

Temat: Moje ciało.

1. Dzień dobry 😊

Dzisiaj dowiedziecie się, dlaczego siebie i innych należy traktować z szacunkiem.

2. Nieraz możemy usłyszeć twierdzenia o wyjątkowości człowieka. Człowiek jest istotą rozumną, bo potrafi myśleć, dokonywać nowych odkryć i konstruować różne urządzenia. Potrafi też oceniać, co dobre a co złe i podejmować decyzje. Zdolny jest też do przeżywania różnych emocji i wyrażania uczuć. To wszystko należy do wewnętrznej sfery człowieka. Drugi człowiek może poznać nasze myśli, uczucia czy wartości tylko wówczas, gdy sami zdecydujemy mu się je ujawnić. Natomiast to co zewnętrzne, np. jak wyglądamy, jakie mamy włosy, sylwetkę czy twarz, każdy może zobaczyć.

3. Pomyśl: Czym jest i jaką wartość posiada nasze ciało?

Wartość naszego ciała

Ciało człowieka jest „mieszkańcem” dla jego psychiki i duszy.

Dzięki ciału człowiek kontaktuje się ze światem zewnętrznym: rozmawia, uśmiecha się, przytula, itp.

W naszych ciałach zachodzą procesy biologiczne, umożliwiające życie, np. oddychanie czy trawienie, a także takie, które pozwolą w przyszłości zostać rodzicami.

Ciało służy do wyrażania miłości, a także do przekazywania życia dziecku.

4. Wykonaj kartę pracy:

Karta pracy – Moje ciało

Wyobraź sobie, że stoisz przed lustrem i przyglądasz się sobie. Następnie przeczytaj poniższe zdania i skreśl w nich to, co nie dotyczy Ciebie.

1. Jestem dziewczyną / chłopcem i chodzę do V klasy.
2. Lubię / Nie lubię przeglądać się w lustrze.
3. Mam brzydkie / ładne włosy, które nadają się / nie nadają się do zrobienia ciekawych fryzur.
4. Podoba mi się / Nie podoba mi się to, jak wyglądam i jak traktują mnie koleżanki i koledzy.
5. Rozumiem, że wygląd decyduje / nie decyduje o wartości człowieka.
6. Wiem / Nie wiem, że moje ciało niedługo się zmieni.
7. Nie wierzę / Wierzę w to, że wyrosnę na wartościowego człowieka.

Przeczytaj zdania w pozostawionym przez Ciebie kształcie jeszcze raz i odpowiedz: Czy możesz stwierdzić, że akceptujesz siebie i swoje ciało?

5. Zastanów się: Dlaczego ważna jest akceptacja swojego ciała?

Tożsamość płciowa

Nie mamy wpływu na wybór płci.
Jest ona darem.

Co z nim zrobię – zmarnuję czy dobrze wykorzystam, to zależy ode mnie.

Akceptacja siebie i swojego ciała pozwala utożsamić się z własną płcią, czyli cieszyć się, że jestem dziewczynką/kobietą.

Funkcje płci

- budowanie więzi,
- wyrażanie miłości,
- przekazywanie życia.

Fakt, że jesteśmy osobami różnej płci, czyni nas zdolnymi do miłości i rodzicielstwa.

Prawo do godności

Każdy człowiek ma prawo do godności, czyli do tego, aby inni traktowali go z szacunkiem.

Oznacza to, że szanuję intymność (osobistą sferę życia) swoją i drugiego człowieka.

Wulgaryzmy, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie – to łamanie tego prawa.

Rola wstydu

Wstyd jest wpisany w naturę człowieka i chroni jego intymność, dlatego zakrywamy intymne części ciała.

6. Na podsumowanie wykonaj ćwiczenie:

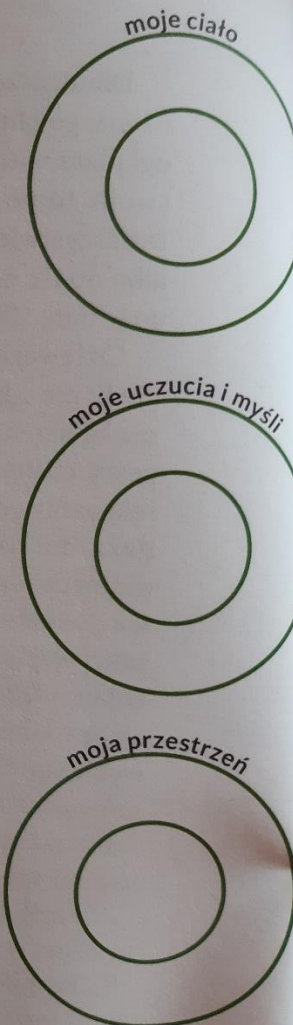
1 **Moje granice**

Oto trzy koła, które symbolizują poszczególne obszary:

- moje ciało,
- moje uczucia i myśli,
- moja przestrzeń.

Wpisz w koła numery z przykładami poniższych zachowań. W środkowe koła wpisz zachowania przyjazne, które akceptujesz, a w zewnętrzne koła przykłady naruszania twoich granic.

- 1) przytulenie
- 2) swój pokój lub jego część (biurko, szafka)
- 3) dotykanie bez pozwolenia
- 4) zabieranie czegoś bez pytania
- 5) troska
- 6) wyśmiewanie
- 7) szturchanie
- 8) odpowiednia odległość podczas rozmowy
- 9) życzliwość
- 10) poklepanie po ramieniu
- 11) wchodzenie do pokoju bez pukania
- 12) poniżanie



7. Pamiętaj!

**Ciało człowieka i jego płeć to dar,
który należy chronić i szanować,
aby mógł w przyszłości stać się źródłem radości i szczęścia.**