

SCENARIUSZ 2

# INDONEZJA

## *Cechy fizyczne a wolność jednostki*



# INDONEZJA



## WSTĘP GEOGRAFICZNO-PROBLEMOWY

### *Indonezja – problemy wyspy Sumba*

Indonezja to państwo wyspiarskie położone w Azji Południowo-Wschodniej oraz Oceanii. Jedną z ponad 13 tysięcy wysp Indonezji jest Sumba przez wieki izolowana od reszty świata, w wyniku czego zachowała swoją unikalną kulturę, zwyczaje i wierzenia. Większość jej mieszkańców stanowią wyznawcy tradycyjnej religii Marapu, w której czci się duchy przodków, a w trudnych sytuacjach prosi o pomoc miejscowych szamanów. Wioski składają się z charakterystycznych domów ze spiczastymi dachami, takich samych w jakich mieszkali przodkowie mieszkańców wyspy. Domy te podzielone są na 3 poziomy – najniższy dla zwierząt, środkowy dla ludzi, a najwyższy dla duchów.

Sumbijczycy utrzymują się głównie z rolnictwa, a w życiu codziennym zwykle w ogóle nie korzystają z pieniędzy. Często nie stać ich na zakup lekarstw czy też niezbędnych środków owadobójczych.

Sumba jest jedną z najbiedniejszych wysp Indonezji. Brakuje na niej wody pitnej oraz jedzenia, więc wiele dzieci jest niedożywionych i osłabionych, przez co są podatne na choroby. To miejsce, w którym odsetek zachorowań na przenoszona przez komary malarię należy do najwyższych w Azji Południowo-Wschodniej. W niektórych rejonach wyspy z powodu malarii co trzecia matka straciła przynajmniej jedno dziecko.

Malaria w dalszym ciągu pozostaje problemem na skalę globalną. W 2017 roku na świecie zachorowało na nią 219 milionów osób. Co roku ponad 400 tysięcy ludzi umiera z powodu tej choroby, z czego większość to dzieci poniżej piątego roku życia. Do dziś nie wynaleziono na nią skutecznej szczepionki. Ograniczony dostęp do opieki zdrowotnej połączony z obecnością najgroźniejszych gatunków komarów przenoszących malarię powoduje, że na Sumbie choroba ta stanowi poważny problem.

#### **Organizacja The Sumba Foundation – walka z malarią**

Sumba Foundation to organizacja pozarządowa działająca na indonezyjskiej wyspie Sumba, realizująca programy zdrowotne, edukacyjne, zaopatrzenia w wodę oraz jedzenie.

Działania te są ściśle powiązane z próbą eliminacji malarii na wyspie. I tak projekty wodne mają zapewnić mieszkańcom wyspy dostęp do czystej, zdanej do picia wody. Programy zdrowotne to przede wszystkim profilaktyczne badania mieszkańców przeprowadzane zarówno w klinikach, jak i w terenie. Dzięki nim pracownicy organizacji są w stanie rozpocząć leczenie zarażonych malarią osób we wczesnych etapach choroby. Ważnym elementem zapobiegania malarii jest przekazywanie mieszkańcom moskitier ze środkiem owadobójczym, które stanowią prosty, ale skuteczny sposób zabezpieczania ludzi przed ugryzieniami komarów roznoszących chorobę.

#### **Projekt wspierany przez Kulczyk Foundation**

Kulczyk Foundation wsparła walkę z malarią oraz projekty wodne prowadzone przez The Sumba Foundation poprzez przekazanie środków na działania profilaktyczne i na zapewnienie mieszkańcom dostępu do czystej wody.

## Fizyczność – Dlaczego warto poruszyć ten temat?

Zdrowie według definicji Światowej Organizacji Zdrowia to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale przede wszystkim pełny, fizyczny, umysłowy i społeczny dobrostan.

W tym kontekście dojrzewanie jest nie lada wyzwaniem zarówno w znaczeniu fizycznym, jak i psychicznym. Jestem dzieckiem czy już nastolatkiem? – myślą, przeglądając się w lustrze. Skok pokwitaniowy jest zapowiedzią zbliżającej się dojrzałości płciowej. To czas, gdy w organizmie zachodzą fizjologiczne przemiany mające konsekwencje w sferze emocji i postrzeganiu własnej osoby. Zmiany fizyczne, mimo że mogą zaciekawiać i ekscytować, to równocześnie niosą ze sobą wstydlive i niechciane problemy, takie jak na przykład: wzmożona potliwość, pogorszenie stanu skóry, przetłuszczanie się włosów, przyrost tkanki tłuszczowej.

Do skoku o tycze można się przygotować, trenować, stopniowo podwyższać poprzeczkę. Do skoku pokwitaniowego przygotować się jest już trudniej. U dzieci następuje on bowiem gwałtownie. Szczególnie u chłopców między 12 a 15 rokiem życia przybiera ok. 20 kilogramów wagi i 20 centymetrów wzrostu. U dziewcząt zaczyna się to dwa lata wcześniej, a przyrost wagi i wzrostu jest mniej nasilony oraz trwa krócej. Pokwitanie to nie tylko zmiany, które można zmierzyć centymetrem i zważyć wagą. Dochodzą hormony, zmiany w mózgu, ciało już nie wygląda tak samo. Proces intensywnych przemian uwidacznia się w znacznej zmianie wyglądu ciała, barwy głosu czy sposobu poruszania się.

Są pewne różnice w tym, jak chłopcy i dziewczynki patrzą na swoje ciała. Niektórzy chłopcy dumni z mięśni oraz ze swoich możliwości fizycznych często pod wpływem przemian psychicznych podejmują walkę – stają się brutalni, agresywni. Nie są świadomi swojej siły, przez co mogą być nieumyślnie groźni dla otoczenia, zatem warto tę siłę przekierować i pozytywnie spożytkować w inny sposób, np. na zajęciach sportowych.

U dziewczynek częściej bywa tak, że są niespokojne i zagubione, gdy ciało zaczyna wymykać się im spod kontroli, a zachodzące w nim zmiany stają się często źródłem lęku i obaw. Krytycznie patrzą na swoje ciało, szukając na zewnątrz wzorów do naśladowania. Media promują bardzo smukłe modelki i taka nierealistycznie szczupła figura stała się wyznacznikiem kanonu piękna, a co gorsza samooceny. Badania wśród niewidomych nastolatek pokazały, że akceptacja ciała jest dużo większa u tych osób, które nie widziały od urodzenia, niż u tych, które utraciły wzrok w późniejszym okresie. Zdążyły zobaczyć wzory kobiecości, do których później chcą się upodobnić. Wyniki podobnych badań wykazały, że w Ameryce Południowej na wyspie odciętej od cywilizacji kobiety ceniły swoje ciała dopóty, dopóki nie zaczęła być dostępna w ich rejonie telewizja nadająca amerykańskie filmy. W ciągu kilku lat pojawił się nieistniejący wcześniej problem zaburzeń odżywiania spowodowany próbami osiągnięcia niedoścignionego wzorca amerykańskich aktorek.

Erik H. Erikson w latach pięćdziesiątych XX wieku wprowadził termin „poczucie tożsamości fizycznej” na określenie „czucia się we własnym ciele, jak u siebie w domu”. Pomaganie dzieciom w akceptowaniu swojej cielesności jest więc ogromnym zadaniem dla wychowawców i rodziców. Szczególnie, że domem są też ciała dzieci chorych, niepełnosprawnych, dla których akceptacja samego siebie jest wyzwaniem polegającym na przezwycięzeniu realnych fizycznych problemów.

Wygląd może wpływać na nasze odczucie wolności. Wolini poczuć się, gdy ciało stanie się zaakceptowanym, własnym domem, o który chce się dbać, troszczyć i doceniać. Do tego potrzebna jest pomoc, aby dzieci mogły znaleźć źródła samooceny nie tylko w fizycznym wyglądzie i sile, ale w swoim potencjale, zdolnościach, w tym, co mają w środku. Równocześnie niezbędna jest promocja wśród dzieci profilaktyki zdrowia polegającej nie na liczeniu kalorii, ale na świadomym, zdrowym odżywianiu się, uprawianiu sportu, aktywnym trybie życia, dbaniu o sen oraz braniu udziału w regularnych badaniach kontrolnych. Często dzieci nie zdają sobie sprawy z zagrożeń. Ważne jest, żeby dorośli byli czujni i rozmawiali z nimi o tym, jak się czują i w porę reagowali.

Ważne jest, żeby dzieci zobaczyły zależności – im bardziej dbają o siebie, tym większą mają szansę na zdrowe, satysfakcjonujące życie; im więcej osób chorych, tym większe zagrożenie zarażeniem się chorobą; im gorzej jesteśmy odżywieni, tym bardziej jesteśmy podatni na choroby, a tym samym trudniej jest nam się skupić i uczyć, co w dłuższej perspektywie utrudnia realizowanie życiowych planów. To samo dotyczy dbania o zdrowie psychiczne, akceptacji siebie, nazywania emocji, umiejętności funkcjonowania oraz komunikacji z innymi. Dbanie o siebie jest podstawowym krokiem do wolności, do nauczenia się brania przez dzieci odpowiedzialności za siebie oraz uświadomienia sobie swoich potrzeb, uczuć i życiowych celów.

## Cechy fizyczne a wolność jednostki

Zagadnienia kluczowe: wolność – ograniczenia wolności wynikające ze stanu zdrowia, wpływ cech fizycznych osoby na jej poczucie wolności i prawo do niej

Środki dydaktyczne: film, duży arkusz papieru, kartki papieru dla każdej z grup, markery, karteczki samoprzylepne, karteczki do rozsypanki, karta pracy ze szkieletem ryby.

### CELE ZAJĘĆ

- **WIEM:** Uczeń wie, że każdy ma prawo do wolności. Zdaje też sobie sprawę z tego, że to prawo może być ograniczane lub łamane. Wie, że istnieją uwarunkowania, które ograniczają ludzką wolność, a także czynniki, które wspierają korzystanie z niej.
- **CZUJĘ:** Uczeń wie, jakie emocje może odczuwać, gdy cechy fizyczne ciała wpływają na jego poczucie wolności. Wie, jak może czuć się osoba, której rozwój jest ograniczony przez takie czynniki.
- **POMAGAM:** Uczeń wyraża gotowość do pomocy osobom, których wolność jest ograniczona.



### PRZED ZAJĘCIAMI

Zaaranżuj salę do pracy w grupach. Wydrukuj załączniki i przygotuj projekcję filmu. Zapoznaj się z całym odcinkiem serialu dokumentalnego „Efekt Domina. Sumba” (sezon 6.) dostępnym na stronie [www.kulczykfoundation.org.pl](http://www.kulczykfoundation.org.pl). Przeczytaj również wprowadzenie do zajęć *Dlaczego warto poruszyć ten temat* oraz *Wstęp geograficzno-problemowy*, w którym omówiono problemy wywołane występowaniem malarii na indonezyjskiej wyspie Sumba.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Czy cechy fizyczne wpływają na naszą wolność?

#### BURZA MÓZGÓW

Przypomnij uczniom, że na ostatniej lekcji rozmawialiście o wolności. Dodaj, że nie wszyscy definiują ją tak samo, a jej zakres często wyznaczają inaczej, np. w zależności od uwarunkowań kulturowych. Wyeksponuj aspekt odpowiedzialności za podejmowane samodzielnie decyzje. Zapowiedz, że na dzisiejszych zajęciach zaczniecie rozmowę o tym, co może wspierać wolność, a co ją ograniczać. Rozważycie, na ile nasza fizyczność, nasze cechy fizyczne mogą decydować o naszej wolności. Zapytaj uczniów, czy mogą wskazać takie cechy. Poproś, aby zapisali je na karteczkach samoprzylepnych i przykleili na tablicy. Następnie wspólnie uporządkujcie je, wyróżniając grupy podobnych cech.

### Efekt Domina. Sumba

#### FILM, PRACA WŁASNA, ROZMOWA, ROZSYPANKA (OPCJONALNIE)

Powiedz uczniom, że za chwilę wyświetlony zostanie fragment odcinka serialu dokumentalnego „Efekt Domina”, który pokazuje niektóre czynniki wpływające na wolność na przykładzie sytuacji na Sumbie, jednej z wysp Indonezji. Niech zapiszą swoje spostrzeżenia na karteczkach samoprzylepnych – po jednej propozycji na karteczce.



Po projekcji zapytaj uczniów, co sądzą o historii pokazanej w filmie, co ich szczególnie poruszyło. Możesz nawiązać do ich reakcji w trakcie wyświetlania reportażu.

Poproś, aby powiedzieli, jakie czynniki wpływające na wolność zauważyli w filmie. Niech przykleją do tablicy karteczki z określeniami czynników, które nie zostały wymienione przed projekcją. Film skupia się na sprawności fizycznej, zdrowiu i chorobie, ale uczniowie mogą też zauważyć inne czynniki, które są dla nich ważne.

Zadbaj, aby wyodrębnił czynniki związane z fizycznością, a więc:

- choroba,
- sprawność fizyczna,
- wiek,
- kreowany w mediach wzorzec atrakcyjnego ciała,
- wzrost,
- waga,
- proporcje ciała,
- kolor skóry,
- kolor oczu,
- kolor włosów,
- płeć.

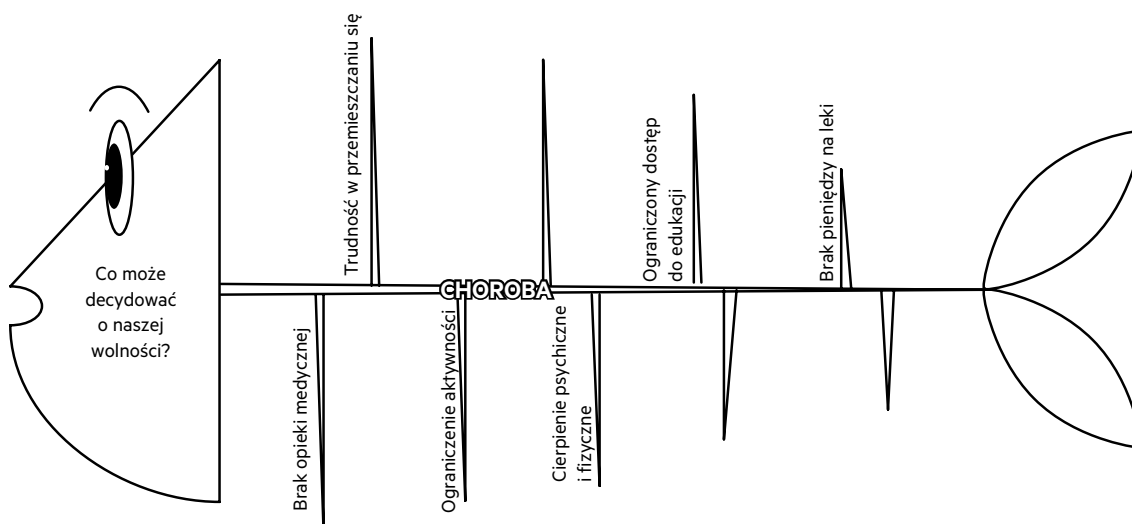
Jeżeli uczniowie są mało aktywni lub mają trudność z wymienieniem czynników wpływających na wolność, wydrukuj załączoną listę jako rozsypankę, a następnie poproś, aby wybrali czynniki, które wpływają na wolność w sensie fizycznym.

## Jak cechy fizyczne wpływają na naszą wolność?

### PRACA W GRUPACH, PRACA ZE SCHEMATEM

Podziel uczniów na 4–5-osobowe grupy. Niech reprezentant każdej z nich wylosuje jedno zagadnienie z przygotowanej przez was w poprzednim zadaniu listy czynników. Następnie narysuj na tablicy szkielet ryby lub rozdaj uczniom kartę pracy ze schematem.

Wytlumacz, że jest to metoda, która pozwala przeanalizować problem w wielu aspektach. Na głowie ryby zapisuje się problem w formie pytania, np.: Co może decydować o naszej wolności?; na grubych ościach – szersze kategorie, np. choroba; a na cieńszych ościach odchodzących od nich – szczegółowe zagadnienia będące rozwinięciem ogólnego problemu, np. trudność w przemieszczaniu się (ograniczenia mobilności), niemożność podejmowania aktywności (ograniczenia cielesne), brak dostępu do leków (ograniczenie finansowe), brak opieki medycznej, cierpienie psychiczne i fizyczne; ograniczony dostęp do edukacji; ograniczony dostęp do rynku pracy.





## ZADANIE DLA STARSZEJ GRUPY WIEKOWEJ

W grupie starszych uczniów omówcie wspólnie wszystkie kategorie czynników, pozostawiając na koniec płęć. Po jej wprowadzeniu zapytaj, czy uczniowie dostrzegają różnice w traktowaniu kobiet i mężczyzn. Na czym polegają te różnice? Co sądzą o tym problemie?

### *Moja wolność – co ją wzmacnia, a co ogranicza. Dzielimy się doświadczeniami*

#### **| ROZMOWA**

Porozmawiaj z uczniami o tym, co wzmacnia, a co ogranicza ich wolność. Przebieg rozmowy zależy od wyników poprzedniego ćwiczenia. Jej celem jest podzielenie się doświadczeniami związanymi z rozwijaniem i ograniczaniem wolności. Ważne, abyście podczas lekcji zauważyli, że czynniki fizyczne mają wpływ na naszą wolność. Poproś uczniów, aby do wypisanych czynników dodali przykłady z ich codziennego życia.

### *Tworzymy wachlarz wolności – Fizyczność*

#### **| PRACA INDYWIDUALNA, AUTOREFLEKSJA**

Poproś uczniów o zastanowienie się nad pytaniem: Na ile moja fizyczność pozwala mi na bycie wolnym, bycie sobą? Następnie poproś ich o zamalowanie skrzydła wachlarza na odpowiedniej wysokości. Niech pomyślą nad tym, na ile dzisiejsza lekcja zmieniła ich ogólne poczucie wolności, i oznaczą to na odpowiednim skrzydle wachlarza.

### *Czy i jak możemy komuś pomóc?*

#### **| PODSUMOWANIE ZAJĘĆ**

Zapytaj, czy uczniowie dostrzegają w najbliższym otoczeniu sytuacje, w których czyjaś wolność jest ograniczana z powodu jego cech fizycznych, lub znają kogoś, kto potrzebuje wsparcia w realizacji swojego prawa do wolności, które jest ograniczone ze względu na jego fizyczność. Jeśli będą w stanie podać takie przykłady, zapytaj, jakie działania mogliby podjąć, aby pomóc komuś, kto boryka się z różnymi ograniczeniami (**POMAGAM**).

Zapytaj uczniów, co było dla nich ważne na tych zajęciach i co zyskali dzięki tej lekcji (**WIEM i CZUJĘ**).



## I DRODZY RODZICE I OPIEKUNOWIE!

Na dzisiejszych zajęciach poruszaliśmy temat: *Cechy fizyczne a wolność jednostki*

### Propozycje aktywności:

- Zwracaj baczna uwagę na stan zdrowia swojego dziecka. Ono nie zawsze zasygnalizuje, że się źle czuje, a czasem wręcz może nie zdawać sobie sprawy, że coś niedobrego się z nim dzieje. Gdy coś Was zaniepokoi, gdy widzicie, że dziecko nie jest w formie zarówno fizycznej, jak i psychicznej, reagujcie – porozmawiajcie z dzieckiem, a w razie potrzeby skorzystajcie z pomocy specjalisty.
- Zastanów się, co mogłoby odpowiedzieć Twoje dziecko, gdyby zapytać je, jak jego rodzice traktują swoje ciała i jak dbają o swoje zdrowie.
- Zaplanujcie działanie, które moglibyście wspólnie wykonywać dla Waszego zdrowia.
- Przemysł swój stosunek do ciała. Jesteś dla dziecka wzorem. Ono patrzy na Ciebie i bierze z Ciebie przykład. Jeśli krytycznie oceniasz swoje ciało i uzależniasz swoją samoocenę oraz samopoczucie od wyglądu, to dziecko również na tym może budować poczucie własnej wartości, skupiać się na dążeniu do nierealnej doskonałości lub frustrować się i wpadać w kompleksy.
- Znajdź spokojny moment, aby porozmawiać z dzieckiem o dojrzewaniu. Przygotuj się wcześniej i poczytaj o tym, co chciałabyś/chciałbyś powiedzieć. Jeśli poczujesz, że to zbyt trudne dla dziecka, zaproponuj, że zawsze możesz o tym z nim porozmawiać, gdy będzie miało na to ochotę.
- Podpowiedz dziecku lektury na temat dojrzewania, aby mogło do nich samodzielnie sięgnąć, gdy będzie tego potrzebowało. Mogą to być, np.:

*Maja dorasta. Niezbędnik dorastającej dziewczynki* Monika Peitx,

*Mała książka o miesiączce* Marie Oskarsson,

*Sekrety nastolatek. ABC dojrzewania* Ewa Stompor, Anna Pietrzykowska,

*O dojrzewaniu dla chłopaków* Alex Frith, Felicity Brooks,

*O chłopcach dla chłopców* Andrzej Jaczewski,

*Co to jest dojrzewanie? Historyjki społeczne* Izabela Fornalik.