



Am încredere în mine



Lecții scurte pe tema încrederii în propriul corp

Ghid pentru profesori, părinți sau tutori

Lecțiile scurte pe tema încrederii în propriul corp *Am încredere în mine* au fost create cu scopul de a le oferi elevilor oportunități de învățare la distanță, putând fi completate acasă cu ajutorul unui profesor, părinte sau tutore.

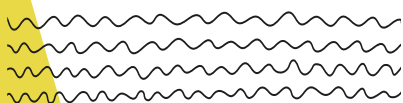
Această resursă a fost elaborată de experți în imaginea asupra propriului corp prin intermediul programului Dove - *Ai încredere în tine* și a fost validată din punct de vedere didactic pentru a-i ajuta pe tineri să dezvolte și să aibă o percepție sănătoasă asupra propriului corp în tranziția către maturitate. În cadrul celor trei lecții scurte, elevul va:

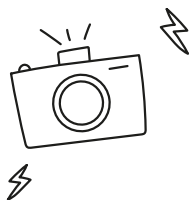
Înțelege conceptul de idealuri privind aspectul fizic

Analiza influențele care creează presiune pentru atingerea idealurilor privind aspectul fizic

Dezvolta cunoștințe despre media explorând modul în care imaginile și mesajele sunt adesea manipulări ale adevărului

Combate idealurile privind aspectul fizic stabilind un obiectiv propriu de îmbunătățire a încrederii în propriul corp





Sugestie de utilizare



Educatorii pot distribui lecțiile scurte *Am încredere în mine* prin platformele de mai jos. Lucrarea finalizată a unui elev poate fi transmisă online sau pe hârtie în scop de evaluare.

- Fotocopiarea lecțiilor și distribuirea pachetelor pe care elevii să le ia acasă
- Distribuirea versiunilor electronice elevilor care învață la distanță (prin Google Classroom, email sau alte forme de comunicare)

Părinților, tutorilor sau adulților cu rol de mentori li se recomandă să le ofere sprijin copiilor sau tinerilor pe măsură ce aceștia parcurg Lecțiile scurte *Am încredere în mine*.

Puteți utiliza următoarele metode:

- Printați sau accesați versiunile electronice și lucrați fiecare pagină împreună, încurajând dialogul.
- Încercați să completați secțiunile separat și apoi evaluați-vă răspunsurile unul altuia.
- Încurajați urmărirea videoclipurilor (dacă este cazul) sau analizați fotografiile împreună pentru a discuta despre idealurile privind aspectul fizic.
- Împărtășiți experiențe personale legate de rețelele de socializare sau de fotografii care au legătură cu idealurile privind aspectul fizic în timp.
- După ce ați reflectat asupra noțiunilor învățate din fiecare lecție, continuați să lucrați împreună pentru a demonstra obiectivele stabilite ca parte a angajamentului lor de promovare a încrederii în propriul corp.