



#ZOBACZ  
EmOCJE



# Odżywianie i obraz własnego ciała Co może szkoła

---

NAUCZYCIELE





Opracowane przez:  
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:  
Małgorzata Nowicka  
Aleksandra Wzorek

---

Poniższa książeczka stanowi część pakietu edukacyjnego z zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w ramach programu #ZobaczEmocje. Materiał jest bezpłatny, dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach, 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna.

# Odżywianie i obraz własnego ciała

## Co może szkoła

#akceptacja własnego ciała

#ciało jako ekosystem

#zalecenia na poprawę trawienia

#dieta wzmacniająca florę bakteryjną organizmu



# Odżywianie i obraz własnego ciała

## Co może szkoła

### Obraz ciała

Temat obrazu własnego ciała jest bardzo ważny w szkole, ponieważ wpływa na samopoczucie, relacje rówieśnicze, zdrowie psychiczne i fizyczne uczniów i uczennic. W okresie dzieciństwa i dojrzewania kształtuje się samoocena i stosunek do własnego ciała, a szkoła może odgrywać kluczową rolę w budowaniu zdrowego podejścia do siebie.



## **Dlaczego warto poruszać ten temat w szkole? Odpowiedzi jest wiele. Oto kilka najważniejszych.**

### **Wpływ na samoocenę i zdrowie psychiczne**

Dzieci i nastolatki często porównują się do innych oraz do nierealistycznych wzorców z mediów. Niezadowolenie z własnego wyglądu może prowadzić do obniżonej samooceny, lęków, depresji i zaburzeń odżywiania. Szkoła może być miejscem, które pomaga uczniom i uczennicom budować akceptację siebie, zwłaszcza jeśli w domu czują się oceniani/oceniane i nie mają bezpiecznej przestrzeni.

### **Promowanie zdrowego stylu życia**

Mówienie o ciele w kontekście zdrowia, a nie wyglądu, pomaga unikać obsesyjnego dążenia do ideałów. Warto uświadamiać uczniom i uczennicom, że aktywność fizyczna i odżywianie to sposoby na dobre samopoczucie, a nie tylko narzędzia do zmiany wyglądu.

### **Wspieranie pozytywnego języka o ciele**

Nauczyciele/Nauczycielki powinni/powinny unikać wartościujących komentarzy na temat wyglądu, a także uczyć uczniów/uczennice, jak mówić o ciele z szacunkiem. Kluczowe jest świadome podejście do tematu dojrzewania – zmiany w ciele są normalne i nie powinny być powodem do wstydu.

Szkoła ma ogromny wpływ na to, jak dzieci i młodzież będą myśleć o sobie w przyszłości. Uczniowie i uczennice mogą doświadczać wyśmiewania z powodu wyglądu (np. wagi, wzrostu, cech charakterystycznych ciała). Warto zwracać na to uwagę i przeciwdziałać takim zachowaniom. Edukacja o różnorodności ciał uczy szacunku dla siebie i innych. Zdrowy obraz ciała to nie tylko kwestia wyglądu, ale też pewności siebie, akceptacji i dobrego samopoczucia.

Wyniki badania „Zdrowa Szkoła” (Dębski i Flis, 2022) w którym wzięło udział 51 830 uczniów i uczennic z całej Polski, pokazały, że 44,7% uczniów i uczennic odczuwa stres związany ze szkołą i nauką, 34,9% nie lubi chodzić do swojej szkoły, a 33,6% czuje się źle lub nieswojo w swojej szkole. Badanie dotyczyło także życia emocjonalnego: 56% uczennic szkół średnich ma objawy depresji, 40,6% uczniów ma podejrzenie depresji, 38,8% badanych przyznaje, że – w porównaniu do czasu sprzed pandemii – czuje się gorzej psychicznie i fizycznie, a 8,4% deklaruje, że w ogóle nie chce im się żyć.

Nawet jeżeli podejmiemy do badania z dystansem, to nadzieją napawa, że aż 83,2% uczniów i uczennic przyznaje, że w ich szkole jest przynajmniej jeden nauczyciel/nauczycielka bardzo przez nich lubiany/lubiana, a 50,7% – że w ich szkole jest przynajmniej jeden nauczyciel/nauczycielka, do którego/której mogliby/mogłyby zwrócić się o pomoc w rozwiązywaniu problemów pozaszkolnych.



Jak dobrze, że w każdej szkole jest chociaż jeden taki nauczyciel/jedna taka nauczycielka, któremu/której uczniowie i uczennice ufają i wiedzą, że mogą się do niego/niej zwrócić po pomoc. To ważne, bo według badania co trzeci uczeń/co trzecia uczennica nie ma chęci do życia.

### **Budowanie pewności siebie**

Żyjemy w kulturze „obsesji piękna”, co obrazowo opisuje w książce pod tym samym tytułem dr Renee Engeln. Kulturze, w której media i popkultura narzucają nierealne standardy piękna. Filmy, reklamy i media społecznościowe promują określone ideały urody, co może wpłynąć na dziecięce postrzeganie własnego ciała. Wyniki wspomnianego wyżej badania wskazują, że 26,6% uczniów i uczennic doświadcza zaburzeń odżywiania – w ciągu poprzedniego roku jadło bez kontroli albo nie jadło nic. Dlatego temat odżywiania jest tak ważny.



Komentarze kolegów i koleżanek na temat wyglądu też mają znaczny wpływ na poczucie własnej wartości dziecka. Jest jednak wiele rzeczy, które nauczyciele/nauczycielki mogą zrobić, żeby wzmocnić pozytywny obraz ciała u dzieci.

Wspierajmy rozwój pasji, umiejętności i relacji społecznych, aby dziecko czuło swoją wartość niezależnie od wyglądu. Pragnienie kontrolowania własnego wyglądu w każdych okolicznościach, szczególnie u dziewczynek, sprawia, że przestają widzieć się w szerszym kontekście. Odbiera im się także sprawczość.

„(...) Trudno zmienić świat, kiedy koncentrujesz się na zmianianiu własnego ciała, skóry, włosów i stroju. Trudno myśleć o stanie gospodarki, polityki czy systemu edukacji, kiedy uwagę tak bardzo zaprzęta stan fałdek, cellulitu czy makijażu. Na świecie jest wiele do zrobienia. Dążenie, by zostawić go lepszym, jest ważniejsze niż wygląd” – pisze Renee Engeln w książce „Obsesja piękna. Jak kultura popularna krzywdzi dziewczynki i kobiety”.

Pozytywny obraz ciała u dzieci ma ogromne znaczenie dla ich samooceny i zdrowia psychicznego w przyszłości. Warto więc od najmłodszych lat wmacniać zdrowe podejście do ciała i budować pewność siebie opartą na czymś więcej niż wygląd.

---

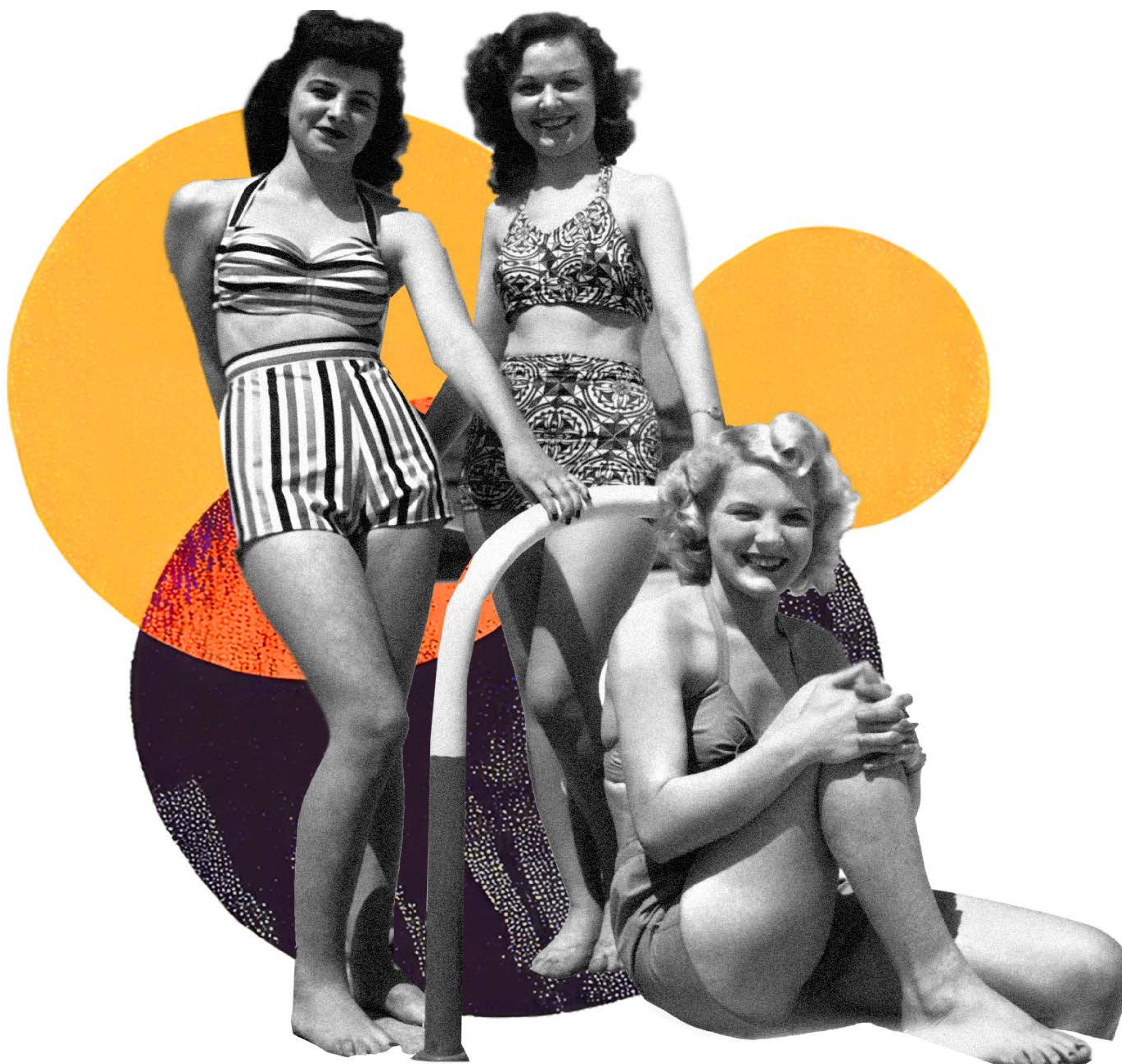
### **Problem z poczuciem niskiej wartości**

Niskie poczucie własnej wartości u uczniów i uczennic jest dużym wyzwaniem dla nauczycieli/nauczycielek. Wpływa ono nie tylko na wyniki w nauce, ale także na relacje rówieśnicze, motywację i ogólne funkcjonowanie w szkole.

Uczniowie i uczennice z niską samooceną częściej unikają wyzwań, bo boją się porażki. Nie wierzą w swoje możliwości, przez co mogą rezygnować z aktywności, nawet jeśli mają potencjał. Niepewni/niepewne siebie, są bardziej podatni/podatne na stres, lęk i depresję.

Mogą unikać kontaktu z rówieśnikami/rówieśniczkami lub przeciwnie – próbować zyskać akceptację w sposób ryzykowny. Czasem agresywne lub wycofane zachowania wynikają właśnie z braku pewności siebie.

Krytyka w takich warunkach (nawet konstruktywna) może być źle odbierana przez ucznia/uczennice, który/która ma niską samoocenę. Niektóre osoby potrzebują dodatkowego wsparcia, by uwierzyć w swoje możliwości. Brak wiary w siebie może prowadzić do wycofania się z życia klasy. Może także skutkować negatywnymi mechanizmami obronnymi, np. buntowniczym zachowaniem.



## **Docień wysiłek, nie tylko wynik**

Wspieranie pozytywnego obrazu ciała uczniów i uczennic i zdrowego podejścia do odżywiania – to jest w szkole bardzo potrzebne. Wpływ szkoły na rozwój poczucia własnej wartości uczniów i uczennic jest duży, dlatego warto podejmować działania, które wzmacniają pewność siebie i zdrowe nawyki. Kluczowym elementem jest docenianie wysiłku, a nie tylko wyników. Nauczyciel/Nauczycielka powinien/powinna podkreślać starania uczniów i uczennic, niezależnie od efektów, co pomaga im budować wewnętrzną motywację i poczucie sprawczości.

Niezwykle istotne jest unikanie porównań między uczniami i uczennicami. Każdy/Każda rozwija się we własnym tempie, ma inne predyspozycje, inne talenty i ciała. Zamiast zestawiać osiągnięcia dzieci, warto zwracać uwagę na ich indywidualny postęp i zachęcać do dalszego rozwoju. Taka postawa sprzyja budowaniu zdrowej samooceny i zmniejsza ryzyko kompleksów. Ważnym elementem pracy nauczyciela/nauczycielki jest również zachęcanie uczniów i uczennic do podejmowania prób i wyzwań. Dzieci powinny rozumieć, że błędy są naturalną częścią procesu nauki i że warto próbować, nawet jeśli nie od razu osiągnie się sukces. Takie podejście uczy wytrwałości i buduje odporność psychiczną, co ma wpływ na poczucie własnej wartości uczniów i uczennic.

---

## **Odkryj, akceptuj, wspieraj**

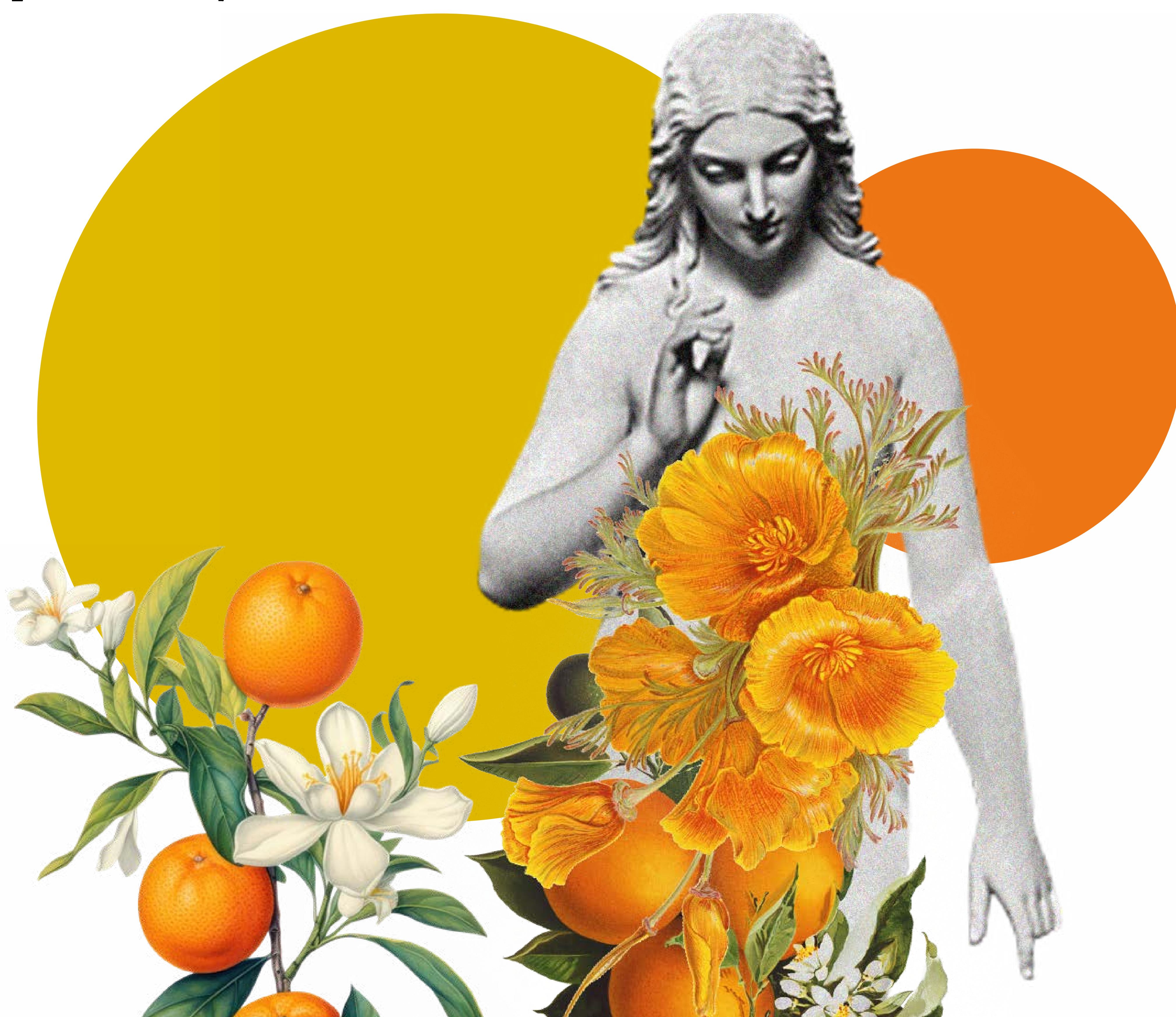
Pozytywna atmosfera w klasie to również fundament zdrowego rozwoju. Krytyka i wyśmiewanie mogą prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych i obniżonego poczucia własnej wartości. Nauczyciel/Nauczycielka powinien/powinna eliminować wszelkie przejawy agresji słownej i zachęcać do wzajemnego wsparcia w grupie. Dzięki

temu uczniowie i uczennice czują się akceptowani/akceptowane i bezpieczni/bezpieczne, co sprzyja ich harmonijnemu rozwojowi. Rozwijanie pasji i zainteresowań to też ważny aspekt budowania pozytywnego obrazu siebie. Każdy uczeń/Każda uczennica ma swoje mocne strony, a nauczyciel/nauczycielka powinien/powinna pomagać je odkrywać i wzmacniać. Umożliwienie rozwijania talentów sprawia, że dzieci czują się wartościowe i pewne siebie, co przekłada się na ich lepsze funkcjonowanie w szkole i poza nią.

Reagowanie na wyśmiewanie wyglądu i przeciwdziałanie hejterstwu to też istotne zadanie wychowawcze. Uczniowie/Uczennice powinni/powinny wiedzieć, że wygląd nie definiuje ich wartości, a każdy i każda zasługuje na szacunek. Edukacja w tym zakresie powinna obejmować zarówno rozmowy na temat różnorodności i akceptacji, jak i konkretne działania w przypadku wystąpienia hejtu w klasie.



Niezwykle ważne jest również uczenie krytycznego podejścia do mediów. Współczesne standardy piękna promowane w internecie często są nierealistyczne i mogą negatywnie wpływać na postrzeganie własnego ciała. Nauczyciele/Nauczycielki powinni/powinny pomagać uczniom i uczennicom w rozumieniu mechanizmów rządzących mediami i uczyć ich/je, jak odróżniać rzeczywistość od wyretuszowanych obrazów. Wszystkie te działania wspierają budowanie poczucia wspólnoty wśród uczniów i uczennic. Gdy dzieci czują się akceptowane, lepiej radzą sobie z wyzwaniami i są bardziej otwarte na innych. Wspieranie pozytywnego obrazu ciała i zdrowego podejścia do odżywiania to inwestycja w ich przyszłość – zarówno pod względem zdrowia psychicznego, jak i relacji społecznych. Warto pamiętać, że szkoła to nie tylko miejsce zdobywania wiedzy, ale również przestrzeń kształtowania postaw i wartości, które będą towarzyszyć uczniom i uczennicom przez całe życie.



## Ćwiczenia

### Ćwiczenie 1.

#### Opowieść o dzieciństwie

Ćwiczenie dotyczy opowiadania o swoim dzieciństwie. Poznanie nawet podstawowych informacji o dzieciństwie drugiej osoby może nam pomóc zobaczyć, kim ona jest. Patrick Lencioni w swojej książce „Pięć dysfunkcji pracy zespołowej” opisuje to ćwiczenie jako pierwsze z przełamujących podstawową dysfunkcję, jaką jest brak zaufania. Autor proponuje następujące tematy do rozmowy:

- rodzeństwo
- miejsce urodzenia
- najważniejsze pasje w dzieciństwie
- zainteresowania.

Możemy dodać jeszcze pytanie:

- Co najbardziej lubisz jeść?

## Odżywianie

Nauczyciel/Nauczycielka może wspierać zdrowe odżywianie i jedzenie zgodne z porami roku poprzez edukację, dobre wzorce i angażowanie dzieci w ciekawe aktywności.

### Kilka pomysłów:

#### 1. Edukacja przez zabawę i ciekawostki

Lekcje o sezonowych produktach – omawianie, jakie warzywa i owoce są dostępne w różnych porach roku.

Zabawy i quizy dla młodszych uczniów i uczennic – np. „Które owoce rosną latem”, „Co można zrobić z dyni?”.

Mapa sezonowych warzyw i owoców – stworzenie w klasie tablicy, na której dzieci mogą śledzić, na jakie produkty jest właśnie sezon.

---

## 2. Wspólne gotowanie i degustacje

Organizowanie dni zdrowego jedzenia – np. degustacja jesiennych owoców, robienie sałatek z sezonowych warzyw. Przygotowanie przetworów – np. kiszenie ogórków, robienie domowego kompotu lub suszenie jabłek.

Zachęcanie do tworzenia własnych zdrowych przekąsek – np. kanapek z sezonowymi warzywami.

---

## 3. Wizyty na targu lub w gospodarstwie

Na targu warzywnym dzieci mogą zobaczyć, jak wygląda lokalna żywność. Podczas wycieczki do gospodarstwa uczniowie i uczennice poznają uprawy i dowiedzą się, skąd pochodzi i jak rośnie to, co jedzą.



#### **4. Ogródek szkolny lub parapetowy**

Uprawianie prostych roślin (np. rzeżuchy, pietruszki, szczypiorku) w klasie.

Jeśli szkoła ma ogródek, dzieci mogą siać lub sadzić warzywa i owoce, a potem obserwować ich wzrost.

---

#### **5. Promowanie zdrowych nawyków w szkole**

Zachęcanie do przynoszenia sezonowych przekąsek na drugie śniadanie. Współpraca ze stołówką szkolną w celu wprowadzenia sezonowego menu.

Rozmowy o tym, dlaczego warto unikać nadmiaru przetworzonej żywności i wybierać lokalne produkty.

---

#### **6. Świadome podejście do ekologii i lokalnego jedzenia**

Wyjaśnianie, że kupowanie lokalnych sezonowych produktów jest lepsze dla środowiska i zdrowia (mniej transportu, mniej konserwantów).

Wskazówki, jak mądrze przechowywać żywność, aby jej nie marnować.

Dzięki tym działaniom nauczyciel/nauczycielka może pomóc dzieciom zrozumieć, że zdrowe jedzenie to nie tylko konieczność, ale też ciekawa przygoda i sposób na dbanie o siebie i planetę.

---

#### **Ćwiczenie 2.**

##### **Jedzenie rodziną**

Uważne jedzenie to świadome spożywanie posiłku, podczas którego cała uwaga poświęcona jest wyłącznie tej czynności. Poprzez dokładne przeżuwanie każdego kęsa, skupianie się na smaku, teksturze, a także zapachu danej potrawy, jesteśmy w stanie w pełni docenić spożywany posiłek.

Jedzenie rodzynki i smakowanie jej jak najdłużej, wszystkimi zmysłami, jest świetnym ćwiczeniem, które można wykorzystać w klasie.

## Pytania do refleksji

- Jak uczniowie/uczennice postrzegają siebie i jaki swój obraz mają w głowie?
- Jaka opowieść o ciele dominuje wśród uczniów/uczennic?
- Jak rozmawiają o ciele między sobą? Z wdzięcznością czy krytykując się za wygląd?
- Jak ważne w szkole są odżywianie i obraz własnego ciała?

## Warto zapamiętać

Jeden nauczyciel/nauczycielka, któremu/której uczeń/uczennica ufa, może sprawić, że dzieci będą niosły w sobie pozytywny obraz swojego ciała. Szkoła może też sprawić, że dzieci nauczą się szacunku wobec siebie. Zasady zdrowego odżywiania, wpisanie ciała w szerszy kontekst i wspólne jedzenie posiłków są również ważną częścią szkolnego czasu.





## **DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA**

### **PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO**

pn. Zobacz emocje – realizacja projektów i programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych opartych na podstawach naukowych, w tym programów profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej.

Dotacja ze środków publicznych:  
3 495 750,00 zł

**DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW**  
Narodowego Programu Zdrowia  
na lata 2021-2025 przekazanych przez  
Ministerstwo Edukacji Narodowej



**#ZOBACZ  
EmOCJE**

Program Psychoedukacji dla Młodzieży

# **#odżywianie i obraz własnego ciała**

NAUCZYCIELE

Ministerstwo  
Edukacji Narodowej

