

„Ciało offline” i „ciało online”

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do 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, punkt 3**. [uczeń] *dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach VII–VIII.



Pojęcia kluczowe: pozytywny obraz własnego ciała, internet, media społecznościowe



Cel główny

Budowanie pozytywnego obrazu własnego ciała poprzez kształtowanie krytycznej i świadomej postawy uczniów wobec przekazów dotyczących wyglądu i ciała w Internecie oraz mediach społecznościowych.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- uczeń rozumie pojęcie obraz własnego ciała;
- rozróżnia wizerunek rzeczywisty i wizerunek wykreowany na potrzeby mediów społecznościowych;
- analizuje mechanizmy zniekształcania obrazu ciała w mediach społecznościowych;
- ocenia wiarygodność treści i formułuje wniosek dotyczący jej wpływu na obraz ciała;
- proponuje działania, które mogą ograniczyć negatywny wpływ internetu i mediów społecznościowych na postrzeganie własnego ciała.

Postawy

Uczeń:

- podejmuje świadomy wysiłek budowania pozytywnego obrazu siebie;
- przejawia postawę krytyczną wobec nierealistycznych obrazów ciała w mediach (nie ulega presji, ogranicza ich wpływ).



Formy pracy

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



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka, rozmowa kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – stacje zadaniowe;
- metody praktyczne – karta pracy,
- metody ćwiczebne: ćwiczenia – „Za kulisami postów”, „Co mówi do mnie moje ciało?”



Pomoce dydaktyczne

- 3 kartki formatu A3 – na każdej jedno z pytań:
 - Co/Kto ma największy wpływ na opinię nastolatków na temat ich ciała?
 - Co sądzicie o tym zdjęciu? Jakie emocje w was wzbudza? Czy media społecznościowe mówią nam prawdę?
 - Dlaczego w mediach społecznościowych często widzimy zakłamany obraz rzeczywistości w tym również czyjegoś wyglądu?
- zdjęcie „poprawione” na potrzeby mediów społecznościowych;
- puste kartki formatu A4 (po jednej dla każdego ucznia);
- karta pracy;
- prezentacja;
- flipchart, mazaki, flamastry, kredki;
- telefon.



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów;
- obserwacja zaangażowania w aktywności.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel rozpoczyna zajęcia od krótkiego ćwiczenia. Wyświetla slajd: **Moje ciało: co potrafi, co w nim lubię, za co dziękuję**. Prosi, aby uczniowie zastanowili się indywidualnie nad pytaniami. Chętne osoby dzielą się odpowiedziami na forum klasy. Nauczyciel zbiera wnioski i rozpoczyna rozmowę kierowaną. Pyta: „Czy Twoje ciało to tylko wygląd?”, „Czym jest dla Ciebie Twoje ciało?”, „Do czego Ci służy?”.

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat zajęć: **„Ciało offline” i „ciało online”**. Następnie pyta uczniów, jak rozumieją ten tytuł i czego może dotyczyć lekcja. Padają różne propozycje, które prowadzący podsumowuje, wyjaśniając, że zajęcia będą dotyczyły **obrazu własnego ciała**, czyli tego, jak każdy z nas postrzega swoje ciało, jak o nim myśli i je widzi, jak się w nim czuje, a także jaki wpływ na ten obraz wywierają media społecznościowe i internet.

2

Stacje zadaniowe

Nauczyciel wywiesza na ścianie lub kładzie na podłodze w różnych miejscach w klasie trzy kartki formatu A3/A2 z pytaniami:

- Kto/co ma największy wpływ na opinię nastolatków na temat ich ciała?
- Wydruk zdjęcia + pytanie na kartce A3: Co sądzicie o tym zdjęciu? Jakie emocje w Was wzbudza? ([zdjęcie do pobrania z serwisu pixaby.com](#))
- Czy media społecznościowe mówią nam prawdę? Dlaczego często widzimy w nich zakłamywany obraz rzeczywistości, w tym również czyjegoś wyglądu? (pytania zapisane na kartce A2)

Następnie nauczyciel dzieli klasę na trzy grupy. Każda z nich podchodzi kolejno do stacji zadaniowych (kart z pytaniami).

Po krótkiej dyskusji uczniowie zapisują swoje odpowiedzi pod pytaniami. Po zakończeniu pracy cała klasa przechodzi od stacji do stacji i wraz z nauczycielem omawia odpowiedzi na kartach.

Przykładowe odpowiedzi uczniów:

- Media społecznościowe; influencerzy i celebryci; presja sukcesu i popularności; obowiązujące kanony piękna.
- Media społecznościowe często zniekształcają rzeczywistość; wiele osób korzysta z filtrów i aplikacji do obróbki, które poprawiają wygląd.
- Presja społeczna, by „dobrze wyglądać”, jest bardzo silna; w mediach społecznościowych ludzie pokazują głównie najlepsze momenty z życia, opowiadają głównie o sukcesach. O porażkach piszą rzadko – w ten sposób kreują idealny obraz siebie i swojego życia.



Nauczyciel podsumowuje, mówi:

„Z Waszych odpowiedzi wynika, że na obraz własnego ciała silny wpływ mają media społecznościowe oraz influencerzy i celebryci. Pamiętajmy, że media społecznościowe często zniekształcają rzeczywistość – wiele osób używa filtrów i aplikacji do obróbki. To, co widzimy na różnych profilach, to starannie wyselekcjonowane *najlepsze momenty*. Dlatego warto krytycznie oceniać przekaz w mediach społecznościowych: kto go tworzy, po co i jakimi technikami”.

Na koniec nauczyciel prosi, aby każdy uczeń zapisał w zeszycie jedno małe działanie, które mógłby wdrożyć w tym tygodniu, aby zminimalizować wpływ internetu i mediów społecznościowych na postrzeganie swojego ciała.

3

„Za kulisami postów” – karta pracy

Nauczyciel rozdaje karty pracy. Każdy uczeń wybiera jeden post (A, B lub C) i indywidualnie odpowiada na pytania:

- Kto jest autorem/autorką posta?
- Po co powstał post?
- Jakich technik użyto, by pokazać „ideał”?
- Co pominięto?
- Jaki to ma wpływ na mój obraz ciała (skala 1–5)?
- Czy post wspiera pozytywny, realistyczny obraz ciała – dlaczego?

Uczniowie porównują odpowiedzi w parach i uzgadniają wspólny wniosek, którym dzielą się forum.

Następnie nauczyciel prosi uczniów, aby w parach stworzyli 1–2 krótkie hasła, które będą komentarzem do tytułu karty pracy „Za kulisami postów”. Hasła powinny odsłaniać to, do czego autorzy postów woleliby się nie przyznawać (np. filtry, retusz, ustawki, sponsoring) i mieścić się w 5–10 słowach. Przykładowe hasła:

- To filtr, nie cera – światło i retusz robią „ideał”.
- Makijaż „no-make-up” = makijaż + filtr + korekta.
- „30 dni”? Efekt z aplikacji w 30 sekund.
- Nie 15 minut dziennie – za kulisami: trener, dieta, sen i budżet.
- Codziennie nowe ciuchy? Czyli: współpraca ze znanymi markami, wypożyczalnia, prezenty od marek?
- To nie standard nastolatków – to budżet sponsora.

4

Co mówi do mnie moje ciało?

Nauczyciel wyświetla slajd **Rozmowa ze swoim ciałem** i zachęca uczniów, aby spróbowali wyobrazić sobie dialog z własnym ciałem. Każdy zapisuje krótką odpowiedź na pytanie: „Co mówi do mnie moje ciało? O co może mnie prosić?”.

Chętni uczniowie mogą następnie odczytać fragmenty swoich „rozmów” na forum klasy.



Wskazówka: Można naprowadzić uczniów na właściwe odpowiedzi, podając kilka przykładów:

- *Co mówi do mnie moje ciało?* Jest mi przykro, kiedy patrzysz na mnie z niechęcią. Cieszę się, gdy czuję, że Ci się podobam.
- *O co prosi mnie moje ciało?* Proszę cię, żebyś zaakceptował(a) mnie, zaprzyjaźnił(a) się ze mną i widział(a) moje mocne strony, zauważył(a), co jest we mnie pozytywne.

5

Podsumowanie

Nauczyciel pyta uczniów, czy były to dla nich ważne zajęcia. Następnie wyświetla slajd **To „kupuję”, tego „nie kupuję”**. Uczniowie dzielą się tym, co wynoszą ze sobą z tych zajęć, jakie myśli, jakie postanowienia. A może jest coś, z czym się nie zgadzają?

6

Ćwiczenie dodatkowe dla chętnych (do wykonania w domu): SMS do przyjaciela/przyjaciółki

Nauczyciel prosi, aby uczniowie pomyśleli o sytuacji, w której krytykują swój wygląd. Jak zareagowaliby, gdyby to ich przyjaciel/przyjaciółka, czuł(a) się w ten sposób?

Uczniowie tworzą SMS „do przyjaciela/przyjaciółki” ze swoją reakcją. Zachowują tę wiadomość do przeczytania, gdy pojawią się u nich krytyczne myśli.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- użycie prostego języka i krótkich zdań w instrukcjach;
- możliwość pracy indywidualnej zamiast w grupie;
- materiały drukowane z większą czcionką i z ikonami (dla uczniów ze spektrum autyzmu lub z trudnościami czytania);
- unikanie oceniania wyglądu uczniów lub osobistych porównań;
- uczniowie mogą wypowiedzieć się na forum, w parach lub tylko na kartce – według własnych preferencji;
- możliwość wcześniejszego zapoznania się z tematyką (np. przesłanie materiałów do rodzica/opiekuna).



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia dotyczą **wrażliwej sfery ciała i samooceny**. Nauczyciel powinien:

- zadbać o **bezpieczną atmosferę**, bez oceniania czy porównań między uczniami;
- nie dopuszczać do krytyki wyglądu lub wyśmiewania wypowiedzi;
- być uważnym na **sygnały emocjonalne** – dla niektórych uczniów temat może być trudny (związany z doświadczeniami hejtu, zaburzeń odżywiania, kompleksami);
- unikać presji na wypowiadanie się – zamiast tego zachęcać do dobrowolnego zabierania głosu;
- w razie potrzeby przekierować ucznia do pedagoga, psychologa szkolnego lub specjalisty.



Bibliografia

- Cygan-Adamczyk W., (2025a), „[Emocjonalny bazar – jak social media modelują rzeczywistość. Wywiad z dr Barbarą Orzeł](#)”, tekst na stronie us.edu.pl [online, dostęp dn. 18.09.2025].
- Cygan-Adamczyk W., (2025b), „[Jak social media modelują rzeczywistość?](#)”, artykuł na stronie przystaneknauka.us.edu.pl [online, dostęp dn. 18.09.2025].
- Walory A., (b.r.), „[Nasze ciała. Jak media społecznościowe wpływają na postrzeganie obrazu własnego ciała?](#)”, artykuł na stronie centrumzaburzenodzywiania.pl [online, dostęp dn. 18.09.2025].

Za kulisami postów

KARTA PRACY

Wybierz jeden z poniższych opisów posta (A, B lub C), a następnie wypełnij kartę analizy.

A.

Zbliżenie twarzy influencerki: skóra gładka jak porcelana, bez porów i „niedoskonałości”; filtr wygładza, rozświetla i wyrównuje owal twarzy, delikatnie wysmukla nos, powiększa oczy, wybiela zęby. Miękkie światło podkreśla kształt twarzy, makijaż udaje brak makijażu.

Podpis: „Metamorfoza w 30 dni! Sprawdź mój plan krok po kroku”

Hasztagi: #CiałoMarzeń #BezWymówek #IdealnaCera #ZeroNiedoskonałości #GładkoIŚwieżo

Polubienia: 12 tys.

Dopisek: *Ten krem uratował moją cerę!*

B.

Zestawienie „przed i po” po 6 tygodniach z młodym celebrytą.

Kadr „przed”: zwykłe światło, luźna postura, brzuch niewciągnięty, mina bez entuzjazmu.

Kadr „po”: złote światło, napięte mięśnie po treningu, wciągnięty brzuch, klatka wypięta, skóra nabłyszczona, lekka opalenizna; podpisy przy ramionach i talii: „-8 cm”, „+2 cm w bicepsie”.

Podpis: „Wystarczy chcieć – każdy może! Nie bądź leniem. Zrób pierwszy krok już dziś. Zobacz: można wyglądać dobrze. 15 minut dziennie i wchodzisz w formę.”

Hasztagi: #NowaForma #ZeroWymówek #PrzedIPo #6Tygodni #DamyRadę

Komentarze: „motywuje!”, „ale sztos!”, „nie ma wymówek”, „biorę się za siebie!”, „wchodzę w to!”.

C.

Profil młodej influencerki na Instagramie. Codziennie nowe, „świeże” ciuchy, często z wyższej półki – dla większości nastolatków poza zasięgiem. W ostatnim poście kadr z plaży w stroju kąpielowym: miękkie światło, idealne ustawienie, delikatny retusz skóry, biżuteria i markowe dodatki. Widać, że dziewczyna chce się pochwalić i budować na tym swoją wartość – przekaz „świat stoi przede mną otworem”, „jestem popularna”, „sięgam po to, co chcę”.

Podpis: „Wakacje przez cały rok ✨ Nowa stylówka dnia – jak Wam się podoba?
Linki do rzeczy poniżej”

Hasztagi: #stylówkadnia #plażowo #nowości #bezWymówek #marzeniaWSzafie

Komentarze: „ideał”, „ciało marzeń”, „gdzie kupiłaś?”, „muszę to mieć!”, „bogini”.

Na profilu: oznaczenia marek, link do sklepu, kody rabatowe, informacja o płatnej współpracy i prezentach od firm; w wyróżnionych relacjach – „moje nowości”, „co dziś noszę”, „linki do ubrań”.



Analiza posta

Zastanów się i odpowiedz na pytania:

Kto może być autorem(-ką) posta?

Po co ktoś zamieszcza taki post?

Jakich narzędzi, technik mogła użyć ta osoba, aby zaprezentować się w idealny sposób?

Co pominięto? (np. kulisy, czas, koszty, zespół, zdrowie)

Wpływ na mój obraz ciała. Zaznacz w skali.

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

Czy ten post wspiera pozytywny, realistyczny obraz ciała?

☐	☐
--------------------------	--------------------------

Tak Nie Dlaczego?
