

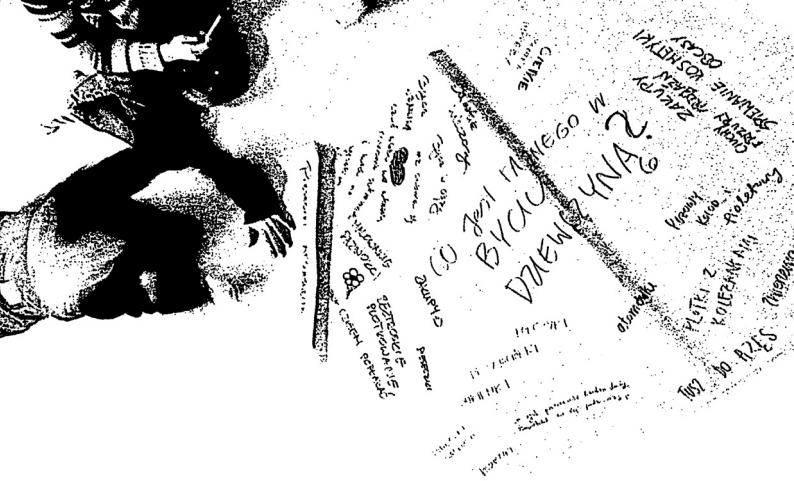


Od października 2011 do grudnia 2011 dziewczyny ze Stowarzyszenia Praktyków Kultury spotykały się z dziewczynami z 75ego Gimnazjum na warszawskich Bielanych, aby wspólnie pisać piosenki hiphopowe o pięknie, wyglądzie, postrzeganiu samej siebie a także rozmawiać na te tematy. Miałyśmy przy tym dużo radości. Ta książeczka to swego rodzaju dokumentacja naszych działań. Może dla kogoś z Was będzie inspiracją do zastanowienia się nad różnymi sprawami... albo do napisania jakiegoś rapowanego kawałka...?

# Bellany

# Bellany

Stowarzyszenie Praktyków Kultury  
[www.praktycy.org](http://www.praktycy.org)



Bycie dziewczyną jest fajne, nie ma co do tego wątpliwości! Na dzień dobry próbowałyśmy zastanowić się wspólnie, co jest fajnego w byciu dziewczyną, co nas łączy a co nas dzieli. W końcu to dziewczęcy projekt, więc dobrze zacząć od samoafirmacji w dziewczęcym gronie:

*Co jest fajnego w byciu dziewczyną  
Pytasz co mojej radości jest przyczyną?  
To ci opowiem  
Co siedzi mi w głowie  
Co mnie rajcuje  
Życiem mym steruje  
Po pierwsze koleżanki, wspólne wyjścia,  
szalone przebieranki, pobite szklanki,  
raz dwa trzy teraz ty opowiedz dziewczyn sny.*

*Dziewczyny rozrabiają, facetów podrywają  
Malują, plotkują, na zakupach świrują  
Na przerwie się chichrają,  
W rytm muzyki się bujają*

*Wszystko zawsze uchodzi nam na sucho  
Szepczesz mi w ucho twe sekrety,  
Tak, wiem! Fantastyczne są dziewczyny i kobiety  
Liściki, smsy, notesiki, hej dziewczyny!  
Potrzebne są czyny!*

A co dla Ciebie jest fajnego w byciu dziewczyną?  
Za co lubisz swoje koleżanki? Co możesz robić  
tylko z nimi? Jeśli masz ochotę, wpisz te rzeczy  
w tabelkę. Ku pamięci :P


No dobra, to teraz będzie trochę trudniej... Czasami strasznie surowo same siebie oceniamy. Swój wygląd, styl bycia, osobowość. Chciałybyśmy być kimś, kim tak naprawdę nigdy nie będziemy...

To może sprawiać, że jest nam trudno, smutno... Czasem też inni mówią nam niemiłe rzeczy o nas, żeby tylko sprawić nam przykrość... Ale przecież tak na prawdę jest w nas masa cech, za które właśnie lubią nas i cenią inne osoby. Czy potrafisz je wymienić? To może być wyzwanie, ale spróbuj sama!

TWOICH 10 POZYTYWNYCH CECH CHARAKTERU:



10 POZYTYWNYCH CECH TWOJEGO WYGLĄDU:

Jeśli Ci się udało, przepisz je na karteczkę i powieś np. koło swojego lusterka, albo przy łóżku. Staraj się jak najczęściej zaglądać do tej kartki, szczególnie gdy nie jesteś w zbyt dobrym humorze.

Jeśli trudno Ci znaleźć te cechy, zaproponuj swoim zaufanym koleżankom następującą zabawę: każda z Was ma przyklejoną na plecach kopertę. Na małych karteczkach wypiszcie różne POZYTYWNE cechy charakteru i wyglądu, które w sobie nawzajem lubicie. Następnie wrzucicie karteczki do kopert odpowiednim osobom. Czasami w ten sposób łatwiej powiedzieć sobie coś miłego. Jeśli chcecie, możecie później porozmawiać o tych cechach, o tym jak się wzajemnie postrzegacie i za co się lubicie. Takie rozmowy potrafią uskrzydlać. W końcu każda/y lubi komplementy. Warto nauczyć się mówić je bliskim, a także je przyjmować.



Piękno to dziwne pojęcie. Tak wiele się w nim zawiera, tak wiele może znaczyć, dotyczy tak wielu sfer, a jednocześnie jesteśmy przyzwyczajone/eni do czarno-białego oceniania – coś jest piękne lub nie.

Piękno może mieć masę odmian. Każdej i każdemu z nas może podobać się coś innego.

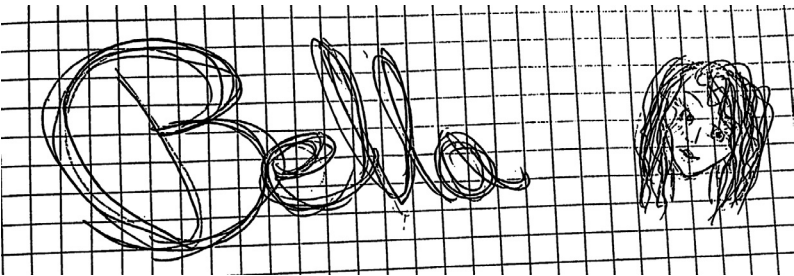
To niesamowite jak na przestrzeni wieków zmieniało się postrzeganie kobiecego piękna.

Jedno z ważniejszych przedstawień piękna w historii ludzkości to Wenus z Willendorfu - figurka

z okresu paleolitu odnaleziona w Austrii. Ta pulchna postać kobieca była uznawana za kobietę idealną, boginię piękna. Niesamowite? To m.in. dlatego, że ówczesnie piękno było tożsame z płodnością kobiety. Im więcej dzieci mogła mieć, tym bardziej była atrakcyjna.

Moda na zbyt chude dziewczyny zapanowała dopiero wieki później, w średniowieczu. Nie wiadomo czemu, rycerze pokochali przeraźliwie chude, delikatne, eteryczne dziewczęta. Może ich delikatność dodawała rycerzom siły i męskości? Któż to wie! Ta moda przeminęła jednak w XV wieku, kiedy to zaczęto doceniać pełniejsze kształty, nawet pomarańczowa skórka i cellulit były na czasie. Nie wierzycie? Koniecznie obejrzyjcie obrazy Rubensa! Mogło to wynikać z tego, iż przez wiele lat zaokrąglone kształty świadczyły o zdrowiu i statusie materialnym. Przejrzyjcie się zdjęciom gwiazd kina z lat trzydziestych i czterdziestych. To dziewczyny o normalnych, zdrowych, pełnych figurach.

Dopiero długo po II wojnie światowej, kiedy dostęp do jedzenia (przynajmniej w Europie) zmienił się na bardziej demokratyczny, bycie grubym przestało być synonimem zamożności. Nagle ważna okazała się umiejętność samokontroli. Nastąpiła moda na zdrowe odżywianie, sport stał się powszedni. Niestety, gdy zapanował



kapitalizm, zaczęto nas przekonywać, że to właśnie szczupła sylwetka zapewni nam szczęście i sukces. Ale ile w tym prawdy?

Czasami, w krainie piękna, brakuje miejsca dla inności – dla wizerunków starości, innych niż biały kolorów skóry, niepełnosprawności, nietypowych proporcji ciała. Brak też miejsca dla pulchnych, ale zadowolonych z siebie, szczęśliwych ludzi. Jest w nim za to miejsce dla Barbie, którą gdyby powiększyć do rzeczywistych rozmiarów, to pierwszy podmuch wiatru by ją przewrócił – tak jest nieproporcjonalna, wiotka i nierealna. To nie do końca sprawiedliwe...

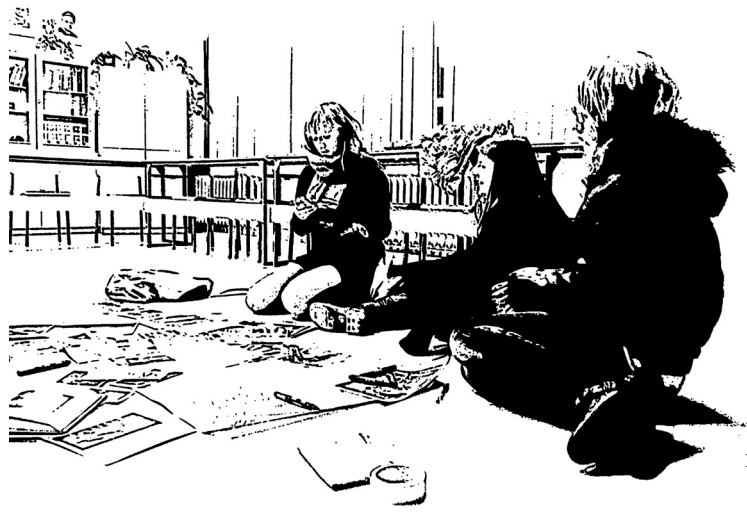
Ale to, co mieści się w naszych kategoriach piękna, zależy przecież tylko od nas! Nie pozwól, aby ktoś inny, media, świat mody, dyktowały Ci warunki bycia piękną! Słuchaj siebie samej, ufaj swojemu gustowi i swoim wyborom!

## O JEDZENIU ANTYCZNYM..

Jedzenie jest podstawową potrzebą człowieka – jemy, żeby żyć. Przyglądając się bliżej samemu mechanizmowi jedzenia okazuje się, że jest on wplątany w sieć społecznych, kulturowych, czy rodzinnych zależności. Przez to uwikłanie, ciągłe dążenie do doskonałości, może dochodzić do zaburzeń odżywiania. Można stać się od niego uzależnionym, np. zajadać stres czy smutek, traktować jedzenie jako środek zastępczy. Można również „bać się” jedzenia, unikać go, jeść tylko zdrową żywność.

Najczęstsze zaburzenia jedzenia to anoreksja i bulimia. Są to choroby ciała i psychiki.

Ich leczenie jest długotrwałe i ciężkie.





W takich sytuacjach wsparcie najbliższych to podstawa. Dlatego bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na pierwsze objawy tych chorób.

Jeżeli ciągle liczysz kalorie, intensywnie ćwiczysz czy obsesyjnie ważysz się każdego dnia – czy może to być powód do niepokoju...?

### CZYM SIĘ CHARAKTERYZUJĄ?

## Anoreksja:

- silny lęk przed przytyciem,
- utrata masy ciała poniżej normy, przez ciągłe odchudzanie i ćwiczenia fizyczne,

- obsesyjne myśli o otyłości, ciągła kontrola wagi,
- osoba chora patrząc w lustro widzi grubą osobę,
- głódówki, które dają pozorne, złudne poczucie kontroli nad swoim ciałem i życiem,
- zażywanie środków odchudzających,

**Skutki:** częste choroby spowodowane obniżeniem odporności, anemia, sina cera i matowe włosy; anoreksja, jeśli nie leczona prowadzi do wyniszczenia organizmu...

## Bulimia:

- ciągła złość i poczucie winy z powodu objadania się,
- zmuszanie się do wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających lub głodzenie się przez parę dni,
- rozchwianie emocjonalne,
- obsesyjne myśli o jedzeniu,
- „zajadanie” problemów – reagowanie objadaniem się na pojawiające się problemy,

**Skutki:** wymioty i środki chemiczne niszczą organizm, usuwają z organizmu składniki mineralne i witaminy, niszczą szkliwo zębów, pojawia się próchnica, choroby dziąseł, omdlenia, zawroty głowy...

# Co ze mną?

5 krótkich pytań,  
które mogą  
Ci pomóc.

1. Czy zdarzyło Ci się wywołać wymioty, ponieważ nie czułeś/aś się dobrze z “pełnym brzuchem”?
2. Czy boisz się, że straciłeś/łaś kontrolę nad ilościami spożywanego jedzenia?
3. Czy ostatnio schudłeś/łaś więcej niż 6 kilogramów w mniej niż 3 miesiące?
4. Czy uważasz, że jesteś za gruby/a, podczas gdy wszyscy naokoło twierdzą, że jesteś za chudy/a?
5. Czy jedzenie zajmuje dominujące miejsce w Twoim życiu?

Jeżeli dwa lub więcej razy odpowiedziałaś „tak” na powyższe pytania – wskazuje to, że możesz mieć zaburzenia odżywiania, które wymagają zastosowania odpowiedniego leczenia.

A może któraś z Twoich koleżanek może cierpieć z powodu zaburzeń odżywiania? Czasami trudno o tym rozmawiać, na pewno więc nie naciskaj, raczej zaoferuj swoje wsparcie i pomoc, jeśli byłyby kiedyś potrzebne...

W takim momencie warto też pomyśleć o jakiejś fajnej osobie dorosłej, która być może kiedyś mogłaby pomóc Tobie lub Twoim bliskim. Czy łatwo Ci się z nią skontaktować? Zapisz sobie tutaj jej numer telefonu, być może kiedyś się przyda!

W razie problemów, odezwę się do....

Jeśli masz jakieś wątpliwości, albo nie przychodzi Ci do głowy żadna fajna dorosła osoba, zawsze możesz skorzystać z tego numeru **116111** - to numer telefonu zaufania dla młodzieży.

To miejsce, gdzie fajni dorośli są gotowi porozmawiać z Tobą o różnych ważnych dla Ciebie sprawach.

Jeżeli znasz kogoś, kto Twoim zdaniem może potrzebować pomocy poleć jej/mu te strony:

[www.glodne.pl/terapia/](http://www.glodne.pl/terapia/)

[www.116111.pl/strefa\\_wiedzy/zaburzenia\\_](http://www.116111.pl/strefa_wiedzy/zaburzenia_odzywiania)  
[odzywiania](http://www.116111.pl/strefa_wiedzy/zaburzenia_)

[www.abcanoreksja.pl](http://www.abcanoreksja.pl)

A jeśli chcesz dowiedzieć się więcej wejdź na:

[www.abcanoreksja.pl](http://www.abcanoreksja.pl)

Również na Bielanych są miejsca, gdzie warto zapytać o możliwe wsparcie, np. tu:

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy  
Bielany m.st. Warszawy, Al. Zjednoczenia 11  
(wejście od ul. Daniłowskiego), tel.: 864-73-06

# ROZMIARY

Wśród Twoich znajomych mogą być również osoby, które mają nietypowe rozmiary ciała (są na przykład bardzo chude, albo grubsze, bo taką mają po prostu budowę ciała, zapisaną w genach i odziedziczoną po swoich rodzicach). Pamiętajcie, że jesteście w okresie, kiedy Wasze ciało zmienia się, i może jeszcze nie raz bardzo Was zaskoczyć. Jeśli jednak macie wątpliwości, szukajcie wsparcia u zaufanych dorosłych lub pod telefonem zaufania!

Lekarze dietetycy twierdzą również, że młode osoby nie powinny ograniczać jedzenia a wręcz przeciwnie! Nastolatki, jeżeli nie mają problemów ze zdrowiem, mogą jeść ponad 2000 kcal dziennie – tylko tych dobrych, nie z fast foodów! Jeżeli młoda osoba zaczyna się odchudzać - zaburza swój metabolizm. Spowalnia go, przez co organizm przyzwyczaja się do mniejszej dawki energii. I gdy zaczyna na nowo jeść więcej, nagle może utyć, bo przemiana materii już została rozregulowana - spoolniona. Można ją natomiast przyspieszyć częstymi posiłkami i np. trzydziestoma minutami sportu dziennie.



## OBLICZ SWOJE BMI:

BMI to body mass index, czyli wskaźnik masy ciała.

### **BMI łatwo możesz obliczyć sama:**

wzrost zamieniasz na metry i mnożysz przez siebie (np. 150cm=1,5 czyli  $1,5 \cdot 1,5$ ), potem zapisujesz swoją wagę i dzielisz ją przez wcześniejszy wynik mnożenia (np. 40kg/2,25).

### **Jak odczytać wyniki?**

Wynik poniżej 18 to niedowaga.

18 – 25 waga w normie.

25,01 – 30 nadwaga.

30,01 i powyżej to już otyłość.

Pamiętaj, jeśli masz poniżej 18 lat, Twoje ciało nadal może się zmieniać i to na pewno nie są Twoje ostateczne wyniki.



## TO CO ZROBIĆ BY BYĆ PIĘKNĄ I ZDROWĄ?

Na pewno uprawiać dużo sportu, nie przepracowywać się, i spędzać czas z ważnymi dla nas osobami. To zazwyczaj sprawia, że czujemy się szczęśliwe, dużo się śmiejemy, a takie właśnie osoby są najpiękniejsze:)

A co jeść?

Dużo pić i mądrze układać swoje posiłki. W tym pomoże Ci piramida zdrowia:



piosenki

# PIOSENKI

## Hej dziewczynko!

Dziwne głosy mnie ścigają  
Hej dziewczynko!  
Jakieś kity mi wciskają  
Oszukują i ściemniają  
Że istnieją ideały  
Piękne ciała pełne chwały  
I że niby też bym chciała  
się przegłądać w ideałach  
Co za bzdura! Co za chała!  
Co za bzdura! Co za chała!

No i gdzie jest ten ideał?

Pokaż mi go na ulicach  
Bo w gazetach, dobrze wiem  
Poprawione tam są lica  
Sztuczne nosy, większe piersi  
Cienkie talie, wąskie uda  
Myślisz, że uwierzę w ten fałsz, w te cuda?  
I dlaczego ta spódnica  
podejrzane tak ma wcięcie?  
Nie można być tak chudym!  
To nieprawda, to przegięcie!

Ref.: To co naturalne,  
Przestaje być normalne  
A dla mnie najpiękniejsze  
Są dziewczyny zwyczajne

W telewizji ciągle słyszę  
Że czegoś mi brakuje  
Że nie jestem ideałem  
Dziwnie się z tym czuję  
Bo ta pani idealna  
Przecież nie jest prawdziwa  
Czemu wciąż mi wmawiają  
Że jest bardziej szczęśliwa?

Odsysanie tłuszczu,  
botoksu wstrzykiwanie  
Poprawione ciała  
Nie chcę patrzeć na nie!  
I jeszcze lepsza szminka  
I jeszcze lepsze cienie  
Te z zeszłego sezonu  
To żenada, to wspomnienie

Ref.: To co naturalne,  
Przestaje być normalne  
A dla mnie najpiękniejsze  
Są dziewczyny zwyczajne

I na koniec tajemnicę  
Jeszcze jedną ci zdradzę  
Kręcą mnie brzydale  
Nic na to nie poradzę!  
Coś mnie w nich przyciąga  
Coś mnie fascynuje  
Sztuczny ideał  
Mi zupełnie nie pasuje!

# ATOSENIETI OLTIUKI

Kiedyś mi mówili: jesteś taka brzydka,  
dotykało mnie to, bolało jak brzytwa  
co powiedzieć nie wiedziałam wtedy  
chciałam się schować, uciec z tej planety  
głupie uśmiechy, głupie spojrzenia,  
wszędzie wokół mnie nie było schronienia  
lecz w końcu dorosłam do prostej decyzji  
odwalcie się! nie jestem do waszej dyspozycji  
nie do waszej wizji, nie do waszego patrzenia  
jestem jaka jestem, wiem, że wyjdę z cienia  
nie brzydkie kaczątko, nie królewna śnieżka  
jestem jaka jestem, zawsze jestem piękna

ref.:

i mam teraz wszystko, co  
potrzebne mi do szczęścia,  
po prostu odkryłam to, co  
najpiękniejsze

i ty masz wszystko,  
co potrzebne ci do  
szczęścia

po prostu odkryj to,  
co najważniejsze

nasze uszy  
nasze brzuchy  
nasze nogi  
nasze stopy  
nasze oczy  
nasze dłonie

nasze uda, nawet pupa  
i głowa pełna słowa,  
myśli jakich nie wyśniesz  
w marzeniach i w planach,  
w codziennych działaniach  
do szczęścia dążę nie wpisanego w schemat

No wiem,  
zmieniam się dzień za dniem  
Przybywa tu, ubywa tam,  
przecież widzę co w zasięgu ręki mam, aha  
nagle wszyscy dostrzegli,  
że jednak jestem piękna  
pasuję do strategii sprzedawanej w sklepach  
młoda, chuda, włosy blond  
teraz wszyscy do mnie chcą  
chłopaki w kolejce listy, czekolady ślą  
no nie wiem sama czemu ciągle mnie oblegasz  
kwiatkami obsypujesz, prezenty kupujesz,  
nie jestem z tych co łapówki przyjmują  
bo wiem, że rzucasz się raz na jedną raz na drugą  
przejrzałam cię głupi, powierzchowny chłopaku  
straciłeś szansę, by być ze mną biedaku  
uważaj lepiej, przechodzę do ataku  
już nie jestem taka mała,  
mam głowę na karku  
nie muszę mieć stanika jak watą wypchanego  
by osiągnąć szczęście, poznać chłopaka lepszego  
lepszy układ świata i lepsze zakończenie  
bo jak dla mnie jestem piękna,  
**jestem piękna jak marzenie**



To jest miejsce na Twoją piosenkę, na Twój rym. To wcale nie jest takie trudne a daje dużo radości. Szczerze polecamy! A może będziesz chciał/a się nią z nami podzielić? :)

**BELLANY** to projekt o pięknie. Tym kobiecym, tym dziewczęcym, takim, jak my je rozumiemy.

**BELLANY** to cykl warsztatów artystycznych i edukacyjnych, podejmujących takie tematy jak: samoakceptacja, pewność siebie, kanon urody, definicje i rozumienie piękna, zagrożenia związane z zaburzeniami odżywiania, sposoby pomagania osobom cierpiącym na zaburzenia odżywiania, zdrowy styl życia, sposoby na dbanie o swój wygląd.

**BELLANY** to też rap, rytm, śpiewanie, wspólne rymowanie i pisanie piosenek.

**BELLANY** to przestrzeń do gadania o dziewczęcych sprawach.

**BELLANY** to blog w Internecie, gdzie znajdziesz fragmenty naszych działań. Sprawdź to: [www.bellany2011.blogspot.com](http://www.bellany2011.blogspot.com)

**BELLANY** to projekt **Stowarzyszenia Praktyków Kultury**, realizowany w **Gimnazjum nr 75 w Zespole Szkół nr 110** na warszawskich Bielanych, dzięki wsparciu finansowemu **Mnis-terstwa Edukacji Narodowej**.

Dziękujemy za wsparcie projektu i udostępnienie sal dydaktycznych i pracownikom Zespołu Szkół nr 110, w szczególności zaś pani pedagog Annie Frindt-Bajson.

[www.bellany2011.blogspot.com](http://www.bellany2011.blogspot.com)

Piosenki pisały i śpiewały: Oliwka, Weronika, Marta, Paulina, Edyta, Natalia, Gosia, Ola

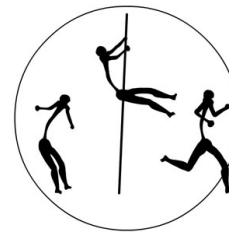
Zajęcia prowadziły i zdjęcia robiły:  
Katarzyna Regulska, Lena Rogowska,  
Anna Rogowska, Joanna Tomiak

Texty w publikacji: Anna Rogowska, Joanna Tomiak  
Opracowanie graficzne, skład: Joanna Tomiak

ISBN: 978-83-932365-2-7

Stowarzyszenie  
Praktyków  
Kultury

[www.praktycy.org](http://www.praktycy.org)



[www.praktycy.org](http://www.praktycy.org)