



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



KOMUNIKACJA

NIEWYKLUCZAJĄCA

język polski



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

AMNESTY
INTERNATIONAL



BRONIMY PRAW CZŁOWIEKA

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



KOMUNIKACJA NIEWYKLUCZAJĄCA

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

JĘZYK POLSKI:

3. Komunikacja językowa i kultura języka.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

ZAKRES PODSTAWOWY

6) odróżnia zamierzoną innowację językową od błędu językowego; określa funkcje innowacji językowej w tekście;

ZAKRES ROZSZERZONY

3) określa funkcje języka: poznawczą (kategoryzowanie świata), komunikacyjną (dostosowanie języka do sytuacji komunikacyjnej) oraz społeczną (budowanie wspólnoty regionalnej, środowiskowej, narodowej);

4) określa rolę języka w budowaniu obrazu świata.

Cele:

Dzięki udziałowi w ćwiczeniach osoby uczestniczące:

- dowiadują się, czym jest komunikacja niewykluczająca w praktyce;
- uczą się rozróżniać formy włączające od form wykluczających;
- kształcą myślenie metajęzykowe (m.in. uczą się oceny poprawności innowacji językowych);
- poznają znaczenie języka w społeczeństwie;
- dostrzegają wpływ języka na myślenie o świecie;
- poznają działanie metafor pojęciowych.

Ogólne wskazówki dla osoby prowadzącej

Komunikacja niewykluczająca (inaczej język inkluzywny/włączający/równościowy) łączy się z prawami człowieka, ponieważ opiera się na tej samej zasadzie: **poszanowaniu godności każdej osoby**. Sposób, w jaki mówimy, może wzmacniać lub ograniczać nasze prawa – język wykluczający bywa narzędziem dyskryminacji i marginalizacji całych grup. Inkluzywne nazewnictwo uznaje różnorodność doświadczeń i tożsamości, a tym samym **wspiera równość, niedyskryminację i dostępność**, które są fundamentami praw człowieka. Włączający język pomaga również tworzyć przestrzenie, w których każda osoba czuje się widziana i szanowana, co jest warunkiem korzystania z praw.

W materiale stosujemy język równościowy także poprzez użycie znaku podkreślenia, np. odbiorca_odbiorczyni. Ma to na celu włączanie językowe osób wszystkich płci. Podkreślenie jest sygnałem, że między formą żeńską a męską jest miejsce dla osób, które nie identyfikują się ani jako kobiety, ani jako mężczyźni.



Materiały:

- przykłady rzeczowników i przymiotników określających ludzi (Załącznik 1.);
- przykłady określeń mogących przywoływać negatywne stereotypy (Załącznik 2.);
- lista słów do zastąpienia określeniami niewykluczającymi (Załącznik 3.).

Instrukcja:

1. Napisz na tablicy kilka rzeczowników i przymiotników określających ludzi (przykłady w Załączniku 1.)
2. Poproś, aby każda osoba uczestnicząca wybrała dla siebie jeden rzeczownik lub przymiotnik – taki, który jej zdaniem najlepiej ją określa. Przeznacz na to minutę.
3. Zapytaj, jakie to było doświadczenie: czy łatwo było zdecydować się na jeden rzeczownik/przymiotnik? W jakim zakresie wybrane określenie opisuje osobę, która je wybrała?
4. Poproś, by osoby uczestniczące wyobraziły sobie, że wybrana przez nie cecha wynika w każdym kontakcie z innymi ludźmi i często staje się głównym tematem rozmowy. Jakie to uczucie?
5. Zaznacz, że zapisane na tablicy określenia nie są obarczone (lub są obarczone w niewielkim stopniu) stereotypami. W języku funkcjonują jednak określenia, które choć same w sobie nie są obraźliwe, mogą przywoływać negatywne skojarzenia. Podaj kilka przykładów (Załącznik 2.).
6. Zapisz na tablicy (obok siebie) następujące określenia: „niepełnosprawny_niepełnosprawna”, „osoba niepełnosprawna”. Poproś osoby uczestniczące, by przypomniały sobie doświadczenie z punktu 4. i zapytaj, jak odbierają zapisane na tablicy określenia.
7. Wyjaśnij, że za pomocą języka włączającego możemy zmieniać nasze postrzeganie innych. Kiedy zamiast określenia „niepełnosprawny_niepełnosprawna” używamy konstrukcji „osoba niepełnosprawna”, to na pierwszym miejscu stawiamy człowieka, a dawna etykieta (rzeczownik „niepełnosprawny_niepełnosprawna”) staje się przymiotnikiem, który informuje tylko o jednej z wielu cech tej osoby. To sprawia, że nie określamy osoby za pomocą jednej etykiety.
8. Powiedz, że funkcjonuje również inne sformułowanie: „osoba z niepełnosprawnością”, które jeszcze bardziej odsuwa (osłabia) cechę niepełnosprawności, a na pierwszym planie stawia osobę, o której mowa.
9. Poproś osoby uczestniczące, by zaproponowały określenia zastępujące pozostałe etykiety (Załącznik 3.).

ZAŁĄCZNIK 1. PRZYKŁADY RZECZOWNIKÓW I PRZYMOTNIKÓW OKREŚLAJĄCYCH LUDZI

- sportowiec_sportowczyni
- dobry uczeń_dobra uczennica
- muzyk_muzyczka
- czytelnik_czytelniczka
- gamer_gamerka
- syn, córka
- nastolatek_nastolatka
- okularnik_okularnica
- brunet_brunetka
- blondyn_blondynka



ZAŁĄCZNIK 2. PRZYKŁADY OKREŚLEŃ MOGĄCYCH PRZYWOŁYWAĆ NEGATYWNE SKOJARZENIA

- bezdomny_bezdomna
- uchodźca_uchodźczyni
- chory_chora psychicznie
- niepełnosprawny_niepełnosprawna

ZAŁĄCZNIK 3. LISTA SŁÓW DO ZASTĄPIENIA OKREŚLENIAМИ NIEWYKLUCZAJĄCYMI

- bezdomny_bezdomna → osoba bezdomna → osoba z doświadczeniem bezdomności
- uchodźca_uchodźczyni → osoba uchodźcza → osoba z doświadczeniem uchodźstwa/migracji
- chory_chora psychicznie → osoba chorująca psychicznie → osoba z doświadczeniem choroby psychicznej

ĆWICZENIE 2. JĘZYK A ROLĘ (PŁCIOWE)

15 MINUT

Materiały:

- scenariusze filmowe (Załącznik 1.).

Instrukcja:

1. Podziel osoby uczestniczące na cztery grupy.
2. Wyjaśnij, że każda grupa jest agencją castingową, która ma obsadzić role w jednej ze scen powstającego właśnie filmu. Zdjęcia rozpoczynają się niebawem, więc osoba z produkcji naciska, by wykonać pracę jak najszybciej. Możliwości są nieograniczone – w filmie może zagrać dowolny aktor_dowolna aktorka.
3. Rozdaj krótkie scenariusze (Załącznik 1.) według klucza:
 - grupa 1. – scenariusz A
 - grupa 2. – scenariusz B
 - grupa 3. – scenariusz A
 - grupa 4. – scenariusz B
4. Poproś grupy, by zaczęły pracować. Na wykonanie zadania mają 6 minut.
5. Poproś osoby uczestniczące, by odczytały wyniki swojej pracy. Następnie zwróć uwagę, że scenariusze nieco się od siebie różnią. Wersja A zawiera rzeczowniki rodzaju męskiego, które teoretycznie są uniwersalne płciowo (dotyczą zarówno kobiet, jak i mężczyzn), a wersji B nie ma tych rzeczowników.
6. Przedyskutujcie wyniki pracy w tym kontekście i postarajcie się odpowiedzieć na pytania:
 - Które grupy wybrały do obsady więcej mężczyzn?
 - Czy rzeczowniki gramatycznie męskie rzeczywiście są uniwersalne płciowo (kojarzą się w równym stopniu z kobietami i mężczyznami)?
 - Czy o wyborze płci aktora_aktorki decydowało stanowisko?
 - Jak język wpływa na nasze myślenie o świecie?
7. Możesz podsumować ćwiczenie, mówiąc, że sposób naszego mówienia i pisanie ma realny wpływ na życie – także to zawodowe. Poprzyj to argumentem – powiedz np., że badania pokazują, iż na ogłoszenia o pracę, w których używane są wyłącznie formy męskie, odpowiada mniej kobiet – czują one, że dane stanowisko nie jest dla nich, co godzi w prawa ekonomiczne zagwarantowane przez konstytucję.

ZAŁĄCZNIK 1. SCENARIUSZE FILMOWE

Scenariusz A

W sali panuje cisza przerywana tylko tykaniem zegara i cichym szumem klimatyzacji. Na środku stołu leży raport oznaczony czerwonym napisem: „ŚCIŚLE TAJNE”.

Dyrektor (**rola 1.**), bez emocji na twarzy, stoi przy tablicy z wynikami. Napięcie zdradzają dłonie – trzyma marker zbyt mocno, jakby w obawie, że coś wymknie mu się spod kontroli.

Specjalista od marketingu (**rola 2.**) z lekko wymuszonym uśmiechem przegląda na laptopie prezentację. Co chwilę zerka na ekran telefonu, a kiedy ten wyświetla jedno powiadomienie za drugim, szybko chowa go do kieszeni.

Jest też analityk danych (**rola 3.**) – przesuwa palcem po arkuszu kalkulacyjnym. Coś się nie zgadza. W danych, które ma z centrali, brakuje kilku wierszy – jakby ktoś celowo je usunął. Nie mówi nic, ale jego spojrzenie staje się czujne.

Na końcu stołu z prawej strony siedzi manager HR (**rola 4.**). Wygląda spokojnie. W notatniku między zapisami o szkoleniach ma wydrukowany mail z tytułem: „PILNE. Nie rozmawiaj o projekcie Midas”. Kiedy ktoś przechodzi obok, odruchowo zamyka notes.

Nie wszyscy się tu znają. Nowa osoba w zespole (**rola 5.**) wpatruje się w ekran komputera. W nocy z czystej ciekawości zajrzała do wewnętrznego folderu firmy. Znalazła plik z dziwną nazwą: „client_data_v4b”, zabezpieczony hasłem. Dziś czuje, że powinna o tym powiedzieć. Ale czy może komuś zaufać?

Kamera oddala się powoli, ukazując salę przez szklaną ścianę. Z zewnątrz wygląda jak każda korporacyjna przestrzeń – sterylna, uporządkowana. Ale wewnątrz, między pięcioma osobami, właśnie zaszło coś, co przyniesie nieodwracalne skutki.

Obsada:

Rola 1. –

Rola 2. –

Rola 3. –

Rola 4. –

Rola 5. –

Scenariusz B

W sali panuje cisza przerywana tylko tykaniem zegara i cichym szumem klimatyzacji. Na środku stołu leży raport oznaczony czerwonym napisem: „ŚCIŚLE TAJNE”.

Osoba kierująca działem (**rola 1.**) stoi przy tablicy z wynikami. Na jej twarzy nie widać emocji, napięcie zdradzają dłonie – trzyma marker zbyt mocno, jakby się bała, że coś wymknie się jej spod kontroli.

Jest też ktoś od marketingu (**rola 2.**) – z lekko wymuszonym uśmiechem przegląda na laptopie prezentację. Co chwilę zerka na ekran telefonu, a kiedy ten wyświetla jedno powiadomienie za drugim, szybko chowa go do kieszeni.

Osoba od analizy danych (**rola 3.**) przesuwając palcem po arkuszu kalkulacyjnym. Coś się nie zgadza. W danych, które otrzymała z centrali, brakuje kilku wierszy – jakby ktoś celowo je usunął. Nie mówi nic, ale jej spojrzenie staje się czujne.

Na końcu stołu z prawej strony siedzi osoba z działu HR (**rola 4.**). Wygląda spokojnie. W jej notatniku między zapisami o szkoleniach widać wydrukowany mail z tytułem: „PILNE. Nie rozmawiaj o projekcie Midas”. Kiedy ktoś przechodzi obok, odruchowo zamyka notes.

Nie wszyscy się tu znają. Nowa osoba w zespole (**rola 5.**) wpatruje się w ekran komputera. W nocy z czystej ciekawości zajrzała do wewnętrznego folderu firmy. Znalazła plik z dziwną nazwą: „client_data_v4b”, zabezpieczony hasłem. Dziś czuje, że powinna o tym powiedzieć. Ale czy może komuś zaufać?

Kamera oddala się powoli, ukazując salę przez szklaną ścianę. Z zewnątrz wygląda jak każda inna korporacyjna przestrzeń – sterylna, uporządkowana. Ale wewnątrz, między pięcioma osobami, właśnie zaszło coś, co przyniesie nieodwracalne skutki.

Obsada:

Rola 1. –

Rola 2. –

Rola 3. –

Rola 4. –

Rola 5. –

ĆWICZENIE 3. CZY FEMINATYWY, OSOBATYWY I NEUTRATYWY TO BŁĘDY JĘZYKOWE?

15 MINUT

Materiały:

- definicja błędu językowego (Załącznik 1.);
- lista wyrazów do oceny poprawności (Załącznik 2.).

Instrukcja:

1. Zapytaj osoby uczestniczące, jak rozumieją pojęcie błędu językowego.
2. Porównaj ich propozycje z definicją językoznawczą (Załącznik 1.) i zwróć uwagę na ważne składniki tej definicji:
 - a. **nieświadome** odstępstwo od normy;
 - b. **niefunkcjonalne** odstępstwo od normy.
3. Rozdaj osobom uczestniczącym listę wyrazów do oceny normatywnej.
4. Wspólnie zastanówcie się nad poprawnością wyrazów z listy, próbując odpowiedzieć na poniższe pytania:
 - a. Czy ten wyraz został utworzony i jest używany świadomie?
 - b. Czy ten wyraz ma swoją funkcję? Jaką?
5. Wyjaśnij, że prawo do samookreślenia się (używania wobec siebie wybranych form językowych) jest jednym z podstawowych praw człowieka. Negowanie tego na podstawie argumentu o językowej niepoprawności uderza w godność osób, które z tego prawa korzystają.

Wskazówki dla osoby prowadzącej:

W dyskusjach na temat języka niewykluczającego często pojawia się argument o niepoprawności poszczególnych form (np. feminatywów czy osobatywów). Zwykle nie znajduje on poparcia w wiedzy językoznawczej, a mówienie w tym kontekście o błędach językowych wynika z przekonań na temat języka i prowadzi do dezinformacji. Dlatego celem ćwiczenia jest zrozumienie znaczenia terminu „błąd językowy” i wykształcenie umiejętności używania go w sposób zgodny z wiedzą naukową.

ZAŁĄCZNIK 1. DEFINICJA BŁĘDU JĘZYKOWEGO

Błąd językowy – nieświadome odstępstwo od obowiązującej w danym momencie normy językowej, czyli taka innowacja, która nie znajduje uzasadnienia funkcjonalnego: nie usprawnia porozumiewania się, nie wyraża nowych treści, nie przekazuje na nowo, w inny sposób emocji nadawcy itd.

Źródło: A. Markowski, *Kultura języka polskiego. Teoria. Zagadnienia leksykalne*, Warszawa 2018.

ZAŁĄCZNIK 2. LISTA WYRAZÓW DO OCENY POPRAWNOŚCI

1. włanczać
2. profesorka
3. bynajmniej (w znaczeniu „przynajmniej”), np. „Zjedz bynajmniej kanapkę”.
4. osoba uczniowska
5. pilotka (w znaczeniu „kobieta sterująca samolotem”)
6. wziąć
7. w cudzysłowie
8. autorze (rodzaj neutralny dla osób niebinarnych, obok rodzaju męskiego „autor” i żeńskiego „autorka”)
9. gościni

Materiały:

- ilustracje przedstawiające sytuacje komunikacyjne z osobami starszymi (Załącznik 1.);
- definicja dziadurzenia (Załącznik 2.).

Instrukcja:

1. Powiedz grupie, że zaraz zobaczy ilustracje przedstawiające sytuacje komunikacyjne z udziałem osób starszych.
2. Zaprezentuj ilustracje osobom uczestniczącym. Poproś, by się zastanowili, co zwraca ich uwagę, i zanotowały swoje spostrzeżenia.
3. Poproś kilka osób o podzielenie się przemyśleniami.
4. Wyjaśnij, że taki sposób komunikacji nosi nazwę dziadurzenia, jest wykluczający dla osób starszych i uderza w prawa człowieka (np. prawo do wolności, prawo decydowania o swoim życiu).
5. Pokaż osobom uczestniczącym pełny opis dziadurzenia (Załącznik 2.).
6. Wspólnie postarajcie się przeformułować zdania, które widnieją na ilustracjach, tak by nie zawierały elementów dziadurzenia.

ZAŁĄCZNIK 1. ILUSTRACJE PRZEDSTAWIAJĄCE SYTUACJE KOMUNIKACYJNE Z OSOBAMI STARSZYMI

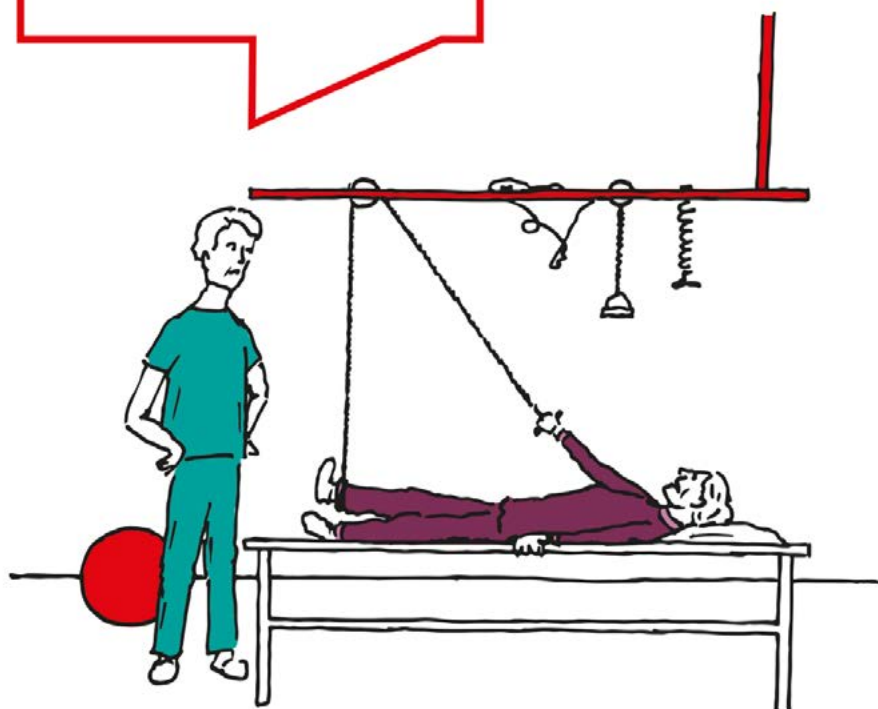
Ilustracje autorstwa Andrzeja Machowskiego pochodzą z publikacji *Nie dziadurzymy! Czyli językowy savoir-vivre wobec osób starszych* Stowarzyszenia Forum 4 Czerwca: <http://dziadurzenie.org/materiały-do-pobrania>.



Pani ojciec powinien
złożyć w naszym
urzędzie dwa
zaświadczenia.



Podciągamy nóżkę
w górę.
Proste kolanko.



No i jak? Apetyt nam dopisuje?
Zjedliśmy obiadek?



Pokazałam
tej urzędniczce
dowód osobisty,
a ona... a ona
powiedziała,
że...

...kończy się jego
ważność. Tak, wiem.
Zresztą mówiłam ci o tym.



ZAŁĄCZNIK 2. DEFINICJA DZIADURZENIA

Dziadurzenie – specyficzny język, jakiego używa się w kontaktach z osobami starszymi. Przypomina sposób mówienia do małych dzieci.

Charakterystyczne cechy dziadurzenia to:

- uproszczony język;
- zbyt częste używanie zdrobnień;
- postępowanie się frazami w rodzaju „jak się dzisiaj czujemy?” lub „czy zjedliśmy już obiadek?” zamiast „jak się pani czuje?”, „czy zjadł pan obiad?”;
- zwracanie się do niespokrewnionych osób na ty lub per babciu, dziadku;
- przerywanie wypowiedzi osoby starszej, by samemu_samej dokończyć zdanie.

Na podstawie publikacji *Nie dziadurzymy! Czyli językowy savoir-vivre wobec osób starszych* Stowarzyszenia Forum 4 Czerwca.

ĆWICZENIE 5. JAK METAFORY WPŁYWAJĄ NA NASZE MYŚLENIE?

15 MINUT

Materiały:

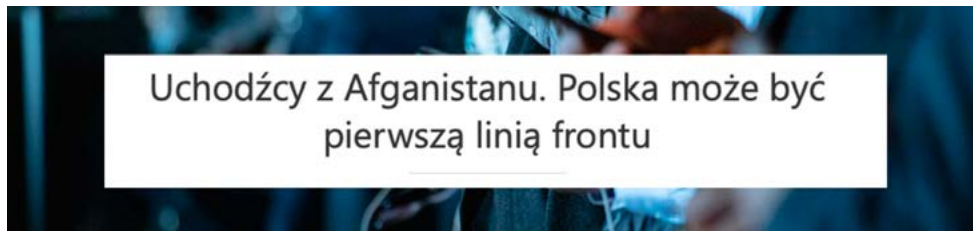
- wycinki z artykułów dotyczących osób z doświadczeniem uchodźstwa/migracji (Załącznik 1.);
- karta pracy z nagłówkami do przeformułowania (Załącznik 2.).

Instrukcja:

1. Pokaż osobom uczestniczącym kilka nagłówków artykułów dotyczących osób z doświadczeniem uchodźstwa/migracji (Załącznik 1.).
2. Poproś osoby uczestniczące, by się zastanowiły, co łączy te zdania. Czy można je pogrupować?
3. Jeśli osoby uczestniczące na to nie wpadną, zapytaj, czy widzą tutaj metafory wojenne i metafory klęsk żywiołowych. Przykłady 1. i 3. zawierają metafory wojenne, a przykłady 2., 4. i 5. – metafory klęsk żywiołowych.
4. Spróbujcie odpowiedzieć na pytania:
 - Jaki obraz wyłania się z tych opisów?
 - Jak metafory pojęciowe wpływają na nasze myślenie o innych ludziach?
 - W jaki sposób takie myślenie zagraża prawom człowieka?
5. Poproś osoby uczestniczące, aby spróbowały przeformułować zdania z nagłówków tak, aby nie zawierały krzywdzących metafor (Załącznik 2.).

ZAŁĄCZNIK 1. NAGŁÓWKI ARTYKUŁÓW DOTYCZĄCYCH OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM UCHODŹSTWA/MIGRACJI

przykład 1.



przykład 2.



przykład 3.



przykład 4.



przykład 5.

Szykują się na zalew uchodźców

25/08/2021



ZAŁĄCZNIK 2. KARTA PRACY Z NAGŁÓWKAMI DO PRZEFORMUŁOWANIA

1. „Uchodźcy z Afganistanu. Polska może być pierwszą linią frontu”.

.....

2. „Uchodźcy z Afganistanu. «Le Figaro»: Europa chce uniknąć fali migracji”.

.....

3. „O koronawirusie już zapomniano. Europę czeka kolejny najazd uchodźców”.

.....

4. „Fala uchodźców z Afganistanu? Wiceszef MSZ: bardzo prawdopodobne”.

.....

5. „Szykują się na zalew uchodźców”.

.....

Przykładowe rozwiązania:

1.

- a. Uchodźcy z Afganistanu trafią najpierw do Polski.
- b. Uchodźcy z Afganistanu mogą pojawić się najpierw w Polsce.

2. „Le Figaro”: Europa chce uniknąć migracji afgańskich uchodźców.

3.

- a. O koronawirusie już zapomniano. Do Europy przybywają kolejni uchodźcy.
- b. Epidemia koronawirusa przestała odstraszać uchodźców. Liczba osób próbujących przedostać się do Europy znowu zaczęła rosnąć.

4. Wielka migracja uchodźców do Polski? Wiceszef MSZ: bardzo prawdopodobne.

5. Szykują się na przybycie dużej liczby uchodźców.

