



Scenariusz lekcji

„Oblicza zaburzeń odżywiania”

Czas trwania

- 90 minut

Grupa docelowa

- uczniowie szkół średnich

Cel lekcji

- Zrozumienie zaburzeń odżywiania, ich przyczyn, skutków oraz sposobów zapobiegania. Wzbudzenie empatii wobec osób zmagających się z tymi problemami oraz zachęcenie do dbania o własne zdrowie psychiczne i fizyczne.



Wprowadzenie: (15 minut)

1. Wstęp do tematu:

- Prowadzący zaczyna lekcję pytaniem do grupy:
„Czym dla was jest zdrowie? Co według was oznacza zdrowa relacja z jedzeniem?”
- Krótka dyskusja – uczniowie dzielą się swoimi skojarzeniami.
- Wprowadzenie do tematu:
„Zaburzenia odżywiania to temat, o którym mówi się coraz więcej, a jednak nadal budzi on wiele nieporozumień. Dziś spróbujemy zgłębić ten temat i zastanowić się, jak można pomóc sobie lub innym, którzy zmagają się z tym problemem.”

2. Cel lekcji:

Wyjaśnienie, że podczas lekcji poruszymy:

- różne rodzaje zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się),
- przyczyny i konsekwencje tych problemów,
- jak rozpoznać, że ktoś zмага się z zaburzeniami odżywiania,
- jak szukać pomocy oraz jak być wsparciem dla innych.

Część I: Czym są zaburzenia odżywiania? (20 minut)

1. Definicje i rodzaje zaburzeń odżywiania:

Prezentacja slajdów: Prowadzący pokazuje podstawowe informacje na temat najczęściej spotykanych zaburzeń odżywiania:

- **Anoreksja** – skrajne ograniczanie jedzenia i obsesja na punkcie niskiej wagi,
- **Bulimia** – cykle objadania się i prowokowania wymiotów lub używania środków przeczyszczających,
- **Kompulsywne objadanie się** – epizody niekontrolowanego jedzenia, bez prowokowania wymiotów.

Do każdej kategorii dołączone są krótkie opisy, a także *prawdziwe historie* osób, które zmagają się z tymi zaburzeniami (przykłady są przedstawione w sposób anonimowy, bez szczegółowych, osobistych danych).

2. Mit, czy fakt?- ćwiczenie:

- Prowadzący rozdaje karty z różnymi twierdzeniami dotyczącymi zaburzeń odżywiania (np. „Osoby z anoreksją nigdy nie jedzą”, „Zaburzenia odżywiania dotyczą tylko dziewczyn”). Zadaniem uczniów jest zdecydować, czy to mit, czy fakt, i uzasadnić swoją odpowiedź.
- Prowadzący komentuje każdą odpowiedź, wyjaśniając, dlaczego dane stwierdzenie jest prawdziwe lub fałszywe.

Część II: Skąd się biorą zaburzenia odżywiania? (20 minut)

1. Przyczyny:

Prezentacja czynników, które mogą prowadzić do rozwoju zaburzeń odżywiania:

- **Społeczne i kulturowe:** nacisk na wygląd, presja mediów społecznościowych, promowanie nierealistycznych ideałów piękna,
- **Psychologiczne:** niska samoocena, perfekcjonizm, trudności w radzeniu sobie z emocjami, depresja, lęk,
- **Rodzinne:** brak wsparcia, trudne relacje z bliskimi, nadmierne oczekiwania rodziców,
- **Biologiczne:** genetyczne predyspozycje, zaburzenia neuroprzebiegów.

2. Filmik edukacyjny:

Prowadzący pokazuje krótkie wideo o tym, jak media społecznościowe wpływają na obraz ciała i presję wyglądu. Po filmie zachęca do refleksji:

„Jakie przekazy dotyczące wyglądu zauważacie na co dzień w mediach społecznościowych? Jakie emocje w was wywołują?”

Część III: Konsekwencje zaburzeń odżywiania (15 minut)

1. Psychiczne i fizyczne konsekwencje:

- Krótkie przedstawienie skutków zdrowotnych zaburzeń odżywiania:
 - **Fizyczne:** uszkodzenie narządów, problemy z sercem, osteoporoza, wypadanie włosów, utrata miesiączki itd.
 - **Psychiczne:** depresja, lęki, izolacja społeczna, problemy z koncentracją, nauką itd.
- Prowadzący wyjaśnia, że zaburzenia odżywiania to nie tylko kwestia jedzenia, ale głębsze problemy emocjonalne, które mają szeroki wpływ na życie.

2. Praca w parach:

- Uczniowie w parach otrzymują zadanie – zastanowić się, jakie mogą być długofalowe skutki zaburzeń odżywiania w życiu codziennym (np. w relacjach, edukacji, karierze). Każda para prezentuje swoje wnioski na forum.

Część IV: Jak pomóc sobie i innym? (15 minut)

1. Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych:

- Prowadzący wyjaśnia, jakie objawy mogą świadczyć o tym, że ktoś zmaga się z zaburzeniami odżywiania (zmiany w nawykach żywieniowych, wycofanie społeczne, obsesja na punkcie wagi i wyglądu, niska samoocena).
- Krótkie ćwiczenie: „*Jak mógłbyś/mogłabyś zauważyć, że ktoś bliski ma problem z odżywianiem?*” Uczniowie piszą swoje odpowiedzi na kartkach, a prowadzący omawia najważniejsze sygnały.

2. Pomoc i wsparcie:

- Prowadzący przedstawia, gdzie szukać pomocy (psycholog, psychodietetyk, lekarz, grupy wsparcia) i jak można wspierać osoby z zaburzeniami odżywiania (np. nie oceniać, nie skupiać się na wyglądzie, proponować wspólne posiłki bez presji).
- Ważne: „**Nie próbuj samodzielnie 'naprawiać' osoby z zaburzeniami odżywiania. Profesjonalna pomoc jest kluczowa.**”

Zakończenie: (5 minut)

1. Podsumowanie i refleksja:

- Prowadzący pyta: *„Co z dzisiejszej lekcji było dla was najbardziej zaskakujące lub ważne?”*
- Każdy uczeń może krótko odpowiedzieć, co wyniósł z lekcji.

2. Zachęta do refleksji nad zdrowiem psychicznym:

- *„Pamiętajcie, że dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne. To, co czujemy, jak myślimy o sobie i naszym ciele, wpływa na nasze życie codzienne. Jeśli czujecie, że coś was niepokoi, nie wahajcie się sięgnąć po pomoc – to pierwszy krok do zdrowia.”*

Materiały do lekcji:

- *Slajdy do prezentacji*
- *Karty do gry „Mit czy fakt?”*
- *Kartki i długopisy do pracy w parach*
- *Krótkie wideo edukacyjne o wpływie mediów społecznościowych*