

Name	MOJE CIAŁO / MY BODY
Time	30 minut / 30 minutes
Place	Klasa / Classroom
Target group	Dzieci w wieku 8-9 lat / Children (age 8-9)
Aim	Zwiększenie świadomości ciała, normy dot. ciała w różnych kontekstach, profilaktyka wykorzystania seksualnego. Increase body awareness, body norms in various contexts, prevention of sexual abuse.
How	Intro: Dzisiaj zastanowimy się co to znaczy, że ciało jest moje? Odpowiemy na pytanie dlaczego niektóre części ciała pokazujemy, a inne chowamy, by czuć się bezpiecznie i fajnie ze swoim ciałem. Materials: Plansza z konturem człowieka, kolorowe pisaki, karteczki samoprzylepne, zakreślacze. Steps: Dzielimy klasę na 3 grupy, każda z nich otrzymuje zestaw materiałów i zadanie do wykonania. Po każdym zadaniu, grupa otrzymuje jedną, losową literę. Z całości układają na koniec hasło, które równocześnie jest nazwą gry. Intro: Today we're going to reflect on what does it mean for a body to be mine? We will answer the questions of why we show some parts of our bodies and hide others in order to feel safe and cool with our bodies. Materials: Human outline board, marker pens, colorful markers, post-its, highlighters. Steps: Divide the class into 3 groups, each group is given a set of materials and a task to complete. After each task, the group gets one random letter. At the end, they form a phrase, which is also the name of the game.

- **Zadanie 1**

Zaznaczcie na ludzikach miejsca, które na co dzień zasłaniacie ubraniami. Narysujcie te ubrania.

- **Zadanie 2**

Porozmawiajcie o tym, dlaczego zasłaniamy piersi, brzuch, genitalia i pupę?

- **Zadanie 3**

Czasami pokazujemy ciało – jesteśmy w różnych miejscach i sytuacjach, np. w domu, szkole, parku, na placu zabaw. Wyobraźcie sobie, że jesteście w jednym z takich miejsc. Na zielono zaznaczcie miejsca, które pokazujemy, na czerwono te, które chowamy.

Grupa I – dom

Grupa II – szkoła

Grupa III – miejsca poza domem, np. park, plac zabaw.

- **Zadanie 4**

Nauczyciel zachęca do dyskusji i zadaje pytania dzieciom, które części ciała pokazujecie, a które chowają i dlaczego?

- **Zadanie 5**

W domu, szkole, w parku i na placu zabaw spotykamy różne osoby. Niektóre znamy bardziej, niektóre mniej, a jeszcze inne są dla nas obce. Zastanówcie się, które części ciała pokazujesz na co dzień, a które nie:

Grupa I – mamie, tacie, opiekunowi

Grupa II – nauczycielce / nauczycielowi

Grupa III – osobie, której nie znasz

- **Zadanie 6**

Ćwiczenie podsumowujące – prowadzący pokazuje część ciała, pytając kto może ich dotknąć (mama/tata/opiekun, nauczyciel, obcy). Dzieci, które zgadzają się z tym, że dana część ciała może być dotknięta podbiegają. Jeśli nie zgadzają się z tym, krzyczą „NO, IT’S MY BODY”.

Zadanie to ma na celu sprawdzenie czy dzieci zrozumiały ćwiczenia i treść tych ćwiczeń. Ma na celu skorygowanie, utrwalenie, modelowanie właściwych zachowań.

- **Task 1**

Please mark on the people the places, which you cover with your clothes. Draw these clothes.

- **Task 2**

Discuss why we cover our breasts, belly, genitals and bottom?

- **Task 3**

Sometimes we show our bodies - we are in different places and situations, e.g. at home, school, park, playground. Imagine that you are in one of these places. In green mark the places that we show, in red mark those that we hide.

Group I - home

Group II - school

Group III - places outside the home, e.g., park, playground.

- **Task 4**

The teacher encourages discussion and asks the children questions about which body parts they show and which they hide and why?

- **Task 5**

At home, school, in the park and on the playground we meet different people. Some we know better, some we know less, and some are strangers to us. Think about which parts of your body you show on a daily basis and which you don't to:

Group I - mom, dad, caregiver

Group II - teacher

Group III - a person you do not know

- **Task 6**

Summing up exercise - the teacher shows the body parts, asking who can touch them (mum/dad/carer, teacher, stranger). Children who agree that the body part can be touched approach the teacher. If they disagree, they shout "NO, IT'S MY BODY".

This task is to check whether children have understood the exercises and their content. It is intended to correct, reinforce, and model appropriate behavior.