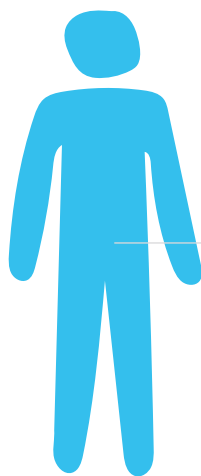


Idealuri privind aspectul fizic

Notează mai jos cât mai multe trăsături care definesc aspectul fizic ideal în zilele noastre.

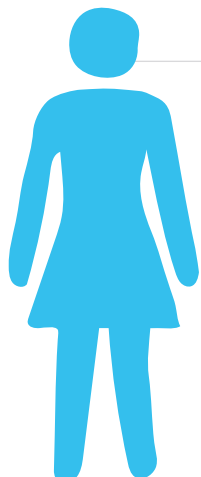


Care este idealul privind aspectul fizic pentru bărbați



Abdomen cu pătrățele

Care este idealul privind aspectul fizic pentru femei?



Păr lung, strălucitor

Cât poate costa să încerci să corespunzi acestui ideal?



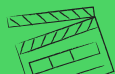
Timp (ex. să întârzi la școală pentru că ai petrecut prea mult timp să îți aranjezi părul)



Bani (ex. cumpărând cele mai noi produse)




Sentimente (ex. să nu te simți bine în pielea ta)



Combaterea presiunii privind aspectul fizic

Ce poți face pentru a arăta că nu ești de acord cu modul în care mass-media evidențiază un fel „ideal”, nerealist, de a arăta?



Ce poți face tu sau ceilalți diferit pe rețelele de socializare atunci când creai sau distribuți imagini, videoclipuri și mesaje?

Cum i-ai putea ajuta pe ceilalți să se simtă bine în pielea lor, schimbându-ți comportamentul?

Fii campionul schimbării

Lucrează singur. Notează un lucru pe care vei începe să-l faci sau pe care îl vei face diferit pentru a promova ce este autentic la tine și la ceilalți după atelierul de astăzi.

Promit să



Presiunea de a arăta într-un anumit fel este creată de lumea din jur.



Este important să reținem că imaginile celor pe care îi vedem pe diferite canale media nu sunt întotdeauna reale



Nu este corect să ne comparăm cu aceste imagini.



Nu știi cum să răspunzi?

Cum ai putea informa companiile că nu ești mulțumit/ă de imaginile nerealiste pe care le utilizează pentru a-și vinde produsele? Ai putea utiliza canalele de socializare pentru a-i informa pe ceilalți că nu ești mulțumit/ă? Cum ai face asta?

Nu știi ce să faci în continuare?

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

Nu știi ce să faci în continuare?

Cum ar fi dacă am vedea mai multe fotografii reale, needitate pe rețelele de socializare? S-ar reduce astfel presiunea pe care o simt oamenii în legătură cu felul în care arată?



Nu știi ce să faci în continuare?

Gândește-te la ce anume te poate ajuta să combați presiunea pe care o simțiți tu și prietenii tăi de a arăta într-un anumit fel. Încearcă să alegi o acțiune simplă care este ușor de îndeplinit.

Celebrează individualitatea și diversitatea oamenilor pe care îi cunoști. Cu toții suntem unici 