



Finansowane przez  
Unię Europejską

PORADNIK

# (NIE)IDEALNIE IDEALNI

NR 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000102974



Fundacja na rzecz edukacji SMART  
ul. Katowicka 65/3A, 45-061 Opole  
e-mail: kontakt@fundacjasmart.pl

Projekt "(Nie)idealnie idealni"  
Okres realizacji: 15.03.2023-14.03.2024  
Nr 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000102974



***"Chęć stania się kimś innym jest marnotrawstwem  
osoby, którą jesteś."***

MARYLIN MONROE

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| WPROWADZENIE                                                | 5  |
| CZYM JEST BODY POSITIVE?                                    | 7  |
| DEFINICJA I ZNACZENIE                                       | 8  |
| BODY POSITIVE A BODY SHAMING                                | 9  |
| WPŁYW MEDIÓW NA POSTRZEGANIE CIAŁA                          | 10 |
| IDEALIZACJA CIAŁA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH               | 11 |
| ROLA REKLAM I MAGAZYNÓW W KSZTAŁTOWANIU<br>STANDARDÓW URODY | 12 |
| WPŁYW OTOCZENIA NA POSTRZEGANIE SIEBIE                      | 13 |
| JAK RADZIĆ SOBIE Z PRESJĄ SPOŁECZEŃSTWA?                    | 15 |
| JAK BUDOWAĆ POZYTYWNY WIZERUNEK CIAŁA?                      | 17 |
| PODOBNE PRZYCIĄGNA PODOBNE                                  | 18 |
| SZTUKA AFIRMACJI                                            | 20 |
| ZDROWY STYL ŻYCIA                                           | 22 |
| PRZYKŁADY INSPIRUJĄCYCH OSÓB                                | 23 |
| ZAKOŃCZENIE                                                 | 27 |

I am beautiful



# WPROWADZENIE

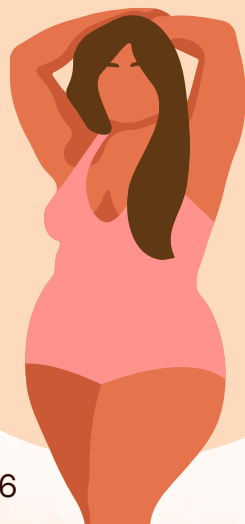
W drugiej połowie lat 90. XX wieku Elizabeth Scott i Connie Sobczak zainicjowały po raz pierwszy w historii ruch body positive, co wynikało z tego, że większość ich ówczesnego życia było skupione na problemach z odżywianiem i samoakceptacją. Z uwagi na rozwój mediów społecznościowych w Internecie w XXI wieku ów ruch zaczął gromadzić wokół siebie coraz większą grupę ludzi, która zaczęła go rozpowszechniać na coraz większą skalę. Spowodowało to, że na przestrzeni około 20 lat ruch body positive stał się ogólnoświatowym trendem.

W 2018 roku na stronie Obserwatorium Językowego Uniwersytetu Warszawskiego dodano słowo "Ciałopozytywność", któremu przypisano następującą definicję: "akceptowanie swojego ciała". Z założenia ruch ciałopozytywności to inicjatywa skierowana na promowanie akceptacji różnorodności cielesnej, zrzucenie stereotypów dotyczących ideałów urody oraz budowanie pozytywnego stosunku do własnego ciała bez względu na normy społeczne. Ten ruch zachęca do doceniania i celebracji różnych kształtów, rozmiarów i wyglądów ciał. Mimo faktu, że definicja nie odnosi się tylko do jednej płci, w mediach społecznościowych można zaobserwować, że społeczeństwo skupia się głównie na propagowaniu akceptacji dla ciała kobiecego. Z uwagi na stereotypowe postrzeganie ciała kobiety zmiana percepcji jest konieczna, natomiast niewątpliwie ważna jest również wśród mężczyzn, których również dotyka problem związany z idealizacją męskiej sylwetki. Brak jakichkolwiek działań w tym kierunku może prowadzić do licznych problemów, związanych z presją społeczeństwa, akceptacją siebie, poczuciem własnej wartości czy nawet zaburzeń odżywiania.

XXI wiek jest oparty na mediach społecznościowych, z których korzysta zdecydowana większość młodych osób, u których dopiero kształtuje się świadomość i pewność tego kim są i jacy są. Jak dowodzą wyniki badań, w grupie rodzice-rówieśnicy-media to właśnie te ostatnie najbardziej wpływają na negatywne postrzeganie siebie i swojej sylwetki poprzez kreowanie wyidealizowanych ciał w sieci. Jest to szczególnie niebezpieczne dla osób w okresie adolescencji, u których pojedynczy przekaz może wywoływać złość i frustrację a przede wszystkim porównywanie siebie do wykreowanego ideału, który tak naprawdę nie istnieje. Wielokrotność tego zjawiska może w drastycznych przypadkach prowadzić nawet do bulimii, anoreksji czy depresji.

Wobec tego niezwykle ważne jest uświadamianie młodych osób – i nie tylko – na temat body positive i body shaming, aby każdy miał świadomość tego, jak funkcjonuje współczesny świat i umiejętność, jak w nim funkcjonować, aby być szczęśliwym człowiekiem.

#BODY  
positive





# DEFINICJA I ZNACZENIE

Body positive, znane również jako pozytywny obraz ciała, to filozofia, ruch społeczny i sposób myślenia, który promuje akceptację i szacunek dla różnorodności ciał ludzkich. Głównym celem jest rozwijanie pozytywnego myślenia na temat swojego ciała, niezależnie od kształtu, rozmiaru, koloru skóry czy innych cech fizycznych. Kluczowe jest przekonanie, że każde ciało jest wartościowe i zasługuje na szacunek.

Ruch body positive dąży do zerwania ze sztywnymi normami urody narzucanymi przez społeczeństwo i media. Inspiruje do kwestionowania standardów piękna oraz do akceptacji i celebrowania różnorodności ciał ludzkich.



# BODY POSITIVE A BODY SHAMING

Istotnym aspektem ruchu body positive jest kontrast do praktyki znanej jako body shaming. Body shaming to forma krytyki i dyskryminacji, której celem jest wywołanie wstydlwego lub negatywnego uczucia związanego z wyglądem fizycznym. Może to obejmować komentarze, opinie czy działania skierowane w stronę innych osób, które nie spełniają określonych standardów urody.

W przeciwieństwie do body shaming, body positive promuje empatię, zrozumienie i akceptację. Zamiast oceniania i porównywania, ruch ten skupia się na budowaniu pozytywnej relacji z własnym ciałem i wspieraniu innych w podobnym dążeniu do akceptacji siebie.



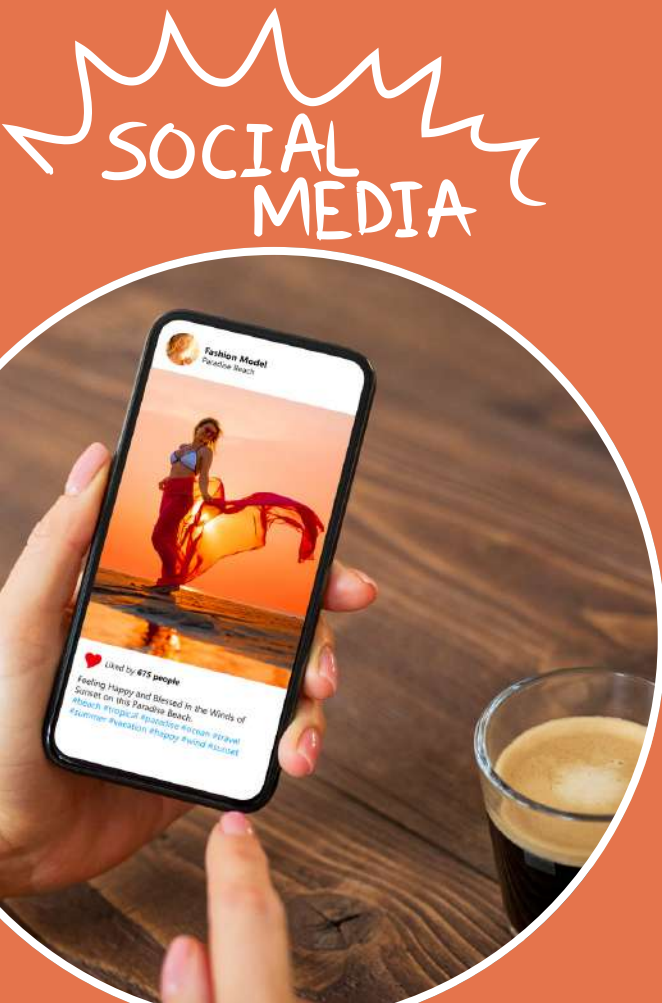


WPŁYW  
**MEDIÓW**  
NA POSTRZEGANIE  
**CIAŁA**

# IDEALIZACJA CIAŁA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

W dzisiejszych czasach media społecznościowe stanowią potężną platformę, na której przeważają skonstruowane, retuszowane obrazy idealnego ciała. Profile osób publicznych, influencerów czy celebrytów często prezentują jednostronne, nierealistyczne standardy piękna. To może prowadzić do internalizacji tych ideałów przez młode osoby, co z kolei może skutkować niezdrowymi praktykami związanymi z wyglądem.

W tym kontekście warto podkreślić, że ruch body positive aktywnie występuje przeciwko tej idealizacji poprzez kampanie czy hashtagi, które mają za zadanie przeciwdziałać presji mediów społecznościowych i promować różnorodność oraz akceptację ciała.





## ROLA REKLAM I MAGAZYNÓW W KSZTAŁTOWANIU STANDARDÓW URODY

Tradycyjne media, takie jak reklamy i magazyny, od dawna odgrywają kluczową rolę w kreowaniu standardów piękna. Reklamy produktów kosmetycznych czy odchudzających często prezentują retuszowane obrazy, sugerując, że osiągnięcie pewnego wyglądu jest kluczem do szczęścia czy sukcesu. Magazyny modowe często promują jednorodne, nierealistyczne wzorce, co może wpływać na samopoczucie czytelników.

Poprzez zrozumienie wpływu mediów na nasze postrzeganie ciała, czytelnicy są zachęceni do krytycznego spojrzenia na prezentowane wzorce i do budowania własnej, pozytywnej relacji z własnym ciałem, niezależnie od tego, czy spełnia ono wymagania mediów społecznościowych czy tradycyjnych mediów.



WPLYW  
**OTOCZENIA**  
NA POSTRZEGANIE  
**SIEBIE**



Okres dojrzewania jest niezwykle ważny w kształtowaniu młodego człowieka – właśnie wtedy mamy największą potrzeb przynależności i dopasowywania się do otoczenia, aby nie być wykluczonym z grupy. Z tego względu otaczające nas środowisko, w tym grupa rówieśnicza, rodzina i przyjaciele, odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu naszej samooceny i postrzegania własnego ciała. Dlatego tak ważne jest nauczyć się sobie radzić z presją rówieśników i prosić o pomoc wtedy, gdy jej potrzebujemy. Dotyczy to nie tylko nastolatków i młodzieży, ale także osób dorosłych, które również mają niejednokrotnie problem z akceptacją siebie i swojego ciała.

## JAK RADZIĆ SOBIE Z PRESJĄ RÓWIEŚNIKÓW/OTOCZENIA/MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH?

Przede wszystkim na początek warto zdać sobie sprawę z faktu, że nikt nie jest idealny. W związku z tym, że nikt nie jest idealny to każdy ma jakieś zalety jak i wady. Kwestia tego, jak te wady są przez nas postrzegane. Możemy spojrzeć na nie z perspektywy uporczywych dla nas cech, przez które nie możemy cieszyć się życiem albo traktować je jako cechy nas samych, które sprawiają, że jesteśmy wyjątkowi. To od nas zależy jaką perspektywę wybierzemy – nie od nauczyciela, koleżanki, kolegi, siostry czy nawet mamy. My jesteśmy odpowiedzialni za nasze myśli i wybory, jakich dokonujemy. Z tej perspektywy można przejść do kilku praktycznych strategii, które umocnią nas w przekonaniu, że jesteśmy idealni tacy, jacy jesteśmy.

# JAK RADZIĆ SOBIE Z PRESJĄ SPOŁECZEŃSTWA?

## 1. KSZTAŁTUJ POZYTYWNY OBRAZ SIEBIE

- Akceptacja samego siebie – pracuj nad akceptacją swojego ciała i samego siebie. Zrozum, że każdy jest unikalny, a ideał piękna jest subiektywny.
- Dziennik pozytywów – prowadź dziennik, w którym zapisujesz pozytywne cechy swojego ciała i osobowości. Skup się na aspektach, które cenisz w sobie.

## 2. ŚWIADOMIE KORZYSTAJ Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Selektywne śledzenie treści – wybieraj treści w mediach społecznościowych, które promują różnorodność i pozytywne podejście do ciała. Odstaw konta, które wywołują negatywne emocje.
- Realistyczne spojrzenie na zdjęcia – pamiętaj, że zdjęcia w mediach społecznościowych są często edytowane i zdaj sobie sprawę, że zazwyczaj nie są one odzwierciedleniem rzeczywistości.

## 3. BUDUJ WSPARCIE SPOŁECZNE

- Rozmowy z bliskimi – dziel się swoimi uczuciami z zaufanymi osobami. Czasem rozmowa z przyjacielem czy rodziną może pomóc zrzucić ciężar presji społeczeństwa.
- Wsparcie grupy – dołącz do grupy wsparcia online lub lokalnej społeczności, gdzie ludzie dzielą się podobnymi doświadczeniami i wspierają się nawzajem.

## 4. ROZWIJAJ UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE Z KRYTYKA

- Budowanie odporności psychicznej – rozwijaj odporność psychiczną, ucząc się, jak radzić sobie z krytyką i niezdrowymi komentarzami. Pamiętaj, że to, co mówią inni, nie definiuje wartości ani piękna.
- Umiejętność asertywności – naucz się wyrażać swoje uczucia i potrzeby w sposób asertywny. Mówienie "nie" nie oznacza słabości, a stawianie granic jest kluczowe dla zachowania zdrowego samopoczucia.

## 5. INWESTUJ W ROZWÓJ OSOBISTY

- Cele niezwiązane z wyglądem – zdefiniuj cele życiowe i zawodowe, które nie są związane z wyglądem. Inwestuj czas w rozwijanie umiejętności i pasji.
- Aktywność fizyczna dla zdrowia, nie wyglądu – angażuj się w aktywność fizyczną ze względu na zdrowie, a nie na zmianę wyglądu. Ruch może być świetnym narzędziem do poprawy samopoczucia.

## 6. SKORZYSTAJ Z PROFESJONALNEJ POMOCY

- Terapia psychologiczna – w razie potrzeby rozważ również skorzystanie z terapii psychologicznej. Profesjonalista może pomóc w radzeniu sobie z presją społeczeństwa i budowaniu zdrowego obrazu siebie.



JAK BUDOWAĆ  
**POZYTYWNY**  
WIZERUNEK  
**CIAŁA?**



# PODOBNE PRZYCIĄGA PODOBNE

Czy znasz ten stan, te uczucie, te emocje, te myśli, kiedy zaczynasz myśleć o sobie w negatywny sposób? Jak się wtedy czujesz? Jakie myśli Ci wtedy przychodzą? Czy w Twoim ciele pojawiają się pozytywne odczucia czy raczej te nieprzyjemne? Prawda jest taka, że w momencie, gdy zaczynasz myśleć negatywnie, Twój umysł zaczyna automatycznie tworzyć kolejną szkodliwą dla Ciebie myśl. W ten sam sposób zaczyna reagować Twoje ciało i Twoje emocje na myśli, które tworzysz.

Nasz umysł jest jak komputer – co jakiś czas trzeba go wyczyścić, zanieść do naprawy, odinstalować niepotrzebne programy czy zainstalować całkowicie nowy system. Tak samo jest z naszą podświadomością i świadomością. Świadomość to stan psychiczny, w którym człowiek zdaje sobie sprawę ze zjawisk wewnętrznych tj. procesy myślowe. Z kolei podświadomość to ta część ludzkiej psychiki, która jest dla nas nieuświadomiona. Tak więc, aby nasz umysł działał sprawnie i był dla nas wspierający, warto zajrzeć czasem do naszej podświadomości, w której zakorzenionych jest mnóstwo mniejszych i większych traum czy negatywnych przekonań. Należy też wiedzieć, że w naszej podświadomości znajdują się nie tylko te niewspierające nas myśli, ponieważ zakotwiczone są tam również te piękne chwile z naszego życia czy pozytywne przekonania na temat nas samych i świata.

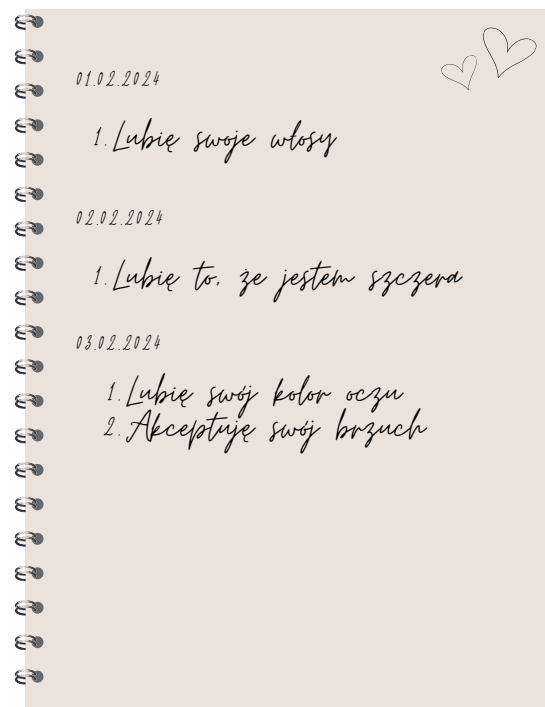
Warto zdać sobie sprawę z tego, że mamy niesamowitą moc sprawczą nad tym, jakie myśli pojawiają się w naszym umyśle. Wydaje się to być dość oczywiste, natomiast w praktyce wychodzi na to, że umysł jest Panem większości ludzi na świecie, kiedy powinien być po prostu narzędziem, które nas wspiera i którego używamy wtedy, gdy jest nam potrzebne.

Budowanie nowych przekonań wymaga od nas czasu i chęci, ponieważ nie da się w dzień zmienić naszego postrzegania, które tworzyliśmy przez całe dotychczasowe życie. Natomiast zawsze warto jest zacząć już tu i teraz, ponieważ o ten jeden dzień będziemy bliżej naszego celu – pozytywnego obrazu siebie.

## OD CZEGO ZACZAĆ?

Znajdź w domu pusty zeszyt lub kup nowy. Na pierwszej stronie na środku napisz swoje imię, a następnie, na kolejnej już kartce, zapisz dzisiejszą datę i poniżej napisz co najmniej jeden punkt w odpowiedzi na pytanie “co w sobie lubię?”. Może to być cecha fizyczna lub cecha charakteru – niezależnie od tego, co wybierzesz, jest dobrze. Jedyne co musisz zrobić to napisać jeden lub więcej (jeśli jesteś w stanie) punktów odnośnie cechy, którą w sobie lubisz, akceptujesz czy kochasz.

Każdego kolejnego dnia pisz co najmniej jedną rzecz. Na początku napisanie choć jednej cechy może być dla Ciebie trudne, ale na pewno Ci się uda. Jeśli przez kolejne dni nie będziesz w stanie znaleźć nowej cechy, za którą siebie lubisz, to pisz cały czas tą samą. Z czasem zaczniesz Ci przychodzić coraz więcej – może to być już kolejnego dnia a może kolejnego tygodnia a nawet miesiąca. Nie poddawaj się. Jeśli nasz umysł zakoduje, że szukamy w sobie pozytywnych cech, to sam zacznie Ci, prędzej czy później, pomagać w tym procesie.



# SZTUKA AFIRMACJI

Czy wiesz, czym są afirmacje?

Afirmacje to zdania sformułowane w taki sposób, aby pozytywnie wpływały na naszą podświadomość, a co za tym idzie – na nasze negatywne przekonania na temat nas samych i całego świata. Afirmowanie polega na powtarzaniu pozytywnych twierdzeń przez dłuższy czas po to, aby wpłynęły one na identyfikację nas samych z ich treścią. Mówiąc prostym językiem, chodzi o to, aby przekształcić negatywne przekonania na te pozytywne. Tak, jak wspominaliśmy w poprzednich rozdziałach, wszystkie nasze przekonania znajdują się w naszej podświadomości, co oznacza, że często nie jesteśmy w stanie ich zidentyfikować ani zmienić w krótkim czasie. Do identyfikacji na pewno posłuży się świetnie samoświadomość i zauważanie pewnych schematów myślowych czy zachowań. Z kolei do ich zmiany skuteczna będzie właśnie afirmacja, ponieważ często powtarzane przez nas zdania stają się dla nas w końcu prawdą – w ten sposób możemy wpłynąć na zmianę naszych negatywnych przekonań na temat nas samych i nie tylko.

## JAK SKUTECZNIE AFIRMOWAĆ?

Skuteczna afirmacja to taka, która:

- nie zawiera w sobie przeczenia, czyli nie mówimy “Nie chcę się już czuć źle w swoim ciele”, a mówimy “Od teraz, z każdym dniem, czuję się lepiej w swoim ciele”,
- zaczyna się od “ja jestem...” (oczywiście nie sprawdzi się to w każdym przypadku),
- zawiera w sobie czas teraźniejszy, czyli “Dbam o swoje zdrowie”, a nie “Będę dbała o swoje zdrowie”,
- nie zawiera w sobie słów “chcę”, “pragnę”, “potrzebuję”.

# PRZYKŁADY AFIRMACJI NA BUDOWNIE POZYTYWNEGO WIZERUNKU SIEBIE



*"Mam w sobie piękno."*

*"Jestem piękna i wartościowa."*

*"Jestem warta prawdziwej miłości."*

*"Troszczę się o siebie i swoje prawdziwe potrzeby."*

*"Moje życie jest pełne miłości i szacunku do siebie i innych."*

*"Moje ciało jest piękne i wyraża moją indywidualność."*

*"Zasługuję na miłość, szczęście i spokój."*

*"Jestem wystarczająca."*

*"Szanuję moje ciało."*

# ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowy styl życia to nie tylko zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna, ale również czułe podejście do siebie i swojego ciała, skierowanie swojej uwagi na to, jak się czujemy czy pielęgnowanie relacji samym z sobą. Oto kilka powodów dla których warto wprowadzić zdrowy styl życia do swojej codzienności:

**Zdrowie fizyczne:** Regularna aktywność fizyczna i zdrowa dieta pomagają utrzymać dobrą kondycję fizyczną i wagę. Odpowiednie odżywianie i regularne ćwiczenia mogą poprawić wygląd ciała, zwiększyć energię i poprawić ogólny stan zdrowia, co może przekładać się na pewność siebie i pozytywne samopoczucie.

**Dobrostan psychiczny:** Zwrócenie uwagi na siebie może pomóc w odnalezieniu negatywnych przekonań czy odkryciu emocji w naszym ciele. Co więcej, aktywność fizyczna wyzwala endorfiny – hormony szczęścia, które mogą zmniejszać stres, poprawiać nastrój i zmniejszać ryzyko depresji.

**Samoświadomość:** Praktykowanie zdrowego stylu życia wymaga świadomości swojego ciała, swoich potrzeb i swojego otoczenia. Osoby, które dbają o swoje zdrowie, często są bardziej zorientowane na swoje cele i lepiej radzą sobie z wyzwaniami, co może przyczynić się do wzmocnienia pozytywnego wizerunku siebie.

**Wygląd zewnętrzny:** Zdrowy styl życia często objawia się w lepszym wyglądzie zewnętrznym, jak np. poprawa stanu włosów czy paznokci dzięki zdrowemu odżywianiu czy suplementacji.



PRZYKŁADY  
**INSPIRUJĄCYCH**  
OSÓB





## ASHLEY GRAHAM

Amerykańska modelka plus size, która stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych postaci w świecie mody. Jest aktywną obrończynią akceptacji ciała, występuje w kampaniach promujących różnorodność rozmiarów w modzie i regularnie dzieli się swoimi myślami na temat samopoczucia i pewności siebie.

*“TOO FAT, TOO THIN, TOO LOUD, TOO QUIET – I WAS NEVER GOING TO FIT THE STANDARDS OTHERS CREATED FOR ME. INSTEAD OF COMPLYING, I PROTESTED.”* **ASHLEY GRAHAM**

”

## JAMEELA JAMIL

Jameela Jamil to brytyjska aktorka, prezenterka i obrończyni ruchu body positive. Jest założycielką kampanii "I Weigh", która zachęca ludzi do określania swojej wartości na podstawie cech charakteru, pasji i osiągnięć, a nie tylko wyglądu zewnętrznego.

*“MY RELATIONSHIP, MY MENTAL HEALTH, MY MUSIC, MY ACTIVISM, MY HOPES, MY DREAMS. I WEIGH LEARNING AND GROWTH. I WEIGH MY TIME, MY ENERGY, AND MY CAPACITY FOR JOY. I WEIGH EVERYTHING I AM, AND IT’S ALL MY OWN”* **I WEIGH**

”





## BRUCE STURGELL

Bruce Sturgell to założyciel Chubstr, platformy modowej, która promuje różnorodność męskiego wyglądu i inspirowe mężczyzn o różnych rozmiarach do eksperymentowania z modą. Skupia się na akceptacji ciała, burzeniu stereotypów i tworzeniu społeczności wspierającej różnorodność męskiego stylu życia.

## DENISE BIDOT

Denise Bidot to modelka i aktywistka, która jest zaangażowana w promowanie różnorodności ciał w modzie. Udziela się również w kampaniach społecznych, aby zwiększać świadomość na temat akceptacji ciała.

*"THERE IS NO WRONG WAY TO BE A WOMAN"*

DENISE BIDOT





## ZACH MIKO

Zach Miko to amerykański model plus size, który zyskał popularność jako pierwszy oficjalny model o rozmiarze XL w agencji IMG Models. Jego obecność w modzie plus size jest ważnym krokiem w kierunku reprezentacji różnorodności męskich sylwetek.

*"FOR SOME REASON SHOWING INSECURITIES AND HAVING EMOTION AS A MALE MEANS YOU'VE VIEWED AS WEAK, AND NOT MANLY. BUT THAT DOESN'T MAKE YOU WEAK. IT DOESN'T MEAN YOU'RE NOT A MAN. IT'S MEANS YOU'RE A HUMAN BEING"* **ZACK MIKO**

”

## MATT JOSEPH DIAZ

Matt Joseph Diaz to aktywista i twórca treści, który dzieli się swoją historią z walki o akceptację ciała. Jego obecność w mediach społecznościowych koncentruje się na budowaniu pozytywnego wizerunku ciała i walki z normami urody

*"RECOVERY IS NOT A COMPETITION"* **MATT JOSEPH DIAZ**

”



# ZAKOŃCZENIE

Poradnik ten ma na celu przekazanie niezwykle istotnej wiadomości: każde ciało jest piękne i wartościowe. Poprzez przyjęcie podejścia body positive, młodzi ludzie – i nie tylko – mogą rozwijać zdrowe relacje ze swoim ciałem, budować pozytywny obraz siebie oraz wyzwalać się spod presji społecznych standardów urody. Zachęcamy do akceptacji siebie takimi, jakimi jesteśmy, i do praktykowania samoukochania oraz empatii wobec siebie i innych. Pamiętajmy, że wartość jednostki nie zależy od wyglądu zewnętrznego, a prawdziwe piękno tkwi w różnorodności naszych ciał i osobowości. Niech nasze działania będą krokiem w kierunku tworzenia świata, w którym każdy może czuć się akceptowany i doceniany bez względu na wygląd fizyczny.



#BODY  
positive



# (NIE)IDEALNIE IDEALNI



Finansowane przez  
Unię Europejską

Projekt "(Nie)idealnie idealni"  
Okres realizacji: 15.03.2023-14.03.2024  
Nr 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000102974



Fundacja na rzecz edukacji SMART  
ul. Katowicka 65/3A, 45-061 Opole  
e-mail: kontakt@fundacjasmart.pl