

Recomandat  
11-14  
ani  
pentru vârstele

# Am încredere în mine

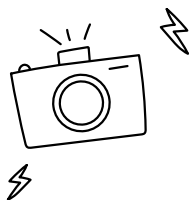
Dove  
ai încredere  
în tine



Lecții scurte pe tema  
încrederii în propriul  
corp



LECTȚIA 1



# Bun venit în cadrul atelierului „Am încredere în mine”!

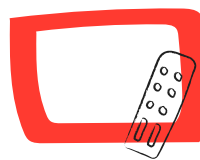


Acest atelier cuprinde trei activități. Ele pot fi realizate de tine, însă te încurajăm să le discuți cu un părinte sau tutore.

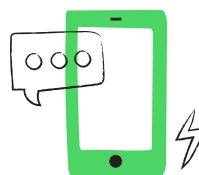
În cadrul primei lecții scurte, vom discuta despre presiunile privind aspectul fizic, încrederea în sine și în propriul corp.



**Presiunea  
privind  
aspectul fizic**



**Mass-media**



**Mijloacele  
personale de  
comunicare**

# Ce reprezintă presiunea privind aspectul fizic?

- Încrederea în sine este atitudinea pe care o proiectăm despre noi înșine și valoarea noastră.
- Încrederea în propriul corp este părerea noastră despre aspectul propriu și modul în care ne comportăm în consecință.
- Idealurile privind aspectul fizic reprezintă ceea ce ne spune societatea sau cultura noastră că ar fi modul ideal în care trebuie să arătăm într-un anumit moment în timp.
- Presiunile privind aspectul fizic reprezintă presiunea pe care o simțim de a arăta precum idealul privind aspectul fizic, de a fi frumoși, prezentabili, fermecători și atrăgători.



Anii 1950



Anii 1980

Anii 1920



Anii 1960



Prezent



Aceste imagini reprezintă idealuri privind aspectul fizic: ce se considera a fi prezentabil, fermecător, frumos și atrăgător la acel moment.



Dacă ai acces la internet, urmărește acest videoclip pentru a afla despre idealurile privind aspectul fizic



# Întrebare și răspuns

Parcurge aceste întrebări alături de un părinte, tutore sau individual.

Scrie răspunsurile tale sub fiecare întrebare.

Ce ai văzut în acest videoclip? Ce stiluri ai reținut?

---

---

---

---

În ce fel aceste idealuri privind aspectul fizic ar fi putut afecta ce cred oamenii despre ei înșiși? Cum sunt diferite idealurile din prezent?

---

---

---

---

Întreabă-ți părintele sau tutorele ce idealuri privind aspectul fizic își amintește din copilărie. Notează răspunsurile lor.

---

---

---

---

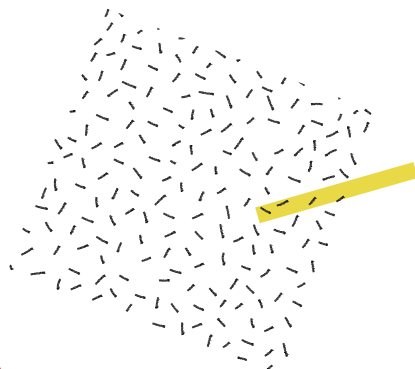
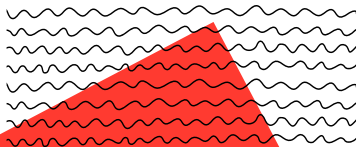
**Notă pentru părinte sau tutore:** Puteți împărtăși cum ați fost influențați de idealurile privind aspectul fizic și de presiunile de a vă conforma acestora. Arătați imagini sau albumele vechi ale dvs. pentru a evidenția stilurile diferite (păr, haine, accesorii, machiaj) și ce era considerat un aspect fizic ideal atunci. Puteți arăta imagini din albumele mai vechi de pe rețelele de socializare (precum Facebook).





# Care este sursa presiunii privind aspectul fizic?

Presiunea de a arăta bine sau a fi atrăgător provine din mai multe surse, inclusiv din societate, media, familie, prieteni, colegi.

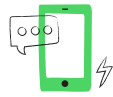




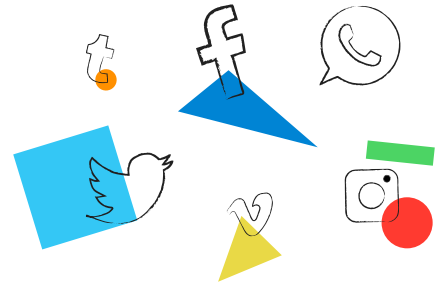
## Mass-media



- **Mass-media** include imagini, mesaje, videoclipuri și filme produse de companii și comunicate prin canale precum programe TV, rețele de socializare, reviste, reclame, filme și videoclipuri muzicale.



## Mijloacele personale de comunicare



- **Mijloacele personale de comunicare** includ imagini, mesaje, videoclipuri și filme produse de dvs. și de prietenii dvs. și distribuite personal, online sau prin rețelele de socializare.

Ambele tipuri de mesaje media pot genera confuzie. Este important să fii atent/ă că reclamele apar adesea în Mass-media, dar și pe platforme personale de comunicare precum YouTube, Facebook, Twitter, Instagram sau TikTok.



# Întrebare și răspuns

Parcurge aceste întrebări alături de părinte, tutore sau individual.  
Notează răspunsurile sub fiecare întrebare.

Dă un exemplu de un canal de mass-media pe care l-ai folosit recent.

---

---

---

---

Dă un exemplu de un mijloc personal de comunicare pe care l-ai folosit recent.

---

---

---

---

De discutat cu un părinte sau tutore: ce ai postat recent pe platformele de socializare? Care dintre imaginile și mesajele pe care le vezi te-ar putea face pe tine sau pe alții să simțiți o presiune privind aspectul fizic?

---

---

---

---

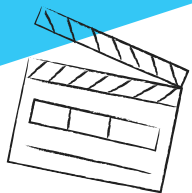
**Dacă ai acces la internet,** arată-i părintelui sau tutorelui tău un cont de socializare sau site pe care îl urmărești sau vizitezi și discutați despre presiunile privind aspectul fizic care ar putea avea un impact asupra ta sau prietenilor tăi. Notează ce ați discutat aici:

---

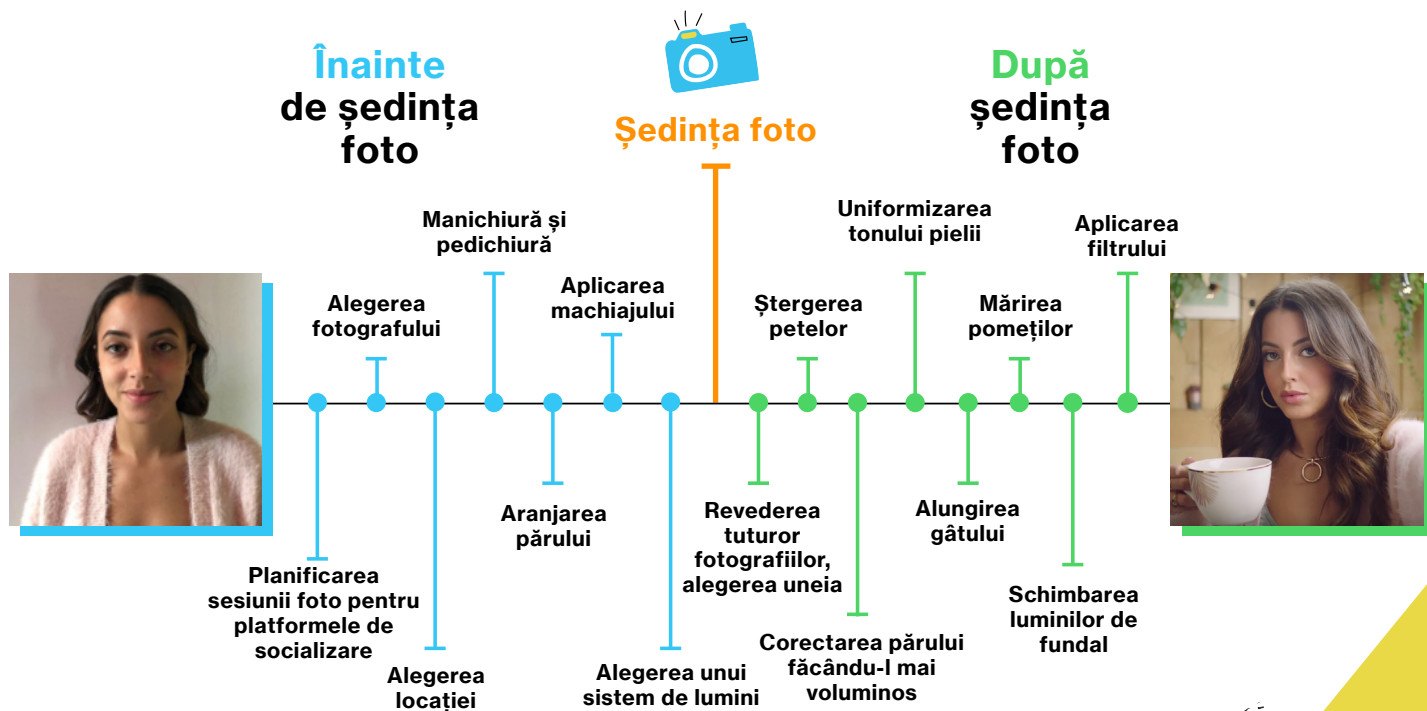
---

---

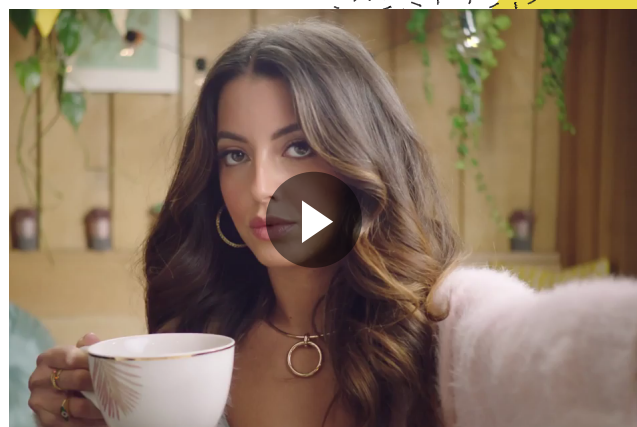
---



# Cum pot fi prelucrate imaginile



- Analizează această axă a timpului. Pe partea dreaptă este imaginea unui model. Pe partea stângă, aceeași femeie. Observă toți pașii făcuți înainte de realizarea fotografiei.
- Observă pașii făcuți după realizarea fotografiei. Pentru că fotografia a fost modificată sau editată, transmite mesajul că așa trebuie să arate cei care o văd. În realitate, nu este o fotografie reală.
- Imaginile din media sunt adesea nerealiste și majoritatea au fost atent create și retușate. Nu este corect să ne comparăm cu imagini care sunt prelucrate. Încearcă să observi cum imaginile pe care le vezi online, la televizor sau în alte canale sunt diferite de cum arată oamenii în viața reală. Observă cât de diferit arată oamenii în viața reală și încurajează-i pe toți să se bucure de ceea ce îi face unici.



**Dacă ai acces la internet,** urmărește videoclipul Despre Selfie-uri cu părintele sau tutorele tău.



# Întrebare și răspuns

Parcurge aceste întrebări alături de părinte, tutore sau individual.

Notează răspunsurile sub fiecare întrebare.

Gândește-te cum au fost modificate imaginile pe care le-ai văzut. Cum te fac să te simți aceste modificări nerealiste?

---

---

---

---

---

De ce crezi că aceste imagini sunt nedrepte și false?

---

---

---

---

---

De ce crezi că este nerealist sau nedrept să compari modul în care arăți tu sau prietenii tăi cu imaginile prelucrate ale celor pe care îi vezi în mass-media?

---

---

---

---

---

Ce i-ai putea spune unui prieten sau membru de familie pentru a-l convinge că poate fi dăunător să ne comparăm cu imaginile prelucrate din media?

---

---

---

---

---



# Găsește diferența



Când fotografiile oamenilor sunt ajustate sau perfecționate digital, pot transmite mesajul că așa ai putea arăta și tu. În realitate, fotografia nu este o reprezentare exactă a trăsăturilor reale ale acelei persoane.

Notează diferențele pe care le observi între cele două imagini de mai jos, înainte și după ce imaginile au fost alterate sau perfecționate digital.

Discută cu un părinte sau un tutore și vezi dacă pot identifica și alte diferențe.



**Original**



**Retușat**

Cum îi afectează pe ceilalți oameni utilizarea imaginilor care sunt retușate sau perfecționate digital?

---

---

---

---

---

---

---

---



În ce fel acest mesaj le-ar putea fi dăunător tinerilor?

---

---

---

---

---

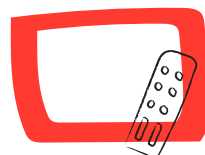


**Presiunea  
privind  
aspectul fizic**

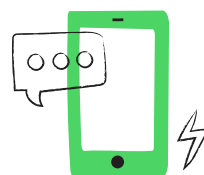
- **Astăzi ai învățat** despre presiunea asupra aspectului fizic și cum se schimbă aceasta în timp.

Ai aflat că atât mass-media, cât și mijloacele personale de comunicare pot promova idealuri nerealiste.

În următoarea lecție scurtă vom discuta despre cum ne afectează imaginile prelucrate și ce putem face în acest sens.



**Mass-media**



**Mijloacele  
personale de  
comunicare**