Ο αδερφός του είναι ένας δυνατός δημοφιλής αθλητής. Μπορεί στα αλήθεια να έχει πρόβλημα;

Διαφέρει όμως από την ψυχογενή βουλιμία στο ότι το άτομο δεν καταφεύγει σε «εξισοροποιητικές» μεθόδους (εμετούς, χρήση καθαρτικών, υπερβολική άσκηση). Όπως φαίνεται και στο σενάριο, τα τρόφιμα που συνήθως επιλέγονται στα περιστατικά υπερφαγίας είναι εύγευστα, φτωχά σε θρεπτικά συστατικά (συνήθως πρόκειται για τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη και λίπος, αμυλούχα τρόφιμα ή «junk food») και χρησιμοποιούνται προκειμένου να «ανακουφίσουν» ή να «ανταμείψουν» το άτομο.

Το άτομο χρησιμοποιεί τα τρόφιμα αυτά, προκειμένου να καλύψει δυσάρεστα συναισθήματα, αναζητώντας τη «χαρά» που πιθανόν έχει νιώσει κατά την κατανάλωσή τους στο παρελθόν. Η πρακτική αυτή ονομάζεται «comfort eating» ή, σε ελεύθερη μετάφραση, «φαγητό παρηγοριάς». Ωστόσο το «φαγητό παρηγοριάς» τελικά μόνο παρηγοριά δεν προσφέρει, αφού όταν το άτομο ενδώσει, τελικά αισθάνεται ενοχές, αδυναμία χαρακτήρα, αποτυχία και χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Παρόλο που οι διατροφικές διαταραχές συχνά συνδέονται με τα κορίτσια, η αλήθεια είναι ότι αυτές οι ασθένειες επηρεάζουν και τα δύο φύλα. Περίπου το 10% όλων των διατροφικών διαταραχών εμφανίζεται στα αγόρια. Αθλητές όπως ο Στέφανος, βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο, αφού το άθλημά τους απαιτεί να έχουν ένα συγκεκριμένο βάρος. Ο κύκλος της πείνας, της υπερβολικής άσκησης και της επεισοδιακής υπερφαγίας, ασκεί πίεση στον οργανισμό που θα μπορούσε να έχει θανατηφόρα αποτελέσματα.

Πηγές:

- Pbskids, <http://pbskids.org/itsmylife/body/eatingdisorders/article4.html>
- Boro, <http://www.boro.gr/3752/epeisodiaki-uperfagia-mia-nea-diatrofiki-diatarachi>

	<p>Ενδεικτικοί άξονες συζήτησης - Ερωτήσεις προς τους/τις μαθητές/τριες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι ο Στέφανος πάσχει από κάποια διατροφική διαταραχή; 2. Πώς ονομάζεται η διατροφική διαταραχή από την οποία πάσχει; 3. Τι συμβαίνει στο σώμα του Στέφανου; 4. α) Γιατί ο Στέφανος συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο; β) Ποιοι νομίζετε ότι είναι οι πιο υγιείς τρόποι να αντιμετωπίσει αυτό το πρόβλημα; 5. Από πού θα μπορούσε να ζητήσει βοήθεια; 6. Ποιες επιπτώσεις θα έχει στην υγεία του ο Στέφανος, αν δεν αντιμετωπίσει έγκαιρα το πρόβλημά του; 7. Πού πρέπει να επικεντρωθεί ο Στέφανος; 8. Με ποιους τρόπους μπορούν να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές οι έφηβοι στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινότητά τους.
<p>Ομάδα Γ: Σενάριο 3: Η Μελίνα</p> <p>Η Μελίνα έχει εμφανιστεί σε αρκετά εξώφυλλα περιοδικών μόδας. Επίσης, έκανε πολλά διαφημιστικά στην τηλεόραση, σε αφίσες, έχει παίξει ακόμα και σε ταινίες. Με όλη αυτή την επιτυχία θα νόμιζε κανείς ότι θα έχει τόνους αυτοπεποίθησης. Αλλά για πολλά χρόνια η Μελίνα έπασχε από μια διατροφική διαταραχή, που ονομάζεται βουλιμία.</p> <p>Όταν ήταν στο Γυμνάσιο, ο μεγαλύτερος αδερφός της Μελίνας τραυματίστηκε πολύ άσχημα σε ένα ατύχημα που είχε με την μοτοσυκλέτα του. Οι γονείς της Μελίνας, περνούσαν πολλές ώρες στο νοσοκομείο και η Μελίνα ήταν συνεχώς φοβισμένη, αγχωμένη και λυπημένη.</p>	<p>Απάντηση – Σενάριο 3: Η πρώτη αυτόματη σκέψη που περνάει από το μυαλό όλων όταν ακούσουν ή διαβάσουν τον όρο «διατροφική διαταραχή» σχετίζεται απλά και μόνον με πιθανά προβλήματα σχετικά με την κατανάλωση τροφής. Στην πραγματικότητα, μια τέτοιου είδους διαταραχή μεταφράζεται ως το σύμπτωμα κάποιων βαθύτερων προβλημάτων που πιθανόν αντιμετωπίζει ένα άτομο και διεισδύει σε όλες τις πτυχές της ζωής του. Τα αίτια που προκαλούν επεισόδια διατροφικής διαταραχής είναι πιθανόν να είναι βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά. Ίσως το πιο σοβαρό ψυχολογικό αίτιο για την υιοθέτηση και εκδήλωση μιας τέτοιας συμπεριφοράς είναι η λανθασμένη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων. Η Μελίνα στη συγκεκριμένη περίπτωση ένιωθε να πνίγεται από τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά αντί να προσπαθήσει να τα αντιμετωπίσει, προσπάθησε να τα αποφύγει υιοθετώντας λανθασμένο τρόπο διατροφής, ο</p>

Τότε ήταν που αρχικά στράφηκε στο φαγητό για να εκτονώσει τα αρνητικά της συναισθήματα. Έτρωγε τεράστιες ποσότητες φαγητού, αντί να μιλά σε κάποιον για το πώς ένιωθε. Έπνιγε τα συναισθήματά της τρώγοντας ψωμιά, μπισκότα, παγωτά και γενικά ό,τι έβρισκε μπροστά της. Αργότερα όμως το μετάνιωνε και ανάγκαζε τον εαυτό της να αποβάλει το φαγητό. Μετά από λίγα χρόνια η Μελίνα έγινε μοντέλο. Ταξίδευε σε όλο τον κόσμο για μεγάλες δουλειές, αλλά συνέχιζε να είναι το ίδιο φοβισμένο κορίτσι που έπασχε από διατροφική διαταραχή. Ένιωθε μοναξιά, κατάθλιψη και πίεση από το επαγγελματικό της περιβάλλον και επομένως χρησιμοποιούσε το φαγητό για να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά της.

Παρόλο που η Μελίνα έδειχνε εκθαμβωτική εξωτερικά, μέσα της επικρατούσε άγχος για το σωματικό της βάρος. Τα σημάδια της διατροφικής διαταραχής ήταν πλέον εμφανή.

Μια μέρα, κατά τη διάρκεια της εργασίας της άρχισε να νιώθει ζαλάδες. Η καρδιά της κτυπούσε πολύ αργά. Έπεσε λιπόθυμη στο έδαφος. Ευτυχώς, όμως, η Μελίνα επέζησε και μπόρεσε επιτέλους να πάρει τη βοήθεια που χρειαζόταν, αφού πλέον αντιλήφθηκε πως δεν μπορούσε να αντιμετωπίσει μόνη της το πρόβλημα που είχε.

οποίος φαντάζει ως ένας αποτελεσματικός και «βολικός» τρόπος διαχείρισης ή/και αλλαγής των συναισθημάτων αυτών.

Πηγές:

- Pbskids, <http://pbskids.org/itsmylife/body/eatingdisorders/article2.html>
- Psy-therapy, <http://www.psy-therapy.gr/diatrofikes-diataraxes/>

Ενδεικτικοί άξονες συζήτησης - Ερωτήσεις προς τους/τις μαθητές/τριες

1. Ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι η Μελίνα πάσχει από κάποια διατροφική διαταραχή;
2. Πώς ονομάζεται η διατροφική διαταραχή από την οποία πάσχει;
3. Τι συμβαίνει στο σώμα της;
4. Ποιοι λόγοι την οδήγησαν να συμπεριφέρεται με αυτό τον τρόπο;
5. α) Ποιοι νομίζετε ότι θα ήταν οι πιο υγιείς τρόποι να αντιμετωπίσει τα προβλήματά της;
β) Από πού θα μπορούσε να ζητήσει βοήθεια;
6. Τι επιπτώσεις θα είχε στην υγεία της αν δεν λάμβανε βοήθεια για το πρόβλημά της;
7. Με ποιους τρόπους μπορούν να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές οι έφηβοι στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινότητά τους;

B. Ο ρόλος των ΜΜΕ στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών.

Οι πιο κάτω ενδεικτικές δραστηριότητες επικεντρώνονται στον ρόλο που έχουν τα ΜΜΕ στην ανάπτυξη των ψυχογενών διατροφικών διαταραχών. Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει ΜΙΑ από τις ακόλουθες ενδεικτικές δραστηριότητες ή μπορεί να επιλέξει συνδυασμό δραστηριοτήτων.

1. Ποια μηνύματα προβάλλουν τα ΜΜΕ για το φαγητό και τη φυσική ομορφιά;

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Σε κάθε ομάδα διαμοιράζονται περιοδικά και εφημερίδες. Στη συνέχεια, τους ζητείται να τα μελετήσουν, με σκοπό να εντοπίσουν παραδείγματα έντυπων διαφημίσεων.

- Κάποιες ομάδες αναλαμβάνουν να εντοπίσουν διαφημίσεις με αντικρουόμενα μηνύματα σχετικά με το φαγητό και την εικόνα του σώματος. Οι ομάδες αυτές αναλαμβάνουν να φτιάξουν μια αφίσα «Αντιφατικών μηνυμάτων», που να παρουσιάζει τον όγκο των μηνυμάτων που λαμβάνουμε καθημερινά από τα ΜΜΕ, και που σχετίζονται με το φαγητό και την εμφάνισή μας.
- Οι υπόλοιπες ομάδες αναλαμβάνουν να εντοπίσουν διαφημίσεις που προάγουν το υγιές σώμα και προωθούν θετικά για την υγεία μηνύματα.

Μετά την υλοποίηση της δραστηριότητας οι ομάδες παρουσιάζουν τις αφίσες τους, επεξηγώντας τον τρόπο που εργάστηκαν και τονίζοντας τα σημεία που τους έκαναν ιδιαίτερη εντύπωση καθώς και τα συμπεράσματά τους. Ο/Η εκπαιδευτικός συνοψίζει, ρωτώντας τους μαθητές και τις

Αντικρουόμενα μηνύματα

Η τηλεόραση προσφέρει συχνά αντικρουόμενα μηνύματα, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν τη σχέση των ανθρώπων με την τροφή και να προκαλέσουν σύγχυση, ιδιαίτερα στο νεανικό κοινό. Μπορεί κανείς παρακολουθώντας εκπομπές και διαφημίσεις να λάβει μηνύματα που προάγουν την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε θερμίδες με θελκτικό και ελκυστικό τρόπο και παράλληλα να βλέπει να προβάλλονται πρότυπα ομορφιάς με σώματα ιδιαίτερα αδύνατα (ακόμα και ανορεξικά) και γυμνασμένα. Επιστήμονες πιστεύουν πως κάτι τέτοιο μπορεί να ευθύνεται για παρεκκλίνουσας διατροφικές συμπεριφορές όπως υπερφαγικά επεισόδια, βουλιμικές κρίσεις και ανορεξία, που συχνά αποτελούν το κατώφλι για την ανάπτυξη σοβαρών διαταραχών διατροφής όπως η ψυχογενής βουλιμία και η ανορεξία.

Πηγή: Mednutrition, <http://www.mednutrition.gr/pos-epidra-i-tileorasi-stis-diatrofikes-mas-synitheies>

- ❖ Η δραστηριότητα μπορεί να πάρει και τη μορφή διαλογικής συζήτησης - debate. Οι ομάδες που ασχολήθηκαν με το ίδιο θέμα ενώνονται και δημιουργούνται δυο αντίπαλες διαφημιστικές εταιρείες όπου καθεμιά προσπαθεί να προωθήσει τη δική της διαφημιστική καμπάνια. Η πρώτη θέτει επιχειρήματα υπέρ της προώθησης προϊόντων με αντιφατικά μηνύματα και η άλλη υπέρ της προώθησης υγιών μηνυμάτων. Ποιος θα κερδίσει αυτή τη μάχη;

<p>μαθήτριες, πώς μπορούν να βοηθήσουν τους εαυτούς τους να εξουδετερώσουν τις επιπτώσεις αυτών των αντιφατικών μηνυμάτων.</p>	
<p>2. Δημιουργία αφίσας Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και τους ζητείται να μελετήσουν τα περιοδικά/εφημερίδες που έχουν μπροστά τους και να ετοιμάσουν μια αφίσα. Η αφίσα θα πρέπει να εστιάζεται στην κατάρριψη της στερεοτυπικής αντίληψης ότι όλοι πρέπει να είμαστε αδύνατοι για να είμαστε αρεστοί. Πηγή: Pbskids, http://pbskids.org/itsmylife/body/eatingdisorders/print_symptoms.html</p>	<p>Στις αφίσες, συνιστάται να αναγράφονται κυρίως θετικά μηνύματα, καθώς και πληροφορίες που αφορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • στους τρόπους πρόληψης των ψυχογενών διατροφικών διαταραχών, • στις δομές/φορείς που μπορούν να αποταθούν για βοήθεια αν οι ίδιοι ή κάποιος/α άλλος/η αντιμετωπίζουν πρόβλημα, • στους τρόπους διατήρησης ισορροπημένης διατροφής, άσκησης και αποδοχής του εαυτού.
<p>3. Αναλύοντας τις διαφημίσεις Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και τους διαμοιράζονται περιοδικά που αφορούν κυρίως άτομα νεανικής ηλικίας. Στη συνέχεια συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας 5 και ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης. Οι μαθητές/τριες στη δραστηριότητα αυτή, διερευνούν τις έντυπες διαφημίσεις και τις πιθανές αρνητικές συνέπειες που έχουν στην «εικόνα σώματος» των νέων. Στο τέλος της δραστηριότητας γίνεται ιδεοθύελλα από τους μαθητές και τις μαθήτριες για το πώς οι διαφημίσεις/διαφημιστικές πινακίδες, θα μπορέσουν να</p>	<p>Οι μαθητές/τριες απαντούν στις πιο κάτω ερωτήσεις που αναγράφονται στο φύλλο εργασίας 5, στο Τετράδιο Εργασιών.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πόσες διαφημίσεις υπάρχουν ανά 10 σελίδες; • Ποια είναι τα εξωτερικά χαρακτηριστικά των ατόμων που παρουσιάζονται σε αυτές τις διαφημίσεις; Πώς προβάλλονται δηλαδή οι άνδρες και πώς οι γυναίκες; • Υπάρχουν διαφημίσεις που προβάλλουν την κατανάλωση φαγητού; Ποιες τεχνικές χρησιμοποιούνται για την προβολή των τροφίμων; • Εντοπίσατε διαφημίσεις που προβάλλουν αντιφατικά μηνύματα; – π.χ. γρήγορο φαγητό (ταχυφαγεία) που διαφημίζεται από επαγγελματίες αθλητές ή πολύ λεπτά μοντέλα;

<p>προωθήσουν την αποδοχή του σώματος και τη θετική εικόνα σώματος. Καταγράφουν τις εισηγήσεις τους και τις αποστέλλουν στους Φορείς που ασχολούνται με θέματα διατροφής και διατροφικών διαταραχών, καθώς και σε εταιρείες που προωθούν τρόφιμα με σκοπό να τους προβληματίσουν και να κατανοήσουν τις επιθυμίες των νέων.</p> <p>Πηγή: Albertahealthservices, http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-nr-kit-gr7.pdf</p>	
<p>4.«Υγιής διαφήμιση»</p> <p>Δίνεται το πιο κάτω ενδεικτικό σενάριο στους/στις μαθητές/τριες και καλούνται να απαντήσουν ομαδικά τις ερωτήσεις του φύλλου εργασίας 6. Η δραστηριότητα αυτή συμπεριλαμβάνει δραματοποίηση ρόλων (μέθοδος αντιπαράθεσης) καθώς και δημιουργία έντυπης διαφήμισης.</p> <p><u>Το σενάριο αναφέρει:</u> «<i>Το αφεντικό της διαφημιστικής εταιρείας στην οποία δουλεύετε, μόλις σας έχει παρουσιάσει τη νέα διαφημιστική καμπάνια για παντελόνια τζιν, που σύντομα θα εμφανίζεται σε ένα πολύ γνωστό εφηβικό περιοδικό. Απεικονίζει πολύ λεπτά κορίτσια και πολύ μυώδη αγόρια</i>».</p> <p>Πηγή: Classroom-kidshealth http://classroom.kidshealth.org/6to8/problems/emotions/eating_disorders.pdf</p>	<p>Η δραστηριότητα 4 με τίτλο «Υγιής Διαφήμιση», είναι μια πολύ δημιουργική δραστηριότητα που θα δώσει την ευκαιρία στους μαθητές και τις μαθήτριες να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • διερευνήσουν τη σημασία της υγιούς αυτοεκτίμησης και της εικόνας σώματος. • διερευνήσουν πώς τα ΜΜΕ επηρεάζουν την εικόνα του σώματος. • συζητήσουν για την επίδραση της εικόνας σώματος στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών.

Γ. Αρνητικές συνέπειες - Πρόληψη και τρόποι αντιμετώπισης των διατροφικών διαταραχών

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει ΜΙΑ από τις πιο κάτω δραστηριότητες ή επιλέγει συνδυασμό δραστηριοτήτων.

1. Πεθαίνοντας για την τελειότητα (δραματοποίηση ρόλων)

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές/τριες δραματοποιούν σενάρια που έχουν ως κύριο στόχο την παροχή βοήθειας σε άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές.

Αρχικά οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα καλείται να προετοιμάσει ένα από τα θέματα Α', Β' και Γ', έτσι ώστε να είναι σε θέση να επιτύχουν το κοινό τους έργο που είναι η δραματοποίηση του σεναρίου.

Α) Συζητούν και ανταλλάσσουν πληροφορίες για τα προειδοποιητικά σημάδια που εμφανίζει ένα άτομο που πάσχει από κάποια ψυχογενή διατροφική διαταραχή.

Β) Αναφέρουν τρόπους με τους οποίους ένας φίλος ή γνωστός μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο που εμφανίζει αυτά τα συμπτώματα.

Γ) Διερευνούν κατά πόσο υπάρχουν δομές/υπηρεσίες στην Κύπρο οι οποίες μπορούν να προσφέρουν βοήθεια σε άτομα που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές.

Αν χρειαστεί παρέχεται βοηθητικό υλικό στις ομάδες, όπως

Ενδεικτικό σενάριο για δραματοποίηση

Τρεις φίλοι, η Θεοδώρα, η Μαρία, και ο Στέφανος είναι φίλοι από τότε που ήταν στο δημοτικό σχολείο. Η Μαρία και η Θεοδώρα ανήκουν στην ομάδα μπάσκετ των κοριτσιών τα τελευταία δύο χρόνια. Η Θεοδώρα είναι μια από τις καλύτερες παίκτριες της ομάδας. Η Μαρία και ο Στέφανος έχουν παρατηρήσει ότι η Θεοδώρα φαίνεται και συμπεριφέρεται κάπως περίεργα και διαφορετικά τους τελευταίους μήνες. Έχουν παρατηρήσει ότι έχασε αρκετό βάρος σε μικρό χρονικό διάστημα, τρώει σπάνια, κοιτάζει πολύ συχνά το σώμα της στον καθρέφτη και γενικά φαίνεται πολύ ανήσυχη για την εμφάνισή της. Πρόσεξαν, επίσης, ότι κουράζεται πολύ εύκολα, τόσο εντός όσο και εκτός του γηπέδου του μπάσκετ. Στην αρχή, δεν έδωσαν πολλή σημασία, αλλά τώρα αρχίζουν να ανησυχούν γι' αυτήν. Σήμερα, όπως και πολλές άλλες ημέρες την προσκάλεσαν να πάει μαζί τους σε ένα εστιατόριο γρήγορου φαγητού μετά την προπόνηση μπάσκετ. Η Θεοδώρα λάτρευε να πηγαίνει σε φαστφουντάδικα, αλλά τον τελευταίο καιρό απορρίπτει τις προτάσεις τους για εξόδους, με τη δικαιολογία ότι χρειάζεται να κάνει περισσότερη προπόνηση. Η Μαρία έχει επίσης παρατηρήσει ότι η Θεοδώρα κάνει πολλά σχόλια σχετικά με την εμφάνισή της, λέει ότι είναι χοντρή και άσχημη και ότι εύχεται να ήταν πιο λεπτή.

Ως προέκταση της δραστηριότητας οι μαθητές/τριες δημιουργούν ενημερωτικά φυλλάδια με χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη των διατροφικών διαταραχών. Ακολουθώντας τα φυλλάδια μπορούν να διανεμηθούν στους υπόλοιπους μαθητές/τριες του σχολείου ή/και στους γονείς/κηδεμόνες τους.

<p>σχετικά άρθρα, χρήσιμες ιστοσελίδες (μπορούν να αξιοποιηθούν και οι έγκυρες πηγές που αναφέρονται στο τετράδιο εργασιών) και βιβλία που σχετίζονται με την εφηβική διατροφή. Αφού προετοιμαστούν κατάλληλα, καλούνται να δημιουργήσουν τα δικά τους σενάρια και να τα παρουσιάσουν στην τάξη με τη μορφή της δραματοποίησης (ενδεικτικό παράδειγμα δραματοποίησης σεναρίου αναγράφεται στη διπλανή στήλη).</p> <p>Μετά το παιχνίδι ρόλων, οι μαθητές/τριες συζητούν τους ρόλους τους και τα σημεία που τους έκαναν εντύπωση.</p> <p>Πηγή: Lesson Plan Dying to be Thin, <i>Supporting Friends with Eating Disorders</i>, Eric J. Miller, The New York Times Learning Network, http://learning.blogs.nytimes.com/2000/11/21/dying-to-be-thin/</p>	<p>Επιπρόσθετα, οι μαθητές/τριες γράφουν θετικά μηνύματα για τον εαυτό τους και τις χαρές της εφηβικής ζωής, για τις σωστές διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της εφηβείας, τα οποία αναρτώνται στις πινακίδες της τάξης ή και του σχολείου τους.</p>
<p>2. «Έχει παραγίνει» Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάξει την πιο κάτω παράγραφο στους/στις μαθητές/τριες με σκοπό να προκαλέσει προβληματισμό και συζήτηση: <i>«Το 86% των διατροφικών διαταραχών ξεκινούν πριν από την ηλικία των 20. Μπορεί να είναι μια κρυφή διαταραχή, που μπορεί να μην την προσέξει κάποιος για αρκετό καιρό. Ποιες είναι οι σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις που μπορεί να προκύψουν σε κάποιο άτομο με διατροφική διαταραχή»;</i></p>	<p>Οι μαθητές/τριες καλούνται να προβληματιστούν και να εκφράσουν τις απόψεις τους για το τι μπορεί να συμβεί στην περίπτωση που μια διατροφική διαταραχή δεν αντιμετωπιστεί; Οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να έχουν σημαντικές αρνητικές συνέπειες στη σωματική υγεία ενός ατόμου. Φυσικά προβλήματα που συνδέονται με την ανορεξία περιλαμβάνουν αναιμία, δυσκοιλιότητα, οστεοπόρωση, ακόμη και βλάβη στην καρδιά και τον εγκέφαλο. Η βουλιμία μπορεί να οδηγήσει σε πόνο στον λαιμό, φθαρμένο σμάλτο των δοντιών, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και καρδιακές προσβολές. Άτομα με τακτική υπερφαγία μπορεί να αναπτύξουν υψηλή πίεση του αίματος, καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη και άλλα προβλήματα που συνδέονται με την παχυσαρκία.</p>

<p>Ακολούθως οι μαθητές/τριες καλούνται να δημιουργήσουν ένα παιχνίδι με τον τίτλο «Έχει παραγίνει». Το παιχνίδι μπορεί να έχει τις εξής μορφές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bingo • Κάρτες με απαντήσεις πολλαπλών επιλογών • Φιδάκι <p>Ακολουθεί συζήτηση και τέλος <u>τονίζεται πόσο σημαντικό είναι κάποιος/α να αναζητήσει βοήθεια από κάποιο ενήλικα ή ειδικό σε περίπτωση εμφάνισης κάποιων συμπτωμάτων.</u></p> <p>Πηγή: Pbskids http://pbskids.org/itsmylife/body/eatingdisorders/index.html, Gone On Too Long worksheet for Q#6.doc.</p>	<p>Οι διατροφικές διαταραχές συνδέονται, επίσης, και με άλλες ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη. Δεν έχει ξεκαθαρίσει πλήρως η άποψη εάν οι διατροφικές διαταραχές είναι τα συμπτώματα αυτών των προβλημάτων ή αν τα προβλήματα αναπτύχθηκαν εξαιτίας της απομόνωσης, του στιγματισμού και των φυσιολογικών αλλαγών που προκλήθηκαν από τις διατροφικές διαταραχές τους. Αυτό που είναι σαφές από τις έρευνες, είναι ότι οι άνθρωποι με διατροφικές διαταραχές πλήττονται από υψηλότερα ποσοστά άλλων ψυχικών διαταραχών - όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές και κατάχρηση ουσιών - από ό, τι άλλοι άνθρωποι.</p> <p>Πηγή: Συναίσθηση, Ψυχολογικό, Θεραπευτικό Κέντρο http://www.sinaisthisi.gr/arthra/prosopikotita/diatrofikes-diataraxes-min-afineis-fagito-nase-troei#sthash.PvVjdvRz.dpuf</p> <p>Είναι σημαντικό να τονισθεί στους/στις μαθητές/τριες ότι η αντιμετώπιση Ψυχογενών Διατροφικών Διαταραχών είναι μια δύσκολη και χρονοβόρα διαδικασία και μπορεί να γίνει με μια ομάδα επαγγελματιών υγείας, οι οποίοι θα προσφέρουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • διατροφική επιμόρφωση • ψυχολογική βοήθεια • συμμετοχή σε ειδικά προγράμματα • ΚΥΡΙΩΣ: υποστήριξη οικογενειακού περιβάλλοντος.
<p>3. Ένας φίλος σε ανάγκη Στη δραστηριότητα αυτή, οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν όλα όσα έμαθαν για τις διατροφικές διαταραχές ή διεξάγουν</p>	<p>Οι ερωτήσεις του φύλλου εργασίας 8, βοηθούν τους/τις μαθητές/τριες να αναπτύξουν και το σχετικό σχέδιο δράσης. Οι ερωτήσεις είναι οι εξής:</p>

περαιτέρω έρευνα στο διαδίκτυο για το συγκεκριμένο θέμα, με σκοπό να αναπτύξουν ένα σχέδιο δράσης και να βοηθήσουν έναν/μία φίλο/η που πάσχει από κάποια ψυχογενή διατροφική διαταραχή.

Οι μαθητές/τριες μπορούν να προβληματιστούν διαβάζοντας το σενάριο που παρουσιάζεται στο **φύλλο εργασίας 8** με τίτλο «Ένας φίλος σε ανάγκη» και το οποίο αναφέρει:

«Η Δανάη ανησυχεί για τη φίλη της τη Μύρια (16 χρονών). Κάθε φορά που συναντιούνται, η συζήτηση πάντα καταλήγει στο φαγητό και στο σωματικό βάρος. Η Μύρια φαίνεται να γνωρίζει τον ακριβή αριθμό των θερμίδων κάθε φαγητού που τρώει.

Η Δανάη και η Μύρια συνήθιζαν να πηγαίνουν μαζί στο γυμναστήριο 3-4 φορές τη βδομάδα. Τώρα η Μύρια πηγαίνει στο γυμναστήριο κάθε μέρα και κάποιες φορές μπορεί να πάει και 2 φορές τη μέρα. Παρόλο που φαίνεται ότι έχει χάσει πολύ βάρος, η Μύρια συνέχεια λέει πόσο χοντρή νιώθει. Συνεχώς φορεί πιο φαρδιά πουλόβερ. Λέει ότι συνεχώς κρυώνει πολύ.

Η Δανάη πρόσεξε ένα μπουκάλι καθαρικά στη τσάντα της Μύριας. Η Μύρια προσπάθησε να τα κρύψει αλλά η Δανάη ήξερε ακριβώς τι ήταν. Χθες η Μύρια λιποθύμησε στο μάθημα της Χημείας».

Πηγή: Healthymeals,

<http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Nutrition%20Expeditions/Unit%20II%20Lesson%207%20Eating%20Disorders.pdf>

- Τι νομίζετε ότι συμβαίνει στη Μύρια;
- Αναγνωρίστε 5 γεγονότα που δείχνουν ότι υπάρχει διατροφικό πρόβλημα.
- Γράψτε τρόπους με τους οποίους η Δανάη μπορεί να προσεγγίσει και ταυτόχρονα να βοηθήσει τη φίλη της.
- Σε ποιους/ες αρμόδιους/ες φορείς/δομές μπορεί να απευθυνθεί η Μύρια για να λάβει επαγγελματική βοήθεια;
- Ποιες διατροφικές συνήθειες μπορούν να ακολουθούν οι έφηβοι/ες, έτσι ώστε να διατηρούν τον Δείκτη Μάζας Σώματός τους σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Με ποιους τρόπους μπορούν να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές οι έφηβοι στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινότητά τους, έτσι ώστε να μην πέφτουν στην παγίδα των διατροφικών διαταραχών;

4. Ραδιοφωνικό σποτ

Δίνονται οι πιο κάτω οδηγίες στους/στις μαθητές/τριες:

Ο υπεύθυνος του τοπικού ραδιοφωνικού σταθμού, TEEN-FM, χρειάζεται τη βοήθειά σας. Για να αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές μεταξύ των εφήβων, ο σταθμός αποφάσισε να μεταδώσει μια σειρά από πέντε ραδιοφωνικά σποτ που καλύπτουν τα ακόλουθα θέματα:

- χαρακτηριστικά της νευρογενούς ανορεξίας και της νευρογενούς βουλιμίας
- αιτίες των διατροφικών διαταραχών
- προειδοποιητικά σημάδια των διατροφικών διαταραχών
- επιπτώσεις διατροφικών διαταραχών
- σωστές διατροφικές συνήθειες στην εφηβική ηλικία

Οι μαθητές/τριες δουλεύοντας σε μικρές ομάδες, επιλέγουν ένα από τα θέματα και στη συνέχεια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ή άλλα μέσα που έχουν στη διάθεσή τους, για να ερευνήσουν το θέμα. Όταν εντοπίσουν τις πληροφορίες που χρειάζονται, μαζί με την ομάδα τους, δημιουργούν ένα ελκυστικό ραδιοφωνικό σποτ, που να παρέχει ακριβείς πληροφορίες στους εφήβους για τις διατροφικές διαταραχές. Εναλλακτικά, μπορούν να ετοιμάσουν μικρά βίντεο, που να προβάλλουν τα πιο πάνω ενδεικτικά θέματα.

Εισηγήσεις προς τους μαθητές/τριες για επέκταση αυτής της δραστηριότητας:

Ακόμα κι αν έχετε υπόψη όλα τα γεγονότα, είναι δύσκολο να γνωρίζουμε τι να πούμε σε έναν φίλο που πάσχει από κάποια διατροφική διαταραχή. Συζητήστε για μερικές από τις τακτικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, για να μπορέσετε να υποστηρίξετε τον/τη φίλο/η σας κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου που περνά.

- Δραματοποιήστε μια συνομιλία με έναν φίλο που πάσχει από κάποια διατροφική διαταραχή, όπου μπορείτε να επιδείξετε κάποιες από αυτές τις τακτικές-συμβουλές που συζητήθηκαν πιο πριν.
- Συζητήστε τη σχέση αθλητισμού και διατροφικών διαταραχών. Πώς μια διατροφική διαταραχή μπορεί να επηρεάσει την αθλητική απόδοση; Εάν επρόκειτο να δημιουργήσετε ένα ραδιοφωνικό σποτ ειδικά για αθλητές σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές τι θα λέγατε;
- Ο TEEN-FM επιθυμεί επιπρόσθετα να πάρει συνέντευξη από κάποιον/α στον αέρα, στο πλαίσιο της εκστρατείας ευαισθητοποίησης για τις διατροφικές διαταραχές.
 - Ποιον θα προτείνετε εσείς για αυτή τη συνέντευξη, και για ποιο λόγο;
 - Τι είδους ερωτήσεις θα προτείνετε στον δημοσιογράφο να θέσει;

Πηγή: **Classroom.kidshealth,**

http://classroom.kidshealth.org/6to8/problems/emotions/eating_disorders.pdf

Δ. Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης - Αυτοεικόνας

1. Προσπαθώ να γίνω καλύτερος/η αντί τέλειος/α.

Στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να αντιληφθούν ότι το να προσπαθείς να είσαι τέλειος δεν είναι ρεαλιστικό και ότι τις περισσότερες φορές αυτό δημιουργεί το αίσθημα της ανεπάρκειας.

Ο/Η εκπαιδευτικός και οι μαθητές/τριες συζητούν ότι κανείς δεν είναι «τέλειος». Αν κάποιος άνθρωπος αγωνίζεται να γίνει καλύτερος από ό,τι είναι, αντί να προσπαθεί συνέχεια να πετύχει το τέλειο, τότε είναι πολύ πιο πιθανό να είναι πιο ευτυχισμένος.

Δίνεται ο ορισμός της τελειομανίας:

«Τα άτομα που έχουν τελειομανή προσωπικότητα χαρακτηρίζονται από το γεγονός ότι διαρκώς επιζητούν το τέλειο και δεν μπορούν να ανεχθούν ατέλειες ή λάθη σε όσα κάνουν».

Ακολουθεί συζήτηση κατά πόσο το να αναζητάς συνεχώς το τέλειο είναι υγιές και ποιες επιπτώσεις μπορεί να έχει αυτό το χαρακτηριστικό.

Οι μαθητές/τριες αναφέρουν διάφορες καταστάσεις/περιπτώσεις όπου αναμένουν από τους εαυτούς τους να είναι τέλειοι. Κάποια παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν: το πρόγραμμα γυμναστικής τους, τη

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να εντοπίσει ενδεικτικές επιπρόσθετες δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση – αυτοεικόνα ενός ατόμου, στους Οδηγούς Εκπαιδευτικού Α΄ και Β΄ Γυμνασίου, στο υποστηρικτικό υλικό, καθώς και στο διαδίκτυο.

<p>διατροφή τους, τη διαχείριση του άγχους τους, τις συνήθειες του ύπνου τους, τις σχολικές τους εργασίες, τους βαθμούς τους, κ.λπ.</p> <p>Οι μαθητές/τριες σκέφτονται και αν επιθυμούν αναφέρουν, μια προσωπική προσπάθεια που το αποτέλεσμά της, τους άφησε θετικά συναισθήματα. Μέσα από συζήτηση οι μαθητές/τριες συμπεραίνουν ότι η προσπάθεια σε ό,τι κάνουμε είναι σημαντική και ότι δεν αποτελεί αυτοσκοπό η τελειότητα.</p> <p>Στη συνέχεια, καλούνται να γράψουν στο φύλλο εργασίας 9: «Τόλμησε να ονειρευτείς» τους στόχους τους με βάση τα ενδιαφέροντά τους, τις δεξιότητες, τα στοιχεία του χαρακτήρα τους, τις ελπίδες και τα όνειρά τους.</p> <p>Πηγές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medlook, http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=898 • Psychologe.in, http://psychologe.in.sciblogs.net/2007/07/01/perfectionism/ • psychology-blog, http://www.psychology-blog.gr/psychologikes-diataraxes/h-pagida-ths-teleiomanias.html 	
<p>2. Ενδεικτική κατ' οίκον εργασία: Συζήτηση παιδιών-ενηλίκων</p> <p>Οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να μιλήσουν με τους γονείς/κηδεμόνες ή άλλους ενήλικες για το θέμα των</p>	

διατροφικών διαταραχών. Τα συμπεράσματα και οι εντυπώσεις αυτής της συζήτησης/συνέντευξης που θα πραγματοποιήσουν παρουσιάζονται στο επόμενο μάθημα. Στο τετράδιο εργασιών μαθητή υπάρχουν ενδεικτικές ερωτήσεις **στο φύλλο εργασίας 10**: Συζήτηση – συνέντευξη για τις διατροφικές διαταραχές με κάποιο ενήλικα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές/τριες για τη συνέντευξη αυτή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΔΡΑΣΗΣ – ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

Σε πολλές κεντρικές δραστηριότητες της ενότητας αναφέρονται παραδείγματα δράσης/επέκτασης που μπορούν να πραγματοποιηθούν. Πιο κάτω αναφέρονται κάποιες επιπρόσθετες ιδέες δράσεων που μπορούν να εφαρμοστούν.

1. Δημιουργία τρίπτυχου για διανομή

Με βάση τις πληροφορίες που αντλήθηκαν και συζητήθηκαν στην τάξη, οι μαθητές/τριες καλούνται να ετοιμάσουν ένα τρίπτυχο φυλλάδιο για τους/τις υπόλοιπους/ες συμμαθητές/τριές τους, τους/τις καθηγητές/τριες, τους γονείς/κηδεμόνες, με στόχο την ευαισθητοποίηση για τις ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές (προαπαιτείται συνεργασία με τη Διεύθυνση του σχολείου).

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες των τεσσάρων ή πέντε ατόμων. Η κάθε ομάδα καλείται να δημιουργήσει το δικό της φυλλάδιο σε τρίπτυχη μορφή και επιλέγει έναν τίτλο με θετικό μήνυμα για το εξώφυλλο της εργασίας.

Πηγή: **When Food Becomes An Enemy: Eating Disorders**,
<http://www.discoveryeducation.com/teachers/free-lesson-plans/when-food-becomes-an-enemy-eating-disorders.cfm#obj>

Το τρίπτυχο μπορεί να περιλαμβάνει τα ακόλουθα σημεία αναφοράς:

- Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές; Η στήλη αυτή θα πρέπει να περιλαμβάνει σύντομες περιγραφές ή ορισμούς των διατροφικών διαταραχών, ιατρικές επιπλοκές που προκύπτουν από διατροφικές διαταραχές και ίσως στατιστικά στοιχεία που να δείχνουν την έκταση της νόσου στην Κύπρο και τις ομάδες που πλήττονται περισσότερο.
- Ποιες δραστηριότητες μπορούν αναπτύξουν οι έφηβοι στο σχολείο ή στην κοινότητα για δημιουργική απασχόληση και ενίσχυση της αυτοεικόνας και αυτοπεποίθησής τους.
- Από πού μπορεί κάποιος να πάρει βοήθεια; Κατάλογος των φορέων-δομών και υπηρεσιών που είναι διαθέσιμοι/ες για τους/τις μαθητές/τριες στο σχολείο και την κοινότητά τους, οι οποίοι μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών.

2. Μελέτη/Έρευνα στις διατροφικές διαταραχές

Οι μαθητές/τριες καλούνται να σχηματίσουν ομάδες και να επιλέξουν ένα θέμα που σχετίζεται με τις διατροφικές

Το θέμα επιλογής των μαθητών/τριών θα πρέπει να εγκριθεί από τον/την εκπαιδευτικό.

<p>διαταραχές, με σκοπό να το αναπτύξουν και να το παρουσιάσουν.</p> <p>Τους ζητείται να αναπτύξουν επιγραμματικά τη δομή της εργασίας τους και αφού καταλήξουν με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • εξερευνήσουν όλες τις πτυχές του θέματος • δημιουργήσουν τουλάχιστον μία αφίσα που να συνοδεύει την εργασία τους. <p>Πηγή: When Food Becomes An Enemy: Eating Disorder http://www.discoveryeducation.com/teachers/free-lesson-plans/when-food-becomes-an-enemy-eating-disorders.cfm#obj</p>	<p>Ενδεικτικά θέματα για έρευνα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φύλο και διατροφικές διαταραχές. • Συνέπειες στην υγεία από τις διατροφικές διαταραχές. • Αθλητές και διατροφικές διαταραχές (παλαιστές, χορευτές, κ.λπ.). • Το στρες και το άγχος συμβάλλουν στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών; Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους. • Βοηθώντας έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας με διατροφική διαταραχή. • Επιρροή των ΜΜΕ και διατροφικές διαταραχές. • Εφηβεία και διατροφικές συνήθειες.
<p>3. Εκστρατεία ενημέρωσης για τις διατροφικές διαταραχές «Αγάπα το Σώμα σου».</p> <p>Η εκστρατεία θα έχει ως στόχο την:</p> <ul style="list-style-type: none"> • βελτίωση της αυτοεικόνας και αυτοεκτίμησης των μαθητών/τριών • προαγωγή της αποδοχής του σώματος • πρόληψη των Διατροφικών Διαταραχών • καλλιέργεια τεχνικών διαχείρισης του άγχους που προκαλείται από λανθασμένες διατροφικές συνήθειες και όχι μόνο. <p>Ο χρόνος πραγματοποίησης της εκστρατείας εξαρτάται από τον αριθμό των επιμέρους δράσεων. Μπορεί να πραγματοποιηθεί σε μια μέρα ή σε διήμερο ή ακόμη μπορούν να γίνονται διάσπαρτες δραστηριότητες σε μία</p>	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια της εκστρατείας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση συμπεριφορών των ατόμων που μπορεί να παρουσιάζουν κάποια συμπτώματα διατροφικών διαταραχών από ειδικούς επαγγελματίες υγείας όπως π.χ. κλινικούς ψυχολόγους. • Υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος και λιπομέτρηση από εγγεγραμμένους Κλινικούς Διαιτολόγους. • Διενέργεια γυμναστικών επιδείξεων από επαγγελματίες γυμναστές με τη συμμετοχή καθηγητών και μαθητών του σχολείου. • Ετοιμασία γρήγορου υγιεινού φαγητού από σεφ σε συνεργασία με τους/τις μαθητές/τριες του σχολείου. • Προσφορά υγιεινού ενδιάμεσου σνακ από μαθητές/τριες του σχολείου στους/στις υπόλοιπους/ες μαθητές και μαθήτριες του σχολείου. • Προβολή σύντομων παρουσιάσεων γύρω από το θέμα

βδομάδα ή σε έναν μήνα.

- Διάθεση ενημερωτικού υλικού
- Διάλεξη σε εκπαιδευτικούς και σε γονείς
- Συμμετοχή των παιδιών σε τηλεοπτικές εκπομπές, αλλά και δημιουργία σταθμών ενημέρωσης σε κεντρικούς δρόμους της πόλης και στο σχολείο κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ή οργάνωση εκστρατείας στον σχολικό χώρο.

Σημείωση: ο έγκαιρος προγραμματισμός της προτεινόμενης δράσης είναι πολύ σημαντικός για την επιτυχή της υλοποίησης. Κάποιες από αυτές τις εισηγήσεις χρειάζονται έγκαιρη οργάνωση (σύνταξη επιστολών, ειδικές άδειες, συνεργασία με τη Διεύθυνση του σχολείου, συνεργασία με την αστυνομία σε περίπτωση που πραγματοποιηθεί ενημέρωση των πολιτών από τους/τις μαθητές/τριες στον δρόμο κ.ά.).

Βιβλιογραφικές αναφορές

Βιβλιογραφία

- Ανδρέου, Ε. (2010). Διατροφικές διαταραχές της εποχής μας. Έκδοση: «ΜΑΖΙ» Μαρίας & Ανδρέα Ζορπά Ίδρυμα, Λευκωσία.
- Andreou E (2010). "Eating Disorders- A contemporary Issue", Nicosia: MAZI, ISBN 978-9963-9779-0-1, Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου
- Cash, F. T. (2002). Body Image Assessments:MBSRQ. Body images research consulting. <http://www.bodyimages.com/assessments/mbsrq.html>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: A handbook of theory, research and clinical practice. New York: Guilford Press.
- Ficher, M.M, Elton, M., Sourdi, L., Weyerer, S. & Koptagel-Ilal, G.(1988). Anorexia Nervosa in Greek and Turkish Adolescents. European Archives of Psychiatry and Neurological Sciences, 237, 200-208.
- Hill & Luciano, L. (2002). Looking good: Male body image in modern America. Hill and Wang 8
- HansWijbrandHoek, (2002). Distribution of Eating Disorders. In Eating Disorders and Obesity.GuuildfordPress, London
- Jackson, A (2002). Healthy Body Healthy Spirit Trial. Health Psychology, Vol 24(4), Jul 2005, 339-348.
- Kater, K. (2005). Healthy Body Image: Teaching kids to eat and love their bodies too. (2nd ed.).United States, National Eating Disorders Association.
- Palmer, B. (2000). Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές; Διατροφικές διαταραχές και η αντιμετώπιση τους, Κλινικός οδηγός αξιολόγησης και θεραπείας. Εκδόσεις Παρισιανός, Αθήνα
- The American Heritage Medical Dictionary Copyright © 2007, 2004 by Houghton Mifflin Company.
- Tiggemann, M., & McGill, B. (in press). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. Journal of Social and Clinical Psychology.
- Τορναρίτης, Μ. (2012). Αγωγή Υγείας, Χρήσιμα στοιχεία για εκπαιδευτικούς, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Λευκωσία.
- Wilson, T.G., Grilo, C.M., Vitousek, M.K.(2007).Psychological Treatment of Eating Disorders. AmericanPsychologist, 62(3), 199-216.

Εγχειρίδια

- **Growing through adolescence.** A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. (2005). NHS Health Scotland. Editor of the European Version Ian Yang.
- **Alberta Health Services, Nutrition Resource Kits, Grade Seven – Lesson Plans,** <http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-nr-kit-gr7.pdf>
- **Teacher’s Guide Grades 6 to 8 - Health Problems Series, Eating Disorders** http://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/problems/emotions/eating_disorders.pdf
- **Teacher’s Guide Grades 9 to 12 - Health Problems Series, Eating Disorders** http://classroom.kidshealth.org/classroom/9to12/problems/conditions/eating_disorders.pdf
- **Your Own Healthy Style, A Middle-School Curriculum to Enhance Body Image,** April, 2004 (Updated May 2006), <http://opi.mt.gov/pdf/health/bodyimagecurr.pdf>
- **Eating Disorders Unit,** <http://www.teachers.net/lessons/posts/3554.html>
- **“The Skin You’re In”** <http://lessonplanspage.com/opetheskinyouareinpositivebodyimagefashionindustryandeatingdisorders36-htm/>
- **When Food Becomes An Enemy: Eating Disorders** <http://www.discoveryeducation.com/teachers/free-lesson-plans/when-food-becomes-an-enemy-eating-disorders.cfm#obj>

Ιστοσελίδες

- Ηλεκτρονικό Περιοδικό «Ψυχογραφήματα», <http://psychografimata.com/category/articles/diatrofikes-diataraches-articles/>
- Διατροφικές Διαταραχές, <https://Sites.Google.Com/Site/Christogiakate/D-Diatrophikes-Diataraches>
- Ινστιτούτο Ψυχολογικών Εφαρμογών (Ιψε), <Http://Www.Ipse.Gr/Psyfood.Html>
- Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής, <Http://Www.Eatingdisorders.Gr>
- Διατροφικές Διαταραχές: Πρόληψη Και Αντιμετώπιση, <http://Www.Mentoras.Org/PDF/Diet2.Pdf>
- Ιστοσελίδα της Ψυχολόγου-Ψυχοθεραπεύτριας Βασιλικής Κ. Μαργέτη, <http://www.psy-therapy.gr/diatrofikes-diataraxes/>
- Διατροφικές Διαταραχές, <http://Www.Mazi.Org.Cy/Mazi/Page.Php?Pageid=61>
- Τεστ Διατροφικής Διαταραχής , Http://Www.Mazi.Org.Cy/Mazi/Userfiles/Quiz_Eating_Disorder_GR.Pdf
- Ανορεξία- Βουλιμία, <www.Anorexiabulimiare.Co.Uk>

- **Bulimia Eating Disorder**, www.Dietitian.Com/Bulimia.Html
- **National Eating Disorder Information Centre's**, www.Nedic.Ca
- **Eating Disorders Online**, www.Eatingdisordersonline.Com
- **MedlinePlus**, www.Nlm.Nih.Gov/Medlineplus/Eatingdisorders.Html
- **Eating Disorders, National Institute of Mental Health**, <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders/eating-disorders.pdf>
- **Beating Eating Disorders**, www.b-eat.co.uk/Home
- **Eating disorders treatment**, www.eating-disorder.com
- **NEDA Network**, www.nationaleatingdisorders.org
- **Διατροφικές διαταραχές, Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου**, <http://www.cut.ac.cy/studies/counseling/selfhelp/eatingdisorders/>
- «Δε μου αρέσω» από την Άννα Δάλλα, <http://www.vita.gr/html/ent/917/ent.22917.asp>
- Υπερνικώντας τις διαταραχές πρόσληψης τροφής, <http://b-eating.gr/>
- Ψυχογενείς Διατροφικές Διαταραχές στο Σήμερα, Πανεπιστήμιο Κύπρου, <http://www.ucy.ac.cy/default.aspx?w=acafsw&l=el-GR&p=EatingDisorders>
- **Prevention and Health Promotion**, <http://www.nedic.ca/knowthefacts/preventionhealth.shtml#prevention>
- **Body Image and Self Esteem**, <http://www.nedic.ca/knowthefacts/bodyimage.shtml>
- **Reel Youth**, http://www.reelyouth.ca/claymation/060227_bulimia.html
- **Επεισοδιακή υπερφαγία**, <http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=136987>
- **Body Image, The Media Lies**, <http://www.ourbodiesourselves.org/book/excerpt.asp?id=2>
- **NOVA Online-Dying to be Thin**, <http://www.pbs.org/nova/thin/>
- **Anorexia Nervosa & Related Eating Disorders**, <http://www.anred.com/>
- **Eating Disorders Awareness and Prevention**, <http://www.edap.org/>
- **Hellenic Journal of Psychology, Vol. 8 (2011), pp. 309-337**, <http://www.pseve.org/journal/UPLOAD/Leontari8c.pdf>
- **Η εικόνα του σώματος – πως επηρεάζεται από τα σχόλια των άλλων**, <http://www.diatrofi.gr/index.php/diaita/item/1954-%CE%97-%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%BD%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82-%E2%80%93>

[%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%B5%CF%80%CE%B7%CF%81%CE%B5%CE%AC%CE%B6%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%B1-%CF%83%CF%87%CF%8C%CE%BB%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%AC%CE%BB%CE%BB%CF%89%CE%BD](#)

- **Εικόνα Σώματος σε Εφήβους 13 – 17 ετών: Επιδράσεις Φύλου και Φυσικής Δραστηριότητας,** <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41822/adamidou%2Bet%2Bal%2B2013.pdf?sequence=3>
- **Εικόνα Σώματος: Όχι απλά η αντανάκλαση μας στον καθρέπτη,** http://www.relatecenter.gr/index.php/relate/article/id_59/eikona-swmatos-oxi-apla-h-antanaklash-mas-ston-ka8repth
- **Εφηβεία και σωματικό είδωλο,** <http://www.genenutrition.gr/index.php/diataraxes-diatrofis/teenbodyimage.html>
- **Διατροφικές Διαταραχές,** <https://www.ucy.ac.cy/fmweb/el/tomeas-foiththkhs-merimnas/counseling-office/9-gr-articles/67-eatingdisorders>
- **Νευρική ανορεξία,** http://el.wikipedia.org/wiki/Νευρική_ανορεξία

Ιδρύματα

- **ΑΝΑΣΑ στην καταπολέμηση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής,** <http://www.anasa.com.gr/main.htm>
- **Επιστημονικό Διαιτολογικό κέντρο ‘Σώμα Υγιές’,** <http://www.somaygies.gr/displayITM1.asp?ITMID=67>
- **Ίδρυμα ΜΑΖΙ,** <http://www.mazi.org.cy/>