

Recomandat
11-14
ani
pentru vârstele

Am încredere în mine

Dove
ai încredere
în tine



Lecții scurte pe tema
încrederii în propriul
corp



LECTȚIA 3

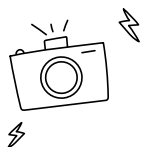
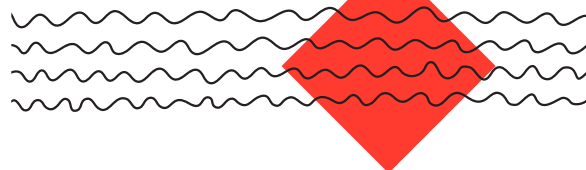
Ce probleme pot apărea când ne comparăm cu alte persoane?



Imaginile din mass-media nu sunt singurele imagini cu care se compară oamenii. De fapt, ne comparăm adesea cu persoanele pe care le vedem în viața reală precum colegii, familia și prietenii.



Dacă ai acces la internet, urmărește acest film pentru a afla cum ne comparăm cu ceilalți.





Întrebare și răspuns

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

Enumeră exemple despre cum ne comparăm cu ceilalți.

.....

.....

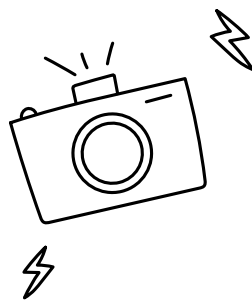
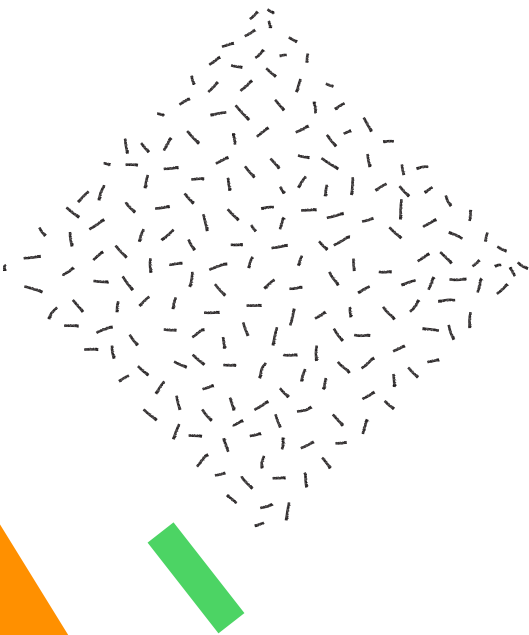
.....

În opinia ta, care este impactul faptului că ne comparăm cu ceilalți din punct de vedere al aspectului fizic?

.....

.....

.....



Cum te opui presiunii privind aspectul fizic?

Ce ai putea face pentru a te împotrivi presiunilor privind aspectul fizic create de mijloacele de comunicare personală sau de socializare?



.....
.....
.....
.....

Nu știi cum să răspunzi?

Gândește-te la ce ai putea face diferit atunci când comentezi la fotografiile prietenilor. Ai putea schimba tipul sau stilul fotografiilor pe care alegi să le încarci?



Efectuează exercițiile de mai jos și spune-le celorlalți ce pot face pentru a reduce presiunea de a arăta într-un anumit fel.

Un lucru pe care oamenii îl pot face diferit atunci când creează sau distribuie imagini, videoclipuri sau mesaje este...

.....
.....
.....
.....

Acest lucru îi va ajuta pe oameni să se simtă mai bine în legătură cu felul în care arată pentru că...

.....
.....
.....
.....

Eu cel adevărat



Sunt unic din mai multe perspective. Acestea includ...

3 lucruri pe care îmi place să le fac

1

2

3

Aspecte din mediul și cultura familiei mele de care sunt foarte mândru/ă:

3 lucruri la care sunt bun/ă:

1

2

3

Nume:

Stabilește un obiectiv personal

Lucrează singur/ă.

O măsură pe care o voi lua în urma celor învățate din lecțiile scurte Am încredere în mine despre idealurile privind aspectul fizic, mass-media și mijloacele personale de comunicare este...

Voi îndeplini acest obiectiv până la data

<input type="text"/>	/	<input type="text"/>	/	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

Nu știi ce să răspunzi?

Gândește-te la ce te-ar putea ajuta să te opui presiunii pe care tu și prietenii tăi o simțiți de a arăta într-un anumit fel. Încearcă să alegi o măsură.

Presiunea de a arăta într-un anumit fel provine de la lumea din jur.

Este important să reținem că imaginile oamenilor pe care le vedem în toate tipurile de media nu sunt reale.

Nu este corect să ne comparăm cu aceste imagini.

Voi face următorii pași (cel puțin doi) pentru a-mi îndeplini obiectivul...

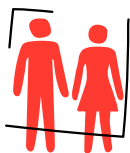
Când îl voi îndeplini cu succes, mă voi simți...

Sărbătorește individualitatea și diversitatea oamenilor pe care îi cunoști.

Scopul este de a fi cea mai bună versiune a ta – ești unic!

Definiții

Imprimă această pagină cu termenii și definițiile de mai jos. Decupează toate cele 8 pătrate și lipește-le în camera ta sau în casă pentru a-ți aminti de importanța de a înțelege cum idealurile privind aspectul fizic pot avea un impact negativ asupra ta și a celor din jur. De asemenea, ele te pot ajuta să îți minte ce este media, cum să ai încredere în propriul corp și să abordezi conținutul media modificat.



Idealurile privind aspectul fizic

Felul ideal în care ne spune societatea sau cultura noastră să arătăm într-un anumit moment.



Presiunea privind aspectul fizic

Presiunea pe care o simțim de a arăta ca un ideal și de a fi frumoși, prezentabili, fermecători și atrăgători



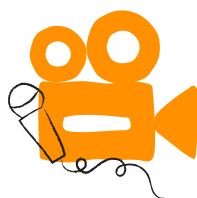
Obiectivul personal

Ceva pe care intenționezi să-l schimbi sau să-l îndeplinești



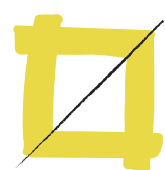
Încrederea în propriul corp

Ceea ce credem sau simțim despre aspectul nostru și cum ne comportăm



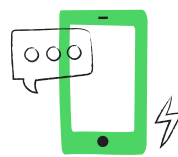
Media

Mesaje, imagini, videoclipuri și filme care sunt comunicate în diferite moduri



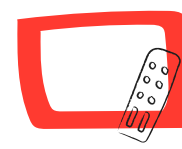
Modificarea conținutului de către media

Felul în care imaginile sunt pregătite, atent selectate, perfecționate și modificate digital



Mijloacele personale de comunicare

Imaginile, mesajele, videoclipurile și filmele produse de tine și prietenii tăi și distribuite personal, online și prin rețelele de socializare



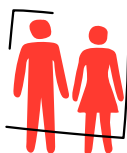
Mass-media

Imagini, mesaje, videoclipuri și filme produse de companii și comunicate prin canale precum programe TV, rețele de socializare, reviste, reclame, filme și videoclipuri muzicale.

Ce am învățat astăzi?



Ce sunt presiunea și idealurile privind aspectul fizic.

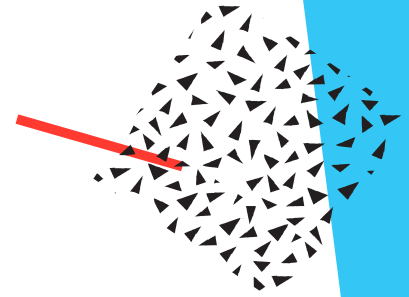
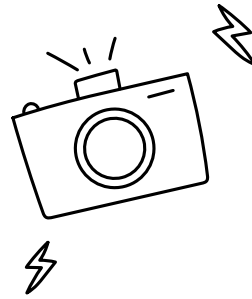


Cum ne afectează acestea.



Ce putem face în acest sens.





Felicitări!

Ai parcurs în întregime toate cele 3 lecții scurte *Am încredere în mine.*

Ține minte ce ai realizat în fiecare zi pentru a-ți atinge obiectivul de a avea încredere în propriul corp, împărtășește ce ai învățat cu prietenii și familia ta și încearcă să fii cea mai bună versiune a ta.

