



CYKL | O NAS I DLA NAS

GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

PRZEDMIOT | GODZINA WYCHOWAWCZA, EDUKACJA ZDROWOTNA

AUTORKA | MARTA RÓWNY

KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ DO FILMU „BEN NIE MA LEKKO”

Temat: Dbanie o zdrowie

Zadanie 1. Zastanów się nad swoimi nawykami zdrowotnymi. Uzupełnij tabelę i odpowiedz na pytania.

Ile godzin śpisz w dni szkolne?	
Czy jesz regularne posiłki?	
Jak często się ruszasz (sport, spacer itp.)?	
Ile czasu dziennie spędzasz przed ekranem (telefon, komputer)?	
Jak często sięgasz po słodczy lub fast food?	

- Jak myślisz – które z tych nawyków najbardziej wpływają na Twoje samopoczucie?

- Który z Twoich nawyków uważasz za najzdrowszy, a który – za najbardziej szkodliwy? Dlaczego?

Zadanie 2. Zapoznaj się z fragmentem artykułu naukowego i odpowiedz na pytania pod tekstem.

„Początki ruchu body positivity sięgają lat 60. XX w. Wtedy to w odpowiedzi na rosnącą presję społeczną związaną z kultem ciała zaczęły pojawiać się pierwsze ruchy na rzecz akceptacji różnych rozmiarów i kształtów. Jednym z pierwszych znaczących wydarzeń, które wpisuje się w ruch ciałopozytywności, był protest aktywistów w nowojorskim Central Parku (1967 r.). Uczestnicy skandowali wówczas hasła «Fat power», «Buddha was fat» oraz w ramach sprzeciwu palili publikacje dietetyków i zdjęcia popularnej wtedy modelki Twiggy (Wójcik 2021: 385–386). W 1969 r. założona została organizacja non-profit National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA), która rozpoczęła w mediach walkę z dyskryminacją ze względu na wagę. Dekadę później psycholożka Susie Orbach opublikowała książkę *Fat is a Feminist Issue: The Anti-diet Guide to Permanent Weight Loss* (1978), w której opisała związek między postrzeganiem ciała a feminizmem. W latach 90. XX w. ruch ciałopozytywności zyskał na sile dzięki działalności takich organizacji jak The Body Positive (Woźniak 2021: 74) i The National Eating Disorders Association (NEDA). Organizacje te promowały akceptację ciała i odrzucanie szkodliwych wzorców piękna. Wraz z rozwojem internetu ruch body positivity stał się lepiej rozpoznawalny, a tym samym powszechny. W XXI w. w mediach społecznościowych zawiązały się liczne społeczności, w których ludzie zaczęli dzielić się swoimi doświadczeniami związanymi z postrzeganiem ciała (Woźniak 2021: 74). Obecnie ruch ten jest zjawiskiem globalnym, które ma wpływ na różne dziedziny życia, w tym modę, reklamę i kulturę. Coraz więcej osób – m.in. ekspertów, ale także celebrytów, influencerów (np. w Polsce Lovato, Maffashion, Kazadi, Graham) – wypowiada się na temat potrzeby akceptacji ciała i odrzucenia presji dotyczącej idealnego wyglądu. Ciałopozytywność skupia się na celebracji różnorodności ciał i promowaniu miłości do siebie bez względu na wiek, rozmiar, wagę, urodę, cechy skóry czy owłosienie. Jej zwolennicy kwestionują standardy piękna narzucane przez media i kulturę, podkreślając, że wszystkie ciała są piękne, a także przeciwdziałają wszelkim formom dyskryminacji związanej z wyglądem, w tym fat-shamingowi, ageizmowi, rasizmowi, seksizmowi i ableizmowi. O popularności

tego ruchu w Polsce świadczy ponad 60 tys. postów otagowanych #ciałopozytywność/ #cialopozytywnosc na Instagramie (dostęp: 5.01.2025)”¹.

- Przeciwno czemu sprzeciwia się ruch ciałopozytywności?

- Jakie wartości promuje body positivity?

- Dlaczego standardy piękna promowane przez media i przez kulturę mogą być szkodliwe?

- W jaki sposób tematy poruszone w tekście odnoszą się do bohatera filmu?

- Czy media i internet bardziej pomagają czy szkodzą w budowaniu samoakceptacji?

¹ A. Wierzbicka, *Ciałopozytywność, ciałoneutralność – droga do inkluzywnego dyskursu o cielesności*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Linguistica” 2025, 20, 429–446. [<https://doi.org/10.24917/20831765.20.26>]

Zadanie 3. Na podstawie tekstu z poprzedniego zadania oraz własnej wiedzy rozważ poniższą kwestię.

Dlaczego ruch body positivity jest ważny we współczesnym świecie? Czy jest ważny dla Ciebie?

Zadanie 4. Dokończ zdania.

Ben myśli o sobie, że...

Na jego samoocenę wpływa...

Najbardziej na to, jak postrzegam siebie, wpływa...

Uważam, że łatwo/niełatwo jest akceptować siebie, ponieważ...

Zadanie 5. W dowolnych źródłach odszukaj inicjatywę/projekt/kampanię na temat szeroko pojętego zdrowia. Odpowiedz na pytania.

- Jak nazywa się wybrana inicjatywa/kampania? Kto ją stworzył (osoba, organizacja, firma)?

- W jakich mediach jest prowadzona (np. internet, social media, reklamy)?

- Jaki jest główny cel tej inicjatywy? Jakie wartości promuje?

- Czy jej przekaz jest według Ciebie przekonujący? Dlaczego?

- Co uważasz za najmocniejszą stronę tej inicjatywy? Czy widzisz w niej jakieś słabe strony lub kontrowersje?

- Czy mogłaby pomóc bohaterowi filmu? W jaki sposób?

Zadanie 6. Stwórz mapę skojarzeń do słowa „zdrowie”.

