

SCENARIUSZ LEKCJI

OTYŁOŚĆ MA WIELE TWARZY

Materiał merytoryczny

1. Wykład nauczyciela

Otyłość jest dziś bardzo popularną i groźną chorobą. Wiecie już jakie skutki dla zdrowia może dawać, kiedy jest nieleczona. Jeszcze zanim przejdziemy do lekcji przypomnijmy sobie, co to właściwie jest otyłość:

Otyłość to przewlekła choroba dotycząca całego ciała, która powstaje w momencie, kiedy regularnie spożywamy więcej kalorii niż potrzebujemy. W takiej sytuacji dochodzi do zwiększenia ilości tkanki tłuszczowej oraz wzrostu masy ciała. Gdy sytuacja ta trwa jakiś okres czasu zaczyna powodować w naszym organizmie wiele zaburzeń i jesteśmy wówczas narażeni na choroby takie jak np. cukrzyca czy choroby serca.

A teraz mam do Ciebie pytanie - jakie znasz przyczyny otyłości?

Dzieci odpowiadają... (np. mało ruchu, dużo słodyczy i przekąsek...)

Nauczyciel uzupełnia wypowiedź Dzieci.

Zadałam Tobie takie pytanie na początku, ponieważ bardzo często osoby otyłe są zdane na złe traktowanie przez ludzi z ich otoczenia. Z góry zakładają oni, że jeśli ktoś jest otyły na pewno sam sobie na to zapracował. Nadają mu bardzo krzywdzące etykiety - gruby, leniwy, słaby itp.

Istnieje jednak wiele zaburzeń i chorób, które powodują tycie, mimo poprawnego stylu życia danej osoby.

Na infografice mamy następujące przykłady przyczyn otyłości

- zespoły genetyczne np. Pradera Williego, Bardeta-Biedla, Zespół Downa,
- choroby mózgu dotyczące części podwzgórza,
- zaburzenia hormonalne, jak zespół policystycznych jajników lub niedoczynność tarczycy,
- stosowane leki, np. przeciwdepresyjne.

Są to przyczyny tzw. otyłości wtórnej - czyli takiej, którą spowodowała jakaś konkretna choroba. Ale to nie wszystko. Na infografice uwzględniono także trudne sytuacje w życiu osobistym.

Przyczyn otyłości może być wiele. I choć głównymi czynnikami odpowiadającymi za przybieranie na wadze są nasze nieprawidłowe nawyki żywieniowe i niski poziom aktywności fizycznej, tak naprawdę nigdy nie znamy historii osoby otyłej, którą niekiedy automatycznie oceniamy jako leniwą i słabą.

Jak widzisz, istnieje szereg chorób i zespołów genetycznych, które często wpływają na wzrost masy ciała (wagi) chorego. Te, które przed chwilą poznałeś to tylko przykłady. Chciałabym zwrócić twoją uwagę na

podpunkt dotyczący życia osobistego osoby otyłej. Czy wiesz, dlaczego na przykład w przypadku trudnych sytuacji w rodzinie dzieci mogą tyć?

Dzieci odpowiadają...

Nauczyciel:

Jedzenie bywa czasami sposobem na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Często od dziecka jesteśmy uczeni, że:

- Jedzenie to sposób na przejaw naszej radości w przyjemnych momentach w życiu - na przykład?

Dzieci odpowiadają...

Nauczyciel:

- Kiedy mamy urodziny, zdamy trudny egzamin, są czyjeś imieniny mamy w zwyczaju wspólnie jeść coś pysznego, jak np. tort urodzinowy czy lody z okazji zakończenia roku szkolnego.
- Jedzenie może być łatwym sposobem na poprawę złego humoru - niekiedy słyszymy od dorosłych: „Miałas trudny dzień? Chodźmy do cukierni, kupimy coś smacznego i od razu poprawi ci się humor.”

I przez takie schematy wyrabiamy sobie nawyk jedzenia, kiedy odczuwamy różnego rodzaju emocje. Kiedy w domu przez pewien okres czasu ktoś zmagają się z trudną sytuacją - na przykład w relacjach z rodzicami lub między rodzicami, a dodatkowo nie potrafi rozmawiać o tym jak się czuje, zaczyna nawykowo sięgać po jedzenie. Kiedy sytuacja trwa przez dłuższy okres czasu to droga do przytycia jest bardzo prosta. Spróbuj sobie wyobrazić, jak trudną sytuacją ma właśnie taka osoba. Znowu nasuwa się wniosek - nigdy nie znamy całej historii osoby, która jest otyła.

2. Zadanie (załącznik)

Wiedząc już, że otyłość „ma wiele twarzy”, czyli różne przyczyny, zapraszam Cię do wykonania zadania. Tym razem po raz kolejny zachęcam do zaproszenia do udziału kolegę lub koleżankę. To świetna okazja do wspólnej zabawy!

Nauczyciel:

Na naszych lekcjach wychowawczych poruszamy tematy związane z równością. Zwracamy uwagę na to, że wszyscy jesteśmy w porządku i każdy na tym świecie bez względu na wygląd zasługuje na szacunek. Po tym, co usłyszałaś na wykładzie zapraszam Cię do przygotowania plakatu z drzewem akceptacji - zarys drzewa wydrukuj z załącznika (*to nie jest konieczne, można samemu narysować, prawda?*). Przygotuj różne materiały plastyczne - kredki, pisaki czy farby, a może naklejki? Niech każda gałąź oznacza jakąś postawę/myśl/ uczynek, jaki możemy zrobić, aby wykazać się akceptacją osób, które zmagają się z otyłością.

3. Podsumowanie i zadanie domowe (załącznik)

Mówi się, że w życiu rzadko kiedy coś jest tylko białe albo tylko czarne. I że często warto dostrzegać całą gamę kolorów, jakie znajdują się właśnie między tą bielą a czernią. To taka przenośnia nawiązująca do naszego tematu lekcji. Nigdy nie można powiedzieć z pewnością, że ktoś jest otyły, bo robi coś złe - nie znając całej jego historii. Ocenianie przychodzi nam łatwo i z tym związany jest też ciekawy efekt zwany efektem aureoli. Na czym polega i czy pojawia się też w twoim życiu, dowiesz się z zadania domowego. To może być interesujące! Przekonaj się sam.