

## РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ (памятка для педагогов)

*Уважаемые педагоги!*

*Ваши ученики – очень разные. Каждый из них – уникален и неповторим. Но у них есть нечто общее: в их жизни наступает подростковый период, время новых возможностей, но и новых рисков, среди которых – анорексия и булимия. Вы можете помочь своим ученикам избежать беды...*

- важно быть компетентными в вопросе пищевого поведения, читать литературу об этом, изучать факты, избегать «мифов»;
- если в классе есть ребёнок с признаками избыточного или недостаточного веса, нельзя акцентировать на этом внимание, делать ему замечания, связанные с его особенностью, высмеивать или давать советы;
- то, что Вам кажется милым и ласковым прозвищем, может превратиться для ребёнка в повод для недовольства собой и привести к расстройству пищевого поведения, поэтому не стоит обращаться к ребёнку со словами «наша пампушечка», «пирожочек», «медвежонок» и т.д.;

## РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ (памятка для педагогов)

*Уважаемые педагоги!*

*Ваши ученики – очень разные. Каждый из них – уникален и неповторим. Но у них есть нечто общее: в их жизни наступает подростковый период, время новых возможностей, но и новых рисков, среди которых – анорексия и булимия. Вы можете помочь своим ученикам избежать беды...*

- важно быть компетентными в вопросе пищевого поведения, читать литературу об этом, изучать факты, избегать «мифов»;
- если в классе есть ребёнок с признаками избыточного или недостаточного веса, нельзя акцентировать на этом внимание, делать ему замечания, связанные с его особенностью, высмеивать или давать советы;
- то, что Вам кажется милым и ласковым прозвищем, может превратиться для ребёнка в повод для недовольства собой и привести к расстройству пищевого поведения, поэтому не стоит обращаться к ребёнку со словами «наша пампушечка», «пирожочек», «медвежонок» и т.д.;

- важно создавать в классе атмосферу доверия и принятия каждого ребёнка, не допускать проявлений травли;
- целесообразно проводить с ребятами тематические классные часы о дружбе, толерантности, принятии себя и других, возможно приглашение медицинского работника, который расскажет ребятам об особенностях их возраста, изменениях в их организме, о здоровом образе жизни, в том числе о правильном питании;
- можно организовать встречу с психологом, который расскажет школьникам о самопринятии, навыках самопрезентации, работе над самооценкой и т.д.;
- необходимо заниматься просвещением родителей в вопросах особенностей подросткового возраста и пищевого поведения подростков.

**Терпение, забота и внимание помогут Вашим ученикам избежать беды!**

*Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)*

- важно создавать в классе атмосферу доверия и принятия каждого ребёнка, не допускать проявлений травли;
- целесообразно проводить с ребятами тематические классные часы о дружбе, толерантности, принятии себя и других, возможно приглашение медицинского работника, который расскажет ребятам об особенностях их возраста, изменениях в их организме, о здоровом образе жизни, в том числе о правильном питании;
- можно организовать встречу с психологом, который расскажет школьникам о самопринятии, навыках самопрезентации, работе над самооценкой и т.д.;
- необходимо заниматься просвещением родителей в вопросах особенностей подросткового возраста и пищевого поведения подростков.

**Терпение, забота и внимание помогут Вашим ученикам избежать беды!**

*Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)*