

nie jest już tak silnie połączony, jak wtedy, kiedy był Pangeą. Dorosli nie po-  
trafią razem pały sięć o świecie jako o domu dla wszystkich, nie potrafią  
takiego porządku, aby wszyscy ludzie mogli żyć w szczęściu i spokoju.

Wystarczy, że będziemy pamiętać o tym, że najważniejszy jest

SZACUNEK\*

DRUGIEGO CZŁOWIEKA!

Pakiet

CZY WIESZ, DLACZEGO OPOWIADAMY CI O PANGEEI?

# antydiskryminacyjny

dla klas VI-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych

JESTESMY

## Drodzy Nauczyciele,

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami na temat przeciwdziałania nienawiści do wykorzystania podczas lekcji.

Pakiet zawiera materiały na temat mechanizmów dyskryminacji oraz sposobów jej przeciwdziałania. Oprócz materiału filmowego przygotowanego we współpracy z nauczycielami, odnajdą tu Państwo materiały teoretyczne, propozycje zdań do wykonania i gotowe scenariusze zajęć.

Do analizy podczas zajęć można wybrać dowolne informacje z pakietu.

Zapraszamy Państwa do tego, aby w ramach swoich lekcji wziąć udział w tworzeniu społeczności klasowej świadomej tego, czym jest szacunek wobec drugiego człowieka i jak reagować, gdy przez dyskryminację jest on odbierany.

Są rzeczy, na które nie mamy wpływu, jednak mamy wpływ na to, by dzielić się wiedzą i rozwijać szacunek wobec siebie nawzajem. Zapraszamy więc do wspólnej podróży i zapoznania się z jej agendą.

## Spis treści

SZACUNEK\*

<b>Część I Poszerzamy horyzonty - podstawy teoretyczne .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Stereotypy, uprzedzenia, dyskryminacja .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Presja rówieśnicza .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Różnorodność, równe prawa i szacunek .....</b>	<b>7</b>
<b>4. Bibliografia .....</b>	<b>10</b>
<b>5. Materiały dodatkowe .....</b>	<b>11</b>
<b>Część II Pakiet warsztatowy #nauczięreagować .....</b>	<b>13</b>
<b>1. „Ja, Ty, My - różni i równi z natury” .....</b>	<b>14</b>
<b>2. „Wiem - Widzę - Reaguję” (wersja A) .....</b>	<b>16</b>

3. „Wiem – Widzę – Reaguję” (wersja B) .....	19
4. „Świat offline i online – to i ja” .....	21
5. „Ponad barierami” .....	24
<b>Część III Załączniki .....</b>	<b>25</b>
Załącznik nr 1. Słownik wybranych pojęć społecznie ważnych .....	26
Załącznik nr 2. Kalendarz równościowy .....	29
Załącznik nr 3. Przykładowy plan klasowego dnia równości .....	30
Załącznik nr 4. Karta pracy Wiem – Widzę – Reaguję .....	32
Załącznik nr 5. Dobro? Podaję dalej! .....	35
Załącznik nr 6. Reagowanie na cyberprzemoc i hejt .....	37
Załącznik nr 7. To należy wiedzieć – niepełnosprawność .....	39

## Stereotypy, uprzedzenia, dyskryminacja

Postawy (myśli, emocje, zachowania) jednostek składają się na funkcjonowanie społeczeństwa. Dyskryminacja nie jest efektem magicznej mocy, spontanicznej myśli czy zachowania pod wpływem emocji. Obozy koncentracyjne nie pojawiły się nagle, a były efektem wielu lat drobnych i stopniowych zmian społecznych. Dyskryminacja to jeden z etapów niebezpiecznego i społecznie wrogiego procesu nienawiści, który w formie piramidy zobrazował psycholog Gordon W. Allport (rys. 1).



Rys. 1. Piramida nienawiści Gordona W. Allporta

za: *Jak radzić sobie z bullyingiem i dyskryminacją w szkole? Vadamecum szkoły przyjaznej prawom człowieka*, Amnesty International, Warszawa 2016, str. 29.

Dobra wiadomość jest taka, że mamy wpływ na swoje postawy i ich kształtowanie. Z kolei mając świadomość czym jest dyskryminacja i co do niej doprowadza możemy jej zapobiegać lub reagować, gdy ma miejsce.

## Stereotypy

to upowszechnione, uproszczone i oceniające **przekonania** o grupie społecznej lub osobach należących do danej grupy. Nabywamy je automatycznie w procesie socjalizacji, m.in. poprzez wychowanie i edukację. Są sztywne, trwałe i trudne do zmiany. Wydają się być prawdziwe, mimo że opierają się o niepełne i często fałszywe informacje. Powodują, że myśląc o osobie oceniamy ją w kontekście **wyobrażenia posiadanego o danej grupie** (jej właściwościach), tak jakby ta osoba nie miała swoich indywidualnych i odrębnych od tej grupy cech, a była częścią niezróżnicowanej zbiorowości.

**Przykłady:** Chłopcy nie płaczą. Dziewczynki są grzeczne.

## Uprzedzenie

to wroga lub negatywna **postawa** wobec osoby tylko dlatego, że należy do jakiejś grupy wyróżniającej się pewnymi cechami i w rozumieniu osoby uprzedzonej posiada cechy przypisywane tej grupie. Uprzedzenie jako postawa składa się z 3 elementów:

- **afektywnego**, czyli negatywnych emocji o różnym charakterze (lęk, obrzydzenie, pogarda, nieufność itd.) i nasileniu skierowanych wobec osób należących do nielubianej grupy;
- **poznawczego**, czyli stereotypów na temat osoby/osób przynależących do określonej grupy;
- **behavioralnego**, czyli przejawiania negatywnych uczuć i przekonań na temat danej grupy poprzez różnego rodzaju krzywdzące zachowania, m.in. agresja słowna, agresja fizyczna, wykluczanie, poniżające żarty.

**Przykład:** Pogardliwy stosunek uczniów do kolegi, który płacze po przewróceniu grając w piłkę, oparty o posiadane przekonanie, że chłopcy są silni i nie płaczą.

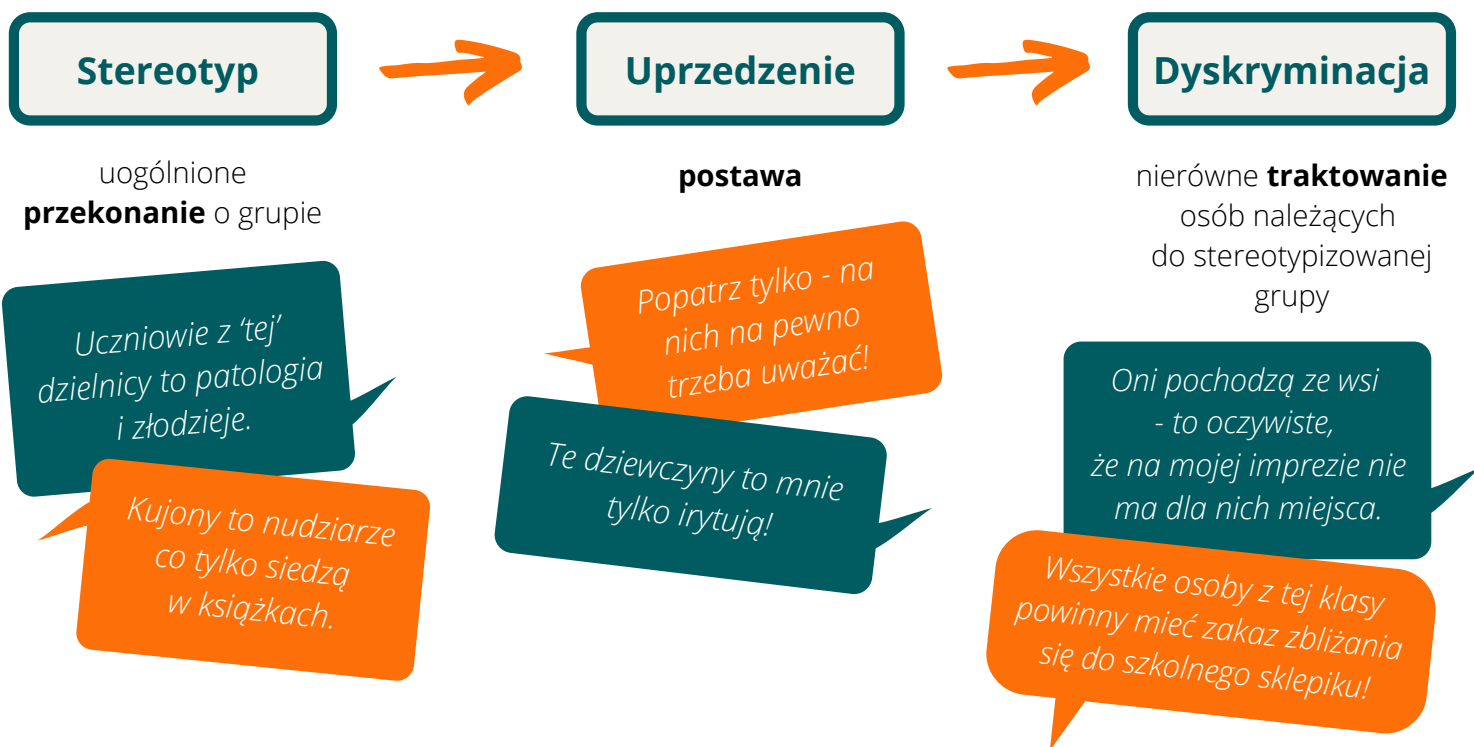
## Dyskryminacja

to świadome lub nieświadome **traktowanie osób gorzej niż innych** w porównywalnej sytuacji, z uwagi na ich rzeczywistą lub rzekomą przynależność grup-

ową związaną z jakąś cechą, np. płcią, orientacją seksualną, pochodzeniem etnicznym, statusem ekonomicznym, niepełnosprawnością itd. Dyskryminacja może polegać m.in. na ograniczeniu lub uniemożliwianiu danej osobie lub grupie równego dostępu do praw, przywilejów i zasobów społecznych ze względu na wymienioną cechę lub cechy.

**Przykład:** Nieśmiały uczeń z dużą wadą wzroku, posadzony w pojedynczej ławce na końcu klasy.

## Łańcuch dyskryminacji



Zagrożone dyskryminacją są m.in. osoby uboższe niż inni, nieheteroseksualne, o innym niż biały kolorze skóry, z niepełnosprawnościami, nieśmiałe, spoza danej dzielnicy lub z innego kraju, o wyglądzie odmiennym od obowiązującego wzorca (waga, ubiór, wzrost, tatuaże), chodzące na religię lub etykę, mające najlepsze bądź najgorsze oceny w klasie.

W społeczności szkolnej można zauważyć różne niesprawiedliwe, negatywne lub krzywdzące zachowania wobec danej osoby wyłącznie z uwagi na jej przynależność do danej grupy, m.in.:

- wykluczanie na przerwach ze wspólnych rozmów i aktywności;
- brak użyczenia notatek po okresie choroby;
- utrudnianie dostępu do WC lub szatni;
- pomijanie przy wyborze osób do podgrup;
- wyśmiewanie.

**Ważne!** W dzisiejszych czasach przejawy dyskryminacji wśród uczniów i uczennicy wykraczają poza mury szkoły i mają miejsce również w rzeczywistości wirtualnej w formie cyberprzemocy.

**Przykład:** Pewna siebie uczestniczka z tatuażami i ubierająca się inaczej niż jej koleżanki jako jedyna dziewczyna z klasy nie ma dostępu do zamkniętej grupy klasowej na Facebooku.

JESTEŚMY  
ROZNI!

Warto powiedzieć uczniom, jak w takiej sytuacji mogą reagować i gdzie zgłaszać takie incydenty.

Nielegalne treści w internecie można zgłaszać tu: [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl).

Hejt można zgłosić za pośrednictwem [www.hejtstop.pl](http://www.hejtstop.pl).

Bezpłatne wsparcie 24/7 dla dzieci i młodzieży jest dostępne pod anonimowym telefonem zaufania **116 111**, a także w formie czatu i maila na stronie [www.116111.pl](http://www.116111.pl).

Uczniowie szkoły podstawowej wiedzę, jak reagować na hejt znajdą tu: [www.przytulhejtera.pl](http://www.przytulhejtera.pl).

**Reaguj** jeśli wśród uczniów jest osoba, która jest inaczej przez resztę traktowana.

1. Jednoznacznie **nazwij sytuację dyskryminacji**, w jasny sposób wyraż swój sprzeciw wobec jej przejawów i wyraż oczekiwanie dotyczące zaprzestania związanych z nią działań.
2. **Zauważ dyskryminowanego** ucznia lub uczennicę, nawiąż z nim lub nią kontakt i okaż wsparcie.
3. **Porozmawiaj z osobą dyskryminującą**, może potrzebować wiedzy lub wsparcia (np. z uwagi na doświadczaną presję rówieśniczą).
4. Poszerz w gronie uczniów **wiedzę na temat różnorodności**. Możesz w tym celu:
  - zrobić warsztaty równościowe,
  - obejrzeć z klasą film *Niebieskoocy* (reż. Bertram Verhaag),
  - wyjść z klasą do miejsc ważnych dla osób wyznających różne religie (kościół, meczetu, synagogi) i zorganizować spotkanie z ich wyznawcami.
5. **Zaproś psychologa** na swoją lekcję.

W społeczności szkolnej można zaobserwować **dyskryminację przez asocjację**, czyli taką sytuację, w której dana osoba doświadcza gorszego traktowania ze względu na więź łączącą ją z inną osobą dyskryminowaną lub ze względu na fakt, że jest z nią kojarzona. Jest to zauważalne np. gdy pewna grupa uczniów wyśmiewa jednego z kolegów za to, że w czasie przerwy rozmawiał z nowym uczniem.

Warto pamiętać o tym, że niektóre osoby doświadczają dyskryminacji z więcej niż jednego powodu.

## Presja rówieśnicza

W życiu nastolatka grupa rówieśnicza odgrywa bardzo ważną rolę. Stanowi wsparcie, daje poczucie przynależności i akceptacji, wzmacnia poczucie wartości, a także nie raz jest punktem odniesienia w kwestii tego jak się zachować bądź z kim utrzymywać kontakt, a z kim nie. Niestety wpływ grupy może być negatywny, co ma miejsce m.in. w formie presji rówieśniczej.

### Presja rówieśnicza

to taki **wpływ rówieśników**, który powoduje, że dana osoba jest **przymuszana** do wyznawania pewnych poglądów, prezentowania określonego wyglądu (ubiór, makijaż, kolczyki, tatuaże) czy zachowania się **w sposób oczekiwany przez grupę** po to, by móc do niej przynależeć. W efekcie wywieranej presji rówieśniczej osoba jej doświadczająca może podejmować zachowania ryzykowne bądź antyspołeczne, np. wykonać internetowy challenge, dyskryminować inną osobę lub grupę.

Ważne jest, by w świadomości młodego człowieka zasiać wiedzę, że z presją rówieśników **można sobie poradzić i nie trzeba jej ulegać**. Warto w tym celu rozmawiać z uczniami, rozwijać w nich autonomiczne myślenie, wzmacniać świadomość siebie oraz konsekwencji podejmowanych działań, zarówno negatywnych, jak i pozytywnych.

## Różnorodność, równe prawa i szacunek

Patrząc z perspektywy biologii różnorodność jest naturalna, bowiem każdy człowiek to efekt różnorodnego połączenia genów.

Ten temat pogłębiony jest w filmie **The DNA Journey** produkcji Momondo, dostępnym **[na stronie producenta](#)**.

## Zgodnie z Konstytucją RP art. 32:

- ust. 1. *Wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne.*
- ust. 2. *Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiegokolwiek przyczyny.*

\*Szczegółowe znaczenie traktować wszystkich ludzi tak samo dobrze. Ludzie mają różne kolory skóry, mogą poruszać się na wózku, mogą mieć własne zwyczaje, mogą wyznawać zupełnie inną religię niż mieszkańcy Polski. Szczegółowe to myślenie, że wszyscy jesteśmy tak samo ważni, nie ma lepszych i gorszych ludzi, po prostu.

Równość praw człowieka względem człowieka regulują również:

**Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności** [treść na stronie www.isap.sejm.gov.pl](http://www.isap.sejm.gov.pl)

**Europejska Konwencja Praw Człowieka** [treść na stronie www.echr.coe.int](http://www.echr.coe.int)

**Konwencja o prawach dziecka** [treść na stronie www.isap.sejm.gov.pl](http://www.isap.sejm.gov.pl)

W Polsce za przestrzeganie i ochronę praw każdego człowieka odpowiada:

**Rzecznik Praw Obywatelskich** [www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl)

**Rzecznik Praw Dziecka** [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)

Gdy wymagane jest wsparcie na szczeblu międzynarodowym pomocą służy:

**Europejski Trybunał Praw Człowieka** [www.echr.coe.int](http://www.echr.coe.int)

**Europejski Rzecznik Praw Obywatelskich** [www.ombudsman.europa.eu](http://www.ombudsman.europa.eu)

Logicznym efektem zasady równości człowieka wobec człowieka jest wzajemnie należny szacunek, brak przejawów dyskryminacji oraz poszanowanie godności i wolności.

*Szkoła winna zapewnić każdemu uczniowi warunki niezbędne do jego rozwoju, przygotować go do wypełniania obowiązków rodzinnych i obywatelskich w oparciu o zasady solidarności, demokracji, tolerancji, sprawiedliwości i wolności.*

za: Dz. U. 2017 poz. 59. Ustawa z dnia 16 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe.



Równe traktowanie  
nie oznacza

traktowania  
wszystkich identycznie!

**Przykład:** Dzieci odbywające naukę w szpitalu w związku z poważną chorobą utrudniającą im naukę i przyjmujące leki obniżające zdolności poznawcze, nie powinny mieć tyle samo czasu na pisanie sprawdzianu co dzieci, które uczęszczają regularnie na lekcje do szkoły i nie biorą leków utrudniających skupienie.

Każdy rodzaj dyskryminacji  
to nierówne traktowanie,

ale nie każde  
nierówne traktowanie  
jest dyskryminacją.

**Przykład:**

**Dyskryminacja:** Artem był na wyjeździe i potrzebował nadrobić zaległości w szkole. Ania, jego koleżanka z klasy, nie pożyczyła mu zeszytu ze swoimi notatkami. Dziewczynka tego nie zrobiła, bo, jak powiedziała na forum klasy, *Artem jest Ukraińcem i skazi jej zeszyty.*

**Nierówne traktowanie:** Artem i Rafał byli na wyjeździe i potrzebowali nadrobić zaległości w szkole. Ania nie chciała pożyczyć zeszytów Artemowi i powiedziała mu: *nie pożyczę Ci, bo taki mam dzisiaj humor,* za to za chwilę później pożyczyła te same zeszyty Rafałowi.

**Pamiętaj!** W Polsce jest wiele organizacji pozarządowych, które edukują w zakresie równości i w tym pomagają, a także wspierają osoby doświadczające przejawów dyskryminacji.

Na kolejnej stronie znajdziesz listę przykładowych organizacji, do których można zwrócić się z prośbą o wsparcie.



## Te organizacje warto znać

Towarzystwo Edukacji Antydyskryminacyjnej	<a href="http://www.tea.org.pl">www.tea.org.pl</a>
Fundacja na Rzecz Różnorodności Polistrefa	<a href="http://www.polistrefa.pl">www.polistrefa.pl</a>
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego PRO HUMANUM	<a href="http://www.prohumanum.org">www.prohumanum.org</a>
Helsińska Fundacja Praw Człowieka	<a href="http://www.hfhr.pl">www.hfhr.pl</a>
Fundacja Trans-Fuzja	<a href="http://www.transfuzja.org">www.transfuzja.org</a>
Stowarzyszenie Lambda	<a href="http://www.lambdawarszawa.org">www.lambdawarszawa.org</a>
Kampania Przeciw Homofobii	<a href="http://www.kph.org.pl">www.kph.org.pl</a>
Fundacja Autonomia	<a href="http://www.autonomia.org.pl">www.autonomia.org.pl</a>
Centrum Praw Kobiet	<a href="http://www.cpk.org.pl">www.cpk.org.pl</a>
Koalicja Karat	<a href="http://www.karat.org.pl">www.karat.org.pl</a>
Stowarzyszenie na Rzecz Osób LGBT Tolerado	<a href="http://www.tolerado.org">www.tolerado.org</a>
Centrum Wsparcia Imigrantek i Imigrantów	<a href="http://www.cwii.org.pl">www.cwii.org.pl</a>

## Bibliografia

Poniżej prezentujemy pozycje, na podstawie których została opracowana merytoryczna część niniejszego pakietu antydyskryminacyjnego oraz kilka dodatkowych, które mogą zainspirować w tworzeniu zajęć równościowych w szkole oraz poszerzyć wiedzę z tej tematyki. Wszystkie z nich są darmowe i ogólnodostępne w Internecie.

1. **Antydyskryminacja. Pakiet edukacyjny**, CODN, Warszawa 2005.
2. **Jak radzić sobie z bullyingiem i dyskryminacją w szkole? Vadamecum szkoły przyjaznej prawom człowieka**, Amnesty International, Warszawa 2016.
3. **Lekcja Równości. Jak prowadzić działania antydyskryminacyjne w szkołach**, Kampania Przeciw Homofobii, Warszawa 2015.

- 4. Lekcja Równości. Materiały dla nauczycieli i nauczycielek. Jak rozmawiać o orientacji seksualnej w szkole i wspierać młodzież**, Kampania Przeciw Homofobii, Warszawa 2013.
- 5. Migracja, tożsamość, dojrzewanie. Adaptacja kulturowa dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracyjnym**, Fundacja na Rzecz Różnorodności Społecznej, Warszawa 2015.
- 6. Przeciwdziałanie dyskryminacji. Pakiet edukacyjny dla trenerów i trenerek**, Lambda, Warszawa 2005.
- 7. Razem mamy siłę. STOP DYSKRYMINACJI! Materiał do pracy z grupą**, Stowarzyszenie Amnesty International, Warszawa 2014.
- 8. Szkoła wielokulturowa – organizacja pracy i metody nauczania. Wybór tekstów**, Fundacja na Rzecz Różnorodności Społecznej, Warszawa 2010.
- 9. Wielka nieobecna. O edukacji antydyskryminacyjnej w systemie edukacji formalnej w Polsce. Raport z badań**, Towarzystwo Edukacji Antydyskryminacyjnej, Warszawa 2011.

## Materiały dodatkowe

W Internecie znajduje się wiele materiałów, inicjatyw oraz informacji, które są pomocne w stwarzaniu świata przyjaznego każdemu człowiekowi. Poniżej zamieściliśmy kilka adresów internetowych, które mogą być pomocne w tworzeniu działań równościowych w szkole.

**Portal informacyjno-edukacyjny**

[www.mowanienawisci.info](http://www.mowanienawisci.info)

**Towarzystwo Edukacji Antydyskryminacyjnej**

[www.tea.org.pl](http://www.tea.org.pl)

**Biblioteka Kampanii Przeciw Homofobii**

[www.kph.org.pl](http://www.kph.org.pl)

**Platforma edukacyjna Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**

[www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl)

**Edukacja Medialna**

[www.edukacjamedialna.edu.pl](http://www.edukacjamedialna.edu.pl)

**Amnesty International**

[www.amnesty.org.pl](http://www.amnesty.org.pl)

**Humanity in Action Polska**

[www.uprzeczuprzeczenia.org](http://www.uprzeczuprzeczenia.org)

**Polskie Towarzystwo Prawa Antydyskryminacyjnego**

[www.ptpa.org.pl](http://www.ptpa.org.pl)

Wiele spotów filmowych i kampanii społecznych również może posłużyć za inspirację do dyskusji bądź urozmaicić zajęcia z edukacji antydyskryminacyjnej. Proponujemy więc zapoznać się m.in. z:



## The DNA Journey

prod. Momondo

**Dostęp online:** [www.momondo.pl](http://www.momondo.pl)



## Nasz chleb powszedni

prod. Kampania Stowarzyszenia przeciw Antysemityzmowi i Ksenofobii  
Otwarta Rzeczpospolita oraz Fundacji Polska Gościnność

**Dostęp online:** [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)



## TV2 | All That We Share

prod. TV 2 Danmark

**Dostęp online:** [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)



## OGARNIJ HEJT

prod. Kampania Społeczna Instytut Lema

**Dostęp online:** [www.instyutlema.pl](http://www.instyutlema.pl)



## Cyberprzemoc. Nie stosuj. Nie lajkuj. Nie udostępniaj

prod. Fundacja Feminoteka

**Dostęp online:** [www.feminoteka.pl](http://www.feminoteka.pl)

# PAKIET WARSZTATOWY

## #NAUCZSIĘREAGOWAĆ

Poniżej znajdą Państwo opracowane przez nas propozycje przebiegu pięciu lekcji, które mogą stanowić jedno z działań na drodze do równości i przeciwdziałania dyskryminacji. Kształtowanie społeczności szkolnej opartej o empatię i wzajemny szacunek to proces. Wierzimy jednak, że nawet jedno działanie może uruchomić maszynę refleksji, zmiany i dobra.

Wszystkie proponowane zajęcia zostały zaplanowane tak, aby **czas ich realizacji wynosił 45 minut**. Polecamy jednak proponować przebieg zajęć jako **inspirację**, a nie sztywny scenariusz – każda grupa, a tym samym również klasa, ma swoje indywidualne tempo pracy. Jeśli okaże się, że uczniowie potrzebują na dłużej zatrzymać przy jakimś ćwiczeniu czy temacie, zachęcamy do zrobienia tego razem z nimi. Nie muszą Państwo wykonać wszystkich ćwiczeń, by lekcja była udana. Liczy się jakość, a nie ilość.

Niezależnie od wybranego tematu zajęć na początku lekcji warto powiedzieć uczniom i uczennicom **o czym będą zajęcia**, przedstawić krótko **planowany przebieg i cele**. Wspólnie ustalcie ważne dla klasy **zasady pracy w grupie**. Na początku porozmawiajcie o tym, **czym jest dyskryminacja** i czemu ważne jest jej przeciwdziałanie postawami prospołecznymi. Rozdajcie uczniom **słownik wybranych pojęć społecznie ważnych** (załącznik nr 1). Każdą lekcję równościową koniecznie **podsumujcie** i przypomnijcie uczniom, że gdyby potrzebowali o coś zapytać, otrzymać wsparcie czy pomoc, to **na terenie szkoły dostępne są osoby, które mogą ich wesprzeć**.

**Uwaga!** Jeśli w klasie ma miejsce dyskryminacja, to do planowania i współrealizowania lekcji równościowej warto zaprosić psychologa. W trakcie takich zajęć mogą pojawić się trudne emocjonalnie tematy, co może wymagać wsparcia psychologicznego.

# Ja, Ty, My – różni i równi z natury

## Cele:

- poszerzenie znajomości pojęć związanych z dyskryminacją,
- kształtowanie postaw prospołecznych, w tym równościowych.

## Materiały:

- wydrukowany załącznik nr 2. Kalendarz równościowy,
- wydrukowany załącznik nr 3. Przykładowy plan klasowego dnia równości,
- kolorowe gazety o różnej tematyce (kilka na podgrupę),
- flamastry (2 opakowania na podgrupę),
- zestaw markerów (1 na podgrupę),
- kleje (kilka na każdą podgrupę),
- nożyczki (kilka na każdą podgrupę),
- brystole (1 brystol na 3-5 osobową podgrupę).

## Proponowany przebieg lekcji SZACUNEK\*

### 1. Wprowadzenie

Wprowadźcie klasę w **temat, cel i przebieg zajęć**, a także ustalcie **zasady** tej lekcji.

### 2. Klasowe dni równości

Każdy dzień w roku to dobry czas na to, by świętować równość i szacunek wobec siebie. Zachęcamy do tego na równi z obchodzeniem **międzynarodowych wydarzeń o charakterze antydyskryminacyjnym**. To dobra okazja do tego, by w ramach lekcji poruszyć temat dyskryminacji, rozwijać w uczniach wrażliwość społeczną oraz kompetencje reagowania na niesprawiedliwość i nietolerancję.

Rozdajcie uczniom **kalendarze równości** (załącznik nr 2). Poproście o ich przeczytanie, a następnie wspólnie wybierzcie dni, które będziecie razem obchodzić.

Zaplanujcie **przebieg najbliższego dnia równości**, który zrealizujecie w obrębie klasy, szkoły lub w innym miejscu.

Może wam w tym pomóc **Przykładowy plan klasowego dnia równości** (załącznik nr 3). Rozdajcie jego wzór każdemu uczniowi i uczennicy. Na jego podstawie stwórzcie jeden **wspólny harmonogram** planowanego wydarzenia.

### **3. Energia równości**

Podzielcie klasę na podgrupy, rozdajcie materiały (gazety, flamastry, markery, kleje, nożyczki, brystole). Niech każda z podgrup przygotuje **plakaty z hasłami** dotyczącymi zaplanowanego dnia. W dniu obchodów przyklejcie plakaty w widocznych miejscach w klasie.

### **4. Podsumowanie**

Podsumujcie zajęcia i przypomnijcie uczniom, że mogą liczyć na zrozumienie, akceptację i wsparcie z waszej strony.

# Wiem – Widzę – Reaguję (wersja A)

## Cele:

- rozwijanie wiedzy na temat identyfikowania przejawów dyskryminacji,
- podniesienie umiejętności reagowania na przejawy dyskryminacji,
- poszerzenie znajomości pojęć związanych z dyskryminacją.

## Materiały:

- laptop, rzutnik i głośniki,
- spot kampanii Muzeum Emigracji w Gdyni [#nauczęsięreagować](#),
- wydrukowany załącznik nr 1. Słownik wybranych pojęć społecznie ważnych,
- wydrukowany załącznik nr 4. karta pracy Wiem – Widzę – Reaguję,
- 6 dużych kartek,
- 12 szt. markerów (po 2 na podgrupę).

## Proponowany przebieg lekcji

### 1. Wprowadzenie

Wprowadźcie klasę w **temat, cel i przebieg zajęć**, a także ustalcie **zasady** tej lekcji.

### 2. Seans [#nauczęsięreagować](#) [FILM]

Obejrzyjcie wraz z uczniami spot kampanii Muzeum Emigracji w Gdyni [#nauczęsięreagować](#), dostępny [na kanale YouTube muzeum](#).

Po obejrzeniu spotu **zapytajcie uczniów i uczennice**:

- co myślą o spotcie?
- jakie pojawiły się w nich emocje?
- co to jest dyskryminacja?
- kto według nich może doświadczać dyskryminacji?
- jak można reagować na dyskryminację?

Po zakończeniu dyskusji powiedzcie uczniom i uczennicom czym jest dyskryminacja, stereotyp i uprzedzenie. Następnie rozdajcie im **Słowniki pojęć społecznie ważnych** (załącznik nr 1) i poproście ich o przeczytanie.



### 3. Wiem – Widzę – Reaguję

#### Wersja 1 – praca indywidualna

Rozdajcie karty pracy (załącznik nr 4) każdemu uczniowi i uczennicy. Poproście ich o samodzielne przeczytanie i **wypełnienie kart**. Gdy zauważycie, że karty zostały wypełnione, poproście osoby chętne o przeczytanie swoich **pomysłów reagowania na dyskryminację**.

#### Wersja 2 – praca grupowa

Podzielcie klasę na podgrupy, rozdajcie im **po jednej karcie pracy** (załącznik nr 4). Poproście uczniów o przeczytanie i wypełnienie kart pracy w podgrupach. Gdy zauważycie, że karty zostały wypełnione, poproście, aby **każda podgrupa przeczytała swoje pomysły reagowania na dyskryminację**.

### 4. To mogę zrobić!

Podzielcie klasę na 6 podgrup. Każdej z podgrup rozdajcie po jednej dużej kartce i kilka markerów. Pilnujcie, by podgrupy pracowały niezależnie od siebie.

#### Podgrupa 1 i 2

Zadaniem tych podgrup jest opracowanie **planu działania**, który mógłby być pomocną **wskazówką dla osób dyskryminowanych**. Plan powinien odpowiadać na pytanie: *Co możesz zrobić, gdy doświadczasz dyskryminacji?*

#### Podgrupa 2 i 3

Zadaniem tych podgrup jest opracowanie planu działania, który odpowiadałby na pytanie: *Co możemy zrobić, **by w naszej szkole nie było dyskryminacji i każdy czuł się dobrze?***

#### Podgrupa 5 i 6

Zadaniem tych podgrup jest opracowanie planu działania dla osób, które **widzą, że ktoś kogoś dyskryminuje**. Plan powinien odpowiadać na pytanie: *Co możesz zrobić, gdy jesteś świadkiem lub świadkinią dyskryminacji?*

Gdy grupy skończą pracę, zaproście je po kolei do **zaprezentowania swoich planów działania**. W trakcie omawiania plakatów szczególną uwagę należy zwrócić na **podobieństwa i różnice** w pomysłach podgrup pracujących nad tym samym zadaniem. Należy zwrócić uwagę na to, czy proponowane rozwiązania są **konstruktywne i realne**.

Jeżeli w trakcie omawiania pojawią się nowe pomysły - dodajcie je.

Z wypracowanych pomysłów możecie zrobić **plansze** i powiesić je w widocznym miejscu w klasie, by przypominały o tym, jak sprawić, **by szkoła dla wszystkich była równie dobrym miejscem**.

## **4. Podsumowanie**

Podsumujcie zajęcia i podziękujcie uczniom za współpracę. Przypomnijcie im też, że mogą liczyć na wasze zrozumienie, akceptację i wsparcie.

# Wiem – Widzę – Reaguję (wersja B)

## Cele:

- rozwijanie wiedzy na temat identyfikowania przejawów dyskryminacji,
- podniesienie umiejętności reagowania na przejawy dyskryminacji,
- poszerzenie znajomości pojęć związanych z dyskryminacją.

## Materiały:

- laptop, rzutnik i głośniki,
- spot kampanii Muzeum Emigracji w Gdyni [#nauczyćreagować](#),
- wydrukowany załącznik nr 1. Słownik wybranych pojęć społecznie ważnych,
- 6 kartek A4,
- 12 szt. markerów (po 2 na podgrupę),
- 12 szt. długopisów (po 2 na podgrupę),
- 6 brystoli (1 na podgrupę).

## Proponowany przebieg lekcji

### 1. Wprowadzenie

Wprowadźcie klasę w **temat, cel i przebieg zajęć**, a także ustalcie **zasady** tej lekcji.

### 2. Seans [#nauczyćreagować](#) [FILM]

Obejrzyjcie wraz z uczniami spot kampanii Muzeum Emigracji w Gdyni [#nauczyćreagować](#), dostępny [na kanale YouTube muzeum](#).

Po obejrzeniu spotu **zapytajcie uczniów i uczennice**:

- co myślą o spotcie?
- jakie pojawiły się w nich emocje?
- co najlepiej z niego zapamiętali?
- czemu przeciwdziałanie dyskryminacji jest potrzebne?

### 3. Wiem - Strefa pojęć

Podzielcie klasę na podgrupy, a każdej z nich rozdajcie po jednej kartce A4 i dwa długopisy. Poproście uczniów i uczennice, aby w swoich podgrupach włą-

snymi słowami **zapisali definicje stereotypu, uprzedzenia, dyskryminacji**. Pilnujcie, aby podgrupy pracowały niezależnie od siebie. Gdy zauważycie, że definicje zostały zapisane, poproście, aby każda podgrupa **wyznaczyła osobę, która następnie je przeczyta**.

Rozdajcie uczniom i uczennicom **Słowniki wybranych pojęć społecznie ważnych** (załącznik nr 1). Poproście o przeczytanie zawartych tam definicji i zweryfikowanie ich z tymi opracowanymi w podgrupach.

Następnie zapytajcie uczniów i uczennice, **jakich głównych bohaterów spotu zauważyli** i jakiego według nich **rodzaju dyskryminacji** się obawiali bądź doświadczali.

**Odpowiedzi:** uczeń – z uwagi na niższy status ekonomiczny, uczennica – z uwagi na miejsce zamieszkania poza miastem/prestiżową dzielnicą, czarnoskóry uczeń – rasizm, dwie uczennice będące parą – homofobia, młoda nauczycielka i starszy nauczyciel – ageizm i dyskryminacja z uwagi na staż pracy.

Zapytajcie **czy i z jakimi innymi formami dyskryminacji spotkali się w przestrzeni szkolnej bądź publicznej**. Podsumujcie zadanie i wyrażcie swoją dezaprobatę wobec jakichkolwiek przejawów dyskryminacji. Zwróćcie uwagę na to, że każdy z nas ma wpływ na to, czy dopuszcza się dyskryminowania i czy reaguje, gdy widzi jego przejawy u innych.

## 4. Widzę? Reaguję!

Rozdajcie każdej podgrupie po jednym brystolu i dwa markery. Zaproście ich do wypisania w podgrupach **jak największej liczby konstruktywnych i możliwych do realizacji sposobów zareagowania na przejawy dyskryminacji** ukazane wobec każdego z bohaterów i bohaterek obejrzanego spotu. Następnie niech każda podgrupa **zaprezentuje swoje pomysły** na forum klasy.

## 3. Baza równościowych reakcji

Zaproście uczniów do **wspólnej burzy mózgów**, czyli wymyślenia i wypisania konstruktywnych, pozytywnych w wydźwięku **odpowiedzi na hejt i mowę nienawiści**, które pojawiają się w Internecie. Stwórzcie w ten sposób **klasową bazę równościowych reakcji**.

## 4. Podsumowanie

Podsumujcie zajęcia i podziękujcie uczniom za współpracę. Przypomnijcie im też, że mogą liczyć na wasze zrozumienie, akceptację i wsparcie.

# Świat offline i online – to i ja

## Cele:

- kształtowanie postaw prospołecznych, w tym równościowych,
- rozwijanie wiedzy na temat przeciwdziałania cyberprzemocy,
- wzmacnianie poczucia wpływu na rzeczywistość offline i online,
- poszerzenie znajomości pojęć związanych z dyskryminacją.

## Materiały:

- wydrukowany załącznik nr 5. karta pracy Dobro? Podaję dalej!,
- wydrukowany załącznik nr 6. karta pracy Reagowanie na cyberprzemoc i hejt,
- kolorowe gazety o różnej tematyce (kilka na podgrupę),
- flamastry (8 opakowań - 2 na podgrupę),
- zestaw markerów (4 opakowania - 1 na podgrupę),
- kleje (kilka na każdą podgrupę),
- nożyczki (kilka na każdą podgrupę),
- brystole/duże kartki (10 szt.).

## Proponowany przebieg lekcji

### 1. Wprowadzenie

Wprowadźcie klasę w **temat, cel i przebieg zajęć**, a także ustalcie **zasady** tej lekcji.

### 2. Świat online vs offline

Podzielcie klasę na 4 podgrupy. Każdej z podgrup rozdajcie po jednej dużej kartce i kilka markerów. Pilnujcie, aby podgrupy pracowały niezależnie od siebie.

#### Podgrupa 1

Zadaniem tej podgrupy jest wypisanie **zalet rzeczywistości online**.

#### Podgrupa 2

Zadaniem tej podgrupy jest wypisanie **wad i zagrożeń rzeczywistości online**.

#### Podgrupa 3

Zadaniem tej podgrupy jest wypisanie **zalet rzeczywistości offline**.

## Podgrupa 4

Zadaniem tej podgrupy jest wypisanie **wad rzeczywistości offline**.

Grupy kolejno **prezentują swoje pomysły**. W trakcie omawiania plakatów szczególną uwagę należy zwrócić na to, że niezależnie, czy jesteśmy online czy offline, **mamy wpływ na tworzoną rzeczywistość** i powinniśmy podejmować **świadome zachowania**, bo mają one **określone konsekwencje**. Tak samo online, jak i offline możemy doświadczać i robić dobre rzeczy, w tym szanować drugiego człowieka i reagować na dyskryminację czy przejawy cyberprzemocy.

## 3. Dobro? Podaję dalej!

### Wersja 1 – praca indywidualna

Rozdajcie karty pracy (załącznik nr 5) każdemu uczniowi i uczennicy. Poproście ich o samodzielne przeczytanie i **wypełnienie kart**. Gdy zauważycie, że karty zostały wypełnione, poproście osoby chętne o przeczytanie swoich **pomysłów na dzielenie się dobrem**.

### Wersja 2 – praca grupowa

Podzielcie klasę na podgrupy, rozdajcie im **po jednej karcie pracy** (załącznik nr 5). Poproście uczniów o przeczytanie i wypełnienie kart pracy w podgrupach. Gdy zauważycie, że karty zostały wypełnione, poproście, aby **każda podgrupa przeczytała swoje pomysły na dzielenie się dobrem**.

## 4. Cyber świat – nasz świat

To ćwiczenie jest zaproszeniem do poruszenia tematu świadomego udziału w tworzeniu **bezpiecznej i życzliwej rzeczywistości online**.

Zaproście uczniów do swobodnej wymiany zdań na temat tego, **co sprawia, że Internet jest życzliwym i bezpiecznym miejscem**. Zapytajcie, czy spotkali się z hejtem w Internecie i co o nim myślą. Wyjaśnijcie czemu cyberprzemoc i hejt nie powinny mieć miejsca i zaproście do następnego etapu ćwiczenia.

Rozdajcie wszystkim karty pracy (załącznik nr 6). Poświęćcie chwilę na pracę indywidualną, a następnie omówcie wspólnie sytuacje z kart pracy. Zwróćcie uwagę, czy pomysły uczniów są **realne i konstruktywne**, a jeśli trzeba – urealnijcie je bądź zwróćcie uwagę na ich nieadekwatność. Wybierzcie najlepsze z pomysłów – możecie zapisać je wspólnie na tablicy lub większej kartce.

## **5. Podsumowanie**

Podsumujcie zajęcia i podziękujcie uczniom za współpracę. Przypomnijcie im też, że mogą liczyć na wasze zrozumienie, akceptację i wsparcie.

# Ponad barierami

## Cele:

- poszerzenie wiedzy na temat osób z niepełnosprawnościami,
- kształtowanie postaw prospołecznych wobec osób z niepełnosprawnościami.

## Materiały:

- laptop, rzutnik i głośniki,
- spot miasta Gdynia *Gdynia miasto bez barier - Miasto równych szans*,
- wydrukowany załącznik nr 7. To należy wiedzieć – niepełnosprawność.

## Proponowany przebieg lekcji

### 1. Wprowadzenie

Wprowadźcie klasę w **temat, cel i przebieg zajęć**, a także ustalcie **zasady** tej lekcji.

### 2. Niepełnosprawność - czyli co? [FILM]

Zaproście uczniów do **burzy mózgów**, czyli wypowiedzenia wolnych skojarzeń na temat haseł: **niepełnosprawność, dyskryminacja ze względu na niepełnosprawność**. Następnie rozdajcie uczniom pierwszą część karty informacyjnej z załącznika nr 7.

Po zapoznaniu się uczniów i uczennic z definicjami, **omówcie** z nimi spisane wcześniej skojarzenia, ich **adekwatność i poprawność**. W ramach zapoznania uczniów z możliwymi działaniami antydyskryminacyjnymi, obejrzyjcie spot *Gdynia miasto bez barier - Miasto równych szans* (**dostępny na kanale YouTube Gdyni**), a następnie ustalcie **jakie działania antydyskryminacyjne są stosowane w waszej szkole, a jakie warto byłoby wprowadzić**.

### 3. Savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnościami

Rozdajcie uczniom i uczennicom drugą część karty informacyjnej z załącznika 7, a po jej przeczytaniu porozmawiajcie o tym, **jakie jeszcze zasady warto uwzględnić w kontakcie z osobami z niepełnosprawnościami**, tak aby każdy czuł się w szkole równie dobrze i mógł na równi korzystać z nauki oraz innych szkolnych aktywności.



## 4. Znosimy bariery

Wiele barier w życiu społecznym można **znieść lub zmniejszyć ich zakres**. Na niektóre mamy wpływ my sami, np. swoim zachowaniem. Inne możemy zminimalizować poprzez wsparcie finansowe i ułatwienie osobom z niepełnosprawnościami zdobycia przedmiotów niezbędnych do codziennego funkcjonowania.

W ramach lekcji spróbujcie zorganizować **zbiórkę pieniędzy na wybrany przez siebie cel**. Możecie zbierać środki na rzecz **organizacji** wspierającej osoby z niepełnosprawnościami lub odszukać prywatną zbiórkę takiej osoby (np. poprzez platformę [Siepomaga.pl](https://siepomaga.pl) lub [Zrzutka.pl](https://zrzutka.pl)).

Zaplanujcie **formę zbiórki** (np. organizacja kiermaszu) oraz jej **datę** i **zakres** (szkolna/publiczna), a następnie ją **przeprowadźcie** i przekazcie wspólnie zebrane środki.

**Uwaga! Zbiórki publiczne**, w przeciwieństwie do zbiórek szkolnych, należy zgłosić i rozliczyć w **Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji** poprzez stronę [zbiorki.gov.pl](https://zbiorki.gov.pl).

## 5. Podsumowanie

Podsumujcie zajęcia i podziękujcie uczniom za współpracę. Przypomnijcie im też, że mogą liczyć na wasze zrozumienie, akceptację i wsparcie.

**ZAŁĄCZNIKI**

JESTEŚMY  
RÓŻNI!

Na kolejnych stronach znajdą Państwo opracowane przez nas i łatwe do powielania załączniki przydatne do prowadzenia zajęć równościowych zaproponowanych w niniejszym pakiecie antydyskryminacyjnym.

## Słownik wybranych pojęć

społecznie  
ważnych

### DYSKRYMINACJA

niesprawiedliwe, niewłaściwe i gorsze traktowanie ludzi z uwagi na ich wyróżniającą cechę bądź przynależność do danej grupy.

Wyróżnia się dyskryminację m.in. ze względu na:

- niepełnosprawność, czyli **ableizm**;
- wiek, czyli **ageizm**;
- płeć, czyli **seksizm**;
- orientację homoseksualną, czyli **homofobię**;
- narodowość, czyli **szowinizm**;
- rasę, kolor skóry, przynależność etniczną, czyli **rasizm**.

### UPRZEDZENIA

wroga lub negatywna postawa w stosunku do grupy osób wyróżniającej się pewnymi cechami

### STEREOTYPY

upowszechnione, uproszczone i oceniające przekonania o grupie społecznej lub osobach należących do danej grupy.

## HEJT

obraźliwy lub agresywny komentarz zamieszczony w Internecie.

## MOWA NIENAWIŚCI

negatywne emocjonalnie wypowiedzi ukierunkowane w grupę lub jednostkę ze względu na domniemaną lub faktyczną przynależność do określonej grupy. Wynika z uprzedzeń.

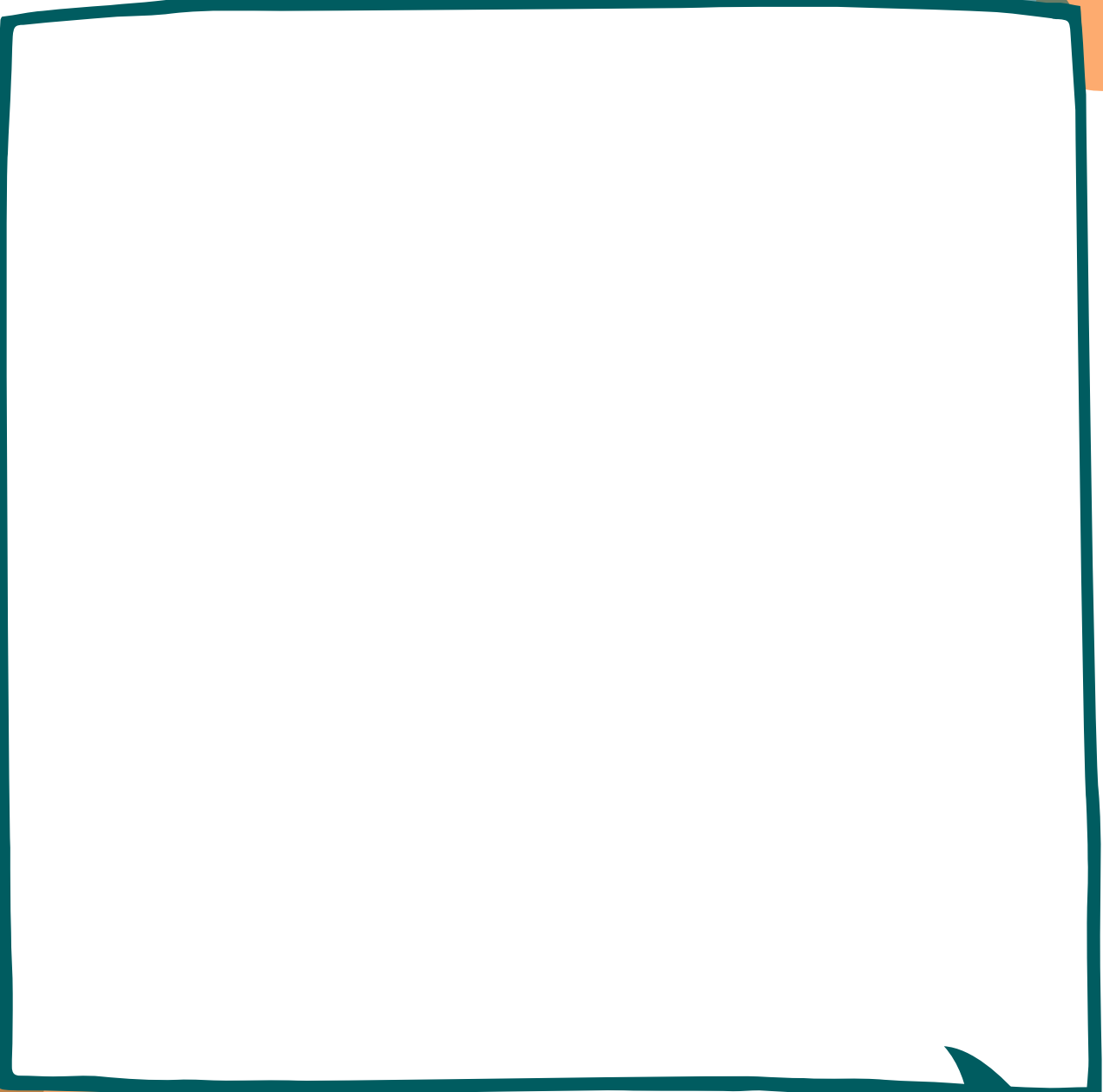
Mowa nienawiści w Polsce jest przestępstwem zgodnie z Kodeksem Karnym art. 256 i 257.

## CYBERPRZEMOC

rodzaj przemocy z wykorzystaniem różnych technologii informacyjnych, takich jak poczta elektroniczna, komunikatory, aplikacje, czaty, strony internetowe, serwisy społecznościowe. Krzywdzenie online = krzywdzenie offline.

Przemoc w Polsce jest przestępstwem - określa to Kodeks Karny, m.in. w art. 190 i art. 191.

Więcej definicji znajdziesz na stronie [www.mowanienawisci.info](http://www.mowanienawisci.info)



**To jest miejsce na pojęcia społecznie  
ważne dla Waszej klasy!  
Wybierzcie je wspólnie, a następnie  
zapiszcie, by pozostały na dłużej  
w Waszej pamięci :)**

# Kalendarz równościowy

**27 stycznia**

Międzynarodowy  
Dzień Pamięci o  
Ofiarach Holokaustu

**8 marca**

Międzynarodowy  
Dzień Kobiet

**10 marca**

Dzień Mężczyzn

\* święto obchodzone  
w Polsce

**21 marca**

Międzynarodowy Dzień  
Walki z Dyskryminacją  
Rasową

**17 maja**

Międzynarodowy Dzień  
Przeciw Homofobii,  
Transfobii i Bifobii

**20 czerwca**

Światowy Dzień  
Uchodźcy

**17 października**

Międzynarodowy  
Dzień Walki  
z Ubóstwem

**9 listopada**

Międzynarodowy Dzień  
Walki z Faszyzmem  
i Antysemityzmem

**16 listopada**

Dzień Tolerancji

**19 listopada**

Międzynarodowy  
Dzień Mężczyzn

**2 grudnia**

Międzynarodowy  
Dzień Zniesienia  
Niewolnictwa

**3 grudnia**

Międzynarodowy  
Dzień Osób z  
Niepełnosprawnościami

**10 grudnia**

Dzień Praw  
Człowieka

**18 grudnia**

Międzynarodowy  
Dzień Migrantów

**20 grudnia**

Międzynarodowy  
Dzień Solidarności

# Przykładowy plan klasowego dnia równości

Nazwa i data dnia równości: - - - - -

Cel: - - - - -

Miejsce: - - - - -

Forma\*: - - - - -

\*na przykład:

stworzenie muralu

wyjście klasowe

spotkanie w ramach żywej biblioteki

speech show na temat danego kraju  
i smakowanie potraw z tego kraju

flashmob

**Flashmob** – wcześniej nie ogłaszane, publiczne, krótkie wydarzenie realizowane przez grupę wykonującą umówioną czynność, np. przytulanie, taniec, śpiewanie konkretnej piosenki, mówienie miłych rzeczy przechodniom, uśmiechanie się do innych, ubranie na dany kolor i pojawienie się w danym miejscu o danym czasie. Osoby spoza grupy mogą spontanicznie dołączać

**Speech Show** – kilkuminutowa prezentacja z elementem artystycznej ekspresji, np. w formie przebrań.

**Żywa biblioteka** – spotkanie, w trakcie którego osoba należąca do dyskryminowanej grupy opowiada o swoim życiu i doświadczeniach związanych z przynależnością do tej grupy.

## Podział zadań:

Lp.	Rodzaj zadania (w zależności od potrzeby: co musi zostać zrobione, przygotowane, kupione, kogo należy zapytać o zgodę, zaprosić, poprosić o wsparcie itp.)	Osoba/y odpowiedzialna/e	Termin realizacji (od - do)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Potrzebne fundusze: - - - - -

## Wiem - Widzę - Reaguję

Poniżej znajdziesz kilka opisów sytuacji i możliwości ich przebiegu. W miejscach „Reaguję” wpisz swój pomysł na zakończenie.

### Wiem

dyskryminacja to niewłaściwe, krzywdzące zachowanie wobec kogoś różniącego się od innych

### Widzę

ktoś na szkolnym korytarzu wyśmiewa dziewczynę o odmiennym pochodzeniu etnicznym

### Reaguję

1. podchodzę i pytam: *Czy wszystko w porządku?*

2. - - - - -

### Wiem

osoba homoseksualna to ta, która zakochuje się w osobach tej samej płci

### Widzę

kogoś, kto pluje w stronę pary gejów i mówi: *Precz stąd!*

### Reaguję

1. podchodzę do nich i pytam czy wszystko w porządku, wyrażam swoje wsparcie i akceptację wobec chłopaków

2. - - - - -



## Wiem

hejt to obraźliwy komentarz w Internecie

## Widzę

pod zdjęciem kolegi obraźliwe komentarze: *Pizza?! LOL ... odpuściłbyś grubasie, OMG jak tak można wyglądać... ogarnij się, Zdrowa żywność – pojęcie nieznanne?*

## Reaguję

1. piszę pozytywny komentarz pod zdjęciem (*masz prawo jeść co chcesz, spoczko outfit*), na priv piszę do kolegi i zgłaszam razem z nim hejt na [www.hejtstop.pl](http://www.hejtstop.pl), jeśli jest na diecie - dopinguję

2. - - - - -

## Wiem

dyskryminacja to gorsze traktowanie innych z uwagi na wyróżniającą ich cechę

## Widzę

kolejna szkolna impreza, a niedosłyszająca koleżanka znowu nie została zaproszona

## Reaguję

1. organizuję imprezę, na którą zapraszam również tę koleżankę

2. - - - - -

## Wiem

dyskryminacja to gorsze traktowanie innych z uwagi na wyróżniającą ich cechę

## Widzę

w szkolnym WC grupa osób bije jednego z uczniów z uwagi na jego ubiór

## Reaguję

1. nie przypatruję się i nie przyłączam, idę po pomoc do nauczyciela lub szkolnego pedagoga/psychologa

2. - - - - -

Powyższe sytuacje stanowią jedynie przykład. W miejscu poniżej zapisz inną, znaną Tobie sytuację i jej przebieg wraz z pozytywnym zakończeniem.

## Wiem

- - - - -  
- - - - -

## Widzę

- - - - -  
- - - - -

## Reaguję

1. - - - - -

2. - - - - -

## Dobro? Podaję dalej!

**Każdy z nas może zmieniać świat wokół siebie. Jak?  
Będąc życzliwym dla siebie i innych. Oto inspiracje na  
to, jak w szkole można podać dobro dalej:**

- Używaj słów *proszę, dziękuję i przepraszam*.
- Widzisz, że Twój kolega lub koleżanka stresują się przed sprawdzianem? Podejdź do nich i zagadaj, zapytaj czy możesz jakoś pomóc i jeśli to możliwe - pomóż.
- Jesteś dobry z języka polskiego? Jesteś dobra z matematyki? Świetnie! To znaczy, że masz wiedzę, czyli dobro, którym możesz się podzielić. Jeśli widzisz, że nie wszyscy w klasie tak mają - zaproponuj im wspólną naukę.
- Masz paczkę cukierków? Podziel się jej zawartością z innymi.
- Widzisz, że ktoś od dłuższego czasu ma gorszy humor? Zauważ tę osobę, podejdź i zagadaj. Jeśli będzie to potrzebne, podejdź wraz z tą osobą do szkolnego psychologa lub pedagoga.
- Organizujesz wyjście po szkole? Zaproś osobę, która zwykle trzyma się z boku klasy.
- Padła komuś komórka, a Ty masz przy sobie ładowarkę? Zaproponuj pożyczenie.
- Kolegi lub koleżanki z klasy długo nie ma w szkole? Odezwij się do nich, zapytaj jak się mają i czy wszystko u nich w porządku. Może potrzebują pożyczyć zeszyty lub wspólnie się nauczyć? Zapytaj ich o to.
- Zrób i z zaskoczenia podaruj komuś drobny prezent.
- Zaproś do swojej ławki kolegę lub koleżankę, którzy zwykle siedzą sami.



## Reagowanie na cyberprzemoc i hejt

Jesteś w sieci i widzisz, że ma miejsce hejt, mowa nienawiści, dyskryminacja. Wiedz, że w takiej sytuacji:

Nielegalne treści w Internecie możesz zgłosić tu: **www.dyzurnet.pl**.

Hejt możesz zgłosić za pośrednictwem **www.hejtstop.pl**.

Nie należy *karmić hejtera* - lajkować czy udostępniać treści o charakterze hejtu.

Jeśli znasz osobę, która doświadcza cyberprzemocy, dyskryminacji czy hejtu, napisz do niej na priv i napisz, że jesteś - że ta osoba może liczyć na Twoje wsparcie w zakresie dla Ciebie możliwym. Możesz na przykład napisać, że myślisz inaczej niż hejter.

Stań po stronie osoby krzywdzonej / dyskryminowanej i pod negatywnymi materiałami pozostaw pozytywny komentarz, np. *Dobrze, że jesteś*.

Cyberprzemoc należy **zgłosić na policję lub do prokuratury**. Poproś wtedy o pomoc zaufaną osobę pełnoletnią.

Dzieci i młodzież mogą otrzymać bezpłatne wsparcie 24/7 pod anonimowym telefonem zaufania **116 111**, a także w formie czatu i maila na stronie **www.116111.pl**.

Na kolejnej stronie znajdziesz opis dwóch sytuacji.

Zapoznaj się z nimi i napisz, w jaki sposób możesz zareagować, jeśli się z nimi spotkasz. Opisz co według Ciebie należy i można zrobić jeśli się w nich znajdziemy.

## Sytuacja 1

Widzisz, że pod zdjęciem Twojej koleżanki wyskakują kolejno negatywne, obraźliwe komentarze typu *fuuu co za pasztet, ...i że niby fajnie wyglądasz? LoL, na pewno jesteś kobietą?, wątpię XD*. Wiesz, że to co dzieje się online wpływa na jej realne samopoczucie offline. Reagujesz, czyli:

-----

-----

-----

-----

-----

## Sytuacja 2

Rozmawiasz z kolegą, widzisz, że jesteś jakiś nieswój i od jakiegoś czasu trzyma się z boku klasy. Dowiadujesz się, że jest szantażowany w sieci przez nieznaną mu osobę. Boi się, że jego wstydlive foty wypłyną na Insta. Wiesz, że cyberprzemoc jest w Polsce przestępstwem i prawo jest po stronie kolegi doświadczającego krzywdy. Reagujesz, czyli:

-----

-----

-----

-----

-----

# To należy wiedzieć - niepełnosprawność

## NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

Jest wiele sposobów definiowania niepełnosprawności. Wg prawa polskiego jest to *trwała lub okresowa niezdolność do wypełniania ról społecznych z powodu stałego lub długotrwałego naruszenia sprawności organizmu, w szczególności powodująca niezdolność do pracy.*

za: *Ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych z dnia 27 sierpnia 1997 r.*

## DYSKRYMINACJA ZE WZGLĘDU NA NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

*ma miejsce, kiedy dana osoba, z powodu swojej niepełnosprawności, traktowana jest gorzej niż inna osoba w podobnej sytuacji (**dyskryminacja bezpośrednia**) lub gdy pozornie neutralny przepis, kryterium lub praktyka mogą stawiać w szczególnie niekorzystnej sytuacji osoby niepełnosprawne w porównaniu do innych osób (**dyskryminacja pośrednia**). [...] Z dyskryminacją ze względu na niepełnosprawność mamy do czynienia również w przypadku niepożądanego zachowania związanego z niepełnosprawnością, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności osoby i stworzenie onieśmiałej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej atmosfery.*

Źródło: [www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl)

# Podstawy savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnościami

## 1. Zanim pomożesz – zapytaj czy i jaka pomoc jest potrzebna

To, że ktoś jest osobą z niepełnosprawnością, nie oznacza, że zawsze i od każdego potrzebuje pomocy. Niektóre osoby z niepełnosprawnościami w wielu sferach życia funkcjonują niezależnie i cenią sobie samodzielność. Jeśli wydaje ci się, że np. osoba poruszająca się na wózku potrzebuje pomocy, zweryfikuj to, czyli zapytaj czy rzeczywiście tak jest. Jeśli osoba z niepełnosprawnością poprosi cię o wsparcie - zapytaj, jak możesz pomóc, czyli co dokładnie masz zrobić.

## 2. Nie zakładaj, że wiesz jak to jest

Różne są rodzaje i przyczyny niepełnosprawności. Nie decyduj za osobę z niepełnosprawnością w zakresie jakiegokolwiek czynności, np. czy chce i może wspólnie wyjść do kina czy wziąć udział w aktywności sportowej. Pamiętaj, że osoba z niepełnosprawnością sama powinna decydować co może, a czego nie, zgodnie ze swoimi możliwościami i potrzebami.

## 3. Okaż zrozumienie i zachowaj uprzejmość

Zdarza się, że niepełnosprawność wiąże się z koniecznością dostosowania przestrzeni bądź panujących w niej warunków.

Jeśli osoba z niepełnosprawnością poprosi np. o wyciszenie muzyki na czas rozmowy, przestawienie jakiegoś przedmiotu, zwolnienie miejsca siedzącego, to potraktuj tę prośbę poważnie i uszanuj ją. Jeśli nie masz możliwości zrealizowania danej prośby, to uprzejmie o tym poinformuj, a jeśli to możliwe - zaproponuj alternatywne rozwiązanie.

## 4. Bądź sobą

Bądź sobą, zachowuj się naturalnie. Nie unikaj zwrotów typu *do widzenia* w kontakcie z osobą niewidomą albo *słyszałem, że*, kiedy rozmawiasz z g/Głuchym\*.



## 5. Zachowaj uważność przy kontakcie fizycznym

Kula, wózek, okulary, aparat słuchowy, orteza, laska itd. to przedmioty, które wspierają życie osób z niepełnosprawnościami i często są uważane za osobiste, dlatego unikaj ich dotykania.

Nie opieraj się o wózek, nawet jeśli nikt na nim aktualnie nie siedzi. Rozmawiając z osobą poruszającą się na wózku, stań 2-3 kroki od niej – dzięki temu będziecie mogli swobodnie patrzeć sobie w oczy. Jeśli obok tej osoby stoi krzesło, zapytaj czy możesz się dosięść. To pozwoli wam naturalnie ze sobą porozmawiać.

Jeśli wiesz, że ktoś ma problemy ze wzrokiem, nie dotykaj tej osoby bez słownego uprzedzenia.

Z kolei gdy wiesz, że ktoś nosi aparat słuchowy bądź nie słyszy zanim go dotkniesz, a chcesz do tej osoby coś powiedzieć – stań na wprost przed tą osobą, tak aby mogła cię zauważyć i ewentualnie przeczytać z ruchu twoich warg.

### \* Głuchy, głuchy czy niesłyszący?

Możemy spotkać się z różnymi określeniami odnoszącymi się do osób z niepełnosprawnością słuchu. Są to np. głusi, Głusi, głuchoniemi. Jaka jest między nimi różnica?

**głusi** to określenie na osoby niesłyszące (w sensie medycznym) - posiadające fizyczne, wrodzone lub nabyte deficyty biologiczne uniemożliwiające lub w znacznym stopniu utrudniające słyszenie.

Źródło: [www.kulturagłuchych.pl](http://www.kulturagłuchych.pl)

**Głusi** to osoby identyfikujące się z kulturą Głuchych, podkreślające swoją przynależność do mniejszości kulturowej.

**głuchoniemi** to określenie uważane za obraźliwe i stygmatyzujące, ze względu na to, że przedstawia g/Głuchych jako osoby nieme, bez języka, co nie jest zgodne z prawdą. g/Głusi posiadają bowiem własny język wizualno-przestrzenny. W Polsce jest to **polski język migowy**, w Ameryce - amerykański język migowy itp.

# Opracowanie merytoryczne

we współpracy z Działem Edukacji Muzeum Emigracji w Gdyni

**Bogusława Gontarz** - psycholog, terapeutka dzieci i młodzieży, trenerka kompetencji społecznych i instruktorka choreoterapii z elementami arteterapii. Pracuje w ramach prywatnej praktyki terapeutycznej oraz prowadzi warsztaty i szkolenia w tym, w szkołach oraz w ramach zajęć akademickich na Uniwersytecie SWPS w Sopocie. Współrealizowała i koordynowała projekty oraz warsztaty międzypokoleniowe, edukacji artystycznej, a także animacji społeczno-kulturalnej. Współpracuje z Muzeum Emigracji w Gdyni.

# Opracowanie graficzne

Marta Otrębska, Muzeum Emigracji w Gdyni

