

Pokochać siebie – o akceptacji własnego ciała

– scenariusz

Dorastający uczniowie często stają się niewolnikami swojego ciała, a raczej wyobrażenia o tym, jakie powinno być. Podczas tej lekcji zrozumieją, że ciało nie określa wartości człowieka oraz rozpoczną podróż ku akceptacji swojego wyglądu.

Uczestnicy: uczniowie klas VI–VIII szkoły podstawowej oraz szkoły ponadpodstawowej

Cel ogólny:

- większa akceptacja własnego ciała.

Cele szczegółowe, uczeń:

- zna pojęcia związane z tematyką zajęć,
- analizuje przyczyny niechęci do własnego ciała,
- dostrzega jego pozytywne aspekty,
- uczy się akceptacji własnego ciała,
- wykorzystuje zasoby Internetu do zdobycia potrzebnych informacji,
- rozwija umiejętność pracy w grupie i dyskusji.

Materiały pomocnicze:

- Materiał pomocniczy *Wprowadzenie*
- Karta pracy *Pojęcia*
- Materiał pomocniczy *Dlaczego nastolatki nie lubią swojego ciała?*
- Film *Ciało nie określa* (8:26 min) dostępny na <https://youtu.be/l9WN9dqNTdY?si=WnB9hey7ebJpQegB>
- Karta pracy *Pokochać siebie – moja droga do akceptacji własnego ciała*
- Materiał pomocniczy *Podsumowanie*
- Komputery (telefony) z dostępem do Internetu
- Tablica, kilka dużych arkuszy papieru i flamastry
- Kartki i długopisy

Zajęcia możesz przeprowadzić z całą klasą lub w dwóch grupach: tylko z dziewczętami oraz tylko z chłopcami. Jeśli w lekcji uczestniczy cała klasa, uczniowie mniej chętnie się wypowiadają. Może to utrudnić przeprowadzenie niektórych ćwiczeń.

Przebieg zajęć:

Przygotowanie

1. **Burza mózgów** – prowadzący pyta:

- Z czym kojarzy wam się słowo „ciało”?

Następnie prosi o dokończenie zdania: „Lubię moje ciało/Nie lubię mojego ciała, ponieważ ...”. Uczniowie zapisują zdania na małych kartkach, które wykorzystają w dalszej części zajęć.

2. **Wprowadzenie tematu** – uczestnicy czytają przygotowane przez nauczyciela zdania (Materiał pomocniczy *Wprowadzenie*), a następnie formułują temat zajęć (wspólnie, w grupach lub w parach). Nauczyciel zapisuje temat(y) na tablicy. **Ważne!** Motywem przewodnim lekcji jest akceptacja własnego ciała – powinien się on pojawić w temacie/tematach zaproponowanych przez uczniów.

Realizacja

1. **Pojęcia** – uczestnicy formułują definicje pojęć związanych z akceptacją własnego ciała lub jej brakiem (Karta pracy *Pojęcia*). Zadanie wykonują w grupach.

2. **Burza mózgów** – uczniowie tworzą mapę umysłu z nagłówkiem: „Dlaczego nastolatki nie lubią swojego ciała?”

Ważne! Klasa wykonuje zadanie wspólnie lub w grupach. Po zakończeniu zadania podsumuj najważniejsze punkty. Uzupełnij listę o brakujące przyczyny (Materiał pomocniczy *Dlaczego nastolatki nie lubią swojego ciała?*)

3. **Dyskusja** – uczniowie zastanawiają się, co najbardziej przeszkadza w akceptacji własnego ciała i dlaczego.

Ważne! Podziel klasę na mniejsze grupy (kameralnie = bezpiecznie). Najlepiej, jeśli dziewczęta i chłopcy będą pracowali osobno. Pozwól im swobodnie podyskutować. Nie przysłuchuj się rozmowom i nie proś o podsumowanie dyskusji na forum klasy.

4. **Film** – klasa ogląda film *Ciało nie określa*.

5. **Praca indywidualna** – po projekcji filmu uczestnicy siedzą chwilę w ciszy, a następnie sięgają po swoje notatki z pierwszej części zajęć (Przygotowanie, punkt 1). Czytają je w skupieniu i przystępują do wykonania zadania (Karta pracy *Pokochać siebie – moja droga do akceptacji własnego ciała*).

Ważne! Tego zadania nie omawiaj.



Podsumowanie

Komentarz bez słów – nauczyciel odczytuje zdania (Materiał pomocniczy *Podsumowanie*), a uczniowie kiwają głowami, jeśli zgadzają się z ich treścią.

Materiał pomocniczy Wprowadzenie

Wydrukuj poniższe zdania i rozdaj uczniom do przeczytania. Jeśli grupa jest mniejsza, potnij materiał na części i powiększone odbitki umieść w różnych miejscach sali, aby mogli spokojnie i stopniowo zapoznać się z ich treścią (to wywrze na nich większe wrażenie).

94% nastolatków wstydy się swojego ciała. (USA)
Polskie nastolatki są najbardziej krytyczne w stosunku do swojego wyglądu. (Europa, raport WHO)
52% dziewcząt i 31% chłopców w wieku 15 lat nienawidzi swojego ciała. (raport WHO)
Półowa polskich nastolatków nienawidzi siebie.
Coraz młodsze dzieci nie akceptują siebie.
Korzystanie z mediów społecznościowych znacząco zwiększa ryzyko krytycznego oceniania własnego ciała wśród dzieci i młodzieży. (badanie CCDH – Center for Countering Digital Hate)

Karta pracy Pojęcia

(**polecenie**) Wyszukajcie w Internecie znaczenia poniższych pojęć i zapiszcie je w tabeli. Co mają ze sobą wspólnego?

Pojęcie	Definicja
Fat shaming	
Body shaming	
Dysmorfobia	
Anoreksja	
Bigoreksja	

Materiał pomocniczy Dlaczego nastolatki nie lubią swojego ciała?

Przyczyny nielubienia własnego ciała:

1. Negatywne komentarze na temat ciała pochodzące od rodziców, nauczycieli, rówieśników – *Jak ty wyglądasz?/Z taką buzią kariery nie zrobisz./Coś ty z siebie zrobiła?/Może jeszcze wyładniejesz./ Czy ty przytyłeś?* (Zapytaj uczestników, jakie inne komentarze na temat wyglądu słyszeli od innych osób).
2. Zmiany wyglądu ciała związane z dojrzewaniem.
3. Chęć podobania się.

4. Potrzeba wyróżnienia się.
5. Pragnienie zdobycia popularności i akceptacji otoczenia.
6. Wszechobecny kult ciała – masz być piękna, zgrabna, zadbana, doskonała, wysportowana.
7. Nierealistyczny obraz ciała promowany przez media – podrasowane komputerowo zdjęcia, operacje plastyczne, botoks, nienaturalnie szczupła (anorektyczna) sylwetka.
8. Moda na publikowanie idealnych selfies – konieczność „poprawiania” siebie, retusz, filtry.
9. Reklamy sugerujące, że coś jest nie tak z naszym wyglądem i że musimy to zmienić – schudnąć, używać lepszych kosmetyków, mieć dłuższe rzęsy, większe mięśnie, szczuplejsze nogi itp.
10. Lęk przed odrzuceniem, krytyką, wyśmianiem.
11. Niskie poczucie własnej wartości – przekonanie, że bez pięknego ciała jestem mało wart.
12. Identyfikowanie atrakcyjnego ciała z sukcesem – piękni są szczęśliwi, łatwiej znajdują partnera, dobrą pracę, więcej zarabiają itp.
13. Skupianie się wyłącznie na wyglądzie.
14. Perfekcjonizm.

Karta pracy Pokochać siebie – moja droga do akceptacji własnego ciała

(**polecenie**) Zastanów się, co możesz zrobić, aby lepiej poczuć się w swoim ciele i je zaakceptować, nawet jeśli wydaje ci się niedoskonałe. Wykorzystaj swoje przemyślenia z dzisiejszej lekcji oraz informacje znalezione w internecie. Następnie stwórz plan działania: listę TWOICH kroków do akceptacji TWOJEGO ciała.

Pamiętaj: to ty decydujesz, jakie kroki postawisz na tej drodze i ile ich będzie.

Odwiedź te strony:

<https://spojrznasiebie.pl/>

<https://116111.pl/cialonieokresla/>

<https://4szpaki.pl/blog/post/ruch-body-positive>

Moja droga do akceptacji własnego ciała

Kroki	Opis





Materiał pomocniczy

Podsumowanie

Zdania do odczytania

1. Każde ciało jest inne.

2. Moje ciało nie określa, kim jestem.
3. Moje ciało zasługuje na szacunek.
4. Moje ciało dobrze mi służy.
5. Będę zawsze słuchać mojego ciała.

ANNA KIELCZEWSKA

wychowawca, nauczyciel, trener rozwoju osobistego

Czas trwania: 90 minut

Światowy Dzień Recyklingu (18 marca)

– scenariusz



Ekologia to temat na czasie. Uczymy się segregować odpady, ale czy wiemy, co się z nimi później dzieje? Uczniowie odkrywają drugie życie odpadów i uczą się aktywnie dbać o środowisko.

Uczestnicy: uczniowie klas IV–VI szkoły podstawowej

Przebieg zajęć:

Cel ogólny:

- promowanie troski o planetę

Cele szczegółowe, uczeń:

- zna pojęcia segregacja odpadów, przetwarzanie odpadów, recykling, środowisko naturalne, zasoby
- potrafi segregować odpady
- mniej wyrzuca
- kreatywnie wykorzystuje odpady
- współpracuje w grupie

Materiały pomocnicze:

- Odpady, np. puste opakowania plastikowe, szklane, papierowe (patrz: Rozgrzewka)
- Materiał pomocniczy Światowy Dzień Recyklingu
- Film Segregacja śmieci – recykling <https://youtu.be/-dbWWEVl0tA>
- Karta pracy Przetwarzanie odpadów
- Karta pracy Drugie życie odpadów
- Komputer(y) z dostępem do Internetu i tablica elektroniczna
- Karteczki samoprzylepne, flamastry i długopisy

Przygotowanie

1. **Rozgrzewka** – uczniowie przeglądają rozłożone na stoliku: śmieci (np. pusta butelka plastikowa PET, słoik, papierowy kubek do gorących napojów, gazeta, pusta rolka po papierze toaletowym, torebka foliowa, puszka aluminiowa, złamany plastikowy widelec, słomka do napojów, nadłuczona doniczka, zakrętka do słoika, opakowanie po lekach). Nauczyciel pyta:
 - Gdzie wyrzucamy takie śmieci/odpady?
 - Co się z nimi później dzieje?
2. **Wyjaśnienie pojęć** – uczestnicy oglądają film Segregacja śmieci – recykling (3:31), a następnie definiują swoimi słowami pojęcia: segregacja odpadów i recykling.
3. **Wprowadzenie tematu** – nauczyciel podaje temat lekcji i krótko opowiada o święcie (Materiał pomocniczy Światowy Dzień Recyklingu).

Realizacja

1. **Wyszukiwanie informacji** – klasa dzieli się na kilkusobowe zespoły robocze. Każda grupa otrzymuje i wypełnia Kartę pracy Przetwarzanie odpadów. Na zakończenie uczniowie wymieniają się zgromadzonymi informacjami. Warto sprawdzić, co ich zaskoczyło.
Ważne! Uczniowie mogą mieć trudności z podaniem przykładów, zatem tę kolumnę można wypełnić wspólnie.

