

Dove
ai încredere
în tine



Am încredere în **mine**

Ateliere școlare pe tema
încrederii în propriul corp

**Ghid pentru
profesori**



SESIUNE UNICĂ



Rezultatele învățării:

În acest atelier elevii vor:

- **înțelege conceptul idealurilor privind aspectul fizic** și de unde vine presiunea de a le atinge.
- **dezvolta cunoștințele despre media**, explorând modul în care imaginile și mesajele, de la reclame la filme și rețelele de socializare sunt adesea modificări ale adevărului.
- **dezvolta strategii de a se opune presiunii privind aspectul fizic**, evitând să se compare, contestând idealurile privind aspectul fizic și îmbunătățindu-și încrederea în propriul corp.

Resursele de care aveți nevoie:

MATERIALELE SESIUNII UNICE

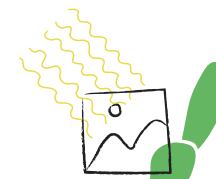
- **Ghidul atelierului**
- **Prezentarea atelierului**
- **2 fișe de activitate destinate elevilor**
- **Film inserat în prezentarea atelierului:**
- **Despre Selfie-uri** ([click aici](#))

DE LA ȘCOALA DVS.

- **Proiector (cu sunet) și tablă**
- **Elevii vor avea nevoie de câte un pix**

Opțional:

- **Hârtie de rezervă**
- **Flipchart și markere**



Cum te opui presiunii privind aspectul fizic?



Durata totală: 45 min.

Pagina
5

**Idealuri privind
aspectul fizic**

12 minute

Introducere și reguli
principale

Ce este încrederea în
propriul corp?

Ce sunt idealurile
privind aspectul fizic?

Care sunt idealurile
actuale privind aspectul
fizic?

Pagina
10

**Consecințele
încercării de a
atinge idealurile
privind aspectul
fizic**

8 minute

Care sunt presiunile
privind aspectul fizic cu
care ne confruntăm?

Pagina
12

**Idealurile privind
aspectul fizic
întâlnite în
media**

12 minute

De unde aflăm informații
despre idealurile privind
aspectul fizic?

Cum pot fi retușate
imaginile?

Pagina
16

**Acțiuni de
combateră
a idealurilor
privind aspectul
fizic**

8 minute

Retușarea imaginilor pe
rețelele de socializare

Cum combatem
presiunea privind
aspectul fizic?

Pagina
19

**Sumar și pașii
următori**

5 minute

Ce am învățat astăzi?

Fii un campion al
schimbării

Felicitări!

Pagina
21

**Activitate
suplimentară și
pașii următori
(de urmat după
lecție)**

10 minute

Activitate suplimentară

Ce urmează

Cum să utilizați acest ghid

Prezentare

Acestea sunt indicii vizuale și obiective de învățare care vă ajută să parcurgeți atelierul și să-l susțineți în mod eficient.

Pictograme de navigare

Aceste pictograme indică activitățile planificate pentru clasă, precum un videoclip sau completarea unei fișe de lucru.

Am încredere în mine / Sesiune unică / Ghid pentru profesori

Sumar și pașii următori

5 minute

Prezentare	Acțiunile profesorului	Răspunsuri dorite / Notele profesorului
	Invitați niște voluntari să citească lecțiile cheie din acest slide și să facă un rezumat al ideilor pe care elevii le-au omis. Întrebați clasa prin ridicarea mâinii: După ce am încheiat această lecție, înțelegeți ce vrem să spunem prin încrederea în felul în care arătăm? După ce am analizat rolul rețelelor de socializare și al reclamelor în părerea pe care o avem despre noi înșine, știți cum să vă îmbunătățiți încrederea în propriul corp?	Răspunsuri dorite Rețelele de socializare prezintă imagini nerealiste, nu trebuie să ne comparăm cu nimeni; trebuie să recunoaștem că idealul privind aspectul fizic este de neatins; să urmărim pe rețelele de socializare acele persoane care ne fac să ne simțim bine.
	Dacă ne gândim la ce am învățat astăzi, ce măsuri veți lua VOI pentru a combate presiunea privind modul în care trebuie să arătați? Invitați unul sau doi elevi să-și prezinte ideile. Spuneți-le elevilor să completeze independent Activitatea 5, notând o promisiune despre un lucru pe care îl vor face de acum încolo sau îl vor face diferit după această sesiune. Rugați unul sau doi elevi să-și prezinte ideile.	Răspunsuri dorite Ideile elevilor ar putea varia de la a schimba modul în care consumă media profesionistă, modul în care creează sau consumă media personală și de socializare sau modul în care pot învăța pentru a identifica mai bine și a contesta existența idealurilor privind aspectul fizic. Notele profesorului <i>Incurajați-i pe elevi să-și asume o acțiune mică și specifică, pentru a le fi mai ușor să o îndeplinească.</i> <i>Incurajați-i pe elevi să expună undeva, acasă, această promisiune, ca un reminder al modului în care se vor schimba.</i>

Timp alocat sugerat

Este durata de timp recomandată în general pentru ca elevii să asimileze eficient informația și să-și îmbunătățească încrederea în propriul corp. Poate fi adaptată în funcție de nevoile clasei dvs.

Răspunsuri așteptate din partea elevilor

Textul nu indică doar răspunsurile posibile ale elevilor, ci oferă și idei pentru a le îndruma răspunsurile pe măsură ce își dezvoltă înțelegerea unor concepte cheie și își îmbunătățesc încrederea în propriul corp.

Notele profesorului

Idei și sfaturi pentru optimizarea eficienței atelierului în beneficiul elevilor.

Acțiunile profesorului – Ce vă recomandăm să faceți

Acest text indică instrucțiuni pentru structurarea activităților atelierului, de ex. când trebuie să redați filmele sau să utilizați fișele de lucru. Le puteți adapta în funcție de nevoile specifice ale clasei.

Acțiunile profesorului – Ce vă recomandăm să spuneți

Mențiunile numerotate și bolduite sunt instrucțiuni cu privire la ce vă recomandăm să le transmiteți elevilor. Acestea punctează întrebări importante pe care să le adresați elevilor pentru a vă asigura că abordați conceptele cheie cu un impact optim asupra încrederii în propriul lor corp.

Idealurile privind aspectul fizic



12 minute

Prezentare



Acțiunile profesorului

Urați-le elevilor bun venit la atelier.

Răspunsuri dorite / Notele profesorului



Explicați-le regulile principale pentru a crea un mediu încurajator și neutru.

Este bine să alocați suficient timp pentru a vă asigura că elevii sunt de acord cu aceste reguli și, dacă este cazul, pentru a le ajusta în funcție de nevoile clasei.

Prezentare



Acțiunile profesorului

Faceți un exercițiu rapid și adresați-le elevilor întrebările de mai jos. Rugați-i pe copii să ridice mâna când vor să răspundă.

1. Ce înțelegeți când ne referim la încrederea în propriul corp?

2. Știți cum să vă dezvoltați încrederea în felul în care arătați?

Explicați-le faptul că în prezent trebuie să combatem anumite presiuni cu care ne confruntăm în legătură cu felul în care arătăm. Acest lucru îi va ajuta să-și dezvolte încrederea în propriul corp.

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Notele profesorului

Acest exercițiu rapid vă va ajuta să înțelegeți câți elevi cunosc deja termenul și au metode prin care își dezvoltă încrederea în propriul corp.

Răspunsuri dorite

Încrederea în propriul corp înseamnă să te simți bine în modul în care arăți și să-ți accepți corpul așa cum este.

Notele profesorului

Repetarea acestor întrebări la finalul sesiunii vă va permite să demonstrați progresul obținut de clasă în timpul sesiunii.



Explicați-le faptul că veți învăța pentru început despre idealurile privind aspectul fizic.

Citiți cu voce tare sau rugați un elev să citească definiția idealurilor privind aspectul fizic de pe tablă/ecran.

Notele profesorului

Alocați-vă timp pentru a vă asigura că toți elevii înțeleg ce înseamnă idealurile privind aspectul fizic, pentru a putea utiliza ce au învățat în continuarea atelierului.

Prezentare



Acțiunile profesorului

Explicați-le că în continuare veți discuta despre aspectul fizic ideal pentru băieți și fete, așa cum ni-l prezintă societatea. Rugați-i pe elevi să se împartă în grupuri, așezându-se alături de colegii de același gen cu care se identifică.

1. Fetelor, îmi puteți da un exemplu sau chiar mai multe despre care sunt idealurile societății privind aspectul fizic pentru fete?

2. Băieți, îmi puteți da un exemplu sau chiar mai multe despre care sunt idealurile societății privind aspectul fizic pentru băieți?

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Răspunsuri dorite

Exemplu de idealuri privind aspectul fizic includ:

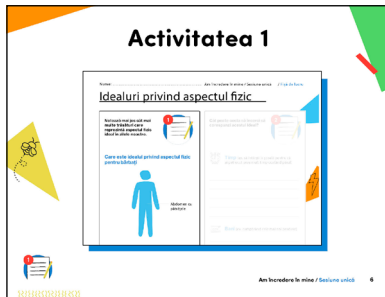
▶ Identificarea feminină – picioare lungi, subțiri, epilate; subțire/slabă; piele curată fără pete; tonifiată; ochi mari; abdomen plat; dinți dreapți, albi; corp epilat; unghii lungi, cu manichiură; sprâncene groase, bine definite; gene lungi; buze mari; păr lung, strălucitor.

▶ Identificarea masculină – musculos; înalt; talie subțire; bust suplu în formă de V; fără grăsime corporală; piept lat; abdomen plat; mușchi abdominali; dinți dreapți, albi; ten fără pete; păr facial puțin; păr voluminos și stilizat.

Notele profesorului

Rugați-i pe elevi să ofere răspunsuri specifice. De exemplu, când un elev spune „păr” rugați-l să adauge detalii specifice (ex. lungime, culoare, textură). Sau când spune „dantură perfectă” sau „ten perfect”, rugați-l să detalieze aceste trăsături (ex. dinți albi și dreapți; ten curat fără pete sau riduri).

Prezentare



Acțiunile profesorului

Dacă aveți timp suficient, instruiți-i pe elevi să completeze Activitatea 1 pentru genul lor.

1. Creați o listă cât se poate de lungă cu trăsăturile fizice care formează idealurile privind aspectul fizic de astăzi.

Invitați grupuri diferite să-și împărtășească ideile cu clasa, notându-și ideile pe o tablă. Creați o listă cât se poate de lungă.

2. Dacă vă uitați pe aceste liste, credeți că este posibil să aveți toate aceste trăsături?

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Notele profesorului

Experiența ne arată că elevii se simt mai confortabili să participe la această activitate în grupuri mici cu alte persoane de același gen sau prieteni.

Va trebui să recunoașteți că, deși diferite grupuri de elevi ar susține diferite idealuri privind aspectul fizic, acestea sunt idei limitate care ne încurajează să ne îndreptăm spre un obiectiv nerealist.

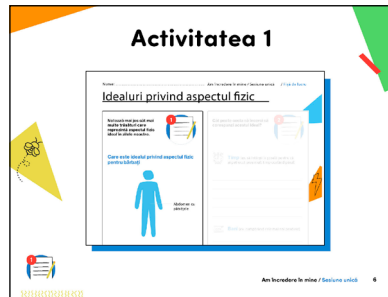
Dacă elevii nu reușesc să facă această activitate, poate fi util să-i rugați să se gândească la anumite aspecte ale corpului (ex. fața, trunchi, picioare, părul corporal, pielea).

Răspunsuri dorite

Nu, nu este posibil pentru că:

- Există inconsecvențe între diferitele trăsături, ex. picioare lungi și laba piciorului mică sau șolduri rotunde (care presupun grăsime corporală) și un abdomen plat cu mușchi (care presupune un nivel al grăsimii corporale foarte scăzut). Prin urmare, este imposibil să avem toate aceste trăsături în același timp.
- Aspectul nostru fizic este definit de genele noastre, moștenite de la părinții noștri și părinții lor. Prin urmare, mulți dintre noi nu vor corespunde idealurilor privind aspectul fizic.

Prezentare



Acțiunile profesorului

(continuare)

3. Vă puteți gândi la alte probleme legate de aceste idealuri privind aspectul fizic?**4. Credeți că aceste idealuri privind aspectul fizic au fost aceleași de-a lungul istoriei? Îmi puteți da exemple?**

Explicați-le că aceste idealuri schimbătoare reflectă perspectiva societății asupra a ceea ce este atractiv la un anumit moment în timp. Astfel, oamenii au simțit presiunea de a arăta într-un anumit fel de-a lungul întregii istorii. Este aproape imposibil ca o persoană să corespundă idealurilor privind aspectul fizic pentru că acestea sunt mereu în schimbare.

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

**Răspunsuri dorite**

Aceste idealuri privind aspectul fizic prezintă o imagine limitată a felului în care arată diferitele genuri. Ele se bazează pe stereotipurile de gen din societatea noastră. Mai mult, adoptarea unei abordări binare nu este inclusivă cu alte genuri.

**Răspunsuri dorite**

Nu, idealurile privind aspectul fizic se schimbă în mod constant în timp, în anumite țări și culturi. Ele nu rămân niciodată aceleași!

Exemplele includ:

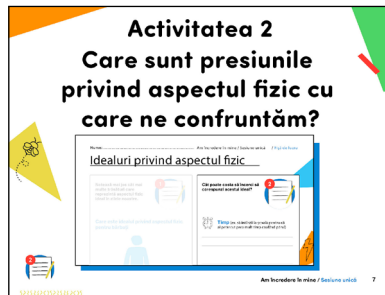
- Idealul privind aspectul fizic al femeilor în secolul XIV, în perioada renașcentistă, era reprezentat de un corp voluptuos și o siluetă mai plină.
- Idealul privind aspectul fizic al femeilor în anii 1920 era un aspect androgin, care le ascundea formele.
- În Asia, un corp suplu era considerat un semn al sărăciei și subnutriției. În vreme ce acum, toate femeile își doresc un corp slab.

Consecințele încercării de a atinge idealurile privind aspectul fizic



8 minute

Prezentare



Acțiunile profesorului

Explicați-le faptul că, pentru că ei înțeleg acum care sunt idealurile privind aspectul fizic, veți explora în continuare presiunile pe care acestea le pot genera în viața noastră de zi cu zi.

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

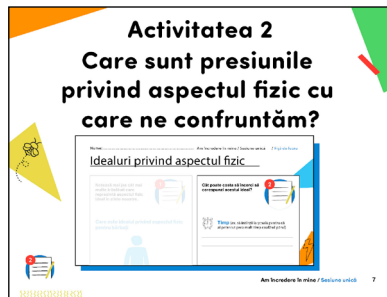
Notele profesorului

Permiteți câteva răspunsuri, dar nu alocați prea mult timp acestei secțiuni. Obiectivul principal este ca elevii să realizeze că aceste consecințe sunt prea mari.

Asigurați-vă că elevii nu văd în această activitate drept o ocazie să împărtășească sfaturi despre cum să corespundă idealurilor privind aspectul fizic.

Dacă elevii nu reușesc să realizeze această activitate, mergeți la lista idealurilor privind aspectul fizic pe care au realizat-o anterior. De asemenea, le poate fi util să-și imagineze o persoană de aceeași vârstă, din același mediu și cu aceleași interese ca ei.

Prezentare



Acțiunile profesorului

1. Cât timp ar dura să încercați să ajungeți să corespundeți idealurilor privind aspectul fizic?

2. De câți bani ați avea nevoie?

3. Cum v-ați simți dacă ați încerca mereu să atingeți idealurile privind aspectul fizic în continuă schimbare?

Este posibil să trebuiască să clarificați faptul că e în regulă să ai un aspect îngrijit respectând regulile de igiena și având comportamente sănătoase, care asigură bunăstarea. În cazul acesta, elevii explorează situațiile în care ar putea deveni prea prinși în a încerca să ajungă la un aspect care este imposibil pentru majoritatea și astfel să petreacă prea mult timp, prea mulți bani și energie în acest proces.

Elevii ar putea utiliza această sarcină pentru a argumenta că anumite persoane pot atinge aceste idealuri fără prea mulți bani, timp sau energie emoțională. Reamintiți-le că este posibil ca aceste persoane să nu se simtă mulțumiți cu aspectul lor fizic și nu simt întotdeauna că arată bine, și doar pentru că anumiți oameni se pot apropia de aceste idealuri, nu este o garanție că stilul lor de viață este cel ideal.

Instruiți-i pe elevi să realizeze Activitatea 2 în perechi. După ce au terminat, rugați-i să-și spună ideile despre timpul, banii și emoțiile și sentimentele generate.

Răspunsuri dorite / Notele profesorului



Răspunsuri dorite

Exemple de consecințe negative includ: prea mulți bani cheltuiți pe îngrijirea părului și a pielii, pentru machiaj, exerciții extreme, diete, compararea aspectului fizic cu alte persoane, apariția unor emoții negative care persistă.



Foarte mulți bani sunt cheltuiți pe produse de păr/ tratamente, îngrijirea pielii, machiaj, haine, reviste, tratamente de înfrumusețare, abonament la sală, produse de dietă, chirurgie plastică.



Sentimente de frustrare, furie, tristețe, gelozie, anxietate, rușine, jenă, groază, nemulțumire, nefericire.

Idealurile privind aspectul fizic și media



12 minute

Prezentare



Acțiunile profesorului

Inițiați o discuție cu întreaga clasă, rugându-i pe elevi să ofere răspunsuri la următoarele întrebări:

1. De unde credeți că provin aceste idealuri privind aspectul fizic? De unde aflăm despre ele?

Explicați-le faptul că dacă știm de unde provin aceste idealuri privind aspectul fizic, putem începe să schimbăm modul în care le abordăm.

Răspunsuri dorite / Notele profesorului



Răspunsuri dorite

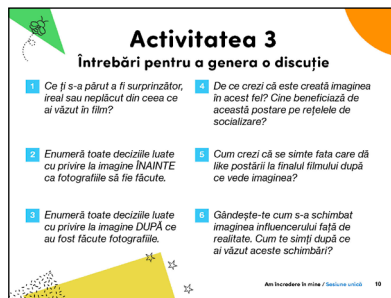
Răspunsurile ar putea include: reclame, reviste, industria modei, site-uri, cultura celebrităților, industria produselor de dietă, părinții sau familia, prietenii, alți tineri, persoanele care hărțuiesc, rețelele de socializare, propriile gânduri.

Notele profesorului

Aveți grijă să nu creați o atmosferă în care să pară că e vina cuiva (de exemplu, să dați vina pe părinți sau prieteni). Mesajele despre idealurile privind aspectul fizic fac parte din mediul în care trăim și sunt atât de frecvente, încât cei din jurul nostru nu sunt mereu conștienți de ele.

În cazul acesta, obiectivul este ca toți copiii să conștientizeze sursa, nu să judecăm sau să le atribuim o valoare fiecăreia dintre ele.

Prezentare



Acțiunile profesorului

Explicați-le că în continuare veți vorbi mai mult despre mass-media. Veți începe prin a explora modul în care imaginile din media pot fi o sursă de presiune privind aspectul fizic.

1. Ce credeți că înseamnă cuvântul „retușare”?

2. Cum sunt retușate sau modificate imaginile oamenilor care apar în media?

Redați filmul „Un Selfie”.

Apoi, arătați-le elevilor cele șase întrebări din slide-ul următor. Grupați-i în funcție de felul în care este organizată clasa și atribuiți fiecărui grup câte o întrebare.

Rugați-i să-și noteze întrebarea atribuită.

Redați filmul din nou apoi spuneți-le să discute întrebarea care le-a fost atribuită. Poate fi util să rugați fiecare grup să ofere câte trei răspunsuri la întrebările lor.

Parcurgeți fiecare punct de discuție al fiecărui grup, în ordine.

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Răspunsuri dorite

▶ Pentru a edita sau modifica ceva, precum aspectul fizic al unei persoane în media.

▶ Răspunsuri generale precum airbrushing, utilizarea filtrelor a aplicațiilor de editare a pozelor, luminozitate, machiaj, alegerea unei singure poze din sutele făcute.

Notele profesorului

Întrebările din cadrul discuției cresc în dificultate – întrebarea 1 este cea mai simplă, iar întrebarea 6 este cea mai dificilă. Dacă clasa este organizată în funcție de nivelul aptitudinilor, va trebui să alegeți să distribuiți întrebările în funcție de aceste grade de dificultate.

Prezentare



Acțiunile profesorului

1. Ce vi s-a părut surprinzător, ireal sau neplăcut din ceea ce ați văzut în film?
2. Enumerați toate acțiunile realizate ÎNAINTE ca poza să fie făcută.
3. Enumerați toate acțiunile realizate DUPĂ ce poza a fost făcută și înainte de a fi postată.
4. De ce credeți că această imagine a fost creată astfel? Cine beneficiază de această postare pe rețelele de socializare?

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Răspunsuri dorite

- ▶ Surprinși că sunt atâtea persoane implicate; surprinși de cât de amplu este tot procesul și de faptul că acel comentariu ce însoțește imaginea nu este sincer.
- ▶ Locație special aleasă; machiaj și retușare; păr coafat; iluminat profesionist; selectarea atentă a decorului; hainele alese de un stilist; direcția creativă a fotografiei.
- ▶ Gâtul alungit; aplicarea filtrelor; părul făcut mai voluminos; linia maxilarului mai pronunțată, pomeții măriți.
- ▶ Scopul ar putea fi comercializarea produselor, promovarea cafenelei, creșterea popularității pe rețelele de socializare și/sau obținerea de like-uri și comentarii. Fata din fotografie beneficiază de vizibilitate, precum și companiile sau brandurile pe care ea le promovează prin contul ei de pe rețelele de socializare.

Notele profesorului

Ajutați-i pe elevi să realizeze câte eforturi au fost realizate înainte și după pentru a obține acest aspect și această imagine.

Prezentare



Acțiunile profesorului

5. Cum credeți că se simte fata care dă like postării la finalul filmului după ce vede imaginea?

6. Gândiți-vă cum a fost modificată imaginea influencerului față de realitate. Cum vă simțiți văzând aceste modificări?

Apoi adresați întrebarea întregii clase:

7. De ce credeți că este nerealist sau incorect să comparați modul în care arătați voi și prietenii voștri cu imaginile „perfecte” ale persoanelor pe care le vedeți pe rețelele de socializare și mass-media (televizor, în filme, în reviste, etc.)?

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Răspunsuri dorite

Se simte tristă sau crede că nu este suficient de bună. Este posibil să aibă un sentiment neplăcut sau să se gândească la faptul că arată diferit de ceea ce văd pe rețelele de socializare pentru că se compară cu aceste imagini.

Sentimente de surpriză și indignare la gândul că au fost înșelați și induși în eroare. Acum că știm că aceste imagini sunt manipulate, ne face să nu ne simțim bine, ne simțim păcăliți și realizăm că ceea ce încercăm să obținem este imposibil.

Majoritatea oamenilor nu sunt modele sau influenceri plătiți și nu au make-up artiști, stilști de păr sau profesioniști în editarea fotografiilor pentru a schimba modul în care arată.

Ce măsuri luăm pentru a schimba idealurile privind aspectul fizic



8 minute

Prezentare



Acțiunile profesorului

Explicați-le că acum veți analiza imaginile pe care le creăm și le distribuim pe canalele de socializare.

1. Cum ați putea voi, prietenii voștri sau tinerii în general să influențați sau să schimbați imaginile din rețelele de socializare?

2. Credeți că imaginile pe care voi și prietenii voștri le vedeți și le redistribuiți pe rețelele de socializare reprezintă viața „reală”?

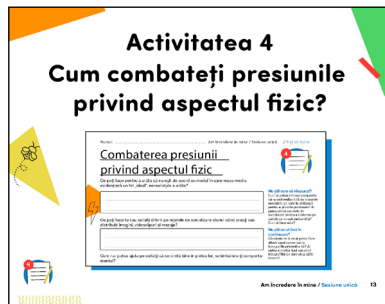
Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Răspunsuri dorite

Răspunsurile ar putea include: unghiul din care e făcut selfie-ul, utilizarea filtrelor, o anumită postură, selectarea și distribuirea celor mai bune imagini, alegerea fotografiilor care se axează doar pe aspect, realizarea fotografiilor doar când purtați cele mai frumoase haine, aveți părul aranjat sau cu machiaj.

Aceste imagini nu sunt întotdeauna realiste, ele pot fi retușate. De asemenea, nu sunt reprezentative pentru viața reală pentru că au fost atent selectate și arată doar o mică parte din viața oamenilor.

Prezentare



Acțiunile profesorului

Explicați-le că în continuare vă veți gândi cum să combateți presiunea privind aspectul fizic pe care o vedem în media.

Oferiți-le câteva exemple (vezi Notele profesorului) și rugați-i pe elevi să completeze Activitatea 4.

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

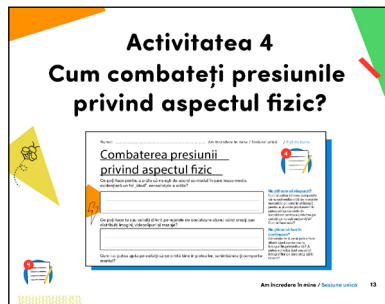
Notele profesorului

Iată câteva exemple de acțiuni:

În Marea Britanie în 2019, Victoria Kincaid, cercetaș, și-a lansat propriul canal pe Instagram alături de prieteni pentru a posta imagini needitate și a se concentra pe calitățile oamenilor care nu au legătură cu aspectul fizic, precum și pentru a expune varietatea tipurilor corpului uman. Vezi @TheRealPeopleProject. În Mexic în 2019, Diana Puente, girl guide, a făcut presiuni asupra saloanelor de înfrumusețare locale să-și schimbe imaginile utilizate în reclamele lor pentru a fi cât mai diverse. Acum a devenit partenerul lor și îi consultă în alegerea imaginilor viitoare. Le solicită și celorlalte companii din Mexic să facă același lucru.

Există numeroase conturi pozitive pe rețelele de socializare care nu se concentrează pe aspectul fizic, precum @The_Female_Lead. Va recomandăm să folosiți și exemple ale unor branduri precum Dove, care nu distorsionează imaginile digital și care respectă principiul diversității atunci când prezintă imagini ale unor persoane.

Prezentare



Acțiunile profesorului

- 1. Referitor la canalele mass-media (ex. reclame pe rețelele de socializare și emisiuni TV), ce ați putea face pentru a arăta că nu sunteți de acord cu modul în care acestea evidențiază un fel ideal nerealist de a arăta?**
- 2. Acum, dacă ne gândim la conținutul vizual pe care îl creăm noi înșine, ce am putea face diferit atunci când creăm imagini sau distribuim poze, filme și mesaje?**

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Răspunsuri dorite

Elevii pot împărtăși idei precum: să nu mai urmărim contul respectiv, să nu cumpărăm revista care promovează produsul, să nu cumpărăm produsul, să le spunem tuturor prietenilor faptul că reclama este falsă sau înșelătoare, să boicoteze compania, să facă o plângere către companie, cel care o promovează sau canalul de media (prin Twitter sau comentând la o postare pe Instagram), să nu mai urmărească acele companii care utilizează manipularea imaginilor, să cumpere produse care utilizează tehnici de promovare responsabilă.

Ideile includ: încercați să postați diferite fotografii care reprezintă aspecte diferite din viața voastră, precum să arătați cum vă distrați, cum vă întâlniți cu prietenii sau imagini artistice; fotografii spontane, în loc să pozați mereu în poziția cea mai favorabilă; să postați comentarii prin care să vă complimentați prietenii pentru alte lucruri decât modul în care arată; să răspundeți oricăror comentarii negative sau tachinări cu comentarii încurajatoare.

Sumar și pașii următori



5 minute

Prezentare



Acțiunile profesorului

Invitați niște voluntari să citească lecțiile cheie din acest slide și să facă un rezumat al ideilor pe care elevii le-au omis.

Întrebați clasa prin ridicarea mâinii:

1. După ce am încheiat această lecție, înțelegeți ce vrem să spunem prin încrederea în felul în care arătăm?

2. După ce am analizat rolul rețelelor de socializare și al reclamelor în părerea pe care o avem despre noi înșine, știți cum să vă îmbunătățiți încrederea în propriul corp?

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Răspunsuri dorite

Rețelele de socializare prezintă imagini nerealiste, nu trebuie să ne comparăm cu nimeni; trebuie să recunoaștem că idealul privind aspectul fizic este de neatinș; să urmărim pe rețelele de socializare acele persoane care ne fac să ne simțim bine.

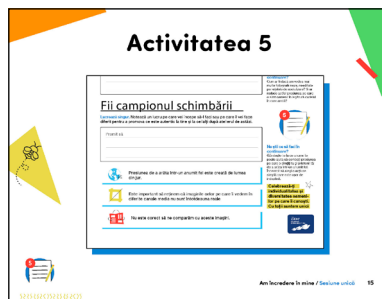
Răspunsuri dorite

Ideile elevilor ar putea varia de la a schimba modul în care consumă media profesionistă, modul în care creează sau consumă media personală și de socializare sau modul în care pot învăța pentru a identifica mai bine și a contesta existența idealurilor privind aspectul fizic.

Notele profesorului

Încurajați-i pe elevi să-și asume o acțiune mică și specifică, pentru a le fi mai ușor să o îndeplinească.

Încurajați-i pe elevi să expună undeva, acasă, această promisiune, ca un reminder al modului în care se vor schimba.



1. Dacă ne gândim la ce am învățat astăzi, ce măsuri veți lua VOI pentru a combate presiunea privind modul în care trebuie să arătați?

Invitați unul sau doi elevi să-și prezinte ideile.

Spuneți-le elevilor să completeze independent Activitatea 5, notând o promisiune despre un lucru pe care îl vor face de acum încolo sau îl vor face diferit după această sesiune.

Rugați unul sau doi elevi să-și prezinte ideile.

Prezentare



Acțiunile profesorului

Mulțumiți-le elevilor pentru participarea la sesiunea de astăzi.

Încurajați-i să reflecteze asupra ei și să-și aplice cunoștințele și ceea ce au învățat în fiecare zi de acum încolo.

Dacă este posibil, oferiți-vă să rămâneți în continuare sau să discutați cu altă ocazie despre aspectele discutate în cadrul sesiunii.

Dacă un elev are anumite aspecte legate de imaginea sa fizică despre care dorește să discute, trimiteți-l la sursa cea mai adecvată de sprijin din școală (ex. consilierul școlar, asistentul medical, un profesor).

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Activitate suplimentară și ce urmează



10 minute

Efectuați această activitate în clasă DOAR dacă vă permite timpul

Prezentare

Acțiunile profesorului

Răspunsuri dorite / Notele profesorului

Activitate suplimentară

Ce i-ai spune unei prietene pentru a o convinge că nu trebuie să se compare cu imaginile prelucrate din media?



Activitate suplimentară

Ce i-ai spune unei prietene pentru a o convinge că nu trebuie să se compare cu imaginile prelucrate din media?

Mesajele din media nu sunt realiste

Caută pe internet
și vezi cât de mult
sunt editate aceste
imagini



Activitate suplimentară

Cum reactionăm când vine vorba de mass-media?

Lucrați în perechi pentru a pregăti un joc de roluri. Veți fi **Persoana A** și **Persoana B**.
Citiți situațiile de mai jos și exersați cum să reacționați când vedeți aceste imagini în mass-media

Personaj A

CSP cu voce tare ca spune **Personaj A**.

1 Personaj A creează o imagine realistă în...

Personaj A spune: „Nu place nimănui să stea în fața ei, dar eu sunt în fața ei!”

Personaj B spune:

Personajul B

(Într-o voce de **Personaj A**) Explicăți de ce este imposibil ca cineva să stea cu personajul pe care le vedem pe ecranul nostru mare.

2 Un copil în vârstă program de...

Personajul A spune:

Adăugați de ce este imposibil să stea cu personajul pe care le vedem în fața de ecranul nostru mare.

Personaj B spune:

Nu ştii ce să răspunzi?

Persoana B: Este imposibil să auzi ca ei pentru că ...

Persoana A: Wow, uită-te la oile Arată super! Mi-au dat să am și eu ... pentru că...

Activitate suplimentară

1. Ce i-ați spune unei prietene pentru a o convinge că nu trebuie să se compare cu imaginile nerealiste pe care le vede în media?

După ce elevii au răspuns, apăsați pe slide pentru a dezvălui câteva dintre răspunsurile dorite.

Activitate suplimentară

Rugați-i pe elevi să realizeze Activitatea suplimentară alături de un partener, pentru a crea un joc de roluri.

Rugați perechile să redea o idee pentru fiecare tip de media.

Răspunsuri dorite

Imaginile din media sunt nerealiste; multe au fost atent create și retușate; nu este corect să te compari cu aceste imagini; caută pe internet pentru a vedea cât de editate sunt aceste imagini; uită-te la oameni adevărați pentru a vedea cât de diferiți suntem (unul de altul), fapt care ne încurajează să celebrăm ceea ce ne face unici.

În continuare

Vizitați dove.com/ro/incredereintine pentru:

- A vedea patru filme scurte care vă ajută să susțineți această lecție cu un impact mare (vezi resursele dedicate Profesorilor).
- Mai multe materiale pentru profesori și părinți concepute să îmbunătățească înțelegerea elevilor despre conceptele cheie prezentate în **Am încredere în mine: Sesiune unică**.

Programul bazat pe cinci sesiuni, **Am încredere în mine: Ateliere școlare pentru îmbunătățirea încrederii în propriul corp**, le oferă elevilor șansa de a cunoaște mai bine conceptele explorate în **Am încredere în mine: Sesiune Unică**, pe lângă alte concepte cheie care influențează încrederea în propriul corp. Programul bazat pe cinci sesiuni generează adesea discuții în clasă, discuții care se pot extinde în școală și în viața personală a elevilor și profesorilor. Mai mult, participarea la **Am încredere în mine: Ateliere școlare pentru îmbunătățirea încrederii în propriul corp** va conduce la îmbunătățirea pe termen lung a încrederii elevilor în propriul corp. Detaliile atelierelor și materialele aferente sunt disponibile dove.com/ro/incredereintine.

