

Dnia 12.05.2016 r. w ramach profilaktyki zaburzeń odżywiania i zdrowego stylu życia odbyło się spotkanie uczennic naszej szkoły z psychodietetykiem Panią Martą Lenart. Tematem przewodnim spotkania były zaburzenia odżywiania dotyczące młodzież, a w szczególności młode dziewczęta w przedziale wiekowym 16-19 lat. Według psychodietetyka prowadzącego debatę problemy z odżywianiem mają głównie młode kobiety, choć należy podkreślić, że problem dotyczy również młodych mężczyzn dlatego pogadanka obejmowała także zagadnienia zdrowego stylu życia i odżywiania się, kształtowania pozytywnej samooceny, nabywania dystansu do kanonów mody i urody upowszechnianych przez mass media.

Zaburzenia odżywiania m. in. anoreksja, bulimia to bardzo poważne choroby w których początek jest bardzo niewinny, przesadne dbanie o sylwetkę, nowa dieta, zainteresowanie zdrowym stylem życia. Na tym się jednak nie kończy. Osoby dotknięte tymi zaburzeniami ubytek masy ciała przyjmują z satysfakcją i ciągle uważają, że są za grube, nie przejawiają zainteresowania płcią przeciwną, unikają towarzystwa rówieśników, koncentrują się na zajęciach ruchowych. Odrzucają potrzebę leczenia, uważają, że są zdrowe, czerpiąc z osiągniętej "władzy nad sobą" dużo osobistego zadowolenia.

Profilaktyka zaburzeń odżywiania stanowi niewątpliwie obszar, w którym powinny być podejmowane niezwłoczne działania o zróżnicowanym charakterze, dostosowane do potrzeb uczniów w związku z czym tego typu działania profilaktyczne powinny być realizowane w szkole.

[Galeria](#)

Przygotowała: P. Wierzbicka-Kucharek