



*Prawa człowieka w pigułce.
15-minutowe ćwiczenia na lekcje*



**KOBIETY, MĘŻCZYŹNI, LUDZIE –
O WOLNOŚCI OD STEREOTYPÓW**

edukacja zdrowotna

Niniejsza publikacja stanowi część serii wydanej w ramach projektu **Szkoła moich praw**, obejmującej 10 materiałów edukacyjnych przeznaczonych dla szkół ponadpodstawowych.

Wszystkie materiały można pobrać ze strony: www.amnesty.org.pl/szkolamoichpraw.

AUTORKI I AUTORZY MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH

1. *Giganci cyfrowi i nowe technologie a prawa człowieka* (edukacja obywatelska), Dominika Sokołowska
2. *Kiedy władza przekracza granice – prawa człowieka w praktyce* (edukacja obywatelska), Justyna Kuzar-Dembele
3. *Kobiety, mężczyźni, ludzie – o wolności od stereotypów* (edukacja zdrowotna), Monika Darmofał-Karanowska
4. *Odkrycia geograficzne – z czyjej perspektywy* (historia), Alicja Kosińska
5. *Prawa seksualne i reprodukcyjne* (edukacja obywatelska), Katarzyna Salejko
6. *Wykluczenie społeczne na przykładzie osób LGBTI* (edukacja obywatelska), Dariusz Grzemny
7. *Stereotypy, uprzedzenia i dyskryminacja* (edukacja obywatelska), Elżbieta Olczak
8. *Ludzie, miejsca, wybory – migracje międzynarodowe* (geografia), Elżbieta Olczak
9. *Zmiany klimatu a prawa człowieka* (geografia), Kalina Kabat
10. *Komunikacja niewykluczająca* (język polski), Mateusz Adamczyk

REDAKCJA MERYTORYCZNA: Katarzyna Salejko

REDAKCJA JĘZYKOWA I KOREKTA: Zuzanna Żółtowska

GRAFIKA: Joanna Luśnia

SKŁAD: Marzena Piłko

Copyright by Stowarzyszenie Amnesty International, Warszawa 2025

Materiał udostępniony na warunkach licencji Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 –
Na tych samych warunkach: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

Materiał powstał w ramach projektu *Szkoła moich praw* finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Publikacja prezentuje wyłącznie poglądy autorek i autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Edukacji Narodowej.

W całym tekście zastosowano język równościowy, nazywany też inkluzywnym. Jego celem jest podkreślenie obecności i włączenie perspektyw osób z grup marginalizowanych, a także tworzenie bardziej sprawiedliwych i włączających norm językowych, które odzwierciedlają różnorodność świata.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



KOBIETY, MĘŻCZYŹNI, LUDZIE – O WOLNOŚCI OD STEREOTYPÓW

Ćwiczenia realizują element podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia przedmiotu:

EDUKACJA ZDROWOTNA

Dział VII. Zdrowie seksualne

Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:

4) opisuje stereotypy płciowe, w tym odnoszące się do sfery seksualnej, a także omawia ich wpływ na rozwój człowieka i relacje interpersonalne oraz omawia sposoby przeciwdziałania tym stereotypom.

Cele:

Dzięki udziałowi w ćwiczeniach osoby uczestniczące:

- nauczą się rozpoznawać i analizować stereotypy płciowe, w tym dotyczące seksualności;
- zrozumieją, jak stereotypy wpływają na rozwój człowieka i relacje;
- nauczą się rozpoznawać i omawiać sposoby przeciwdziałania stereotypom płciowym;
- rozpoznają stereotypy pojawiające się w bajkach, filmach, tekstach literackich (w tym w lekturach szkolnych), memach, piosenkach czy innych formach artystycznych;
- poznają praktyczne narzędzia przeciwdziałania stereotypom i zyskują poczucie sprawczości.

ĆWICZENIE 1. CO TO ZNACZY BYĆ KOBIETĄ/MĘŻCZYZNĄ?

10 MINUT

Materiały:

- tablica lub flipchart;
- karteczki typu post-it;
- markery.

Instrukcja:

1. Podziel tablicę/flipchart na dwie kolumny z nagłówkami: „kobieta”, „mężczyzna”.
2. Rozdaj kolorowe karteczki i poproś osoby uczestniczące, by wypisały, jakie cechy, zachowania, przedmioty kojarzą im się z kobietami, a jakie z mężczyznami (jedno skojarzenie na jednej karteczce), i przykleiły karteczki w odpowiedniej kolumnie; możecie wykonać to zadanie wspólnie na forum klasy.
3. Poproś jedną osobę o odczytanie haseł z karteczek i wspólnie zastanówcie się, które z tych cech to stereotypy, a które wynikają z indywidualnych różnic.
4. Podsumowując to ćwiczenie, podaj definicję słowa „stereotyp”.
Stereotypy to przyjęte z góry wyobrażenia na temat zachowania, wyglądu czy cech osób lub grup utworzone w wyniku uogólnień opartych na fałszywych, niekompletnych lub niesprawdzonych informacjach.



Materiały:

- stwierdzenia przygotowane na paskach kartek (Załącznik 1.).

Instrukcja:

1. Podziel osoby uczestniczące na dwu- lub trzyosobowe grupy i rozdaj grupom przygotowane paski ze stwierdzeniami (możesz wykorzystać stwierdzenia, które pojawiły się w poprzednim ćwiczeniu). Jeśli masz więcej czasu, możecie omówić wszystkie stwierdzenia, jeśli nie – wybierz kilka z listy (więcej niż jedna grupa może mieć to samo stwierdzenie).
2. Poproś osoby uczestniczące, by odpowiedziały na następujące pytania:
 - Jaki stereotyp pojawia się w tej sytuacji?
 - Jak może on wpłynąć na osoby, których dotyczy?
 - Jak można by inaczej zareagować, żeby przełamać stereotyp?
3. Poproś grupy o zaprezentowanie wyników dyskusji.

ZAŁĄCZNIK 1. STWIERDZENIA DLA GRUP (DO POCIĘCIA)

STWIERDZENIE 1. „Chłopak, który płacze po rozstaniu, jest niemęski”.	STWIERDZENIE 6. „Chłopaki nie muszą dbać o wygląd i higienę tak bardzo jak dziewczyny”.
STWIERDZENIE 2. „Dziewczyna, która otwarcie mówi o swojej seksualności, jest łatwa”.	STWIERDZENIE 7. „Każdy facet ma w głowie tylko seks”.
STWIERDZENIE 3. „Chłopcy zawsze chcą seksu, dziewczyny zawsze udają niedostępne”.	STWIERDZENIE 8. „Młodzi mężczyźni powinni być twardzi i agresywni”.
STWIERDZENIE 4. „Jak obetniesz włosy, to żaden chłopak cię nie zechce”.	STWIERDZENIE 9. „Dziewczyny nie radzą sobie w matematyce i naukach ścisłych, dlatego powinny wybierać kierunki humanistyczne”.
STWIERDZENIE 5. „Dziewczyny nie nadają się do bycia liderkami”.	STWIERDZENIE 10. „Każda dziewczyna powinna świetnie gotować”.

Materiały:

- przykłady spotów reklamowych (Załącznik 1.).

Instrukcja:

1. Zapytaj osoby uczestniczące, jakie produkty ich zdaniem najczęściej reklamują mężczyźni, a jakie kobiety.
2. Wyświetl kilka przykładów spotów reklamowych (linki stanowią Załącznik 1. do tego ćwiczenia).
3. Poproś osoby uczestniczące, by wskazały, jakie role mają w tych reklamach kobiety, a jakie mężczyźni. Jak są prezentowane obie płcie?
4. Zadać pytanie: czy prezentowane reklamy pokazują różnorodność, czy stereotypy?
5. Podkreśl, że reklamy często utrwalają krzywdzące schematy myślowe, które nie odzwierciedlają rzeczywistości.
6. Zapytaj osoby uczestniczące, czy świat reklam się zmienia i czy potrafią podać przykład reklamy neutralnej w kwestii podejścia do płci lub przełamującej stereotypy.
7. Na koniec wyświetl reklamę społeczną Gillette (ostatni link w Załączniku 1.).

ZAŁĄCZNIK 1. SPOTY REKLAMOWE

- <https://www.youtube.com/watch?v=bPzCWF0sTk8> – spot reklamowy kanału TVP Kobieta (stereotypowe pokazywanie kobiet w roli kucharek, sprzątaczek i opiekunek do dzieci)
- <https://www.youtube.com/watch?v=YzVYyDehMUY> – oficjalny spot marki American Eagle z Sydney Sweeney, promujący denim poprzez grę słów „great jeans”/„great genes”; reklama wzbudziła kontrowersje z powodu aluzji do eugeniki i idealizacji cech fizycznych (np. blond włosy, niebieskie oczy)
- <https://www.youtube.com/watch?v=UGcte7lvxqc&t=1s> – reklama mBanku utrwalająca szkodliwe stereotypy dotyczące mężczyzn
- <https://youtu.be/rkVHM5v29Eg> – reklama serka zakazana w Wielkiej Brytanii (mężczyźni zostali przedstawieni jako nieporadni i nieuważni, co sprawia, że nieskutecznie opiekują się dziećmi)
- <https://www.youtube.com/watch?v=UQPnc3e8Ysk&t=22s> – reklama piwa, mężczyźni jako główni uczestnicy społecznego rytuału
- <https://www.youtube.com/watch?v=o0i7HayOVcU&t=9s> – reklama leku
- <https://www.youtube.com/watch?v=EDbXOycXDyg&t=4s> – reklama Banku ING z 2008 roku
- <https://www.youtube.com/watch?v=vPvOfxqjxUs> – reklama Volvo przełamująca stereotypy
- <https://www.youtube.com/watch?v=PMWizPi62jY> – reklama Allegro neutralna płciowo
- https://www.youtube.com/watch?v=UYaY2Kb_PKI – reklama społeczna Gillette sprzeciwiająca się utrwalaniu stereotypów na temat mężczyzn

ĆWICZENIE 4. KOBIETA W POTRZEBIE I BOHATERSKI MĘŻCZYNA,

CZYLI O STEREOTYPACH W KULTURZE

15 MINUT

Materiały:

- w tym ćwiczeniu możesz wykorzystać fragmenty bajek, filmów, tekstów literackich (Załącznik 1.) lub odwołać się do wiedzy osób uczestniczących.

Instrukcja:

- Zaprezentuj osobom uczestniczącym w zajęciach krótki fragment bajki *Shrek Trzeci*, w którym księżniczki czekają na ratunek (ok. 20 sekund).
- Zastanówcie się wspólnie, jakie przesłanie płynie z tej sceny.
- Podziel klasę na grupy i poproś osoby uczniowskie, by spróbowały przywołać jedną postać męską i jedną postać kobiecą z literatury, filmu, bajki, które utrwalają stereotypowe role przypisane do płci.
- Przeanalizujcie wyniki prac poszczególnych grup na forum klasy (uzasadnijcie, dlaczego właśnie tych bohaterów_bohaterki wybraliście_wybrałyście).
- Zapytaj osoby uczestniczące, czy potrafią podać przykłady filmów, bajek, memów lub akcji społecznych, które przeciwstawiają się stereotypom płciowym (jeśli osoby uczestniczące mają z tym problem, możesz wykorzystać materiały przygotowane do tego ćwiczenia z Załącznika 1.).
- Podsumuj pracę, mówiąc: „Teksty kultury też uczą ról płciowych – warto przyglądać się im krytycznie. W różnych tekstach kultury postacie utrwalają stereotypy, ale są też takie, które pokazują inne możliwości – niezależność kobiet czy wrażliwość mężczyzn”.

ZAŁĄCZNIK 1. FRAGMENTY BAJEK, FILMÓW, TEKSTÓW LITERACKICH

- https://youtu.be/siWm_9GKpOs?si=CwA3T_xopgyRWNnY&t=60 – *Shrek Trzeci*, księżniczki czekające na ratunek
- Bohaterki literackie utrwalające stereotypy
 - Izabela Łęcka** (*Lalka* – B. Prus) – piękna, lecz próżna, żyjąca złudzeniami arystokratka uzależniona od bogactwa i pozycji społecznej. Utrwała stereotyp kobiety jako ozdoby i nagrody w życiu mężczyzny.
 - Jagna Paczesiówna** (*Chłopi* – W. Reymont) – postrzegana głównie przez pryzmat urody i seksualności; ukazywana jako kusicielka, a nie samodzielna, świadoma osoba.
 - Balladyna** (*Balladyna* – J. Słowacki) – kobieta ambitna przedstawiona negatywnie; jej dążenie do władzy prowadzi do zbrodni. Utrwała stereotyp, że kobieta u władzy to coś groźnego i nienaturalnego.
 - Zosia** (*Pan Tadeusz* – A. Mickiewicz) – uosobienie skromnej, cichej, pięknej dziewczyny, która ma być nagrodą za bohaterstwo mężczyzny i cierpliwie czeka na męża. Typowe wyobrażenie kobiety-aniola.
 - Julia** (*Romeo i Julia* – W. Shakespeare) – w tradycyjnej interpretacji czeka na działania Romea; często jest przedstawiana jako uczuciowa i niezdolna do samodzielnego rozwiązania problemu konfliktu rodzin.
- Bohaterowie literaccy utrwalający stereotypy
 - Stanisław Wokulski** (*Lalka* – B. Prus) – przykład przedsiębiorczego mężczyzny, którego życie koncentruje się wokół pracy i zdobywania kobiety.
 - Jacek Soplica** (*Pan Tadeusz* – A. Mickiewicz) – bohater, który przez walkę, ofiarę i męstwo odkupił winy. Utrwała stereotyp mężczyzny jako wojownika i obrońcy ojczyzny.

- **Maciej Boryna** (*Chłopi* – W. Reymont) – głowa rodziny, decyduje o losach domowników, ma ostatnie słowo. To obraz tradycyjnego, patriarchalnego autorytetu.
- **Konrad z III części *Dziadów*** – mężczyzna utożsamiony z cierpieniem za ojczyznę, misją narodową i heroizmem. Utrwala stereotyp, że mężczyzna powinien poświęcić życie krajowi, a nie rodzinie.
- **Przykłady filmów i projektów**, które przeciwstawiają się stereotypom:
 - *Mulan* – kobieta wojowniczką; łamie normy, udowadnia, że potrafi walczyć jak mężczyźni.
 - *Małe kobiety* (adaptacje książki Louisy May Alcott) – Jo March buntuje się wobec przypisanej kobietom roli żon i matek; pragnie pisać i być niezależna.
 - ***W pogoni za szczęściem* (*The Pursuit of Happiness*, 2006)** – historia ojca samotnie wychowującego syna.
 - ***Captain Fantastic* (2016)** – ojciec samotnie wychowuje sześcioro dzieci w alternatywny sposób, ucząc je samodzielności i bliskości emocjonalnej
 - ***Billy Elliot* (2000)** – chłopiec z górniczego miasteczka marzy o balecie; film przełamuje stereotyp, zgodnie z którym męskość musi się wiązać z siłą fizyczną i „twardymi” zawodami, pokazuje, że chłopcy mogą rozwijać pasje artystyczne.
 - Seria *Jestem silna, bo...* – <https://www.instagram.com/martafrej/>.
 - Mural *Kobiety Wolności* w Gdańsku – <https://gaps.gda.pl/obiekt/kobiety-wolnosci/>.
 - Inicjatywa Śląski Szlak Kobiet.
 - Ogólnopolska kampania *Dziewczyny na politechniki! Dziewczyny do ścisłych!* – <https://www.dziewczynynapolitechniki.pl/>.
 - Kampania #TataWDomu.

ĆWICZENIA 5. JEDNYM ZDANIEM MOGĘ ZMIENIĆ ŚWIAT

5/15 MINUT

To ćwiczenie jest dostępne w wersji krótszej (opcja 1.) lub dłuższej (opcja 2.), jeśli masz więcej czasu na lekcji.

Opcja 1.

Czas: 5 minut

Materiały:

- karteczki samoprzylepne;
- długopisy/markery.

Instrukcja:

1. Rozdaj karteczki wszystkim osobom uczestniczącym.
2. Poproś osoby uczestniczące, aby jednym zdaniem odpowiedziały na pytanie: **co mogę zrobić, żeby w moim życiu nie wzmacniać stereotypów płciowych?**
3. Poproś o przyklejenie karteczek na ścianie.
4. Odczytaj głośno wszystkie odpowiedzi.
5. Podsumuj ćwiczenie i podkreśl, że **zmiana zaczyna się od prostych działań każdego i każdej z nas.**



Opcja 2.

Czas: 15 minut

Materiały:

- karteczki samoprzylepne;
- długopisy/markery;
- kartki do flipcharta.

Instrukcja:

1. Podziel osoby uczestniczące na grupy.
2. Poproś, aby każda grupa stworzyła miniplakat (hasła, symbole, propozycje działań), odpowiadając na pytanie: **jak w codziennym życiu mogę przeciwdziałać stereotypom płciowym?**
3. Zachęć grupy do zaprezentowania swoich pomysłów (można np. reagować na seksistowskie żarty, mówić o swoich granicach, wspierać równe traktowanie).
4. Podsumuj: **zmiana zaczyna się od prostych działań każdego i każdej z nas.**

