

urban
LAB

miasto
dla młodych
LUBLIN

SCENARIUSZE LEKCJI EDUKACJI OBYWATELSKIEJ

Edukacja antydyskryminacyjna w oparciu
o Kartę Praw Podstawowych UE.

Miejski Program Edukacji Obywatelskiej „Akademia Miasto”
ścieżka: edukacja europejska, edukacja antydyskryminacyjna

Scenariusze lekcji edukacji obywatelskiej.
Edukacja antydyskryminacyjna w oparciu o Kartę Praw Podstawowych
Unii Europejskiej

Materiały dla nauczycieli i nauczycielek szkół ponadpodstawowych opracowane na zlecenie Miasta Lublin w ramach projektu „Urban Lab Lublin – Miasto dla Młodych”, finansowanego ze środków Programu Pomoc Techniczna dla Funduszy Europejskich na lata 2021-2027.

Scenariusze te powstały z myślą o nauczycielkach i nauczycielach edukacji obywatelskiej, którzy pracują z młodzieżą w obszarach praw człowieka, sprawiedliwości społecznej i przeciwdziałania dyskryminacji. Pakiet składa się z pięciu 45-minutowych scenariuszy zajęć dla szkół ponadpodstawowych: o dyskryminacji i reagowaniu na nią (*Wszyscy równi. Czym jest dyskryminacja i jak na nią reagować?*), o kompetencjach międzykulturowych (*Siła różnorodności. Kompetencje międzykulturowe*), o języku i obrazach odczuwających (*Zobaczyć całego człowieka. Godność bez granic*), o komunikacji empatycznej i języku inkluzywnym (*Słowa, które łączą, a nie dzielą. Komunikacja empatyczna*) oraz o mikroagresjach (*Intencje a konsekwencje. Czym są mikroagresje i jak na nie reagować?*). Tworzą one spójny cykl, który można zrealizować jako całość lub wykorzystywać pojedynczo, w zależności od potrzeb klasy i szkoły.

Wszystkie scenariusze nawiązują do podstawy programowej edukacji obywatelskiej. Rozwijają one umiejętność krytycznej analizy informacji i języka (w tym języka mediów), kształtują kompetencje dialogu i rozwiązywania konfliktów, zachęcają do diagnozowania problemów społeczności szkolnej i szukania rozwiązań. Każdy scenariusz zawiera cele lekcji, odniesienia do podstawy programowej, powiązanie z Kartą Praw Podstawowych UE, opis metod pracy oraz szczegółowy przebieg zajęć.

Dodatkowe załączniki (studia przypadków, scenki do odegrania, karty pracy) ułatwią przeprowadzenie zajęć także osobom, które na co dzień nie zajmują się edukacją antydyskryminacyjną. Adresatami treści warsztatowych są uczniowie i uczennice szkół ponadpodstawowych. Scenariusze te można jednak wykorzystać także w innych kontekstach edukacyjnych (np. w pracy z samorządem uczniowskim, na godzinach wychowawczych, w projektach młodzieżowych). Głównym celem proponowanych ćwiczeń jest wzmocnienie sprawczości młodych, zachęcenie ich do zadawania pytań, do refleksji nad medialnym przekazem, wykształcenie w nich umiejętności posługiwania się językiem włączającym i budowania dobrych relacji społecznych.

Mamy nadzieję, że materiały te będą praktycznym wsparciem w codziennej pracy nauczycieli, edukatorów i trenerów edukacji obywatelskiej tak, aby wartości zapisane w Karcie Praw Podstawowych UE stały się częścią rzeczywistości szkolnej i pozaszkolnej.

Zespół Urban Lab Lublin

Autorka scenariuszy:

dr hab. Margaret Ohia-Nowak – medioznawczyni, językoznawczyni i kulturoznawczyni. Adiunktka w Instytucie Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Certyfikowana trenerka międzykulturowa i doświadczona trenerka antydyskryminacyjna. Autorka książki *Antyczny rasizm. Język – dyskurs – komunikacja* (2025) oraz innych publikacji o tematyce międzykulturowej i antydyskryminacyjnej. Współautorka podręcznika trenerskiego *Edukacja antydyskryminacyjna* (2023) i *Słownika antyrasizmu* (2024). Od lat współpracuje z wieloma instytucjami w zakresie przeciwdziałania dyskryminacji i wzmacniania inkluzywności.

Aneks bibliograficzny do scenariuszy:

- Towarzystwo Edukacji Antydyskryminacyjnej: *Edukacja antydyskryminacyjna. Podręcznik trenerski. Wydanie II*: <https://tea.org.pl/publikacje/podrecznik2023/>
- Leksykon Dobrego Języka. Zmieniamy narracje: <https://www.ikea.com/pl/pl/this-is-ikea/community-engagement/zmieniamy-narracje-pub2fc69f50/>
- Etyka języka. *Poradnik: Jak mówić i pisać o grupach narażonych na dyskryminację?* <https://etykajęzyka.pl/>
- Polska Akcja Humanitarna. *Włączamy nowe narracje o świecie*: <https://www.pah.org.pl/zaangazuj-sie/edukacja/globalna/narracje-o-swiecie/>
- Margaret Ohia-Nowak, *Jak uczyć komunikacji inkluzywnej w klasie zróżnicowanej narodowościowo i religijnie*, „Głos Pedagogiczny”, nr 10/ 2022, 18-22: <https://www.glospedagogiczny.pl/artukul/jak-uczyc-komunikacji-inkluzywnej-w-klasie-zroznicowanej-narodowosciowo-i-religijnie>

Tematyka scenariuszy:

SCENARIUSZ LEKCJI 1

Temat: Wszyscy równi. Czym jest dyskryminacja i jak na nią reagować?

SCENARIUSZ LEKCJI 2

Temat: Siła różnorodności. Komunikacja międzykulturowa.

SCENARIUSZ LEKCJI 3

Temat: Zobaczyć całego człowieka. Godność bez granic.

SCENARIUSZ LEKCJI 4

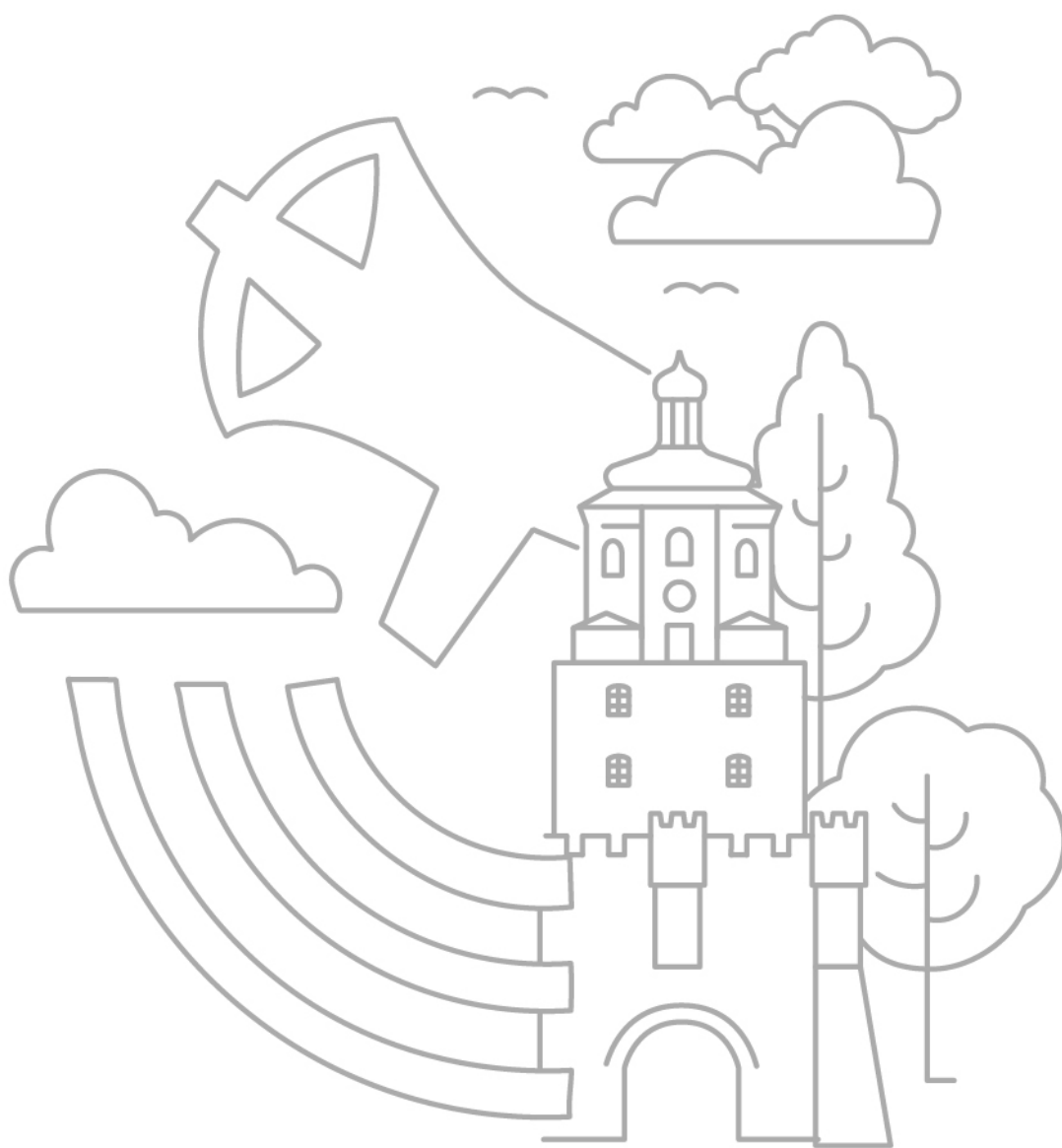
Temat: Słowa, które łączą, a nie dzielą. Komunikacja empatyczna.

SCENARIUSZ LEKCJI 5

Temat: Intencje a konsekwencje. Czym są mikroagresje i jak na nie reagować?

TEMAT: **Wszyscy równi.**
Czym jest dyskryminacja
i jak na nią reagować?

SCENARIUSZ LEKCJI 1



Scenariusz lekcji 1

Temat: Wszyscy równi. Czym jest dyskryminacja i jak na nią reagować?

Program: Miejski Program Edukacji Obywatelskiej „Akademia Miasto”

Przedmiot: edukacja obywatelska

Ścieżka: edukacja europejska, edukacja antydyskryminacyjna

Poziom: szkoła ponadpodstawowa

Czas trwania: 45 min

Cele lekcji:

Uczeń/uczenica:

- wyjaśnia własnymi słowami, czym jest dyskryminacja i czym różni się ona od stereotypu i uprzedzenia;
- rozpoznaje w przykładach sytuacje naruszające zasadę równego traktowania;
- zna pojęcia: świadek bierny (bystander) i świadek reagujący (sojusznik);
- potrafi zaproponować bezpieczne formy reakcji na dyskryminację w szkole i internecie;
- rozumie, że prawa człowieka przysługują wszystkim, niezależnie od cech (pochodzenia, wyznania, koloru skóry, sprawności, orientacji, płci itp.).

Odniesienia do podstawy programowej:

Uczeń/uczenica:

- opisuje dynamikę relacji grupowych i międzygrupowych, w tym powstawanie podziałów „my–oni”;
- rozpoznaje przykłady stereotypów, uprzedzeń oraz dyskryminacji (w tym mowy nienawiści) i reaguje na ich przejawy w swoim otoczeniu;
- identyfikuje zachowania budujące współpracę i zaufanie w grupie oraz takie, które prowadzą do konfliktów i podziałów;
- stosuje wybrane metody rozwiązywania konfliktów;
- diagnozuje problemy i potrzeby społeczności szkolnej, proponuje konstruktywne rozwiązania i – w miarę możliwości – podejmuje działanie w tej sprawie;
- opisuje ideę samorządności uczniowskiej, analizuje mechanizmy włączania uczniów w decydowanie o sprawach szkoły i wykorzystuje wybrany mechanizm.

Lekcja nawiązuje do wartości i praw zapisanych w Karcie Praw Podstawowych UE, w szczególności:

- godności człowieka (każda osoba ma prawo do szacunku i ochrony przed upokarzającym traktowaniem, niezależnie od pochodzenia, wyglądu, sprawności, płci, wyznania czy orientacji);
- równości i zakazu dyskryminacji (ochrona przed gorszym traktowaniem, wykluczaniem i przemocą słowną ze względu na cechy osobiste lub przynależność do grupy);

- praw dziecka i prawa do nauki (prawo do edukacji w szkole wolnej od przemocy, hejtu i nierównego traktowania, w której uczniowie mogą czuć się bezpiecznie);
- odpowiedzialności za reagowanie na naruszanie tych praw (budowanie postawy sojuszniczej wobec osób doświadczających dyskryminacji, zarówno offline, jak i w internecie).

Metody i formy pracy:

miniwykład i dyskusja, burza mózgów, praca w małych grupach, studium przypadku, wspólne tworzenie katalogu działań, praca w grupach, praca indywidualna.

Materiały pomocnicze:

- kartki A4 lub samoprzylepne karteczki dla uczniów,
- wydruk ze studium przypadku „Historia Marty” (zob. Załącznik 1).

PRZEBIEG LEKCJI

FAZA I. Wprowadzenie i burza mózgów (ok. 15 min)

1. Nauczyciel wita klasę i mówi: „Dziś zajmiemy się sytuacjami, w których zasada *wszyscy są równi* jest łamana – i tym, co możemy wtedy zrobić jako świadkowie.”
2. Nauczyciel zadaje klasie pytanie: „Z czym kojarzy Wam się słowo *dyskryminacja*?” Uczniowie rzucają skojarzenia, a nauczyciel zapisuje je na tablicy w formie chmury słów (np. na środku: „dyskryminacja”, a wokół słowa/skojarzenia: „wykluczanie”, „nienawiść”, „niesprawiedliwość”, „wyśmiewanie”, „brak szacunku” itd.).
3. Uporządkowanie pojęć.

Nauczyciel wyjaśnia:

- Stereotyp – proste, zwykle krzywdzące przekonanie o całej grupie (np. „dziewczyny są zbyt uczuciowe”, „chłopaki nigdy nie płaczą”).
- Uprzedzenie – negatywne nastawienie do kogoś *zanim* go poznamy („nie lubię osób z... bo tak”).
- Dyskryminacja – zachowanie, które kogoś traktuje gorzej (gorzej ocenia, wyklucza, obraża, odmawia udziału) ze względu na to, do jakiej grupy należy – np. pochodzenie, kolor skóry, płeć, niepełnosprawność, wyznanie, orientacja, wiek. Przykłady: niedopuszczanie kogoś do pracy w grupie tylko dlatego, że słabo mówi po polsku; śmianie się z czyjegoś akcentu, koloru skóry, wyglądu, wagi, niepełnosprawności; komentarze typu „wracaj do swojego kraju”.

Pytanie do klasy:

Czy takie zachowania zawsze są przestępstwem? (NIE)

A czy naruszają czyjąś godność i poczucie bezpieczeństwa? (TAK).

FAZA II. Studium przypadku (ok. 15 min)

Tu korzystasz z pomysłu historii Halimy – uczennicy doświadczającej wykluczenia i przemocy słownej – dopasowanej do polskich realiów.

1. Przedstawienie historii.

Nauczyciel rozdaje krótką historię na wydrukowanych kartkach lub czyta ją na głos (zob. załącznik 1).

2. Praca w grupach.

Uczniowie/uczenice dzielą się na 3–4 osobowe grupy. Każda grupa dostaje te same pytania (na slajdzie, tablicy lub kartce):

- Co konkretnie dzieje się w tej historii? Podajcie przykłady zachowań.
- Jakie emocje może odczuwać Marta?
- W czym widać tu dyskryminację? Ze względu na jakie cechy?
- Jakie prawa Marty są naruszane? (np. prawo do nauki w bezpiecznych warunkach, prawo do szacunku, równego traktowania).
- Co mogliby zrobić inni uczniowie jako świadkowie, zanim sytuacja zaszła tak daleko?
- Jak mogłaby zareagować szkoła?

Każda grupa robi krótką notatkę na kartce.

3. Omówienie na forum

Każda grupa podaje po jednym wniosku do 2–3 wybranych pytań (żeby zmieścić się w czasie).

Nauczyciel dopisuje na tablicy hasła:

- wykluczanie,
- wyśmiewanie / hejt,
- brak reakcji świadków,
- łamane prawo do bezpiecznej nauki.

FAZA III. Świadek bierny a reagujący (ok. 10 min)

1. Definicje

Nauczyciel: „W tej historii pojawia się jeszcze jedna ważna rola – rola świadka. Czasem świadek nic nie robi – mówimy wtedy o *biernym świadku* (po angielsku *bystander*). Ale możemy też być kimś, kto reaguje – czyli *upstanderem*, sojusznikiem.”

- Świadek bierny (bystander) – jest obecny, widzi lub wie o dyskryminacji, ale nic nie robi.
- Świadek reagujący (sojusznik) – mówi lub działa w obronie osoby dyskryminowanej, w sposób bezpieczny dla siebie.

Krótką rozmowa: „Czy bycie świadkiem i nicnierobienie to też wybór? Jaki ma wpływ na osobę krzywdzoną?”

2. Drabina reakcji

Nauczyciel rysuje na tablicy pionową listę (punkty 1-5) i zachęca uczniów do dopisywania przykładów reagowania (w podpunktach podane przykłady):

- Zadbaj o swoje bezpieczeństwo
 - nie reagujemy w sposób, który zagraża zdrowiu/życiu;

- czasem lepiej zareagować po sytuacji (np. po lekcji, na stronie, prywatnie).
- Wesprzyj osobę doświadczającą dyskryminacji
 - podejdź, zapytaj: „Jak się czujesz?”, „Czy mogę coś dla Ciebie zrobić?”;
 - usiądź przy niej na przerwie, pokaż, że nie jest sama.
- Poszukaj sojuszników i dorosłych
 - porozmawiaj z zaufanym nauczycielem, wychowawcą, pedagogiem;
 - poproś kogoś jeszcze, by z Tobą poszedł.
- Nazwij zachowanie (jeśli to bezpieczne)
 - proste komunikaty: „To nie jest śmieszne”, „Nie mów tak do niego/niej”, „To jest rasistowski/obraźliwy komentarz”.
- Reaguj w sieci
 - nie lajkuj i nie udostępniaj treści dyskryminujących;
 - zgłoś hejt administratorom / platformie;
 - napisz wspierającą wiadomość do osoby atakowanej.

Uczniowie podają przykłady, nauczyciel wpisuje je przy odpowiednich stopniach drabiny.

FAZA IV. Podsumowanie (ok. 5 min)

Każdy uczeń dostaje małą karteczkę i kończy zdanie:

- „Jedna rzecz, którą mogę zrobić jako świadek dyskryminacji w szkole, to...”

Można je:

- oddać anonimowo nauczycielowi;
- przyczepić na plakacie „Wszyscy równi” (jeśli chcesz zrobić mini-kampanię w klasie).

Nauczyciel domyka lekcję:

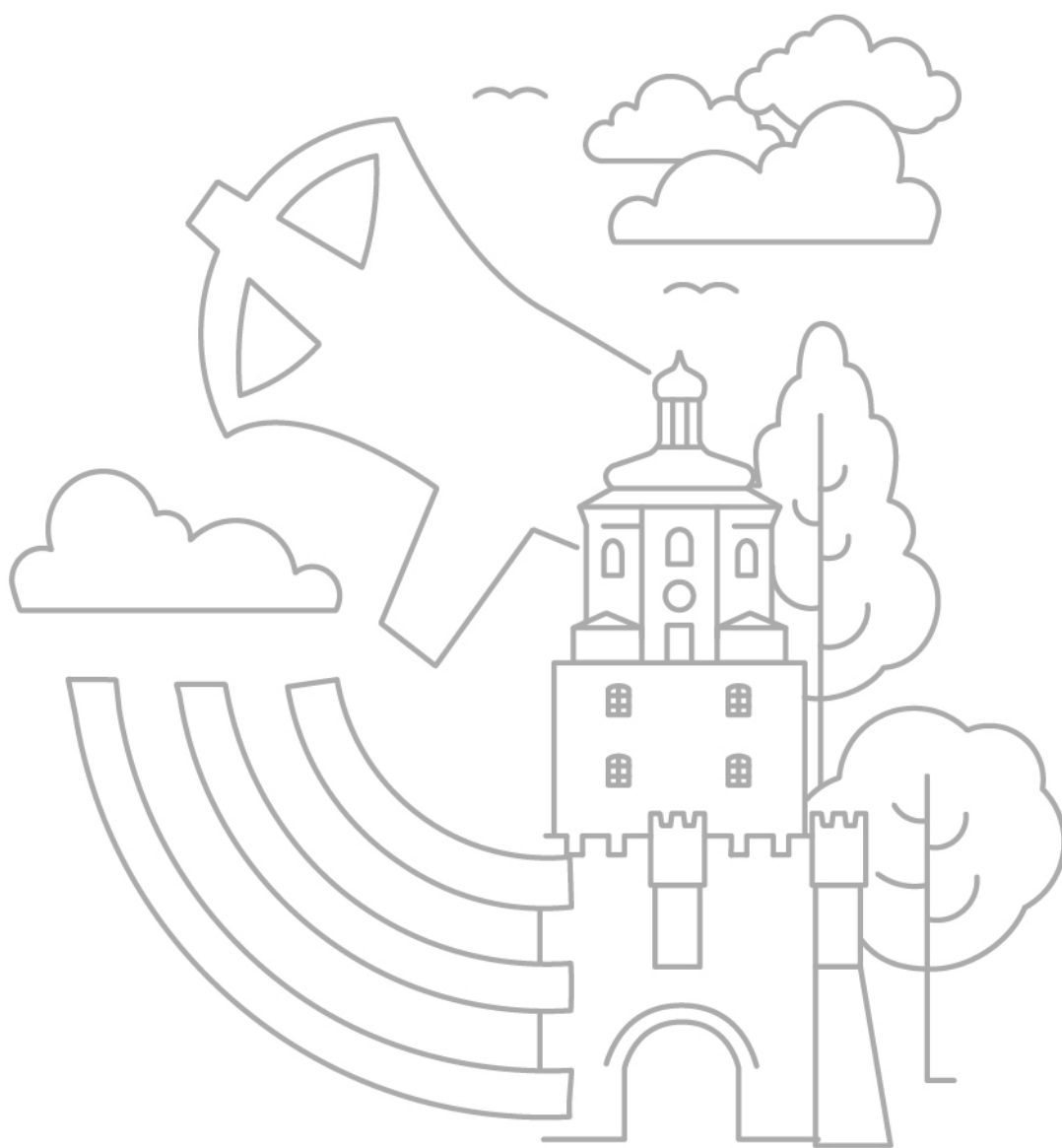
„Dyskryminacja to nie tylko wielkie wydarzenia w wiadomościach. To także komentarze, memy, wykluczenie z rozmów czy grupy. Nie zawsze możemy wszystko zatrzymać, ale zawsze mamy jakiś wybór: czy zostanę biernym świadkiem, czy spróbuję – na miarę moich możliwości – stanąć po stronie osoby krzywdzonej.”

Załącznik 1 – Studium przypadku „Historia Marty”

Marta przyjechała do Polski trzy lata temu z Ukrainy. Chodzi do pierwszej klasy szkoły ponadpodstawowej. Dobrze mówi po polsku, ale ma wyraźnie niepolski akcent. W nowej klasie jest jedyną osobą z Ukrainy. Na początku większość uczniów z nią nie rozmawia. W czasie przerw siedzi sama. Po kilku tygodniach część uczniów zaczyna komentować jej wygląd i akcent. Słyszy: „Jak tu w ogóle trafiłaś?”, „Mów wolniej, bo Cię nie rozumiem”, „Wracaj tam, skąd przyjechałaś”. Niektórzy robią to na oczach innych, śmiejąc się. Czasem dostaje też wiadomości na Instagramie z wyśmiewającymi memami. Kiedy nauczyciel jest w pobliżu, nikt nic nie mówi. Marta boi się powiedzieć komukolwiek o tej sytuacji, bo myśli, że będzie jeszcze gorzej.

TEMAT: **Siła różnorodności.
Komunikacja
międzykulturowa.**

SCENARIUSZ LEKCJI 2



Scenariusz lekcji 2

Temat: Siła różnorodności. Komunikacja międzykulturowa.

Program: Miejski Program Edukacji Obywatelskiej „Akademia Miasto”

Ścieżka: edukacja europejska, edukacja antydyskryminacyjna

Przedmiot: edukacja obywatelska

Poziom: szkoła ponadpodstawowa

Czas trwania: 45 min

Cele lekcji:

Uczeń/uczenica:

- rozróżnia trzy poziomy wyjaśniania zachowań: U – uniwersalne, K – kulturowe, O – osobiste i stosuje je do konkretnych sytuacji szkolnych;
- wyraża i uzasadnia własne zdanie oraz prowadzi dialog z poszanowaniem odmiennych opinii;
- rozpoznaje sytuacje sprzyjające stereotypom, uprzedzeniom i dyskryminacji.

Odniesienia do podstawy programowej:

Uczeń/uczenica:

- rozumie i szanuje wartości demokracji, szanuje opinię innych osób;
- formułuje i argumentuje własne zdania, nawiązuje dialog w kwestiach spornych;
- rozpoznaje stereotypy, uprzedzenia i dyskryminację oraz wskazuje zachowania budujące współpracę i zaufanie;
- szanuje różnorodność kulturową, religijną i językową.

Lekcja nawiązuje do wartości i praw zapisanych w Karcie Praw Podstawowych UE, w szczególności:

- godności człowieka (przekonania, że niezależnie od pochodzenia, języka, wyglądu czy religii każda osoba zasługuje na szacunek);
- równości i zakazu dyskryminacji (przeciwstawianie się gorszemu traktowaniu osób z różnych grup kulturowych oraz reagowanie na stereotypy i uprzedzenia);
- poszanowania różnorodności kulturowej, religijnej i językowej (respektowanie odmiennych zwyczajów, stylów komunikacji i systemów wartości oraz uczenie się ich interpretowania);
- praw dziecka (tworzenie bezpiecznej przestrzeni szkolnej, w której wszyscy mogą swobodnie wyrażać swoją tożsamość i doświadczenia);
- solidarności i dialogu międzykulturowego (szukanie porozumienia ponad różnicami oraz budowanie relacji opartych na zaufaniu i współpracy).

Metody i formy pracy:

rozmowa kierowana, burza mózgów, praca indywidualna, praca w parach, praca w grupach, dyskusja, metoda kuli śniegowej.

Materiały pomocnicze:

- trójkąt U-K-O (zob. załącznik 1),
- karta pracy - lista zachowań (zob. załącznik 2),
- długopisy, karteczki typu post-it, markery, tablica/flipchart.

PRZEBIEG LEKCJI

FAZA I. Wprowadzenie do zajęć (ok. 10 min)

1. Burza mózgów

Nauczyciel/nauczycielka zapisuje na środku tablicy słowo „KULTURA” i prosi uczniów/uczenice o krótkie skojarzenia: „Z czym kojarzy wam się słowo *kultura*? Podajcie po jednym słowie lub krótkim przykładzie”.

- Uczniowie i uczenice zgłaszają skojarzenia (np. jedzenie, muzyka, język, zwyczaje, święta, religia, zachowanie w miejscach publicznych).
- Nauczyciel/nauczycielka zapisuje je wokół hasła „KULTURA” na tablicy (można dopytać: „Czy kultura to coś, co widać na pierwszy rzut oka, czy coś bardziej ukrytego?”).

2. Metafora kultury jako góry lodowej

Nauczyciel/nauczycielka rysuje na tablicy trójkąt symbolizujący górę i poziomą kreskę przecinającą część bliżej górnego wierzchołka trójkąta. Z całości powstaje widoczna nad wodą część lodowej góry i większa, część ukryta znajdująca się pod wodą.

- Nad powierzchnią (Powierzchnia) – to, co łatwo zauważyć u innych: jedzenie, stroje, muzyka, język, święta, gesty przy powitaniu, sposób spędzania wolnego czasu.
- Pod powierzchnią (Głębina) – to, czego „nie widać od razu”: wartości, przekonania, wyobrażenia o „dobrym wychowaniu”, normy dotyczące rodziny, szkoły, czasu, emocji, roli kobiet i mężczyzn itd.

Nauczyciel/nauczycielka łączy metaforę z wcześniejszymi skojarzeniami klasy (można dopisać przy przykładach na tablicy literę „P” – powierzchnia / „G” – głębina) i zapowiada dalszą część lekcji:

„Dzisiaj będziemy przyglądać się temu, które zachowania są bardziej **uniwersalne**, które wynikają z **kultury**, a które są po prostu **osobiste** – trochę jak różne warstwy tej góry lodowej”.

FAZA II. Trójkąt UKO (ok. 30 min)

1. Wprowadzenie do trójkąta UKO

Nauczyciel/nauczycielka rysuje na tablicy: U – uniwersalne, wspólne dla wszystkich ludzi; K – kulturowe, zależne od norm zwyczajowych; O – osobowościowe, indywidualne. Zasada: mówimy o zachowaniach, nie oceniamy osób. Można skorzystać z trójkąta UKO (zob. załącznik 1).

2. Praca w parach

Osoba prowadząca rozdaje po jednej karcie pracy każdej parze (zob. załącznik 2). Każda grupa dostaje 5 zachowań. Zadanie: sklasyfikujcie podane sytuacje (postaw X w jednej kolumnie U/K/O). Wskazówka dla nauczyciela: w niektórych przypadkach odpowiedź może być zależna od kontekstu.

3. Praca w grupach

Pary łączą się ze sobą i tworzą 4-6 osobowe grupy. Uczniowie/uczenice porównują swoje zachowania i odpowiedzi. Zadanie: wskażcie 2 rozbieżności i spróbujcie je wyjaśnić – argumentujecie, nie „przekonujecie się na siłę”. Każda grupa wybiera 2-3 przykłady z karty, żeby potem przedstawić uzasadnienie na forum klasy.

4. Mapa trójkąta

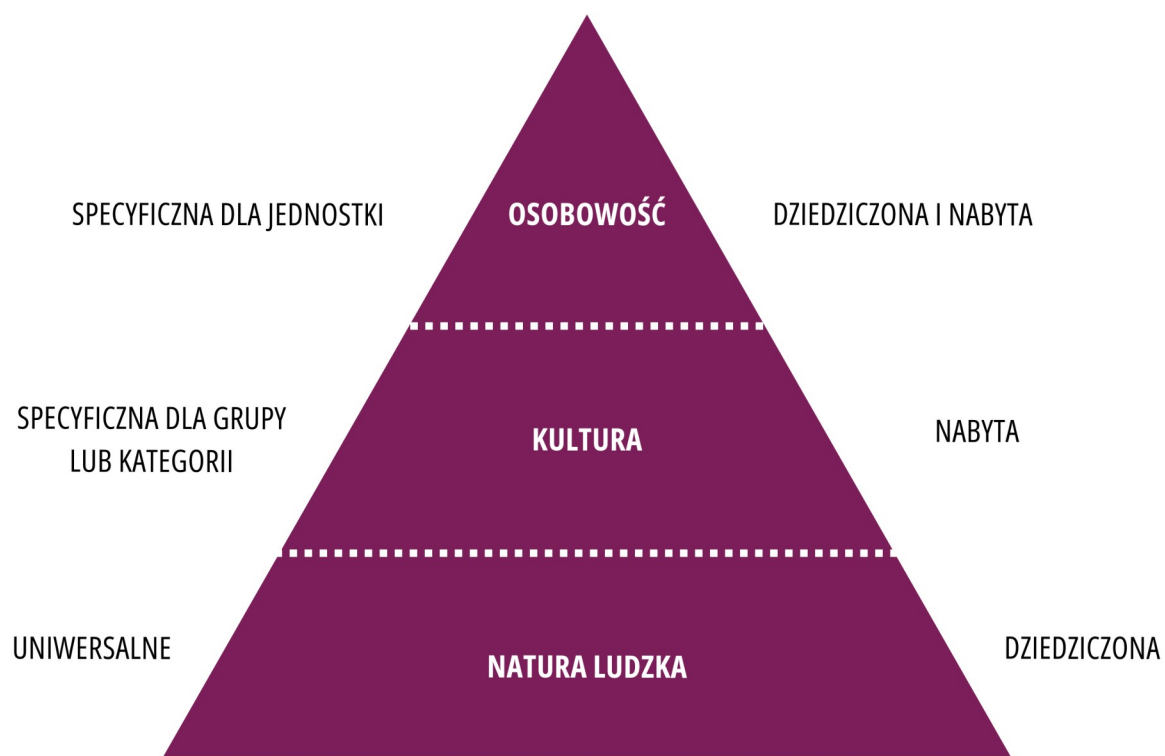
Każda grupa na tablicy na trójkącie UKO zapisuje lub nakleja karteczkę z zapisaną sytuacją (po 2 przykłady w odpowiedniej strefie i króciutko uzasadnia). Nauczyciel/nauczycielka dba o równowagę głosów.

FAZA III. Podsumowanie (ok. 5 min)

Nauczyciel/nauczycielka prosi chętne osoby o dokończenie jednego z zdań:

- „Dziś zaskoczyło mnie, że...”
- „Lepiej zrozumiałam/em, że kultura to...”
- „W relacjach z osobami z innych kultur warto pamiętać, że...”

TRÓJKĄT U-K-O



Załącznik 2. Karta pracy – lista zachowań

Instrukcja: Przy każdym stwierdzeniu zaznacz X jedną odpowiedź: ☐ U (uniwersalne) / ☐ K (kulturowe) lub ☐ O (osobiste). Uzasadnij swój wybór.

GRUPA I

- ☐ U ☐ K ☐ O Uciekanie przed niebezpiecznym zwierzęciem.
- ☐ U ☐ K ☐ O Uważanie węży za „złe” lub pechowe.
- ☐ U ☐ K ☐ O Woleć grać w piłkę nożną niż czytać książkę.
- ☐ U ☐ K ☐ O Okazywać szacunek starszym przez skłon/ukłon.
- ☐ U ☐ K ☐ O Jedzenie deseru po obiedzie.

GRUPA II

- ☐ U ☐ K ☐ O Jedzenie posiłków o stałych porach.
- ☐ U ☐ K ☐ O Utrzymywać kontakt wzrokowy z nauczycielem podczas odpowiedzi.
- ☐ U ☐ K ☐ O Witać znajomych całusem w policzek lub przytuleniem.
- ☐ U ☐ K ☐ O Odczuwać smutek po śmierci bliskiej osoby.
- ☐ U ☐ K ☐ O Jeść ryż rękami.

GRUPA III

- ☐ U ☐ K ☐ O Jeść dania gorące nożem i widelcem.
- ☐ U ☐ K ☐ O Witać się ze znajomymi dwoma całusami w policzek.
- ☐ U ☐ K ☐ O Delikatnie skłaniać głowę na powitanie dorosłych na szkolnej uroczystości.
- ☐ U ☐ K ☐ O Brać prysznic wieczorem, a nie rano.
- ☐ U ☐ K ☐ O Kłaść serwetkę na kolanach w restauracji.

GRUPA IV

- ☐ U ☐ K ☐ O Głośno siorbać makaron, by okazać, że smakuje.
- ☐ U ☐ K ☐ O Nosić czarne ubrania w żałobie.
- ☐ U ☐ K ☐ O Nosić czarne ubrania na imprezę.
- ☐ U ☐ K ☐ O Dawać/podawać prezenty i pieniądze wyłącznie prawą ręką.
- ☐ U ☐ K ☐ O Pisać i wykonywać większość czynności prawą ręką.

GRUPA V

- ☐ U ☐ K ☐ O Targować się o cenę warzyw na bazarku.
- ☐ U ☐ K ☐ O Unikać bezpośredniego kontaktu wzrokowego, gdy kogoś krytykuje.
- ☐ U ☐ K ☐ O Przyjeżdżać 5 minut wcześniej na spotkanie.
- ☐ U ☐ K ☐ O Rezerwować miejsce w kolejce do stołówki dla przyjaciela.
- ☐ U ☐ K ☐ O Zdejmować buty przy wejściu do czyjegoś mieszkania.

GRUPA VI

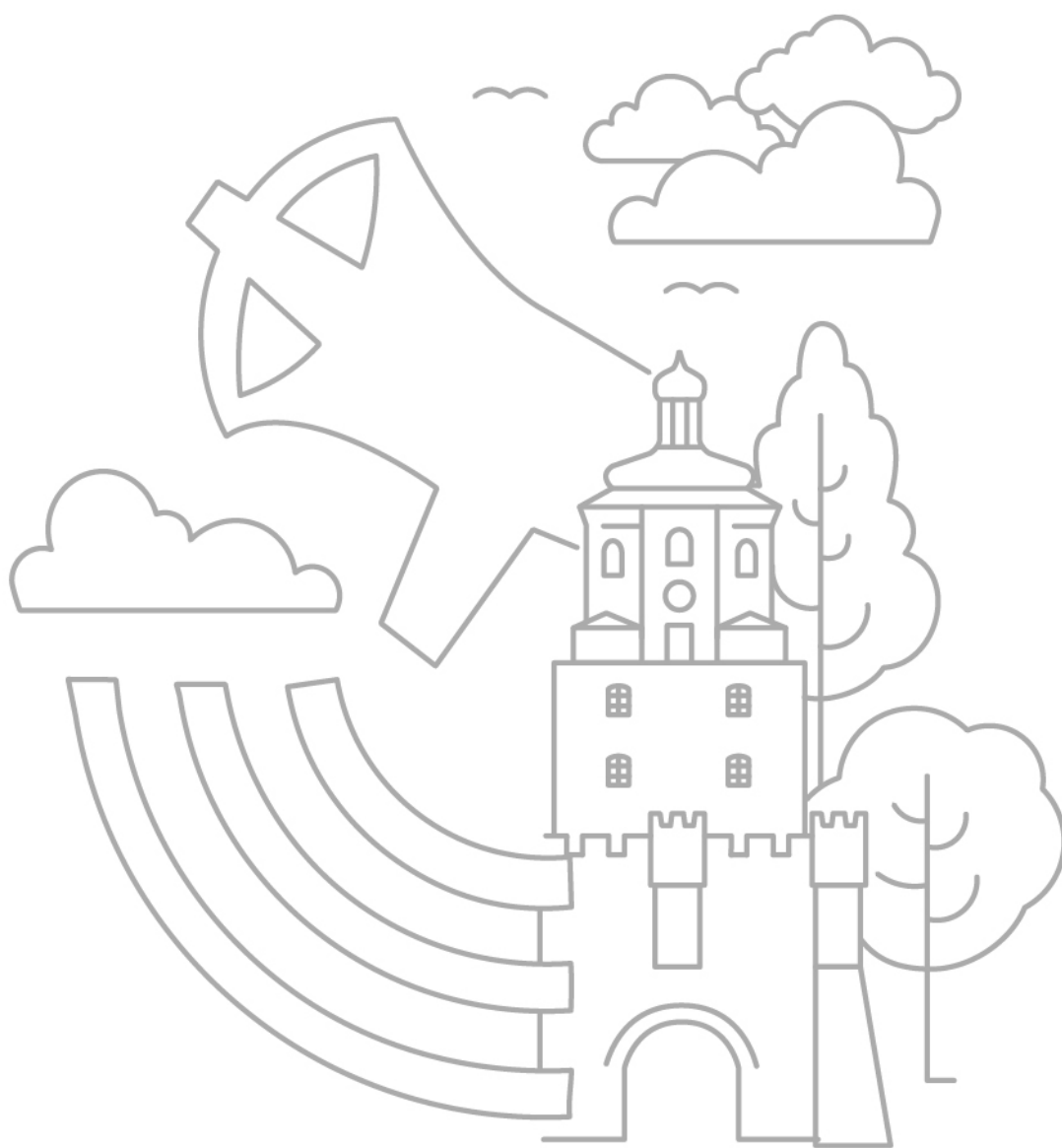
- ☐ U ☐ K ☐ O Śpiewać „Sto lat” na urodzinach.
- ☐ U ☐ K ☐ O Witąć bliskich znajomych w szkole przytuleniem zamiast podania ręki.
- ☐ U ☐ K ☐ O Mówić ciszej w autobusie/pociągu, żeby nie przeszkadzać innym.
- ☐ U ☐ K ☐ O Noszenie nakrycia głowy lub elementów stroju z powodów wiary/tożsamości.
- ☐ U ☐ K ☐ O Jeść pizzę lub burgera sztućcami zamiast rękami.

ODPOWIEDZI do załącznika 2

1. U – reakcja obronna na zagrożenie.
2. K – przekonanie/mit dot. zwierząt.
3. O – indywidualna preferencja czasu wolnego.
4. K – forma okazywania szacunku.
5. K – kolejność posiłków to norma zwyczajowa.
6. K – „regularne pory” są kulturowo ustalone (*czasem O*).
7. K – kontakt wzrokowy różnie interpretowany w kulturach.
8. K – sposób powitania zależny od zwyczaju (*czasem O*).
9. U – żałoba/smutek po stracie.
10. K – sposoby jedzenia uwarunkowane kulturowo.
11. K – użycie sztućców to norma kulturowa.
12. K – liczba „buziaków” w powitaniu to zwyczaj.
13. K – ukłon jako szkolny/ceremonialny zwyczaj.
14. O – nawyk higieniczny jednostki (*bywa K w rodzinie*).
15. K – etykieta stołu.
16. K – „siorbanie” różnie oceniane w kulturach.
17. K – kolor żałoby to konwencja.
18. O – wybór stylu ubioru.
19. K – „prawa ręka” jako norma w części kultur.

20. O – lewo-/praworęczność to cecha jednostki.
21. K – zwyczaj targowania (rynek vs. „stała cena”).
22. K – unikanie kontaktu wzrokowego różnie oceniane (takt/ogłada vs. brak szczerości).
23. K – punktualność/wcześniejsze przyjście jako wartość czasu.
24. K – normy kolejki/„zajmowania miejsca”.
25. K – zdejmowanie obuwia w domu.
26. K – polski zwyczaj urodzinowy.
27. O – granice w bliskich relacjach (forma powitania).
28. K – normy zachowania w przestrzeni publicznej.
29. K – elementy stroju motywowane wiarą/tożsamością.
30. K – „sztućce vs. ręce” to norma zwyczajowa.

TEMAT: **Zobaczyć
całego człowieka.
Godność bez granic.**



Scenariusz lekcji 3

Temat: Zobaczyć całego człowieka. Godność bez granic.

Program: Miejski Program Edukacji Obywatelskiej „Akademia Miasto”

Ścieżka: edukacja europejska, edukacja antydyskryminacyjna

Przedmiot: edukacja obywatelska

Poziom: szkoła ponadpodstawowa

Czas trwania: 45 min

Cele lekcji:

Uczeń/ucznica:

- wyjaśnia, czym są narracje antymigranckie i rasistowski język w mediach;
- rozpoznaje w mediach metafory dehumanizujące (np. fala, zalew, szturm, odzwierzęcanie, egzotyzacja);
- odróżnia język faktów od języka strachu i pogardy;
- potrafi zaproponować kontr-narracje – sposoby mówienia o ludziach w ruchu (migrantach, osobach uchodźczych, osobach czarnych i brązowych) z poszanowaniem ich godności.

Odniesienia do podstawy programowej:

Uczeń/ucznica:

- rozpoznaje stereotypy, uprzedzeń i dyskryminacji;
- krytycznie analizuje język mediów i jego wpływ na postawy wobec grup mniejszościowych;
- podejmuje refleksję nad podziałem „my-oni”;
- kształtuje postawę odpowiedzialności za język używany w życiu szkolnym;
- buduje bezpieczne, włączające środowisko;
- reaguje na przejawy wykluczenia i mowy nienawiści.

Lekcja nawiązuje do wartości i praw zapisanych w Karcie Praw Podstawowych UE, w szczególności:

- godność człowieka (każdy człowiek ma niezbywalną godność, niezależnie od pochodzenia, koloru skóry czy statusu migracyjnego);
- równość wobec prawa i zakaz dyskryminacji (w tym ze względu na rasę, pochodzenie etniczne, narodowość);
- wolność wypowiedzi (połączona z odpowiedzialnością za język, który nie może prowadzić do nienawiści i odczłowieczania innych);
- prawo do nauki i prawa dziecka (prawo do edukacji w środowisku wolnym od przemocy symbolicznej, w tym przemocy językowej).

Metody i formy pracy:

miniwykład, rozmowa kierowana, analiza materiałów językowych i wizualnych, praca w grupach, tworzenie własnych komunikatów, praca w grupach, refleksja indywidualna.

Materiały pomocnicze:

- rzutnik / ekran, tablica / flipchart + mazaki,
- slajdy ze zdjęciami (Załącznik 1), wydrukowane cytaty (zob. załącznik 1).

PRZEBIEG LEKCJI

FAZA I. Wprowadzenie (ok. 5 min)

1. Nauczyciel/nauczycielka wita uczniów/uczenice i mówi: "Będziemy dziś przyglądać się temu, jak media i język potrafią sprowadzać ludzi do roli zagrożenia, problemu, ciekawostki. Zastanowimy się nad tym, co możemy zrobić, żeby widzieć w nich zróżnicowane osoby, a nie tylko etykiety i stereotypy."
2. Następnie pokazuje na slajdzie zdjęcia grup migrantów (Załącznik 1).
Pyta uczniów: Co widzicie na tych zdjęciach? Kogo przedstawiają? W jakiej sytuacji są te osoby? Jakie słowa przychodzą Wam do głowy, gdy widzicie te zdjęcia? (uczniowie: tłum, łódź, granica, uchodźcy, migranci, dzieci, zmęczenie itd.)
Dopytuje: Czego nie widać na tym zdjęciu, a co na pewno ci ludzie mają?
(historię, zawód, rodzinę, język, jakieś marzenia, ulubione jedzenie, muzykę...)
Podsumowuje: Zdjęcia te pokazują osoby, które poszukują bezpiecznego i spokojnego życia, niezależnie od tego, z jakiego kraju pochodzą. Pokazują nam tylko fragment. Podobnie działają narracje medialne – widzimy wycinek, a łatwo zapominamy, że za nim są prawdziwe, zróżnicowane osoby.

FAZA II. Narracje o migrantach (ok. 10 min)

1. Mini-prezentacja z dyskusją

Nauczyciel/nauczycielka zapisuje na tablicy nagłówki: „Potężna grupa migrantów przed polską granicą”, „Udało się zatrzymać pierwszą falę szturmu”, „Tłumy migrantów idą w stronę Polski”,

Pyta uczniów/uczenice:

- „Jakie metafory tu widzicie?” (fala, tłum, szturm – skojarzenia z żywiołem, wojakiem, atakiem);
- „Jakie emocje mają wzbudzić?” (lęk, poczucie zagrożenia, obrony).

Nauczyciel/nauczycielka krótko wyjaśnia: narracje antymigranckie to powtarzające się opowieści/schematy o migrantach (np. „zalewają nas”, „są zagrożeniem”, „nie chcą pracować”, „nie szanują naszych zwyczajów”), które budują obraz „obcego zagrożenia”.

2. Dyskusja

Nauczyciel/nauczycielka zaznacza, że w mediach pojawiają się określenia i obrazki, które:

- uprzedmiotawiają (traktują jako rzecz / problem),
- odzwierzęcają/egzotyzują (np. przedstawianie jako coś „dzikiego”, „prymitywnego”),
- utrwalają stereotypy.

Nauczyciel zachęca do krótkiej refleksji/dyskusji na forum: Czy spotkaliście się w telewizji lub internecie z wypowiedziami, które traktują osoby z Afryki, Azji czy migrantów z innych stron świata jak ‘problem’, a nie jak ludzi? Jak to było pokazane?

FAZA III. Analiza narracji (ok. 15 min)

1. Praca w grupach

Nauczyciel dzieli klasę na grupy. Każda dostaje po 2-3 cytaty o migrantach (zob. załącznik 2).

Do każdego zestawu grupa dostaje takie same pytania (na kartce):

- Kogo dotyczą te wypowiedzi? Jak są nazwani?
- Jakie metafory / porównania są użyte? (np. woda, fala, insekty, śmieci, dzikość...)
- Jakie emocje te przekazy chcą w odbiorcach wywołać?
- Co dzieje się z człowiekiem w tych narracjach? Czy widzimy jednostkę, czy bezkształtną masę / problem?
- Jak może się poczuć osoba, której grupa jest tak opisywana, gdy to usłyszy?

2. Prezentacja wyników analizy

Każda grupa przedstawia 1–2 kluczowe obserwacje.

Nauczyciel na tablicy tworzy tabelę:

Jak przedstawiani są w nich migranci/migrantki?	Krzywdzące metafory	Emocje u odbiorcy

Uzupełnia ją hasłami od uczniów (np. „fala, szturm, zalew, niebezpieczeństwo, problem do powstrzymania, anonimowy tłum” vs „egzotyka, dzikość, infantyliczność, dowcip, brak podmiotowości”).

Podsumowuje: „W obu przypadkach człowiek znika. Zostaje zagrożenie, problem. To jest właśnie niezobaczenie całego człowieka i jego pełnej sytuacji.”

FAZA IV. Tworzenie kontr-narracji (ok. 10 min)

1. Zadanie dla tych samych grup

Każda grupa wybiera jeden cytat ze swojego zestawu.

Dla każdego z nich ma zaproponować nowe sformułowanie, które:

- pokazuje, że chodzi o konkretnych ludzi (rodziny, dzieci, osoby z imionami, historią),
- nie buduje sztucznego lęku,
- jest bliżej faktów (ile osób, skąd, dlaczego są w drodze).

Przykład dla nauczyciela:

Zamiast: „Kolejna fala uchodźców zaleje Europę” → „Do Europy przybywa kolejna grupa osób uciekających przed wojną. Państwa UE omawiają, jak zapewnić im bezpieczeństwo i wsparcie.”

2. Grupy prezentują na forum:

- oryginalny cytat;
- nową wersję.

Krótką dyskusja. Nauczyciel pyta klasę:

- „Co się zmieniło?”
- „Czy w nowej wersji jest więcej człowieka, a mniej sensacji?”

FAZA V. Podsumowanie (ok. 5 min)

Nauczyciel podkreśla, że nie chodzi o to, żeby upiększać rzeczywistość, ale o to, żeby mówić o ludziach z zachowaniem ich godności, bez odczłowieczania. Narracje antymigranckie działają jak brudne powietrze – możemy się do niego przyzwyczaić, ale ono wciąż nas zatruwa. Każdy z nas może uczyć się mówić i myśleć tak, by ta godność była bez granic – niezależnie od koloru skóry, paszportu czy miejsca urodzenia.

Załącznik 1



Zdjęcie 1. <https://www.rp.pl/swiat/art10395771-nowa-fala-imigrantow-apokalipsa-u-granic-europy>



Zdjęcie 2. <https://www.tvp.info/75616654/fala-migrantow-tyl-placa-za-podroz-przez-meksyk-do-usa>



Zdjęcie 3. <https://www.o2.pl/informacje/masowy-szturm-migrantow-na-polska-granice-niepokojace-doniesienia-7025720496819168a>

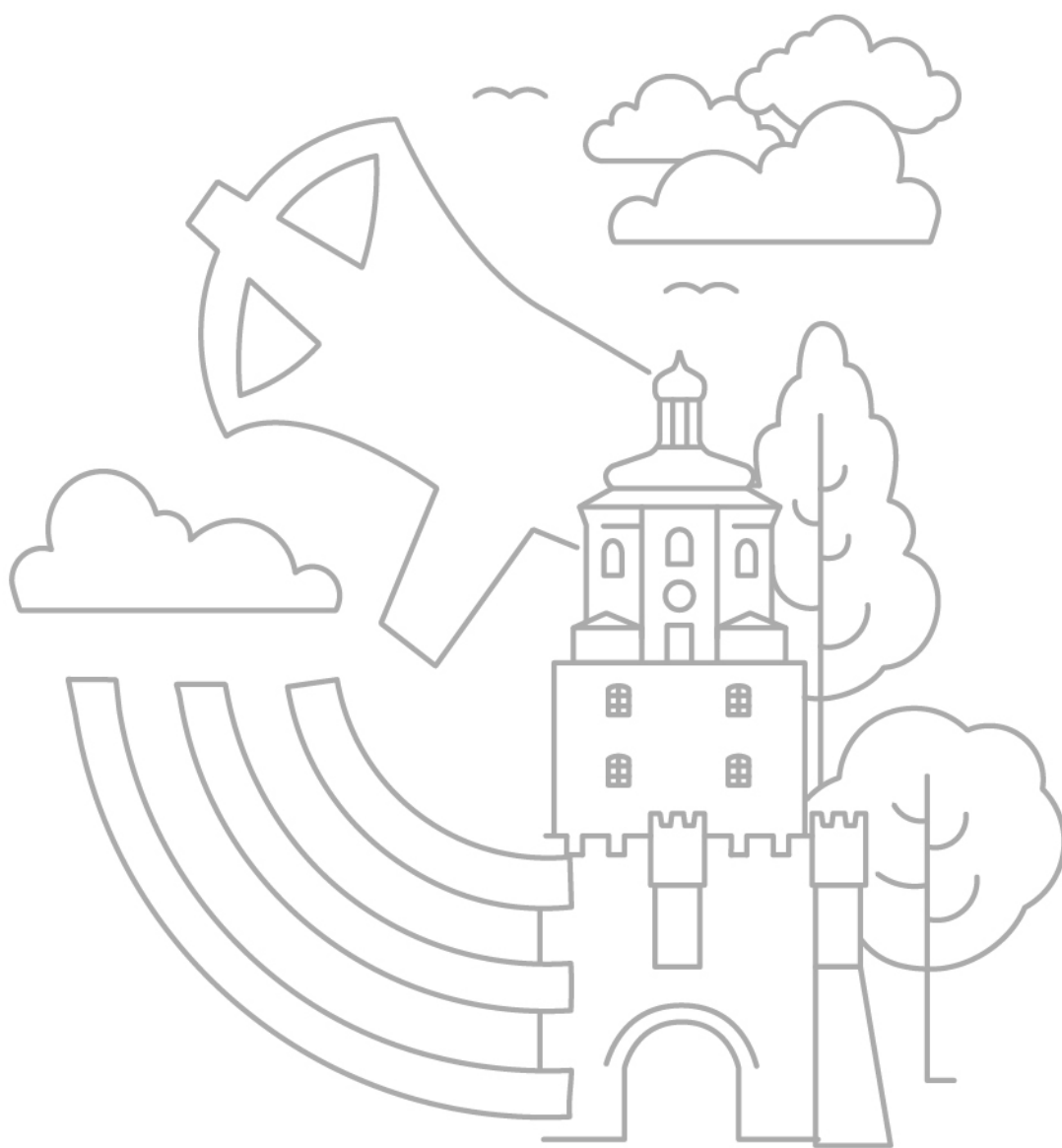


Zdjęcie 4. <https://polskieradio24.pl/arttykul/1653337,fala-migrantow-wciaz-zalewa-wlochy>

Załącznik 2

1. Nowa fala migrantów. Ruszają do Europy!
2. Szturm migrantów na polską granicę? Niepokojące doniesienia
3. Imigranci to także zagrożenie medyczne. Jakie choroby mogą ze sobą przywieźć?
4. Potężna fala ludzi ruszyła na Europę! Idzie Afryka.
5. Inwazja nielegalnych imigrantów na Polskę
6. Migranci szturmują polską granicę!
7. Jest dużo gorzej niż w poprzednich latach. Gigantyczny wzrost liczby migrantów
8. Fala groźnych migrantów w Europie
9. Zamieszki migrantów w Hiszpanii
10. Nowa fala migrantów: Apokalipsa u granic Europy
11. Tłumy migrantów przy granicy
12. Nielegalni imigranci uciekają z otwartych ośrodków na Zachód
13. Czekają nas inwazja z Czarnego Lądu. 40% Afrykanów chce emigrować

TEMAT: **Słowa, które łączą,
a nie dzielą. Komunikacja
empatyczna.**



Scenariusz lekcji 4

Temat: Słowa, które łączą, a nie dzielą. Komunikacja empatyczna.

Program: Miejski Program Edukacji Obywatelskiej „Akademia Miasto”

Przedmiot: edukacja obywatelska

Ścieżka: edukacja europejska, edukacja antydyskryminacyjna

Poziom: szkoła ponadpodstawowa

Czas: 45 min

Cele lekcji:

Uczeń/uczenica:

- wyjaśnia, czym jest język inkluzywny i podaje przykłady jego zastosowania w życiu szkolnym;
- rozpoznaje w wypowiedziach przykłady języka wykluczającego, stereotypów i dyskryminacji (ze względu na płeć, zdrowie, niepełnosprawność, sytuację rodzinną itp.);
- modyfikuje wykluczające sformułowania na bardziej inkluzywne, z poszanowaniem godności i równego traktowania wszystkich osób;
- odnosi analizowane sytuacje do praw człowieka i wartości zapisanych w Karcie Praw Podstawowych UE (godność, równość, niedyskryminacja, solidarność);
- analizuje wpływ języka na relacje w klasie i atmosferę w szkole oraz proponuje sposoby tworzenia środowiska włączającego;
- współpracuje w grupie, prowadzi dialog z poszanowaniem odmiennych opinii i ćwiczy reagowanie na przejawy wykluczenia w swoim otoczeniu.

Odniesienia do podstawy programowej:

Uczeń/uczenica:

- opisuje dynamikę relacji grupowych i międzygrupowych, w tym powstawanie podziałów „my-oni”; rozpoznaje przykłady stereotypów, uprzedzeń oraz dyskryminacji (w tym mowy nienawiści) i reaguje na ich przejawy w swoim otoczeniu;
- identyfikuje zachowania budujące współpracę i zaufanie w grupie oraz takie, które prowadzą do konfliktów i podziałów; stosuje wybrane metody rozwiązywania konfliktów;
- diagnozuje problemy i potrzeby społeczności szkolnej, proponuje konstruktywne rozwiązania i – w miarę możliwości – podejmuje działanie w tej sprawie;
- opisuje ideę samorządności uczniowskiej, analizuje mechanizmy włączania uczniów w decydowanie o sprawach szkoły i wykorzystuje wybrany mechanizm.

Lekcja nawiązuje do wartości i praw zapisanych w Karcie Praw Podstawowych UE, w szczególności:

- godności człowieka (szacunek w codziennej komunikacji – unikanie języka, który poniża, ośmiesza lub sprowadza kogoś do jednej cechy);
- wolności wypowiedzi połączonej z odpowiedzialnością za słowo (korzystanie z prawa do mówienia i pisanie w sposób, który nie rani innych i nie napędza wykluczenia);
- praw dziecka (prawo uczniów do wyrażania opinii i bycia wysłuchanymi w bezpiecznej, włączającej atmosferze szkolnej);
- równości i włączenia osób o różnicowanych potrzebach (w tym osób z niepełnosprawnościami, doświadczeniem kryzysu psychicznego czy różnymi sytuacjami rodzinnymi, które powinny być uwzględniane w języku i relacjach w klasie).

Metody i formy:

miniwykład, rozmowa kierowana, burza mózgów, analiza przykładów, praca z tekstem, drama/odgrywanie scenek, refleksja indywidualna, praca w parach, praca w grupach.

Materiały pomocnicze:

- rzutnik/ekran, komputer, tablica/flipchart + mazaki;
- wydrukowane scenki 1, 2, 3, 4 ([zob. załącznik 1](#)).

PRZEBIEG LEKCJI

FAZA I. Wprowadzenie (ok. 5 min)

1. Czym jest język inkluzywny?

Nauczyciel pyta uczniów/uczennice, czy wiedzą, czym jest język inkluzywny:

- język inkluzywny to taki sposób mówienia, który nie krzywdzi osób z różnych grup społecznych;
- mówienie o kimś może wzmacniać stereotypy (np. o płci, wieku, statusie materialnym, niepełnosprawności, chorobie psychicznej) albo je przełamywać;
- język inkluzywny wiąże się z prawami człowieka, z szacunkiem i godnością.

2. Przykłady sformułowań wykluczających i inkluzywnych

Nauczyciel/nauczycielka zapisuje na tablicy kilka par zdań i prosi uczniów/uczennice, żeby powiedzieli, czym różnią się wersje A i B oraz która jest bardziej inkluzywna i dlaczego.

A: „Ona jest trochę psychiczna, lepiej jej unikać.”

B: „Ona przechodzi kryzys psychiczny / ma diagnozę depresji, dobrze byłoby, żeby czuła się w klasie bezpiecznie.”

A: „Ten Bruno, taki Murzyn z naszej szkoły.”

B: „Ten Bruno, taki czarnoskóry/ciemnoskóry z naszej szkoły.”

A: „Ale z ciebie grubas, nie zmieścisz się na tę ławkę.”

B: „Usiądź tak, jak będzie ci wygodnie – jak coś, możemy przestawić ławki.”

A: „Nie wszyscy musicie iść na studia, niektórzy są po prostu z gorszych szkół.”

B: „Mamy w klasie osoby z bardzo różnych szkół – każda i każdy z was ma swoje mocne strony i doświadczenia.”

Po omówieniu 2–3 par nauczyciel/nauczycielka domyka: „W każdej z tych par wersja B nie krzywdzi ludzi, nie sprowadza ich do jednej cechy (wyglądu, zdrowia, sytuacji rodzinnej) i stara się zostawić im miejsce na godność i sprawczość. O to chodzi w języku inkluzywnym i komunikacji empatycznej.”

FAZA II. Scenka pokazowa (ok. 10 min)

Nauczyciel zapowiada, że będziemy dziś odgrywać różne scenki, aby poćwiczyć komunikację empatyczną.

Prosi 2–3 ochotników do odegrania krótkiej scenki według podanego tekstu:

1. Scenka 0 – „Aleks w nowej klasie”

Wersja A – nieinkluzywna (czyta nauczyciel, uczniowie grają):

- Nauczyciel (w scenie): „Drodzy koledzy, chcę wam przedstawić nowego kolegę, Aleksa. Olku, opowiedz klasie coś o sobie.”
- Uczeń grający Aleksa siedzi zmieszany i nic nie mówi.

Dyskusja (na forum):

Pytania nauczyciela:

- „Co tu poszło nie tak?”
- „Jakie założenia zrobiła osoba mówiąca?” (np. że w klasie są tylko chłopcy, że Aleks to na pewno „kolega” i „Olek”, że każdy chce od razu mówić o sobie).

Uczniowie podają pomysły, nauczyciel dopisuje na tablicy: płeć/imię/presja mówienia/założenia z góry.

2. Wspólne stworzenie wersji B (ciągle z całą klasą)

Nauczyciel pyta:

- „Jak można to powiedzieć inaczej, tak żeby nikt nie czuł się źle?”

Klasa wspólnie tworzy nową kwestię nauczyciela, np.: „Dzień dobry wszystkim. Do naszej klasy dołącza nowa osoba – Aleks. Jeśli chcesz, Aleks, możesz powiedzieć kilka słów o sobie, ale możesz też zrobić to później.”

Podsumowanie:

„Widzicie? Scena ta sama, osoba ta sama, zmieniły się tylko słowa, a atmosfera już trochę inna.”

FAZA III. Praca w grupach: scenki A → B (ok. 10 min)

Uczniowie dzielą się na 4–5-osobowe grupy. Każda grupa dostaje jedną scenkę i ma ją:

1. Grupy czytają swoją scenkę A,
2. przerabiają dialog na wersję B (nauczyciel chodzi, podpowiada, jeśli trzeba),
3. ćwiczą krótkie odegranie obu wersji.

FAZA IV. Prezentacja scenek i omówienie (ok. 15 min)

Każda grupa (lub 3–4 wybrane, jeśli jest mało czasu) prezentuje:

1. Wersję A – nieinkluzywną (krótko),
2. Wersję B – poprawioną.

Po każdej scenie nauczyciel zadaje klasie te same pytania:

- „Jakie słowa / fragmenty zmieniliście?”
- „Jak czuje się bohater(-ka) w wersji A, a jak w wersji B?”
- „Co tu jest najbardziej ‘inkluzywne’?”

Nauczyciel zapisuje na tablicy, co powtarza się w dobrych wersjach:

- neutralne zwroty do grupy,
- człowiek ważniejszy niż cecha / choroba,
- brak stereotypów („dziewczyny/chłopaki zawsze...”),
- szukanie rozwiązań zamiast wykluczania.

FAZA V. Podsumowanie (ok. 5 min)

Nauczyciel pyta: „Gdybyście mieli jednym zdaniem powiedzieć, czym jest język inkluzywny – jak byście to ujęli?”

Po 2–3 odpowiedziach domyka:

„Język inkluzywny to taki sposób mówienia, który nikogo nie pomija i nie sprowadza do jednej cechy. Nie chodzi o to, żeby bać się mówić, ale żeby mieć z tyłu głowy: *czy moje słowa kogoś nie wycinają z grupy, nie ranią, nie robią z kogoś „innego”*. Małe zmiany w dialogach, które dziś odgrywaliście, pokazują, że naprawdę da się mówić inaczej.”

Załącznik 1 – scenki 1, 2, 3, 4

Scenka 1. Wózek i wycieczka

Role:

- Uczennica 1 (osoba wypowiadająca problematyczne zdanie)
- Uczeń 2
- Uczeń 3
- (opcjonalnie) Wychowawca/Wychowawczyni

Miejsce akcji: przerwa, uczniowie rozmawiają o planowanej wycieczce w góry.

Do klasy dołączył niedawno Kuba, który porusza się na wózku.

Wersja A – do odegrania:

Uczennica 1:

„To Kuba, jest przykuty do wózka, więc i tak nie pojedzie z nami w góry. Lepiej zaplanujmy wycieczkę bez niego.”

Uczniowie w tle kiwają głowami, nikt nie protestuje.

Zadanie dla grupy:

1. Odegrajcie **Wersję A** tak, jak jest napisana.
2. Porozmawiajcie w grupie:
 - co jest problematyczne w tej scenie?
 - jak może się poczuć Kuba, gdyby to usłyszał?
3. Przygotujcie **Wersję B – wersję inkluzywną**:
 - zmieńcie sformułowanie „przykuty do wózka”;
 - zamiast wykluczać Kubę z wycieczki, poszukajcie rozwiązań.
4. Odegrajcie przed klasą **obie wersje: A i B**.

Przykładowa inspiracja dla wersji B (dla nauczyciela, nie trzeba czytać dosłownie):

„To Kuba, nowy uczeń w naszej klasie. Porusza się na wózku, więc fajnie byłoby tak zaplanować wycieczkę, żeby też mógł pojechać. Może wybierzemy miejsce, do którego łatwiej dojechać i dojść?”

Scenka 2. Stereotypy płciowe

Role:

- Przewodniczący / Przewodnicząca klasy
- Uczennica (np. Kasia)
- Uczeń (np. Bartek)
- 1-2 dodatkowych uczniów (reakcje z boku)

Miejsce akcji: lekcja wychowawcza, klasa dzieli się obowiązkami w projekcie z matematyki.

Wersja A – do odegrania:

Przewodniczący klasy:

„Dajmy prowadzenie projektu z matematyki dziewczynom, bo są dużo pilniejsze niż chłopaki.”

Część klasy się śmieje, ktoś mruczy „no dzięki...”.

Zadanie dla grupy:

1. Odegrajcie **Wersję A**.
2. Zastanówcie się:
 - o jaki stereotyp pojawia się w tym zdaniu?
 - o jak mogą się poczuć chłopcy? jak mogą się poczuć dziewczyny?
3. Stwórzcie **Wersję B – wersję inkluzywną**:
 - o zachowajcie sytuację (trzeba wybrać kogoś do prowadzenia projektu),
 - o zmieńcie kryterium wyboru – niech decydują umiejętności i chęci, nie płeć.
4. Odegrajcie przed klasą **obie wersje: A i B**.

Inspiracja do wersji B:

„Kto czuje się najsilniejszy z matematyki i ma ochotę prowadzić projekt?

Kasia? Super, widać, że dobrze ogarniasz materiał, więc to dobry pomysł.”

Scenka 3. Zdrowie psychiczne

Role:

- Uczeń 1
- Uczeń 2
- (opcjonalnie) Wychowawca/Wychowawczyni
- (opcjonalnie) Ania – może się nie odzywać, tylko być „w tle” sceny

Miejsce akcji: przerwa, rozmowa przy ławkach.

Wersja A – do odegrania:

Uczeń 1:

„Nie chcę siedzieć z Anią, ona jest trochę psychiczna, ma autyzm. To trochę straszne.”

Uczeń 2:

„Serio? To może poprosimy wychowawcę, żeby mnie posadził gdzie indziej.”

Zadanie dla grupy:

1. Odegrajcie **Wersję A**.
2. Porozmawiajcie:
 - jak brzmi sformułowanie „jest psychiczna”?
 - jak może czuć się Ania, kiedy słyszy takie słowa?
3. Stwórzcie **Wersję B – wersję inkluzywną**:
 - zmieńcie sposób mówienia o Ani (np. „choruje na.../żyje z diagnozą...”);
 - pokażcie inną postawę kolegów: mniej strachu, więcej ciekawości, wsparcia lub chęci zasięgnięcia rzetelnych informacji (np. u wychowawcy, pedagoga).
4. Odegrajcie przed klasą **obie wersje: A i B**.

Inspiracja do wersji B:

Uczeń 1:

„Słyszałem, że Ania choruje na depresję, ale niewiele o tym wiem.”

Uczeń 2:

„Może lepiej z nią normalnie pogadać, zamiast ją omijać. Jak coś, możemy zapytać wychowawcę albo pedagoga, jak ją wspierać, a nie się jej bać.”

Scenka 4. Żart na czacie klasowym

Role:

- Uczeń 1 – autor „żartu”/mema
- Uczeń 2 – odbiorca wiadomości, który reaguje
- Uczeń 3 – osoba, o której jest żart (może być obecna w scenie lub „poza ekranem” – dowiaduje się o czacie później)
- (opcjonalnie) kolejny uczeń/uczennica z klasy – świadek sytuacji

Uwaga: możecie odegrać scenkę „na żywo” (na głos, jakbyście czytali wiadomości z telefonu) albo z rekwizytem–telefonem.

Miejsce akcji: przerwa, uczniowie siedzą w klasie, patrzą w telefony.

Wersja A – wersja nieinkluzywna

Na czacie klasowym pojawia się nowe zdjęcie – mem z przerobioną twarzą jednej osoby z klasy (Uczeń 3).

Uczeń 1 (czyta / pisze na głos):

„Patrzcie, zrobiłem mema z Bruna – wygląda tu jak totalny wariat 😂”

Uczeń 2 (śmieje się):

„Hahaha, wyślij to na główną grupę, niech wszyscy zobaczą!”

Uczeń 1 wrzuca obrazek na grupę klasową.

Kilka osób reaguje śmiechem lub emotkami „😂😂😂”.

Po chwili do klasy wchodzi Uczeń 3 (ta osoba, z której dla żartu zrobiono mema).

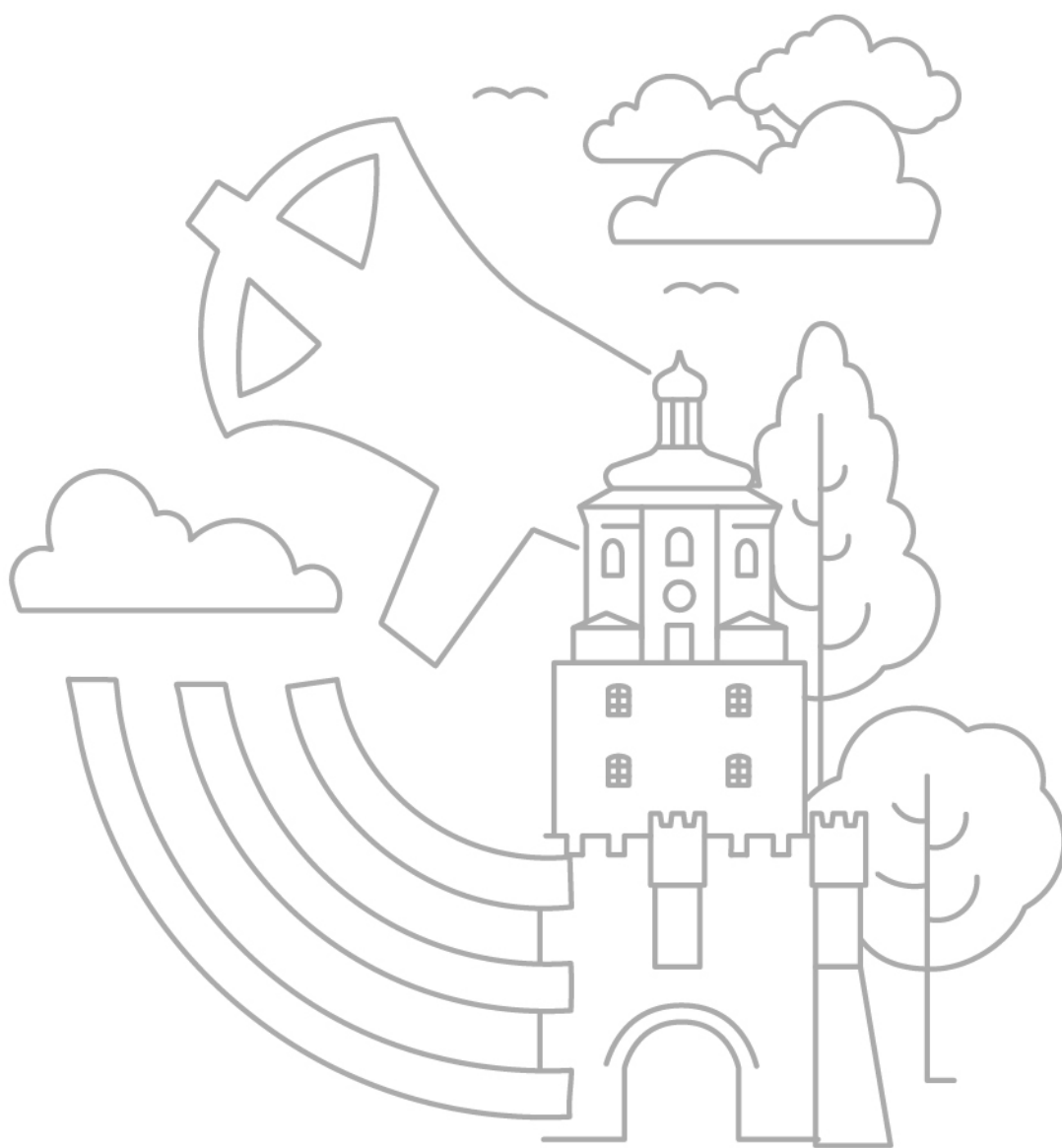
Atmosfera robi się niezręczna.

Ktoś szepcze: „Ej, tylko mu/jej nie pokazujcie, bo będzie drama...”

Zadanie dla grupy:

1. **Odegrajcie Wersję A** – możecie „czytać” wiadomości tak, jakby pojawiały się na czacie.
2. Porozmawiajcie w grupie:
 - co tu jest problematyczne?
 - jak może poczuć się osoba z mema, kiedy to zobaczy albo się o tym dowie?
 - czy to na pewno „tylko żart”?
3. Przygotujcie **Wersję B – wersję inkluzywną**, w której:
 - ktoś reaguje na mem inaczej niż śmiechem (np. mówi, że to przesada, że to nie jest śmieszne);
 - zamiast wysyłać mem na grupę, Uczeń 1 zmienia decyzję/przeprasza/usuwa;
 - pokazujecie, jak można wyjaśnić, że taki „żart” narusza czyjąś godność, nawet jeśli nie padają „wielkie wyzwiska”.
4. Odegrajcie przed klasą **obie wersje: A i B** – najpierw wersję z „żartem”, potem wersję, w której ktoś reaguje w sposób bardziej wspierający i odpowiedzialny.

TEMAT: **Intencje a konsekwencje.**
Czym są mikroagresje
i jak na nie reagować?



Scenariusz lekcji 5

Temat: Intencje a konsekwencje. Czym są mikroagresje i jak na nie reagować?

Program: Miejski Program Edukacji Obywatelskiej „Akademia Miasto”

Ścieżka: edukacja europejska, edukacja antydyskryminacyjna

Przedmiot: edukacja obywatelska

Poziom: szkoła ponadpodstawowa

Czas trwania: 45 min

Cele zajęć:

Uczeń/uczenica:

- wyjaśnia własnymi słowami, czym jest mikroagresja i podaje przykłady;
- rozróżnia intencje nadawcy od konsekwencji dla odbiorcy;
- wskazuje proste, możliwe dla siebie sposoby reagowania na mikroagresje w szkole.

Odniesienia do podstawy programowej:

Uczeń/uczenica:

- rozwija umiejętność krytycznej analizy informacji, w tym treści pojawiających się w mediach i w codziennej komunikacji;
- formułuje własne zdanie i wchodzi w dialog z innymi z poszanowaniem ich godności oraz odmiennych poglądów;
- podejmuje – na miarę swoich możliwości – działania na rzecz rozwiązywania problemów społecznych dostrzeganych w najbliższym otoczeniu;
- rozpoznaje i analizuje zjawiska związane z tożsamością i przynależnością, stereotypami, uprzedzeniami, dyskryminacją, zachowaniami budującymi współpracę oraz wyzwaniem, z którymi mierzą się grupy narażone na wykluczenie;
- diagnozuje problemy społeczności szkolnej (m.in. mikroagresje), proponuje możliwe rozwiązania, uczy się reagować na naruszenia zasad współżycia oraz uczestniczy w mediacjach w konfliktach rówieśniczych;
- dostrzega codzienne konsekwencje praw człowieka, w szczególności prawa do godności i równego traktowania, i odnosi je do własnych doświadczeń.

Lekcja nawiązuje do wartości i praw zapisanych w Karcie Praw Podstawowych UE, w szczególności:

- godności człowieka (prawo każdej osoby do szacunku i ochrony przed upokarzającym traktowaniem, także w języku i żartach);
- równości i zakazu dyskryminacji (sprzeciw wobec ośmieszania, wykluczania lub gorszego traktowania ze względu na cechy osobiste czy przynależność do grupy);

- poszanowania różnorodności (dostrzeganie i docenianie różnic zamiast sprowadzania ludzi do krzywdzących stereotypów);
- praw dziecka (prawo uczennic i uczniów do nauki w środowisku wolnym od przemocy symbolicznej i psychicznej, w tym od mikroagresji);
- wolności wypowiedzi połączonej z odpowiedzialnością za słowo (świadomość, że nawet „niewinne” komentarze mają realne konsekwencje dla innych osób).

Metody i formy:

rozmowa kierowana, praca indywidualna, praca w parach, dyskusja.

Materiały pomocnicze:

- telefon/komputer + rzutnik, głośniki;
- video na YouTube Shorts: <https://www.youtube.com/shorts/S2F-OZ32p1g>;
- wydrukowane paski z przykładami zdań (zob. załącznik 1).

PRZEBIEG ZAJĘĆ

FAZA I. Wprowadzenie (ok. 5 min)

1. Nauczyciel/nauczycielka wita klasę i zadaje klasie pytania (2–3 wypowiedzi):
 - Jakie różnice między ludźmi widzicie w naszej klasie/szkole?
 - Czy różnice same w sobie są problemem, czy raczej sposób, w jaki na nie reagujemy?
2. Nauczyciel/nauczycielka zapowiada:
 - „Zajmiemy się dziś pozornie drobnymi tekstami i zachowaniami, które mogą kogoś wykluczać, nawet gdy nie mamy złych intencji”.

FAZA II. Analiza video (ok. 10 min)

1. Nauczyciel/nauczycielka zapowiada video:
 - „Zobaczmy krótki materiał na YouTube. Zwróćcie uwagę, jakie zdania padają i jak mogą działać na osoby, do których są kierowane”.
 - Link: <https://www.youtube.com/shorts/S2F-OZ32p1g>
2. Dyskusja po filmiku (w oparciu o pytania):
 - Które zdanie lub sytuacja z filmu najbardziej zapadła ci w pamięć? Dlaczego?
 - Jak może czuć się osoba, do której ktoś mówi w taki sposób?
 - Czy osoby wypowiadające te słowa chciały „zrobić krzywdę”, czy raczej „wyszło źle”? Co to mówi o intencjach i konsekwencjach?
3. Nauczyciel/nauczycielka domyka:

- „Dobre intencje nie zmieniają tego, że ktoś mógł poczuć się zraniony. W obywatelskim myśleniu ważne są konsekwencje naszych słów.”

FAZA III. Przykłady mikroagresji i ćwiczenie (ok. 20 min)

1. Każdy losuje pasek z jednym zdaniem ([zob. załącznik 1](#))
2. Uczniowie/uczenice dobierają się w pary. Każda osoba czyta swoje zdanie partnerowi/partnerce.
3. W parach rozmawiają na temat zdań, odpowiadając na pytania zapisane na tablicy:
 - Czy kiedyś powiedziałeś/aś coś podobnego? Co wtedy miałeś/aś na myśli?
 - Czy usłyszałeś/aś kiedyś coś podobnego pod swoim adresem? Jak się wtedy czułeś/aś?
 - Jakie inne podobne zdania znasz z życia / internetu?

Krótkie dzielenie się na forum klasy.

4. Nauczyciel/nauczycielka podsumowuje: „To są przykłady mikroagresji, czyli zdań, które mogą brzmieć jak żart albo komplement, a w rzeczywistości wzmacniają stereotypy i sprawiają, że ktoś czuje się gorszy, wyśmiany lub „nienormalny”.

FAZA IV. Podsumowanie – jak reagować? (ok. 10 min)

1. Pytania do klasy (burza mózgów):
 - Co możesz zrobić, gdy ktoś mówi do ciebie w sposób, który cię rani?
 - Jak możesz zareagować jako świadek takiej sytuacji?
 - Co możesz zrobić, jeśli zorientujesz się, że sam/-a kogoś zraniłeś/-aś słowem?
2. Nauczyciel/nauczycielka zapisuje na tablicy do każdego pytania 3–4 proste strategie, np.
 - powiedzieć spokojnie: „Nie jest mi z tym ok / Proszę, nie mów tak do mnie”;
 - stanąć po stronie osoby, której komentarz dotyczy;
 - przeprosić i spróbować powiedzieć to inaczej.
3. Zakończenie (można zapisać poniższe definicje na tablicy lub pokazać na slajdzie):

Mikroagresje to pozornie drobne żarty, uwagi, pytania lub gesty, które ze względu na jakąś cechę osoby (np. wygląd, pochodzenie, płeć, orientację, wiek) ranią, poniżają lub wykluczają – nawet jeśli nadawca twierdzi, że „nic złego nie miał na myśli”.

Język jest częścią naszej postawy obywatelskiej. To, jak mówimy, wpływa na to, czy inni czują się w szkole bezpiecznie i szanowani.

Załącznik 1 – przykłady zdań (do powycinania)

„Danie wegańskie czy normalne?”

„Wygląda na lesbijkę.”

„Ma pani taką egzotyczną urodę.”

„Nie wyglądasz jak prawdziwy Polak/prawdziwa Polka.”

„Skąd tak naprawdę jesteś? No wiesz, *tak naprawdę*.”

To może Czeczeni przygotują wieczór integracyjny z tańcami?

„Wyglądasz na geja.”

„Wygląda pan dość dobrze jak na swój wiek.”

„Co z ciebie za gówniara. Nie wypowiadaj się.”

„Jak na dziewczynę, to całkiem dobrze ci idzie z matką.”

„Faceci nie płaczą.”

„Nie rób z siebie chłopczycy, dziewczynie nie wypada.”

„Ty nie masz depresji, po prostu za dużo myślisz.”

„U was w kraju to chyba nie umieją na czas przychodzić, co?”

„Nie mam nic do osób LGBT, byleby się nie afiszowali.”

„O, ale ci się schudło ostatnio!”

„Nie boisz się, że już nikt cię nie zechce z takim ciałem?”

„U was to pewnie normalne, że tak głośno się zachowujecie.”

„Ale ty nie jesteś jak inni Ukraińcy, jesteś w porządku.”

„Jak cię nie stać, to trudno, inni nie będą przez ciebie cierpieć.”

„Wszystkie piękne panie prosimy o wzięcie udziału w spotkaniu.”

„Tylko żeby mi się żaden Hiszpan nie spóźnił na zajęcia.”

„Scenariusze lekcji edukacji obywatelskiej.

Edukacja antydyskryminacyjna w oparciu o Kartę Praw Podstawowych UE”

to publikacja, która powstała w laboratorium miejskim Urban Lab Lublin w ramach Miejskiego Programu Edukacji Obywatelskiej "Akademia Miasto", ścieżka: edukacja europejska.

Redakcja: Jagoda Włoch (Urząd Miasta Lublin)

Opracowanie merytoryczne: dr hab. Margaret Ohia-Nowak
(Instytut Nauk o Komunikacji i Mediach UMCS)

Redakcja językowa i edytorska: Ewa Kowalczyk (Urząd Miasta Lublin)

Projekt okładki, opracowanie graficzne: Anna Betlejewska (Urząd Miasta Lublin)

Wydawca:

Biurowo Polityki Młodzieżowej - Urban Lab Lublin

Urząd Miasta Lublin

ul. Spokojna 2, 20-074 Lublin

urbanlab@lublin.eu

lublin.eu/urbanlab

81 466 2568

Zadanie w ramach projektu "Urban Lab Lublin - Miasto dla Młodych",
finansowanego ze środków Programu Pomoc Techniczna dla Funduszy Europejskich na lata 2021-2027.

© 2026 Urząd Miasta Lublin

Materiał udostępniony na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0). Oznacza to, że materiał może być kopiowany, rozpowszechniany, publicznie udostępniany oraz modyfikowany wyłącznie w celach niekomercyjnych, pod warunkiem wskazania autorstwa oraz udostępniania utworów zależnych na tej samej licencji.