

Přílohy

Příloha č.1

Dotazník

Ahoj, ráda bych Tě požádala o rychlé vyplnění dotazníku týkajícího se tělesného vzhledu a zároveň o pomoc k mé závěrečné vysokoškolské práci. Dotazník je anonymní a zabere to jen pár minut. Děkuji Ti moc.

1. Věk:

2. Pohlaví:

3. Škola:

Následující tři otázky vycházejí z obrázku pod textem.



4. Jaká postava dívky se ti více líbí?

a) 1.

b) 2.

5. Jaká postava dívky se ti zdá být zdravější?

a) 1.

b) 2.

6. S jakou postavou si myslíš, že by dívka získala lépe roli v televizní reklamě?

a) 1.

b) 2.

7. Jsi spokojený/spokojená se svou postavou?

- a) Ano b) Ne

8. Porovnávaš někdy svou postavu s fotkami lidí v magazínech?

- a) Ano b) Ne

9. Myslíš si, že váha ovlivňuje úspěšnost v životě?

- a) Ano b) Ne

10. Držel/a jsi někdy dietu s cílem zhubnout?

- a) Ano b) Ne (přejdi k otázce 12.)

11. Pokud ano, z jakého důvodu jsi ji držel/a?

- a) Chtěl/a jsem být hubenější.
b) Rodiče chtěli abych zhubl/a.
c) Spolužáci si dělali srandu z mé váhy.
d) Učitel/ka nebo trenér/ka chtěli abych zhubl/a.
e) Jiná:

12. Kolikrát týdně jíš:

	Několikrát za den	Jednou za den	Několikrát za týden	Méně často	Vůbec
sladkosti? (bonbóny, zákusky,...)					
slané? (brambůrky, hranolky,...)					
čerstvé ovoce?					
čerstvou zeleninu?					
maso a masné výrobky?					
mléko a mléčné výrobky?					

13. Kolikrát denně jíš?

- a) Jedenkrát
b) Dvakrát
c) Třikrát
d) Čtyřikrát
e) Pětkrát
f) Vícekrát

14. Kolikrát za den svačíš?

- a) Nikdy
b) Jednou
c) Dvakrát
d) Jiná:

15. Snídáš ráno?

- a) Ano
b) Ne
c) Občas

16. Jak obědváš v průběhu školního týdne?

- a) Obědvám ve školní jídelně.
- b) Kupuji si jídlo ve školním automatu/bufetu.
- c) Nosím si připravené jídlo z domova.
- d) Obědvám mimo školu.
- e) Nejím oběd.

17. Jak často večeríš se svou rodinou?

- a) Vždy.
- b) 2x-3x do týdne.
- c) Jednou za týden.
- d) Vyjíměčně.
- e) Nikdy.
- f) Jiná:

18. Slyšel/a jsi někdy o poruchách příjmu potravy (PPP)?

- a) Ano
- b) Ne

19. Jaké si myslíš, že jsou známky mentální anorexie a mentální bulimie?

	MA	MB
Úmyslné hubnutí.		
Strach z tloušťky.		
Nízké sebevědomí.		
Přibírání na váze.		
Zvracení.		
Zkreslená představa o vlastním těle.		
Přejídání.		
Vyčerpávající cvičení.		

20. Myslíš si, že mentální anorexie může vést k vážným zdravotním problémům, popřípadě až k smrti?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Ne k tak vážným jako je smrt.

21. Co si myslíš, že se nejvíce podílí na vzniku PPP?

- a) Špatné vztahy v rodině.
- b) Posmívání a šikana od spolužáků.
- c) Příliš hubení herci, herečky, modelové a modelky v magazínech.
- d) Příliš velká snaha o úspěch ve sportu.
- e) Tloušťka v dětství.
- f) Držení diety.

22. Odkud jsi se o PPP dozvěděl/a?

- a) Z výuky ve škole.
- b) Na přednášce.
- c) Z internetu.
- d) Od přátel.
- e) Z knížky, časopisu nebo letáčku.
- f) Od rodičů.

23. Uvítal/a bys, kdyby se škola v rámci jedné přednášky, věnovala poruchám příjmu potravy?

- a) Ano
- b) Ne



Poruchy Příjmu Potrav



Leták – vnitřní strany

**PORUCHY
PŘÍJMU
POTRAVY**

PPP zahrnují onemocnění, u kterých je charakteristické přehnané zabývání svou váhou a její snižování, zkrleslé vnímání vlastního těla a omezování příjmu potravy. Nejčastější poruchy:

- 1 MENTÁLNÍ ANOREXIE**
 - chorobný strach z tloušťky, hubnutí a udržování snížené váhy
 - odmítání jídla, drastické diety
 - přehnané cvičení a zvracení
- 2 MENTÁLNÍ BULIMIE**
 - často navazuje na anorexii
 - záchvaty přejídání a kontrola váhy
 - opakované zvracení nebo používání projímadla

☀️ PPP jsou z psychických onemocnění **NEJSMRTELNĚJŠÍ**

! Nejrizikovější věk pro vznik PPP
14-24 LET

! **POUZE 50%**
se vyléčí

NAJDI SI POMOC

Pokud u sebe registruješ alespoň jeden z negativních příznaků, vyhledej co nejdříve pomoc. Případně stránky s více informacemi:

- <http://www.anabell.cz>
- <https://www.idealni.cz>
- <http://www.healthyandfree.cz>

ZAKAZOVAT si jíst

Myslet si, že hubený = **POPULÁRNÍ** ❌

Cvičit do **VYČERPÁNÍ**

BÝT NESPOKOJENÝ se svým tělem

POTAVÍ jíst

3 nejrozšířenější chronická onemocnění u adolescentů: ☀️

♥️ **ASTMA** ♥️ **OBEZITA** ♥️ **ANOREXIE** ☀️

Z osob trpících PPP je **90% ŽEN**



Pokud nemáš rád svůj **TĚLESNÝ VZHLED**, můžeš se stát posedlým ve snaze změnit svoji postavu. To tě může nutit k **NEZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ** a **PŘEHNANÉMU CVIČENÍ**, což není dobře. Musíš si pamatovat, že není žádný daný vzhled nebo tvar postavy, který by byl **IDEÁLNÍ**, tedy správný. Aby ses cítil dobře, je důležité **MÍT RÁD SVÉ TĚLO** a netrestat ho za nedokonalosti, které mají úplně **VŠICHNI**. Nezapomínej, že i když máš všude kolem sebe **KRÁSNÉ FOTKY** lidí, jsou většinou velice **UPRAVENÉ A NEKREÁLNÉ!**

✓ Jíst pravidelně

✓ Cvičit **PRO RADOŠT**

✓ **ČITIT SE DOBŘE** ve svém těle

✓ Být oporou pro ostatní

