



22.

UMIAR W JEDZENIU I PICIU



I. PROSPEKT WARTOŚCI

Naturalną potrzebą człowieka jest odżywianie się, czyli przyjmowanie posiłków o określonych porach. Dieta powinna być zgodna z zaleceniami norm dietetycznych i dostosowana do wieku, trybu pracy, uprawianego sportu i wskazań lekarskich.

1.1. CEL OGÓLNY

Kultura właściwego i normatywnego odżywiania się.

1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Dostosowanie diety i poszczególnych posiłków do danej sytuacji życiowej.

1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Zastosowanie wskazań dietetycznych i lekarskich.

1.4. PROPONOWANE TEMATY

- „W zdrowym ciele zdrowym duch”?
- Odpowiednia dieta, dostosowana do wieku i aktywności fizycznej.
- Unikanie używek: alkoholu, nikotyny, narkotyków oraz herbaty i kawy, ponieważ szkodzą zdrowiu.

1.5. ZADANIA DLA UCZNIĄ, SAMOWYCHOWANIE

→ NORMY

- Właściwe żywienie gwarantuje prawidłowy rozwój fizyczny i intelektualny.
- Alkohol i narkotyki szkodzą zdrowiu.
- Sposób odżywiania świadczy o dojrzałości, odpowiedzialności i szacunku do godności człowieka.

→ ZASADY

- Unikam używek: alkoholu, narkotyków i papierosów.
- Unikam grup uzależnionych od używek: alkoholu, narkotyków i papierosów.
- Daję przykład młodszym i starszym w rodzinie, w szkole i innych środowiskach dbania o zdrowie.

1.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

→ NORMY

- Alkohol i narkotyki, a także palenie tytoniu szkodzą zdrowiu.
- Wszelkiego rodzaju uzależnienia prowadzą do nieszczęść w rodzinie i społeczeństwie.
- Uzależnienia nie rozwiązują problemów życiowych ani wychowawczych.

→ ZASADY

- Daję przykład życia bez uzależnień.
- Odżywiam się właściwie i wychowuję dzieci zgodnie z normami i zasadami zdrowia i rozwoju fizycznego i psychicznego.
- Kontroluję dzieci i ich ewentualne skłonności do używek: alkoholu i narkotyków.

1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

→ NORMY

- Materialne warunki życia młodego pokolenia gwarantuje pokolenie starsze i organizuje je.
- Cały proces wychowawczy i edukacyjny szkoły przyczynia się do właściwego rozwoju fizycznego i duchowego.
- Edukacja i wychowanie prowadzą do budowania społeczeństwa zdrowego: fizycznie i moralnie.

→ ZASADY

- Organizuję właściwe normy i zasady życia i edukacji w środowisku szkolnym.
- Interesuję się każdym uczniem i wskazuję mu indywidualne rozwiązania problemów bytowych i moralnych.
- Szkoła ma być miejscem bezpiecznym, chroniących uczniów przed uzależnieniami.

1.8. SPOSÓB REALIZACJI

Można zaproponować uczniom filmy edukacyjne o zwalczaniu uzależnień wszelkiego typu lub przygotować z uczniami program artystyczny o szkodliwości używek: alkoholu, narkotyków, nikotyny. Pomocne mogą też być spotkania z ludźmi, którzy wyszli uzależnienia. Dobrym przykładem zdrowego życia, wolnego od uzależnień są sportowcy i ich osiągnięcia.

1.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Młodzież rozumie jakie niebezpieczeństwo wiąże się z uzależnieniem od narkotyków, alkoholu i nikotyny. Środowisko szkolne prowadzi profilaktykę i skutecznie chroni przed zagrożeniami wszelkiego typu. Negatywne skutki uzależnień indywidualnych są szybko ujawniane i stosowana jest właściwa terapia.



1.10. ZAGROŻENIA

Niewłaściwa dieta prowadzi do nieprawidłowego rozwoju fizycznego i duchowego. Uzależnienia od narkotyków, alkoholu, nikotyny niszczą zdrowie fizyczne i psychiczne; powodują patologie w życiu społecznym i indywidualnym. Utrwalone w młodym wieku uzależnienia i wpływ patologicznego środowiska zubaża całą naród, fizycznie, ekonomicznie, duchowo – moralnie.

II. WYBRANA LITERATURA Z KOMENTARZEM



PIJAŃSTWO



A zwłaszcza kiedy wino wytrawione, czyste,
Przystajem na takowe prawdy oczewiste.
Idą zatem dyskursu tonem statystycznym
O miłości ojczyzny, o dobru publicznym,
O wspaniałych projektach, mężnym animuszu,
Kopiem góry dla srebra i złota w Olkuszu,
Odbieramy Inflanty i państwa multańskie,
Liczymy owe sumy neapolitańskie,
Reformujemy państwo, wojny nowe zwodzimy,
Tych bijem wstępny bojem, z tamtymi się godzimy –
A butelka nieznacznie jakoś się wysusza.
Przyszła druga; a gdy nas żarliwość porusza,
Pełni pociech, że wszyscy przeciwnicy legli,
Trzeciej, czwartej i piątej aniśmy postrzegli.
Poszła szosta i siódma, za nimi dziesiąta.
Naówczas, gdy nas miłość ojczyzny zaprzęta,
Pan Jędrzej, przypomniawszy żurawińskie klęski,
Nuż w płacz nad królem Janem. «Król Jan był
zwycięski!».

– Krzyczy Wojciech. – Nieprawda!» A pan Jędrzej płacze.
Ja gdy ich chcę pogodzić i rzeczy tłumaczę,
Pan Wojciech mi przymówił: «Słyszysz waść» – mi rzecze.
«Jak to waść! Nauczę cię rozumu, człowiecze».
On do mnie, ja do niego, rwiemy się zajadli,
Trzyma Jędrzej, na wrzaski służący przypadli;
Nie wiem, jak tam skończyli zwadę naszą wielką,
Ale to wiem i czuję, żem wziął w łeb butelkę.
Bogdaj w piekło przepadło obrzydłe pijaństwo.

Cóż w nim? Tylko niezdrowie, zwady, grubijaństwo.
Oto profit: nudności i guzy, i plastry”.

– „Dobrze mówisz, podłej to zabawa hałastry,
Brzydzi się nim człek prawy, jako rzeczą sprosną.
Z niego zwady, obmowy nieprzystojne rosna,
Pamięć się przez nie traci, rozumu użycie,
Zdrowie się nadweręża i ukraca życie.

Patrz na człeka, którego ujęła moc trunku,
Człowiekiem jest z pozoru, lecz w zwierząt gatunku
Godzien się mieścić, kiedy rozsądek zaleje
I w kontr naturze postać bydlęcą przywdzieje.
Jeśli niebios zdarzenie wino ludziom dało
Na to, aby użyciem swoim orzeźwiało,
Użycie darów bożych powinno być w mierze.
Zawstydza pijanice nierozumne zwierzę,
Potępiają bydłeta niewstrzymałość naszą,
Trunkiem według potrzeby gdy pragnienie gaszą,
Nie biorą nad potrzebę. Człek, co nimi gardzi,
Gorzej od nich gdy działa, podlejszy tym bardziej.

↑ I. Krasicki, *Pijaństwo*, w: tegoż, *Wybór bajek i satyr. «Żona modna» i inne utwory*, Wydawnictwo Greg, Kraków 2020, s. 36-37.

KOMENTARZ

Nadużywanie alkoholu oraz innych używek: narkotyków i tytoniu prowadzi do zmian mentalności społeczeństwa. Dość często następuje bagatelizowanie zagrożeń, a nawet wyśmiewanie ich. Krasicki dostrzegł te niebezpieczeństwa, ostrzegął przed nimi współczesnych mu, a także ostrzega i nas, bowiem słabości ludzkiego charakteru mogą się upowszechniać. Zło wynikające z używek opiera się na słabościach ludzkiego charakteru, słabości woli i braku troski o własne zdrowie i życie.



III. NAUCZANIE

Współczesny człowiek wyposażony jest w szeroką wiedzę na temat właściwych form odżywiania się. Powstały diety oparte na tradycji, badaniach naukowych, medycynie (dietetyka), z których można korzystać w celu zachowania właściwego procesu rozwoju fizycznego i intelektualnego.



3.1. SUGESTIE FILOZOFICZNE

„Najważniejszą cechą jedzenia jest jego pozycja na pograniczu światów natury i kultury. Postrzeganie go wyłącznie w wymiarze mechanizmów biologiczno-chemicznych pozostawia ogromny niedosyt – poznawczy, emocjonalny, duchowy. Bez odwołania do świata kultury nie można w pełni opisać chociażby wieczerzy wigilijnej, uczyty weselnej czy nastrojowej kolacji we dwoje. Od samego początku odżywianie się ma wymiar wspólnotowy, głęboko zakorzeniony w tradycji i obyczajowości. Kulinaria postrzegane są z jednej strony w kontekście działań kulturowych, z drugiej – w perspektywie strategii komunikacyjnej, znajdującej zastosowanie w aktualizacjach tekstowych dyskursu o jedzeniu”¹.

3.2. SUGESTIE DYDAKTYCZNE I PEDAGOGICZNE

Pedagogika specjalna, portale dla nauczycieli wskazują na sposoby nauczania, utrwalania i praktykowania wiedzy kulinarnej na wszystkich poziomach szkolnictwa. Wskazuje się scenariusze zajęć, konkursy, ankiety, które mogą zachęcić uczniów do zdrowego odżywiania. Jednak przede wszystkim należy się troszczyć o każdego ucznia, by jego dieta była adekwatna do wieku, stanu zdrowia i ogólnego rozwoju fizycznego i intelektualnego.

1 *Kuchnia i stół w komunikacji społecznej. Tekst, dyskurs, kultura*, red. W. Żarski, T. Piasecki, Oficyna Wydawnicza Atut, Wrocław 2016, s. 9.

3.3. SUGESTIE PSYCHOLOGICZNE

„Nadwaga i otyłość, które uznane zostały przez Światową Organizację Zdrowia (WHO, World Health Organization) za epidemię XXI wieku, są poważnym wyzwaniem dla zdrowia publicznego w skali ogólnoświatowej. W Europie leczenie konsekwencji posiadania nadmiaru kilogramów pochłania ponad 8% kosztów ochrony zdrowia. W związku z powyższym znaczna część literatury przedmiotu skoncentrowana jest na analizie wpływu nadmiernej masy ciała na stan zdrowia człowieka oraz na jej etiologii. Jeśli chodzi o badania poświęcone przyczynom powstawania otyłości, stosunkowo niewielką uwagę obdarzone są determinanty psychologiczne, które mogą doprowadzić do rozwoju pełnoobjawowych zaburzeń odżywiania”².



IV. NAUCZANIE RELIGIJNE

Człowiek został stworzony jako organizm żywy obdarzony ciałem i duchem rozumnym (duszą); jest obrazem Boga. „Uczyńmy człowieka na nasz obraz podobnego Nam” (Rdz 1,26). Człowiekowi rozumnemu zostało przekazanie panowanie nad sobą i światem: „Aby panował...” (por. Rdz 1,26b). To panowanie wchodzi w zakres godności człowieka, jako dziecka Bożego i dziecka danej społeczności.

4.1. TEOLOG

Godność człowieka jest zawarta w dziele stworzenia; pochodzimy od Boga, a nasze ciało i dusza są czasowym darem, który realizuje się w określonej epoce i kulturze. Należymy do organizmów żywych i jesteśmy ściśle związani z prawami natury. Religia chrześcijańska wskazuje na opanowanie i właściwe używanie wszelkiego pożywienia produkowanego naturalnie i przetwarzanego w sposób ekologiczny.

4.2. NAUCZANIE PAPIESKIE



Niektóre zagrożenia pochodzą z samej natury, ale narastają z winy człowieka, który okazuje beztroskę i dopuszcza się zaniedbań, chociaż nierzadko mógłby im zapobiec; inne są skutkiem przemocy, nienawiści, sprzecznych interesów, które skłaniają ludzi do agresji wobec innych, czego przejawem są zabójstwa, wojny, masowe morderstwa i ludobójstwo.

2 M. Obara-Gołębiowska, K.E. Przybyłowicz, *Charakterystyka psychologicznych aspektów odżywiania się kobiet w wieku prokreacyjnym*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2015, t. 9, nr 2, s. 106.

Jakże nie wspomnieć tu o przemocy wymierzonej przeciw życiu milionów istot ludzkich, zwłaszcza dzieci, zmuszonych znosić nędzę, niedożywienie i głód z powodu niesprawiedliwego podziału ziemi pomiędzy poszczególne narody i klasy społeczne? O przemocy nieodłącznie związanej nie tylko z wojną ale także z gorszącym handlem bronią, który przyczynia się do zaostrzenia licznych konfliktów zbrojnych, nękających świat? O zasiewie śmierci, jaki dokonuje się przez bezmyślne naruszanie równowagi ekologicznej, przez zbrodniczy handel narkotykami i przez propagowanie wzorców zachowań w dziedzinie życia płciowego, które nie tylko są moralnie nie do przyjęcia, ale rodzą także poważne niebezpieczeństwa dla życia? Nie sposób sporządzić pełnej listy różnorodnych zagrożeń życia ludzkiego, tak wiele jawnych i ukrytych form przybierają one w naszych czasach!

↑ EV 10.



” Z drugiej strony – a jest to aspekt procesu globalizacji pobudzający do działania, a zarazem dodający otuchy – współczesność dostarcza nam niezliczonych narzędzi do niesienia pomocy humanitarnej potrzebującym siostram i braciom, nowoczesnych systemów rozdzielania pożywienia i odzieży, jak również możliwości zaferowania mieszkania i gościny. Wykraczając poza granice wspólnot narodowych, troska o bliźniego zmierza w ten sposób do rozszerzenia horyzontów na cały świat. Sobór Watykański II słusznie zauważył: „Wśród znaków naszych czasów na szczególnie podkreślenie zasługuje owo nieodwracalnie

wzrastające poczucie solidarności wszystkich narodów”. Instytucje państwowe i organizacje humanitarne wspierają inicjatywy, których celem jest owa solidarność, zwłaszcza przez dotacje lub ulgi podatkowe, albo też uruchamiając duże fundusze. W ten sposób solidarność wyrażana przez społeczeństwo obywatelskie znacząco przewyższa tę, którą okazują jednostki.

↑ DCE 30.

” Być może „my, którzy prowadzimy życie bardziej lub mniej wolne od trudności, nie potrafimy płakać. Pewne realia życia można zobaczyć jedynie oczami obmytymi przez łzy. Zachęcam każdego do zadania sobie pytania: czy nauczyłem się płakać – kiedy widzę głodne dziecko, dziecko oszołomione narkotykami na ulicy, dziecko bezdomne, dziecko porzucone, dziecko wykorzystywane, dziecko będące niewolnikiem społeczeństwa? Czy też płaczę jak osoba kapryśna, która chciałaby mieć więcej?”. Spróbuj nauczyć się płakać z powodu młodych ludzi, którzy mają się gorzej od ciebie. Miłosierdzie i współczucie wyrażają się również przez płacz. Jeśli cię nie nachodzi, to módl się do Pana, aby dał ci zdolność wylewania łez z powodu cierpienia innych osób. Kiedy nauczysz się płakać, dopiero wówczas będziesz mógł coś zrobić dla innych z głębi serca.

↑ ChV 76.

4.3. PISMO ŚWIĘTE

” Nie wszystko służy wszystkim
i nie każdy we wszystkim ma upodobanie.
Na żadnej uczcie się nie przejadaj
i nie rzucaj się na potrawy!
Z przejedzenia powstaje choroba,
a nieumiarkowanie powoduje rozstrój żołądka.
Z przejedzenia wielu umarło,
ale zachowujący umiar przedłuży życie.

↑ Syr 37,28-31.

4.4. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

”Daj nam”: słowa te wyrażają głęboką ufność dzieci, które oczekują wszystkiego od swego Ojca. „On sprawia, że słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi, i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych” (Mt 5,45), On „daje pokarm w swym czasie” (Ps 104,27). Jezus uczy nas tej prośby; w rzeczywistości wysławia ona Ojca, ponieważ uznaje, że jest On dobry ponad wszelką dobroć.

↑ KKK 2828.



V. LITERATURA

- Benedykt XVI, *Encyklika «Deus caritas est». O miłości chrześcijańskiej*, Wydawnictwo M, Kraków 2006.
- Dziewiecki M., *Uzależnienia. Jak je pokonać? Jak przed nimi chronić?*, Wydawnictwo Espe, Kraków 2016.
- Franciszek, *Posynodalna adhortacja apostolska Christus vivit. Do młodych i całego Ludu Bożego*, Wydawnictwo M, Kraków 2019.
- Jan Paweł II, *Encyklika Evangelium vitae*, w: tegoż, *Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. 2, red. S. Małysiak, Wydawnictwo Świętego Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 2005, s. 641–752.
- Krasicki I., *Pijaństwo*, w: tegoż, *Wybór bajek i satyr. «Żona modna» i inne utwory*, Wydawnictwo Greg, Kraków 2020, s. 34–38.
- Kuchnia i stół w komunikacji społecznej. Tekst, dyskurs, kultura*, red. W. Żarski, T. Piasecki, Oficyna Wydawnicza Atut, Wrocław 2016.
- Loreau D., *Sztuka umiaru*, tłum. A. Waśko-Bongiraud, wydaw. Czarna Owca, Warszawa 2013.
- Marek Z., *Katechizm Kościoła Katolickiego źródłem formacji chrześcijanina*, w: *Studia katechetyczne*, t. 10: *Rok Wiary inspiracją refleksji katechetycznej*, Wydawnictwo Naukowe UKSW, Warszawa 2014, s. 111–128.
- Obara-Gołębiowska M., Przybyłowicz K.E., *Charakterystyka psychologicznych aspektów odżywiania się kobiet w wieku prokreacyjnym*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2015, t. 9, nr 2, s. 106–108.
- Tomasz z Akwinu św., *Suma teologiczna*, t. 22: *Umiarowanie*, 2–2, qq. 141–170, tłum. S. Bełch, Katolicki Ośrodek Wydawniczy Veritas, London [1963].
- Woronowicz B.H., *Zachowania, które mogą zranić. O uzależnieniach behawioralnych i nie tylko*, wydaw. Media Rodzina, Poznań 2021.
- Wyszyński S., *Miłość i sprawiedliwość społeczna. Rozważania społeczne*, wydaw. Pallottinum, Poznań 2001.
- Wyszyński S., *Nauczanie o małżeństwie i rodzinie. Antologia tekstów 1925–1981*, red. Z. Struzik, wydaw. IPJPII, Warszawa 2018.
- Żuk G., *Edukacja aksjologiczna. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2016.