



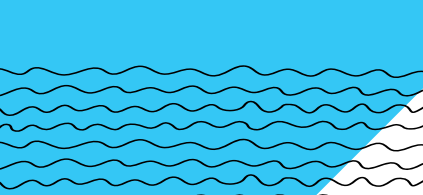
Am încredere în **mine**

Ateliere școlare pe tema
încrederii în propriul corp

Dove
programul
ai încredere în tine



SESIUNE UNICĂ



Care sunt regulile de bază pentru această sesiune?



- 1 Respectați diversitatea
- 2 Adresați întrebări
- 3 Păstrați confidențialitatea
- 4 Vă rugăm să contribuiți



Ce este încrederea în propriul corp?





Ce sunt idealurile privind aspectul fizic?

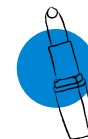
**Ce ne spune societatea în care trăim
despre felul ideal sau „optim” de a
arăta la un moment dat.**



Care sunt idealurile actuale privind aspectul fizic?



Fișă de lucru



Activitatea 1

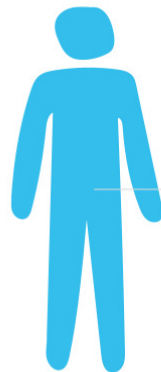
Nume: Am încredere în mine / Sesiune unică / Fișă de lucru

Idealuri privind aspectul fizic

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



Care este idealul privind aspectul fizic pentru bărbați



Abdomen cu pătrățele

Cât poate costa să încerci să corespunzi acestui ideal?



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



Bani (ex. cumpărând cele mai noi produse)



Activitatea 2

Care sunt presiunile privind aspectul fizic cu care ne confruntăm?

Nume: Am încredere în mine / Sesiune unică / Fișă de lucru

Idealuri privind aspectul fizic

1

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

Care este idealul privind aspectul fizic pentru bărbați



2

Cât poate costa să încerci să corespunzi acestui ideal?

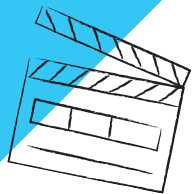
 **Timp** (ex. să întârzii la școală pentru că ai petrecut prea mult timp coafând părul)



**De unde aflăm
informații despre
idealurile privind
aspectul fizic?**



!?!?

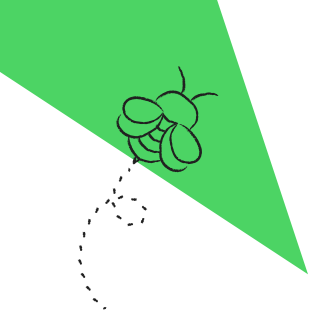


Cum pot fi retuşate imaginile?



Video



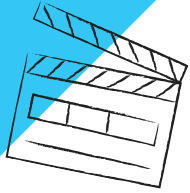


Activitatea 3

Întrebări pentru a genera o discuție

- 1 *Ce ți s-a părut a fi surprinzător, ireal sau neplăcut din ceea ce ai văzut în film?*
- 2 *Enumeră toate deciziile luate cu privire la imagine ÎNAINTE ca fotografiile să fie făcute.*
- 3 *Enumeră toate deciziile luate cu privire la imagine DUPĂ ce au fost făcute fotografiile.*
- 4 *De ce crezi că este creată imaginea în acest fel? Cine beneficiază de această postare pe rețelele de socializare?*
- 5 *Cum crezi că se simte fata care dă like postării la finalul filmului după ce vede imaginea?*
- 6 *Gândește-te cum s-a schimbat imaginea influencerului față de realitate. Cum te simți după ce ai văzut aceste schimbări?*

!?!?



Doar un selfie?



Cum pot fi prelucrate imaginile?



Video



Prelucrarea imaginilor pe rețelele de socializare



Activitatea 4

Cum combateți presiunile privind aspectul fizic?

Nume: Am încredere în mine / Sesiune unică / Fișă de lucru

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?



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?

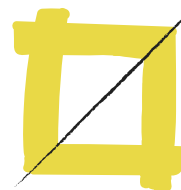




Ce am învățat astăzi?



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



Este important să ne
amintim că imaginile
celor pe care îi vedem
în toate tipurile de media
nu sunt întotdeauna reale.



Nu este corect să ne
comparăm cu aceste
imagini.

Activitatea 5

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 în diferite canale media nu sunt întotdeauna reale



Nu este corect să ne comparăm cu aceste imagini.

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?

5

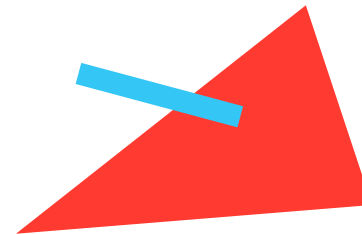
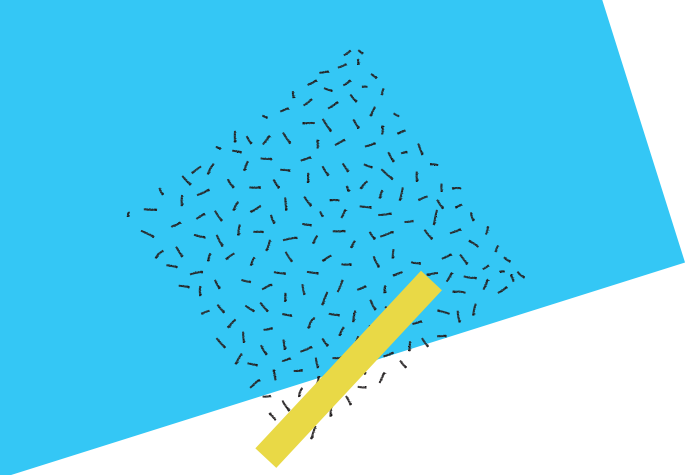
Nu știi ce să faci în continuare?

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



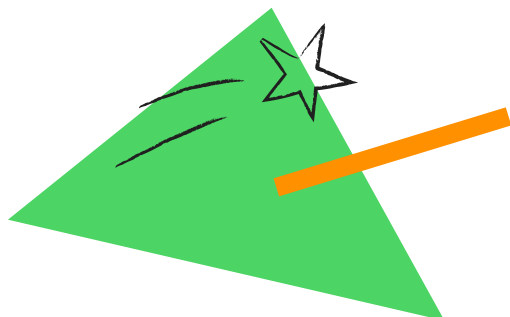
5



Felicitări!

Ai finalizat Am încredere în mine: Sesiune unică.

Ține minte promisiunea făcută de a promova încrederea în propriul corp în fiecare zi.



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 reacționăm 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.

Persoana A

Citiți cu voce tare ce spune **Persoana A**.

- 1 Prietena ta și-a cumpărat haine noi...

Persoana A spune: „Îmi place noua ta ținută! Nu aș putea să port așa ceva și să arăt la fel de slabă.”

Persoana B spune:



Persoana B

Răspundeți-i **Persoanei A**. Explicați de ce este imposibil ca cineva să arate ca persoanele pe care le vedem pe canalele mass-media.

- 2 Vă uitați la acest program de televiziune popular...

Persoana A spune:
„Uite ce corp are! Mi-aș dori să am un asemenea abdomen în loc de burtica asta lăsată.”

Persoana B spune:



Nu știi ce să răspunzi?

Persoana A: Wow, uită-te la ei! Arată super! Mi-aș dori să am și eupentru că....

Persoana B: Este imposibil să arăți ca ei pentru că

Activitate suplimentară

Cum abordăm 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.

Persoana A

Citiți cu voce tare ce spune **Persoana A**.

3 În drum spre casă de la școală treceți pe lângă această stație de autobuz...

Persoana A spune: „Wow, ce bine arată buzele așa pline. Ale mele sunt foarte subțiri.”

Persoana B spune:



Persoana B

Răspundeți-i **Persoanei A**. Explicați de ce este imposibil ca cineva să arate ca persoanele pe care le vedem pe canalele mass-media.

4 Urmăriți cel mai recent videoclip muzical pe telefonul prietenei tale...

Persoana A spune: „Pielea lor e perfectă, nu ca a mea. Am multe coșuri!”

Persoana B spune:



Nu știi ce să răspunzi?

Persoana A: Wow, uită-te la ei! Arată super! Mi-aș dori să am și eupentru că....

Persoana B: Este imposibil să arăți ca ei pentru că