

Temat: Dojrzewam do kobiecości- lekcja dla grupy dziewcząt

Chcemy wam dziś powiedzieć, że każda z was jest jedyna i nie-powtarzalna. Piękna i mądra. Każda z was ma niezbywalną godność i każdej z was należy się szacunek. Nie musicie zasługiwać na czyjąś sympatię albo udowadniać swoją wartość, bo ona jest w was. Na jednym z forów internetowych nastolatka zapytała, jak postąpić w relacji z chłopakiem, który jej nie akceptuje i zmusza do zmiany sposobu bycia i wyglądu. Odpowiedź jest jedna: przestać się z nim spotykać. W postrzeganiu kobiecości jako daru zawiera się jeszcze jedna prawda: tylko kobieta może wydać na świat dziecko. Tylko ona może być z nim złączona przez dziewięć miesięcy. Tylko mama nienarodzonego dziecka może czuć jego ruchy, które zdają się wołać: „Jestem tutaj! Kochaj mnie, mamol!”. Oczywiście, cenną jest również rola mężczyzny, ojca. Jednak pierwsze doświadczenie obecności cudu życia – nowego człowieka – jest przywilejem kobiecości. To zarazem potwierdzenie, że mamy do spełnienia naprawdę wielką rolę, choć w wieku 12–13 lat nieczęsto o tym myślicie. Kult szczupłości Współczesne społeczeństwo bardzo ceni szczupłość. Dlatego wiele młodych osób poddaje się swoistej presji, aby zrzucić zbędne kilogramy. U niektórych presja ta może spowodować poważne zaburzenia. Anoreksja i bulimia, o których teraz głośno, to zaburzenia w przyjmowaniu pokarmów. Związane są one z obsesją na punkcie szczupłości. Częściej dotyczą dziewczęta niż chłopców.

Anoreksja to inaczej jadłowstręt psychiczny. Osoba na nią cierpiąca je tak mało, że doprowadza swój organizm do wycieńczenia. Odchudzająca się dziewczyna szybko traci na wadze. Brak składników odżywczych zaburza normalny rozwój jej organizmu. Odbija się to również na urodzie: skóra wysycha i szarzeje, matowieją włosy, osłabiają się dziąsła i uzębienie. Ale to nie wszystko. Wycieńczony organizm nie odżywia mózgu, a więc wyniszcza go. Pojawia się senność i brak koncentracji. Bywa, że anorektyczki uprawiają dodatkowo forsowne ćwiczenia fizyczne, aby jeszcze szybciej się odchudzić. Anoreksja to bardzo poważna choroba. Może u dziewcząt spowodować zatrzymanie miesiączek, zaburzenia czynności serca i nerek, a w skrajnych przypadkach nawet doprowadzić do śmierci.

Bulimia nazywana jest inaczej żarłocznością psychiczną. Chorujące na nią dziewczęta objadają się bez umiaru, a potem prowokują wymioty, żeby nie przybrać na wadze. Bulimiczki często nadużywają środków przeczyszczających i moczopędnych. Środki te powodują, że pokarm szybko przechodzi przez organizm, który przyswaja mniej kalorii. Bulimia bardzo często dotyka osoby, które nie akceptują swojego wyglądu, wagi, nie czują się dobrze w swoim ciele i pragną za wszelką cenę polepszyć swoje samopoczucie. Choroba ta powoduje próchnicę zębów, zaburzenia rytmu serca, zapalenia przełyku, powiększenie żołądka i wiele innych dolegliwości.

Ćwiczenie. „Zbyt duża” waga

Przepisz tekst, uzupełniając poniższe zdania. Możesz skorzystać z rozsypanki wyrazowej pod tekstem.

Szacuje się, że jadłowstręt psychiczny, czyli..... występuje u 1% nastolatk. Zaburzenia odżywiania powodują w ich organizmie liczne komplikacje, czasem kończące się nawet..... . Pacjentki chore na anoreksję panicznie boją..... się i celowo tłumią głód. Uważają, że ich waga jest..... . Dziewczyna często ma złudzenie, że jeśli będzie miała..... to zostanie modelką. Jednak najczęściej chore ciało nastolatki staje się..... Sama myśl, że można i trzeba przybrać na wadze, chorą dziewczynę napawa..... i..... . Osoba cierpiąca na jadłowstręt psychiczny potrzebuje pomocy..... i

Bulimia – to utrata kontroli nad jedzeniem. Osoba chora nie..... , ale objada, czuje niepohamowaną..... spożycia nadmiernej ilości pokarmu. Zaczyna się obżerać, a następnie prowokuje..... . Czasem osoba chora na bulimię posługuje się..... Powikłania tej choroby to:i próchnica zębów, ponieważ ciągła obecność kwasów żołądkowych uszkadza szkliwo. Dziewczeta chore na bulimię powinny być poddaneterapeutycznemu.

Uzupełnienia zdań (kolejność została zmieniona):

uszkodzenia przełyku, wymioty, anoreksja, przybrania na wadze, szczupłą sylwetkę, skóra, ciała, grozę, śmiercią, wstrętem i przerażeniem, głodzi się, potrzebę, środkami przeczyszczającymi, zębów, leczeniu, ciągle za duża, szkieletem, medycznej i psychologicznej