

Jak budować pozytywny obraz siebie?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, dostosowując go do potrzeb i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 5. Zdrowie psychiczne, punkt 4.** [uczeń] *omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: zdrowie psychiczne, samoocena, pozytywna samoocena, obraz siebie, pozytywny obraz siebie



Cel główny

Uczeń rozumie znaczenie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, potrafi je omówić oraz wskazuje sposoby ich budowania i wzmacniania w swoim życiu.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- tłumaczy, czym są samoocena i obraz siebie;
- umie wskazać różnice między zaniżoną, zawyżoną a adekwatną samooceną;
- zna swoje mocne i słabe strony.

Postawy

Uczeń:

- kształtuje pozytywną samoocenę, dostrzega swoje zalety;
- buduje pozytywny obraz siebie;
- unika porównywania się z innymi;
- unika krytycyzmu względem siebie.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca grupowa;
- praca zbiorowa.



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja moderowana;
- metody praktyczne – karta pracy;
- wchodzenie w rolę: drama lub scenki odgrywane w grupach;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza przypadku.



Pomoce dydaktyczne

- karta pracy „Akceptuję siebie”;
- prezentacja multimedialna;
- przykłady scenek do ćwiczenia „Słowa budują”;
- link do lekcji i piosenki na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej i YouTube.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja zaangażowania uczniów w pracę indywidualną i grupową;
- prezentacje grupowe i refleksje uczniów na temat znaczenia słów wspierających;
- wnioski z dyskusji podsumowującej o wpływie pozytywnej samooceny na relacje społeczne.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie

Nauczyciel wita uczniów, zapisuje na tablicy temat: **Jak budować pozytywny obraz siebie?**



Następnie przedstawia cele lekcji i wyjaśnia:

„Dzisiaj porozmawiamy o czymś bardzo ważnym – o samoocenie. To dotyczy każdego z nas, bo każdy z nas ma chwile, kiedy myśli, jaki jest, jak wypada na tle innych, czasem porównuje się ze swoimi koleżankami lub kolegami. Zastanawialiście się kiedyś, co to znaczy mieć dobrą samoocenę?

Właściwa samoocena nie polega na tym, żeby myśleć: jestem najlepszy i wszystko mi się udaje. Chodzi raczej o to, żeby umieć cieszyć się ze swoich sukcesów, doceniać je, a jednocześnie wiedzieć, co można jeszcze poprawić. To tak, jakby znać swoje supermoce.

Na dzisiejszej lekcji odkryjemy, co wpływa na naszą samoocenę i jak możemy budować pozytywny, ale realistyczny obraz siebie. Porozmawiamy o tym, jak doceniać siebie, jak radzić sobie z trudnościami i jak wspierać innych, by oni też mogli dobrze się czuć w swojej skórze”.

2 Historia Kuby – „Nie muszę być idealny”

Nauczyciel zaprasza uczniów do wysłuchania krótkiej historii o Kubie.

Po każdym odczytanym fragmencie nauczyciel omawia slajdy z prezentacji i zadaje uczniom pytania pomocnicze, zachęcając ich do refleksji.

Uczniowie pracują w parach – najpierw rozmawiają o swoich pomysłach, a następnie prezentują odpowiedzi na forum klasy.

Historia Kubu. Część 1.

Kuba ma 13 lat i – jak wielu jego rówieśników – dużo myśli o sobie i o tym, jak widzą go inni. Kuba bardzo lubi piłkę nożną. Gdy ogląda mecze, często myśli: „Chciałbym grać jak Lewandowski”. Porównuje się też do kolegów z klasy i czasem mówi sobie: „Oni są lepsi ode mnie, ja nigdy tak nie będę grać”. Czuje się przez to gorszy i traci chęć do gry. W szkole radzi sobie dobrze z matematyką, ale język polski sprawia mu więcej trudności. Czasami myśli: „Innym to idzie tak łatwo, a ja? Nigdy tego nie ogarnę”.

Kuba jest wesoły i koleżeński, łatwo nawiązuje znajomości. Często pomaga kolegom w lekcjach matematyki. Bywa jednak też niecierpliwy i szybko się zniechęca, gdy ma z czymś problem. Czasem przeżywa porażki mocniej niż inni i długo o nich myśli. Wtedy zdarza mu się mówić sobie w głowie: „Nigdy się tego nie nauczę” albo „Inni są lepsi ode mnie”.

Pytania do uczniów:

- Jak sądzicie, jak Kuba ocenia siebie?
- Czy jego sposób myślenia zawsze jest sprawiedliwy wobec samego siebie?
- Dlaczego porównywanie się do innych może być trudne? Czy zawsze jest pomocne?

Nauczyciel omawia slajd „Czym jest poczucie własnej wartości?” z prezentacji dołączonej do scenariusza. Podsumowuje – mówi, że Kuba nie zawsze ocenia siebie sprawiedliwie. Chłopiec powinien pamiętać o swoich mocnych stronach, o tym, że nikt nie jest idealny i każdy człowiek ma mocne i słabe strony.

Historia Kuby. Część 2.

Kuba często spędza czas na TikToku i Instagramie. Widzi tam filmiki chłopaków w jego wieku, którzy pokazują superakcje na boisku albo chwala się nowymi butami sportowymi. Gdy to ogląda, myśli: „Ja nigdy nie będę tak dobry jak oni, pewnie mają idealne życie”.

Pytanie do uczniów: Czy to, co Kuba widzi w internecie, jest całą prawdą o tych osobach?

Nauczyciel omawia slajd „TikTok i Instagram to nie prawdziwe życie”. Podsumowuje – mówi, że to, co widzimy w social mediach, często jest wyidealizowane. Ludzie pokazują w internecie tylko najlepsze momenty, a nie całą rzeczywistość. Dlatego lepiej nie porównywać się do tego, co widzimy w sieci, tylko doceniać siebie takimi, jacy jesteśmy.

Historia Kuby. Część 3.

Kuba czasem wpada w różne skrajności. Zdarza mu się myśleć, że jest beznadziejny i nic mu nie wychodzi. Innym razem mówi: „Ja i tak jestem najlepszy w drużynie!”, nie widząc swoich błędów. Najlepiej jednak czuje się wtedy, gdy potrafi się ucieszyć z tego, że strzelił gola, a jednocześnie wie, że powinien jeszcze ćwiczyć podania.

Nauczyciel omawia slajd „Rodzaje samooceny” z prezentacji. Następnie jeszcze raz odczytuje fragmenty opowiadania.

Pytanie do uczniów w parach: Który rodzaj samooceny sprzyja dobremu samopoczuciu i dlaczego?

Na zakończenie tego ćwiczenia nauczyciel omawia slajd „Dlaczego samoocena jest ważna” i przechodzi do kolejnego etapu lekcji.

3 Akceptuję siebie

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy i wyjaśnia, że ćwiczenie jest tylko dla nich – nie będą musieli dzielić się swoimi odpowiedziami. Mówi, że nie ma tu złych odpowiedzi. To ćwiczenie ma pomóc zauważyć, co może wspierać akceptację siebie i budować pozytywny obraz własnej osoby.



Na zakończenie nauczyciel mówi:



„Dziękuję Wam za pracę z kartą. Akceptacja siebie jest ważnym elementem dobrego samopoczucia i budowania pozytywnej samooceny. Oznacza przyjmowanie swoich mocnych stron, ale także dostrzeganie i tolerowanie słabości bez nadmiernej krytyki. Dzięki akceptacji łatwiej jest rozwijać swoje talenty, dbać o relacje z innymi i podejmować wyzwania. Pamiętajmy, że nikt nie jest doskonały, a świadomość własnej wartości pomaga budować zdrowy obraz siebie i żyć w zgodzie ze sobą”.

4

Słowa budują – jak możemy pomóc innym, jeśli mają zaniżoną samoocenę?

Nauczyciel dzieli klasę na grupy (po 3–4 osoby). Każda z nich przygotowuje krótką scenkę, w której jeden uczeń odgrywa rolę osoby z zaniżoną samooceną. Pozostali w grupie zastanawiają się, jak mogą go wesprzeć – co powiedzieć, by dodać mu odwagi i pomóc mu spojrzeć na siebie w bardziej pozytywny sposób.



Wskazówka 1 dla uczniów: Pamiętajcie, żeby Wasze słowa były realistyczne i wspierające. Nie chodzi o puste pocieszanie („Nie przejmuj się, to będzie proste”), tylko o pokazanie, że wierzycie w kolegę/koleżankę i widzicie jego/jej wysiłek, starania, pozytywne rzeczy, które w nich doceniacie”.

Przykład:

Zamiast – „Nie przejmuj się, to na pewno będzie łatwe”, lepiej powiedzieć:
„Wiem, że się boisz, ale widziałem/widziałam, jak się przygotowywałeś.
Wierzę, że sobie poradzisz”.



Wskazówka 2 dla uczniów: Spróbujcie tak dobrać słowa, żeby Wasz kolega lub Wasza koleżanka poczuł(a), że naprawdę coś potrafi, ma prawo do własnego zdania na jakiś temat i że nie jest sam(a) w trudnej dla siebie sytuacji.

Przykłady scenek do odegrania

- Przed klasówką – Uczeń mówi: „Na pewno dostanę jedynkę, nic nie umiem...”.
- Na WF-ie – Uczeń mówi: „Nie chcę grać w drużynie, bo jestem beznadziejny...”.
- Podczas występu – Uczeń mówi: „Nie dam rady, wszyscy będą się śmiać...”.
- Nowa fryzura/ubranie – Uczeń mówi: „Wyglądam głupio...”.
- Kłótnia z kolegą – Uczeń mówi: „Pokłóciłem się z przyjacielem, już na pewno mnie nie lubi...”.
- Praca plastyczna – Uczeń mówi: „Moje rysunki są brzydkie, inni rysują lepiej...”.

Po odegraniu scenek nauczyciel zachęca uczniów do wspólnej rozmowy i zadaje pytania podsumowujące:

- Jak czuliście się, wspierając osobę o zaniżonej samoocenie?
- Jak myślicie, czy dobre relacje społeczne wpływają na Waszą samoocenę?

5

Podsumowanie lekcji

Na zakończenie nauczyciel odtwarza uczniom piosenkę z materiału znajdującego się na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej w lekcji „[Co zrobić, żeby polubić siebie?](#)”. Piosenkę „[Nieidealna](#)” można znaleźć też na YouTube.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- użycie prostego, jasnego języka i przykładów bliskich doświadczeniu ucznia;
- możliwość odpowiedzi ustnej zamiast formy pisemnej;
- wydłużenie czasu na wykonanie zadania.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Podczas prowadzenia zajęć warto zwrócić szczególną uwagę na stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji, tak aby każdy uczeń czuł się swobodnie w wyrażaniu uczuć i myśli. Nauczyciel powinien obserwować reakcje uczniów o niskiej samoocenie, wspierać ich i zachęcać do konstruktywnego wyrażania emocji, a także dbać o język wspierający podczas scenek dramatycznych. Istotne jest, aby podsumowanie zajęć pozwoliło uczniom zrozumieć znaczenie własnych mocnych stron, empatii wobec innych i praktycznych strategii radzenia sobie z niską samooceną, brakiem wiary w siebie.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w lekcjach [online, dostęp dn. 13.08.2025]:

- „[Ja w lustrze, czyli samoocena](#)”;
- „[Lubię siebie. Identyfikacja swoich słabych i mocnych stron](#)”.



Bibliografia

- „[Iskra odporności](#)”, (b.r.), program profilaktyczny dostępny na stronie programyrekomendowane.pl [online, dostęp dn. 3.09.2025].
- „[Jak budować pozytywną samoocenę uczniów i uczennic? Negatywne postrzeganie własnego ciała a relacje rówieśnicze i wyniki w nauce](#)”, (2023), materiał Centrum Edukacji Obywatelskiej dostępny na stronie biblioteka.ceo.org.pl [online, dostęp dn. 3.09.2025].

Akceptuję siebie

KARTA PRACY

Przeczytaj uważnie każdy punkt w tabeli. W kolumnie „Już robię” zaznacz, co robisz, aby wzmocnić swoją samoocenę, a w kolumnie „Chcę spróbować” wskaż nawyki, które chciał(a)byś wprowadzić do swojego życia.

Lista rzeczy, które pomagają wzmocniać samoocenę i budować pozytywny obraz siebie.

Co mogę robić, aby wzmocnić swoją samoocenę?	Już robię ✓	Chcę spróbować ✓
Dbam o higienę – codziennie się myję, myję zęby, dbam o czyste ubrania.		
Ubieram się w to, co lubię i w czym dobrze się czuję.		
Jem warzywa i owoce, piję wodę, dbam o zdrowie.		
Jestem aktywny/aktywna fizycznie – np. gram w piłkę, tańczę, jeżdżę na rowerze.		
Zauważam swoje mocne strony.		
Nie porównuję się do innych.		
Rozwijam swoje zainteresowania i pasje.		
Rozmawiam z kimś, gdy mam problem.		
Potrafię powiedzieć sobie „jestem okej taki, jaki jestem”.		
Pomagam innym.		
Przypominam sobie, co już potrafię.		