

## SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ NA TEMAT ANOREKSJI I BULIMII

### Temat lekcji:

#### Anoreksja i bulimia – zagrożenia XXI wieku

Czas przeznaczony na zajęcia: 1 godz. lekcyjna (45 minut)

#### Cele ogólne lekcji:

- przekazanie wiedzy na temat wpływu właściwego odżywiania się na organizm i zagrożenia anoreksją oraz bulimią;
- uświadomienie zgubnego wpływu odchudzania się na organizm;
- rozwijanie świadomości społecznej w kwestii prawidłowego odżywiania się; samoakceptacji w zakresie własnego wyglądu;

#### Cele szczegółowe lekcji:

##### - uczeń:

- zna pojęcia anoreksja i bulimia; wie, jak je rozpoznawać i gdzie szukać pomocy w razie zagrożenia chorobą;
- uświadamia sobie zgubny wpływ odchudzania się na organizm;
- ma zdroworozsądkowe i racjonalne spojrzenie na kwestię odżywiania się i własnego wyglądu; nie ulega panującym modom;

#### Formy pracy:

- w grupach /zespołowa
- z całą klasą
- indywidualna

#### Metody pracy:

- słowna – dyskusja, praca z tekstami
- aktywizująca: wykonywanie prezentacji
- heurystyczna - problemowa

#### Środki dydaktyczne:

- Zdjęcia dziewcząt z anoreksją na stronach: [https://www.google.pl/search?q=anoreksja&biw=819&bih=489&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwj9rqvS3fzOAhWKVhQKHV62DioQ\\_AUIBigB#imgc=amPk9yYLwtdrSM%3A](https://www.google.pl/search?q=anoreksja&biw=819&bih=489&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwj9rqvS3fzOAhWKVhQKHV62DioQ_AUIBigB#imgc=amPk9yYLwtdrSM%3A)
- [https://i.ytimg.com/vi/BbhT\\_DlaDzo/maxresdefault.jpg](https://i.ytimg.com/vi/BbhT_DlaDzo/maxresdefault.jpg)
- <http://przychodnia-zamosc.pl/news/10/anoreksja-bulimia-zaburzenia-odzywiania.html>
- <http://www.akademiawitalnosci.pl/nowa-piramida-zywienia-2016-warzywa-to-podstawa/>

#### Materiały do pracy w zespołach:

- [http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,96856,17331850,Druga\\_twarz\\_anoreksji\\_Kiedy\\_w\\_lustrze\\_nie\\_widzisz.html](http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,96856,17331850,Druga_twarz_anoreksji_Kiedy_w_lustrze_nie_widzisz.html)
- Rachael Farrokh i jej walka z anoreksją na stronie <http://www.tvn24.pl/wiadomosci-ze-swiata,2/rachael-farrokh-i-jej-walka-z-anoreksja,546385.html>
- <http://sp236gim61.neostrada.pl/publikacje/lidka7.htm>

## Przebieg lekcji:

1. Prowadzący rozpoczyna z uczniami dyskusję na temat rozumienia piękna. Wprowadza w temat, pokazując zdjęcia obrazów Rubensa. Stwierdza, że każda epoka miała swoje własne kanony urody. Niewiasty doby baroku nie musiały martwić się swoimi pełnymi kształtami, wręcz przeciwnie. Z podziwu godnym upodobaniem ukazywały fałdki tłuszczu, tak jak bohaterki dzieł Paula Rubensa. Miały szerokie biodra, były puszyste. Wychowawca prowokuje dyskusję pytaniami. Jakie dziś obowiązują kanony piękna? Kto je wyznacza? Dlaczego posiadanie szczupłej figury jest dziś tak pożądane? Prezentuje klasie zdjęcia modelek i modeli o „normalnej” wadze i figurze (np. zdjęcia popularnych postaci z telewizji, filmu; Joanna Krupa, Joanna Jabłczyńska itp.) oraz dziewcząt z anoreksją (do wglądu na stronach: [https://www.google.pl/search?q=anoreksja&biw=819&bih=489&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwj9rqvS3fzOAhWKVhQKHV62DioQ\\_AUIBigB#imgrc=amPk9yYlwtdrSM%3A](https://www.google.pl/search?q=anoreksja&biw=819&bih=489&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwj9rqvS3fzOAhWKVhQKHV62DioQ_AUIBigB#imgrc=amPk9yYlwtdrSM%3A) [https://i.ytimg.com/vi/BbhT\\_DlaDzo/maxresdefault.jpg](https://i.ytimg.com/vi/BbhT_DlaDzo/maxresdefault.jpg) <http://przychodnia-zamosc.pl/news/10/anoreksja-bulimia-zaburzenia-odzywiania.html>).

Stwierdza, że w dążeniu do uzyskania idealnie szczupłej figury młodzież posuwa się do wyniszczenia organizmu, czego efektem jest pogorszenie się stanu zdrowia, a nawet śmierć. I chociaż media obecnie odchodzą już od lansowania typu modelki – wieszaka, a producenci zabraniają zbyt szczupłym osobom pokazywania się na wybiegach, dziewczęta nadal szukają najskuteczniejszych środków na odchudzanie. Taka postawa prowadzi do najgroźniejszych chorób – anoreksji i bulimii.

2. Wychowawca dzieli uczniów na cztery grupy, które wybierają liderów projektu. Młodzież na podstawie dostępnych źródeł (komputery z dostępem do Internetu, słowniki, artykuły z czasopism) powinna opracować prezentację pt. *Anoreksja i bulimia – zagrożenia XXI wieku*, przy czym każda grupa pracuje nad określonym jej fragmentem i nadaje mu tytuł (czas pracy ok. 20 min.).

A. Co to jest bulimia i anoreksja? Jakie są jej przyczyny?

B. Jak przebiegają te choroby, jak się je leczy?

C. Jakie są skutki bulimii i anoreksji?

D. Jak uchronić się przed bulimią i anoreksją? Gdzie powinny szukać pomocy osoby z jadłowstrętem psychicznym?

3. Poszczególne grupy prezentują swoje fragmenty prezentacji, prowadzący może uzupełniać je, zadawać pytania, podobnie jak osoby z innych grup. Na powiększonych planszach grupa D zapisuje adresy miejsc, w których anorektyczki i bulimiczki mogą szukać pomocy.

4. Wychowawca wspólnie z młodzieżą ogląda krótki film i informacje pt. Rachael Farrokh i jej walka z anoreksją na stronie <http://www.tvn24.pl/wiadomosci-ze-swiata,2/rachael-farrokh-i-jej-walka-z-anoreksja,546385.html> Prowadzący zadaje uczniom pytanie. Czy wspomogliście

finansowo Rachael Farrockh, gdybyście mogli to uczynić? Dlaczego? (w tej rozmowie ukazuje się polaryzacja postaw; niektórzy uważają, że anoreksja to choroba „na życzenie”, wywołana tylko chęcią wyglądu jak najlepiej; sądzą, że wystarczy zacząć jeść, a sytuacja ulegnie poprawie. Prowadzący dyskusję powinien ich przekonać, że jadłowstręt ma głębsze psychiczne podłoże, nie zawsze jego przyczyną jest tylko pragnienie bycia szczupłą. Wymienia inne przyczyny, np. ucieczka przed dorosłością fizyczną i psychiczną, zbyt duży krytycyzm wobec siebie i lęk przed odrzuceniem ze strony innych, brak wiary w siebie, niska samoocena, negacja „ja”, zaburzenia w postrzeganiu własnego ciała.

5. Prowadzący prosi, aby w domu uczniowie weszli na stronę poświęconą zdrowemu odżywianiu się i Nowej Piramidzie Żywieniowej 2016. Powinni poddać ją analizie i odpowiedzieć sobie na pytania (wychowawca rozdaje kartki z pytaniami). <http://www.akademiawitalnosci.pl/nowa-piramida-zywienia-2016-warzywa-to-podstawa/>

- Co znajduje się na najważniejszym miejscu w piramidzie żywieniowej, czyli u jej podstawy? (ruch, aktywność fizyczna, uprawianie sportów, chodzenie po schodach, pływanie, jazda na rowerze) Czy ty również najbardziej to doceniasz i praktykujesz?
- Jakie produkty powinny być najważniejszym składnikiem twoich posiłków? (warzywa i owoce). Czy właśnie tych produktów jesz codziennie najwięcej?
- Jakie produkty powinieneś jeść w mniejszych ilościach? (mięso, drób). Czy przestrzegasz tej zasady?