V jedinej lekcii

Meno: .....

Ako reagujete na profesionálne médiá?

Pracujte vo dvojiciach a pripravte sa na hranie rolí. Označte sa ako **Osoba A** a **Osoba B**. Prečítajte si ďalej uvedené situácie a precvičte si, ako reagovať, keď vidíte obrázky v profesionálnych médiách.

Osoba A

Predstavte si sami seba v situácii, keď sa pozeráte na profesionálny obrázok. Podeľte sa s **Osobou B** o to, čo si predstavujete, že by ste si želali zmeniť na svojom vzhľade po tom, čo ste videli tento obrázok.

Osoba B

Reagujte na **Osobu A**. Vysvetlite, prečo nie je možné, aby ktokoľvek vyzeral ako ľudia, ktorých vídame v profesionálnych médiách. Povedzte im, prečo nie je ani dosiahnuteľné, ani reálne sa s týmito obrázkami porovnávať.

1

Čítate si kamarátov časopis...

2

Sledujete tento obľúbený televízny program.....

3

Cestou zo školy idete okolo tejto autobusovej zastávky...

4

Sledujete najnovší hudobní klip na telefóne svojho kamaráta...

Neviete, ako ďalej?

Osoba A: Fíha, pozri sa na nich! Vyzerajú skvelo! Priala by som si, aby som mala ich .... pretože ....

Osoba B: Nemôžeme vyzerať ako oni, pretože .... Spomeňte si na filmy „Dove: Evolution“, ktoré ste videli.

Nemali by sme sa zaťažovať porovnávaním, pretože .... Majte na pamäti, prečo chceme tieto obrázky hodnotiť kriticky – aký v nás vyvolávajú pocit?

Mohli by ste sa takisto pokúsiť vymeniť si roly alebo si na predvedenie zvoľte inú situáciu.

V jedinej lekcii

Meno: .....

Akým spôsobom bojujete proti tlakom na dosiahnutie určitého vzhľadu?

Pracujte vo dvojiciach. Čo by ste mohli urobiť, aby ste odolali tlaku na dosiahnutie určitého vzhľadu, ktorý vyvolávajú osobné a sociálne médiá?

Neviete, ako ďalej?

Premýšľajte o tom, čo by ste mohli robiť inak, keď komentujete fotografie svojich priateľov. Mohli by ste zmeniť typ alebo štýl fotografií, ktoré sa rozhodnete nahrať?

Teraz pracujte samostatne. Dokončte ďalej uvedené cvičenie a oznámte ostatným, čo môžu urobiť, aby znížili tlak na to, ako by mali vyzerať.

Jednou z vecí, ktoré by mohli ľudia pri vytváraní alebo zdieľaní obrázkov, filmov a správ zmeniť, je...

Toto pomôže ľuďom mať lepší pocit z toho, ako vyzerajú, pretože...

Neviete, ako ďalej?

Použite nápady, ktoré vyplynuli z diskusie triedy alebo z diskusie vo dvojici. Pokúste sa vybrať jednoduchý postup, ktorý môžete ľahko dosiahnuť.

Premýšľajte o tom, prečo niektoré typy obrázkov, správ alebo filmov v nás môžu vyvolať pocit tlaku na to, aby sme vyzerali určitým spôsobom. Ako vami navrhovaný postup pomôže takýto tlak znížiť?

V jedinej lekcii

Meno: .....

Buď bojovníkom za zmenu!

Pracujte samostatne. Napíšte jednu vec, ktorú na základe dnešného workshopu začnete robiť alebo urobíte inak, aby ste podporili to, čo je na vás alebo ostatných „skutočné“.

Zaväzujem sa, že .....

.....

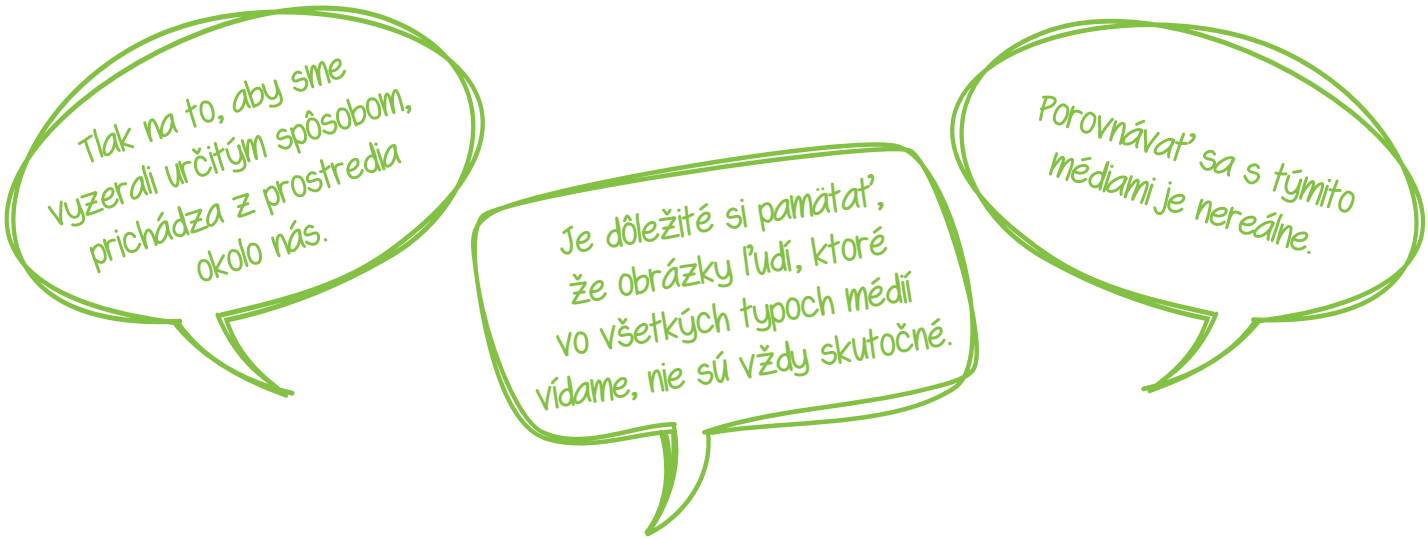
.....

.....

.....

Neviete, ako ďalej?

Premýšľajte o tom, čo vám a vašim priateľom pomôže bojovať s pocitom tlaku na to, aby ste vyzerali určitým spôsobom. Pokúste sa vybrať jednoduchý postup, ktorý môžete ľahko dosiahnuť.



Oslavujte svoju individualitu a rôznorodosť ľudí, ktorých poznáte. Snažte sa byť takí dobrí, ako sa len bude dať – ste jedineční!

1 Diskusná kartička:

Čo sa vám z toho, čo ste vo filme videli, zdalo prekvapujúce, neskutočné alebo nesympatické?

dove.com/sebadovera

2 Diskusná kartička:

Vymenujte všetky rozhodnutia, ktoré sa o obrázku urobili PRED TÝM, než sa fotografie vyhotovili.

dove.com/sebadovera

3 Diskusná kartička:

Vymenujte všetky rozhodnutia, ktoré sa o obrázku urobili PO TOM, ako sa fotografie vyhotovili.

dove.com/sebadovera

4 Diskusná kartička:

Premýšľajte o tom, ako sa obraz modelky odchyľoval od reality. Keď tieto nereálne zmeny vidíte, aký pocit to vo vás vyvoláva?

dove.com/sebadovera

5 Diskusná kartička:

Prečo si myslíte, že nereálne obrázky, ktoré vo filme vidíte, sú nefér a zavádzajúce?

dove.com/sebadovera

6 Diskusná kartička:

Prečo si myslíte, že je nereálne alebo nefér porovnávať to, ako vy alebo vaši priatelia vyzeráte, so zmanipulovanými obrázkami ľudí, ktorých vídate v profesionálnych médiách?

dove.com/sebadovera

Kartičky definícií

Ideálny vzhľad: To, ako nám naša kultúra diktuje, ako by sme mali v určitom časovom období vyzerať.

Tlak na dosiahnutie určitého vzhľadu: Pocit tlaku na to, aby sme mali ideálny vzhľad a boli krásni, očarujúci a atraktívni.

Spokojnosť s vlastným telom: Ako sa vo vzťahu k svojmu vzhľadu cítime, ako o ňom premýšľame a ako sa v dôsledku toho chováme.

Manipulácia zo strany médií: Spôsob, akým sa obrázky v médiách starostlivo pripravujú, vyberajú, retušujú a digitálne upravujú tak, že už nezobrazujú reálnu osobu, ktorú predstavujú.

Médiá: Správy, obrázky a filmy, ktoré sa komunikujú rôznymi spôsobmi.

Profesionálne médiá: Obrázky, správy a filmy vytvorené spoločnosťami alebo obchodníkmi, ktoré sa zdieľajú prostredníctvom komunikačných kanálov, ako sú televízne programy, časopisy, reklama, filmy alebo hudobné videoklipy.

Osobné a sociálne médiá: Obrázky, správy a filmy vytvorené vami alebo vašimi kamarátmi, ktoré sa zdieľajú osobne, online alebo prostredníctvom sociálnych sietí.

Záväzok: Sľub, na ktorého dodržanie budete musieť vynaložiť všetko úsilie.

dove.com/sebadovera

Kartičky definícií

Ideálny vzhľad: To, ako nám naša kultúra diktuje, ako by sme mali v určitom časovom období vyzerať.

Tlak na dosiahnutie určitého vzhľadu: Pocit tlaku na to, aby sme mali ideálny vzhľad a boli krásni, očarujúci a atraktívni.

Spokojnosť s vlastným telom: Ako sa vo vzťahu k svojmu vzhľadu cítime, ako o ňom premýšľame a ako sa v dôsledku toho chováme.

Manipulácia zo strany médií: Spôsob, akým sa obrázky v médiách starostlivo pripravujú, vyberajú, retušujú a digitálne upravujú tak, že už nezobrazujú reálnu osobu, ktorú predstavujú.

Médiá: Správy, obrázky a filmy, ktoré sa komunikujú rôznymi spôsobmi.

Profesionálne médiá: Obrázky, správy a filmy vytvorené spoločnosťami alebo obchodníkmi, ktoré sa zdieľajú prostredníctvom komunikačných kanálov, ako sú televízne programy, časopisy, reklama, filmy alebo hudobné videoklipy.

Osobné a sociálne médiá: Obrázky, správy a filmy vytvorené vami alebo vašimi kamarátmi, ktoré sa zdieľajú osobne, online alebo prostredníctvom sociálnych sietí.

Záväzok: Sľub, na ktorého dodržanie budete musieť vynaložiť všetko úsilie.

dove.com/sebadovera

Kartičky definícií

Ideálny vzhľad: To, ako nám naša kultúra diktuje, ako by sme mali v určitom časovom období vyzerať.

Tlak na dosiahnutie určitého vzhľadu: Pocit tlaku na to, aby sme mali ideálny vzhľad a boli krásni, očarujúci a atraktívni.

Spokojnosť s vlastným telom: Ako sa vo vzťahu k svojmu vzhľadu cítime, ako o ňom premýšľame a ako sa v dôsledku toho chováme.

Manipulácia zo strany médií: Spôsob, akým sa obrázky v médiách starostlivo pripravujú, vyberajú, retušujú a digitálne upravujú tak, že už nezobrazujú reálnu osobu, ktorú predstavujú.

Médiá: Správy, obrázky a filmy, ktoré sa komunikujú rôznymi spôsobmi.

Profesionálne médiá: Obrázky, správy a filmy vytvorené spoločnosťami alebo obchodníkmi, ktoré sa zdieľajú prostredníctvom komunikačných kanálov, ako sú televízne programy, časopisy, reklama, filmy alebo hudobné videoklipy.

Osobné a sociálne médiá: Obrázky, správy a filmy vytvorené vami alebo vašimi kamarátmi, ktoré sa zdieľajú osobne, online alebo prostredníctvom sociálnych sietí.

Záväzok: Sľub, na ktorého dodržanie budete musieť vynaložiť všetko úsilie.

dove.com/sebadovera

Kartičky definícií

Ideálny vzhľad: To, ako nám naša kultúra diktuje, ako by sme mali v určitom časovom období vyzerať.

Tlak na dosiahnutie určitého vzhľadu: Pocit tlaku na to, aby sme mali ideálny vzhľad a boli krásni, očarujúci a atraktívni.

Spokojnosť s vlastným telom: Ako sa vo vzťahu k svojmu vzhľadu cítime, ako o ňom premýšľame a ako sa v dôsledku toho chováme.

Manipulácia zo strany médií: Spôsob, akým sa obrázky v médiách starostlivo pripravujú, vyberajú, retušujú a digitálne upravujú tak, že už nezobrazujú reálnu osobu, ktorú predstavujú.

Médiá: Správy, obrázky a filmy, ktoré sa komunikujú rôznymi spôsobmi.

Profesionálne médiá: Obrázky, správy a filmy vytvorené spoločnosťami alebo obchodníkmi, ktoré sa zdieľajú prostredníctvom komunikačných kanálov, ako sú televízne programy, časopisy, reklama, filmy alebo hudobné videoklipy.

Osobné a sociálne médiá: Obrázky, správy a filmy vytvorené vami alebo vašimi kamarátmi, ktoré sa zdieľajú osobne, online alebo prostredníctvom sociálnych sietí.

Záväzok: Sľub, na ktorého dodržanie budete musieť vynaložiť všetko úsilie.

dove.com/sebadovera