



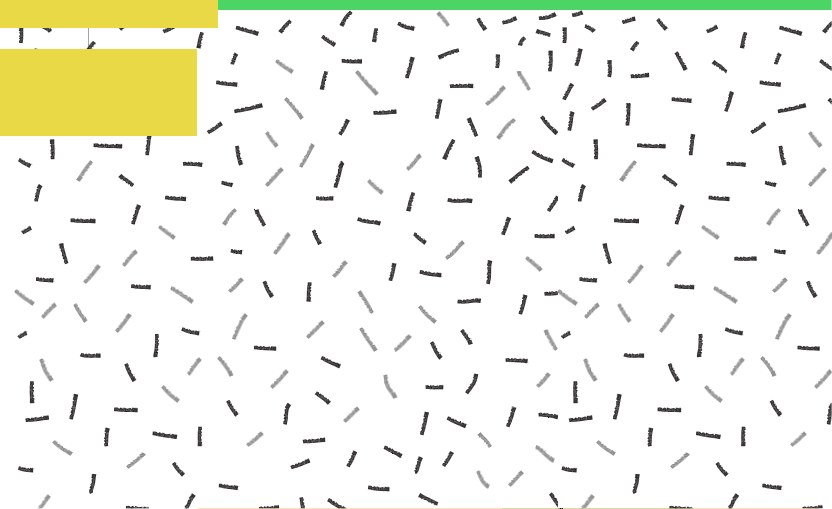
Увереното ми Аз

Училищни семинари
за изграждане на
увереност в тялото



САМОСТОЯТЕЛНО
ЗАНИМАНИЕ

РЪКОВОДСТВО ЗА
УЧИТЕЛИ





Резултати от обучението:

В този семинар учениците:

- ще разберат концепцията за идеалите за външност и откъде идва натискът за тяхното постигане;
- ще изградят медийна грамотност, като изследват как изображенията и посланията в рекламата, киното и социалните мрежи често изкривяват истината;
- ще разработят стратегии за противопоставяне срещу натиска на идеалите за външност, за избягване на сравненията, за противопоставяне срещу идеалния външен вид и за изграждане на увереност в собственото им тяло.

Ресурси, от които ще имате нужда:

МАТЕРИАЛИ ЗА САМОСТОЯТЕЛНОТО ЗАНИМАНИЕ

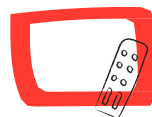
- Ръководство за семинара
- Презентация на семинара
- Лист с три занятия (по един комплект на ученик)
- Дискусионни карти (една страница, споделена между шест малки групи – вижте страница 4 от работните листове)
- По избор: Карти с дефиниции (една страница, споделена между четири малки групи)
- Вдъхновяващи видеоклипове:
 - Идеали за външност
 - Videоклип „Dove: селфи“
 - Videоклип „Dove: променете едно нещо“
 - Анимационен сериал „Стивън Вселенски“

ОТ ВАШЕТО УЧЕБНО ЗАВЕДЕНИЕ

- Проектор и бяла дъска
- Всеки участник ще се нуждае от химикалка
- Трябва да намерите примери за реклами. Важно е да изберете реклами, които въздействат на вашия клас, както на момчетата, така и на момичетата. Трябва да се опитате да откриете два примера: в единия да бъде заснета известна личност, която рекламира подходящ за възрастта на учениците продукт, а в другия да се рекламират различни продукти. Може да ви е полезно да търсите известни личности онлайн, като използвате следните термини: (въведете името на популярната личност) РЕКЛАМА.

По избор

- Допълнителни листови хартия
- Флипчарт и маркери



Преглед на семинара



Общо време: 45 минути

Страница
05

**Въвеждане
на понятието
„натиск на идеалите
за външност“**

10 минути

Въведение и основни правила

Какво представлява натискът на идеалите за външност?

Откъде идва този натиск?

Какво имаме предвид под „медийно съдържание“?

Какво изучаваме днес?

Страница
10

**Професионално
медийно
съдържание**

20 минути

Как се манипулират изображения?

Защо професионалните медии често създават съдържание по този начин?

Какви проблеми може да причини това?

Какво можем да направим по този въпрос?

Страница
16

**Персонално
съдържание и
публикации в
социални мрежи**

10 минути

Какво изучаваме днес?

Какви проблеми могат да възникнат, ако сравняваме себе си с хората около нас?

Как може да бъде манипулирано медийното съдържание, създадено от вас и вашите връстници?

Какви проблеми може да причини това?

Какво можем да направим по този въпрос?

Страница
22

**Лично
тържествено
обещание**

5 минути

Какво научихме днес?

Бъдете активисти за промяна

Поздравления!

Как да използвате това ръководство

Увереното ми Аз/Самостоятелно занимание/Ръководство за учители – разширено занятие

Персонално съдържание и публикации в социални мрежи



10 минути

Резултат от обучението

Учениците трябва да постигнат това до края на този раздел.

Визуални подсказки и цели на урока

Те ще ви помогнат да насочвате семинара и да го проведете ефективно.

- До края на този раздел учениците ще разработят стратегии за противопоставяне срещу натиска на идеалите за външност, като избягват да сравняват външния си вид с този на други хора в ежедневието си. Те ще изградят медийна грамотност, като изследват по какъв начин изображенията в персоналното съдържание и публикациите в социалните мрежи често манипулират истината, ще се противопоставят срещу натиска на идеалите за външност в персоналните и социалните мрежи и ще изградят увереност в собственото си тяло.

Презентация



Учениците обобщават наученото до момента в заниманието и им се напомня какво им предстои да научат.

Действия на учителите

Желани реакции

Поканете един или двама ученици да обобщят за класа наученото до момента.

Напомняйте на учениците какво им предстои да научат.

- **Какво според вас показва тази анимация?**
Показва различни хора в различни исторически епохи.

Бележки на учителя

Това е отлична възможност да направите равнометка на наученото до момента по време на заниманието и да затвърдите напредъка, постигнат от класа.

Може да е полезно да напомните на учениците дефиницията за персонално съдържание и публикации в социални мрежи, с която ги запознахте по-рано по време на урока.

Препоръчително разпределение на времето

Отразява относителната важност на всеки раздел за постигане на резултати от обучението и подобряване на увереността на учениците в собственото им тяло, но може да бъде адаптирано според продължителността на вашия урок.

Бележки на учителя

Идеи и насоки за оптимизиране на ефективността на семинара за ученици.

Действия на учителите

Подточките, които не са в курсив, открояват важните въпроси, които трябва да бъдат зададени на учениците, за да може ключовите концепции на семинара да бъдат разгледани така, че да имат оптимално въздействие върху увереността в собственото тяло. Текстът в курсив представлява инструкции, които помагат за структуриране на занятията по време на семинара, например кога трябва да прожектирате видеоклипове или да използвате работни листове. Можете да го адаптирате към специфичните потребности на вашия клас.

Желани реакции от учениците

За да можете да насочвате реакциите на учениците по начин, който задълбочава тяхното разбиране по време на семинара и има най-голямо влияние върху увереността в собственото им тяло.

Въвеждане на понятието „натиск на идеалите за външност“



10 минути

До края на този раздел учениците ще разберат концепцията за идеалите за външност и откъде идва натискът за постигането им.

Презентация

Действия на учителите

Желани реакции

Бележки на учителя



Въвеждащи думи към учениците в началото на семинара.

Приветствайте учениците с добре дошли на семинара.

По избор

Може да направите бързо упражнение с вдигане на ръце или кликър, като попитате учениците:

- Разбирате ли какво означава увереността в собственото ви тяло?
- Знаете ли как да подобрите увереността в тялото си?

Повтарянето на тези въпроси в края на заниманието ще ви позволи да демонстрирате напредъка, постигнат от класа по време на работата.



Учениците разбират груповите правила за участие в семинара и се чувстват комфортно като активни участници в него.

Обяснете основните правила, за да спомогнете за създаването на подкрепяща, неосъждаща атмосфера.

Полезно е да отделите време, за да се уверите, че тези правила създават атмосфера на сътрудничество и ако е необходимо, ги коригирайте така, че да отговорят на потребностите на класа.

Презентация



Учениците гледат анимация, на която са показани различни идеали за външност за мъже и жени в различни епохи.

Те разбират, че идеите за това кое е „красиво“, „обаятелно“ и „привлекателно“ постоянно се променят и се различават в различните епохи, страни и култури.

Те осъзнават, че и в наши дни сме подложени на натиск да отговаряме на тези идеали за външност.

Действия на учителите

Желани реакции

Пуснете анимацията.

- **Какво според вас показва тази анимация?**

Показва различни хора в различни исторически епохи.

Предложете на учениците бърза игра за откриване на разлики.

- **След като разгледахте всички изображения, какви разлики забелязахте между тях?**

Контраст между различни изображения, например тънка талия спрямо пишно тяло, официални дрехи спрямо ежедневни ризи и татуировки.

- **Ако всички тези изображения представляват идеали за външност, защо смятате, че не изглеждат еднакво?**

Идеалите за външност са много различни и винаги се променят в различните епохи, страни и култури. Те никога не остават същите.

- **Смятате ли, че и днес сме подложени на натиск да изглеждаме по определен начин?**

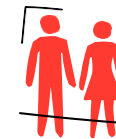
Да, все още сме подложени на този натиск и днес.

Бележки на учителя

Обяснете, че всички тези изображения представляват идеали за външност – това, което се е смятало за красиво, обаятелно и привлекателно в различни исторически периоди.

Подтикнете учениците да направят конкретни коментари за това по какво се различават тези изображения.

Насочете учениците към конкретни части от изображенията, за да привлечете вниманието им към разликите.



Идеали за външност

Начинът, по който нашата култура ни налага, че трябва да изглеждаме в определен момент.



Натиск на идеалите за външност

Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Презентация



Учениците разбират, че натискът да изглеждат красиви и привлекателни е навсякъде около тях и идва от много източници, включително от обществото, медиите, семейството, приятелите и съучениците.

Действия на учителите

Желани реакции

Стартирайте дискусия в целия клас, като поканите доброволци да отговорят на въпроси. Поканете един или двама ученици да отговорят на въпросите:

- Според вас откъде идва натискът да изглеждаме красиви или привлекателни? Къде виждаме или чуваме послания за това как трябва да изглеждаме?

Общество, медиите, роднини, приятели и връстници.

Бележки на учителя



Идеали за външност

Начинът, по който нашата култура ни казва, че трябва да изглеждаме в определен момент.



Натиск на идеалите за външност

Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Презентация

Действия на учителите

Желани реакции

Бележки на учителя



Учениците изследват какво имаме предвид под медийно съдържание. Те могат да изредят различни видове медийно съдържание и да ги групират в две категории: професионално медийно съдържание и персонално съдържание и публикации в социални мрежи.

Създайте „верига от отговори“: помолете всеки ученик да посочи пример от медиите и нека целият клас се изреди по веднъж, без да повтори пример. Докъде можете да стигнете в класа, преди примерите да започнат да се повтарят?

- **Какви различни примери можем да открием в медиите?**
 Всякакви примери от видеоклипове, телевизионни предавания, реклами, отделни публикации в социални мрежи, списания и т.н.

Запишете идеите на учениците на дъската.

- **Кои от посочените медийни примери са направени от професионалисти?**
 ТВ предавания, видеоклипове, музикални клипове, реклами, компютърни игри.

- **Какво медийно съдържание създавате вие и вашите приятели?**
 Снимки, видеоклипове, коментари, селфита, текст (публикувани в социални мрежи).

Напомнете на учениците да мислят за медиите като за съвкупност от думи, снимки и филми и да имат предвид широкия спектър от медийно съдържание, който съществува.



Професионално медийно съдържание

Изображения, послания, видеоклипове и филми, създадени от бизнеса и предавани чрез канали като телевизионни предавания, списания, реклама, филми и музикални клипове.



Персонално съдържание и публикации в социални мрежи

Изображения, послания, видеоклипове и филми, създадени от вас и вашите приятели и споделени лично, онлайн и чрез социалните мрежи.

Презентация

Действия на учителите

Желани реакции

Бележки на учителя



Учениците разбират, че заниманието ще се фокусира върху медийното съдържание като източник на натиск на идеалите за външност.

Обяснете на учениците какво им предстои да изучават.



Натиск на идеалите за външност

Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.



Професионално медийно съдържание

Изображения, послания, видеоклипове и филми, създадени от бизнеса и предавани чрез канали като телевизионни предавания, списания, реклама, филми и музикални клипове.



Персонално съдържание и публикации в социални мрежи

Изображения, послания, видеоклипове и филми, създадени от вас и вашите приятели и споделени лично, онлайн и чрез социалните мрежи.

Професионално медийно съдържание



20 минути

До края на този раздел учениците ще се упражняват в умения по медийна грамотност, като изследват как изображенията и посланията в професионалните медии често изкривяват истината. Ще разработят стратегии за противопоставяне срещу натиска на идеалите за външност, като избягват да се сравняват, противопоставят се на идеалите за външност, налагани от професионалните медии.

Презентация



Учениците описват начини, по които изображенията в професионалните медии могат да бъдат манипулирани: чрез ретуширане, стилизиране и цифрови техники.

Действия на учителите

Желани реакции

Обяснете, че заниманието ще започне с анализ на начина, по който изображенията и посланията в професионалните медии могат да бъдат източник на натиск за преследване на идеалите за външност.

- **Какво според вас означава „манипулация на изображение“?**
Редактиране, промяна на части от изображението, като например външния вид на някого, за да се нагоди към предпочитанията на медиите.
- **Как изображенията на хора в медиите се манипулират или променят?**
Общи отговори като ретуширане, осветление, грим, избор на няколко най-добри снимки от стотици.

Разделете класа на малки групи и пуснете видеоклипа „Dove: селфи“.

Докато тече видеоклипът, раздайте на всеки ученик листовката с дискуссионните карти. След като филмът приключи, задайте по един номер от 1 до 6 на всяка група.

Помолете учениците да обърнат картите си и да прочетат въпроса, който им е зададен въз основа на номера на тяхната група. Пуснете филма още веднъж и помолете учениците да дискутират въпроса от отредената им дискуссионна карта.

Обсъдете всички дискуссионни въпроси поред.

Бележки на учителя

Презентация



Учениците ще разпознаят или ще изброят различните начини, по които изображението във видеоклипа се манипулира. Те ще могат да обяснят защо е несправедливо и нереалистично да сравняват себе си или другите с манипулираните образи, които виждат в медиите.

Действия на учителите

Желани реакции

- 1. Какво смятате за изненадващо, нереално или невероятно от видяното във видеоклипа?**
 Изненадвам се, че има такава голяма промяна и колко различно изглежда моделът от началото на филма до публикуването на снимка в социалните мрежи.
- 2. Избройте всички решения, взети за промяна на изображението, преди да са направени снимките.**
 Например: избран е фотограф, моделът е подбран внимателно, косата е оформена, нанесен е грим и е използвано професионално осветление.
- 3. Избройте всички решения, взети за промяна на изображението, след като са направени снимките.**
 Избрана е само една снимка, петната и дефектите по лицето са премахнати, тенът на кожата е изравнен, шията е издължена, косата е подредена така, че да изглежда по-обемна, веждите са повдигнати, за да направят очите да изглеждат по-големи и зъбите са избелени.
- 4. Помислете как изображението на модела е променено и не отразява реалността. Когато видите подобни нереалистични промени, какви чувства предизвикват у вас?**
 Чувство на изненада и възмущение при мисълта, че са ви подвели и заблудили.
- 5. Защо смятате, че нереалистичните изображения, които виждате във видеоклипа, са измамни и подвеждащи?**
 На хората не се показва истината как реално изглеждат изображенията преди манипулацията, което може да ги накара да вярват в нещо, което не е истина.
- 6. Защо смятате, че е нереалистично или несправедливо да сравняваме начина, по който ние и приятелите ни изглеждат, с манипулирани изображения на хора, които виждаме в професионалните медии?**
 Повечето хора не са модели и нямат професионални гримьори, фризьори или професионални специалисти по ретуширане, които да им помогнат да изглеждат перфектно, така че сравняваме между неща, които са на напълно различно ниво, а това не е честно.

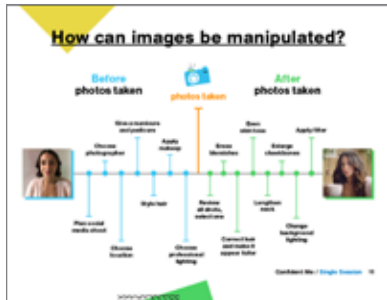
Бележки на учителя

Дискусионните карти са добра възможност да създадете ангажираност в рамките на заниманието. Изрежете картите и ги раздайте с лицето надолу на различните групи. Въпрос 1 е най-лесен, а с нарастване на номерата те стават по-трудни, така че въпрос 6 е най-труден. Помолете учениците да обърнат картите, когато видеоклипът свърши. Може да е от помощ да помолите всяка група да измисли поне три отговора на въпроса си.

Въпроси 2 и 3: Помолете учениците да бъдат конкретни и да опишат с подробности промените, извършени чрез различните изброени техники.

Въпрос 6: Ако не сте излъчвали видеоклипа по-рано, може да го пуснете отново, преди да зададете този въпрос.

Презентация



Учениците описват начини, по които изображенията в професионалните медии могат да бъдат манипулирани: чрез ретуширане, стилизиране и цифрови техники.

Действия на учителите

Желани реакции

Използвайте слайда, за да обобщите точките, които учениците са обсъдили. Добавете тези, които са пропуснали.

Задайте последния въпрос на целия клас:

- Какво бихте казали на приятел/ка, за да го/я убедите, че не трябва да се сравнява с манипулирани медийни изображения?**

Медийните изображения са нереалистични; те са внимателно създадени и ретуширани; не е честно човек да се сравнява с изображения, които са манипулирани; потърсете в интернет, за да се уверите на каква редакция са подложени изображенията в медиите; огледайте „истинските хора“ около себе си, за да видите колко различни сме всички (един от друг) и нека всички се радваме на това, което ни прави уникални.
- Завършете с гласуване на класа, в което учениците ще демонстрират своя ангажимент да променят начина, по който реагират на професионално медийно съдържание.
- Какво искаме да направим, след като сме научили всичко това? Вдигнете ръка, ако искате да поемете ангажимент да промените начина, по който реагирате на изображенията, които виждате в професионални медии.**

Бележки на учителя

Гласуването позволява на учениците да демонстрират личната си решимост да променят начина, по който ползват медийното съдържание (например, като престанат да се сравняват с медийни изображения). Поemanето на личен ангажимент помага на учениците да променят своя начин на мислене и поведение.

Презентация



Учениците ще осъзнаят, че изображенията в професионалните медии (и по-конкретно рекламните) отразяват актуалните идеали за външност, за да рекламират определени продукти и услуги.

Действия на учителите

Желани реакции

Обяснете, че след като сте проучили как изображенията в професионалните медии често са манипулирани, сега ще бъдете внимателни към посланията, които често придружават тези изображения.

- **Покажете на класа рекламните, които сте приготвили.**

Бързо задайте на учениците ключовите въпроси във връзка с всяка от показаните реклами, като насърчавате целия клас да им отговори.

Покажете заедно с този слайд рекламните, които сте подбрали. Повече подробности за вида реклами, които трябва да търсите, можете да намерите в списъка с принадлежности на страница 2.

- **Какво се продава с тази реклама?**
- **Чие изображение се използва, за да продават това?**
Отговорите на учениците ще зависят от рекламните, които сте избрали.
- **Защо използват човек с подобна външност?**
Лицето на рекламната има атрактивна и привлекателна външност и е популярно сред хората, които биха искали да купят продукта.
- **Защо биха манипулирали снимката на този човек, за да го накарат да изглежда „идеален“ в тази реклама?**
Ако рекламната е за продукт, това се прави, за да изглежда сякаш продуктът има ефект по начина, по който се обещава в рекламната (например серум за блясък на косата; крем против пъпки) или за „продаване“ на външния вид като част от „идеален“ начин на живот, който продуктът може да помогне на хората да постигнат.
- **Какво е общото послание на тази реклама?**
Общото послание на рекламната е: „ако закупите този продукт, ще се доближите до идеалния външен вид на този човек/ще постигнете неговия стил на живот“.

Бележки на учителя

Сега повторете въпросите за втората реклама, която сте избрали.

Опитайте се да получите отговори на всички тези въпроси за поне две реклами, за да дадете време на учениците да размишляват върху начина, по който са създадени рекламните.

Помогнете на учениците да разберат, че рекламната има за цел да подтикне зрителите да се сравняват с персонажите, показани в нея. Рекламните непрекъснато внушават, че с купуването на определен продукт или услуга хората могат да постигнат идеалната външност или начин на живот, който се рекламира, въпреки че това обикновено е нереалистично и нечестно, като се има предвид честата манипулация на изображенията.

Презентация



Учениците ще осъзнаят, че често сравняват външния си вид и приятелите си с изображения, които виждат в медиите, а това има негативни последици.

Действия на учителите

Желани реакции

Помолете учениците да помислят самостоятелно, да обсъдят по двойки и да споделят какво мислят по въпросите по-долу. Поставете въпросите, дайте възможност на учениците първо да помислят самостоятелно, да ги обсъдят бързо с партньорите си, а след това да споделят мислите си пред класа.

- **Когато някой на вашата възраст види тези манипулирани изображения, как се чувства?**

Запишете идеите на учениците на дъската.

- **Защо това кара някои хора да се чувстват зле?**

Това може да накара хората да се чувстват тъжни, недостойни, несигурни, недостатъчно привлекателни.

Трудно е да не сравняваме външния си вид с изображенията, които виждаме в медиите. Това може да ни накара да се чувстваме зле, тъй като чувстваме, че не сме на висотата на идеалите за външност. Когато разберем, че изображенията са манипулирани, това също ни кара да се чувстваме зле – чувстваме се измамени и осъзнаваме, че това, към което се стремим, е непостижимо.

Поканете класа да гласува.

- **Вдигнете ръка, ако смятате, че всички трябва да се противопоставим на манипулираните изображения в медиите. Защо?**

Всички ние трябва да се противопоставим на манипулираните изображения, защото те не са реални, а ни окуражават да се сравняваме с тях, като ни карат да се чувстваме зле; те често правят това, защото се опитват да ни подлъжат да мислим, че ще постигнем по-привлекателен външен вид или начин на живот, ако купуваме техния продукт или услуга.

Бележки на учителя

Опитайте се да насърчите учениците да формулират идеята, че няма смисъл да се опитват да постигнат идеалите за външност, които постоянно се променят; че не е хубаво всички да изглеждат еднакво; че е по-добре да ценим уникалното у нас, вместо да се сравняваме със силно манипулирани медийни изображения.

Помолете учениците да вдигнат ръка, ако смятат, че противопоставянето срещу тези изображения е важна стъпка към предприемане на действия за промяна.

Презентация



Учениците ще дадат идеи как да се противопоставят на натиска на идеалите за външност, на който ги подлагат професионалните медии: първо чрез действия, които могат да предприемат, и второ, като се противопоставят на процеса на сравняване. Това ще им даде възможност да станат по-критични медийни потребители.

Действия на учителите

Желани реакции

- **Какво бихте направили, за да покажете, че не сте съгласни с начина, по който професионалните медии лансират нереалистичен „идеал“ за външност?**

Учениците могат да споделят следните идеи: не купувайте списанието, рекламиращо продукта; не купувайте продукта; кажете на всичките си приятели, че смятате рекламата за фалшива или подвеждаща; бойкотирайте продукта; напишете оплакване до компанията, рекламодателя или медията; направете своя собствена реклама, която не използва манипулация; купувайте продукти, които използват отговорни рекламни техники.

Накарайте учениците да попълнят Работен лист 1, като работят по двойки и разиграват ролева игра.

Поканете двойките да представят по една идея за всеки вид медийно съдържание.

Бележки на учителя

Може да е от помощ да споделите пример. Подходящ пример е този с 14-годишната Джулия Блум в САЩ, която инициира онлайн петиция, в резултат на която голямо и популярно списание поема ангажимент да не ретушира фигурите или лицата на моделите.

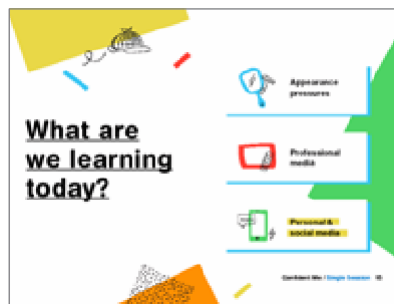
Персонално съдържание и публикации в социални мрежи



10 минути

До края на този раздел учениците ще разработят стратегии за противопоставяне срещу натиска на идеалите за външност, като избягват да сравняват външния си вид с този на други хора в ежедневието си. Те ще изградят медийна грамотност, като изследват по какъв начин изображенията в персоналното съдържание и публикациите в социалните мрежи често манипулират истината, ще се противопоставят срещу натиска на идеалите за външност в персоналните и социалните мрежи и ще изградят увереност в собственото си тяло.

Презентация



Учениците обобщават наученото до момента в заниманието и им се напомня какво им предстои да научат.

Действия на учителите

Желани реакции

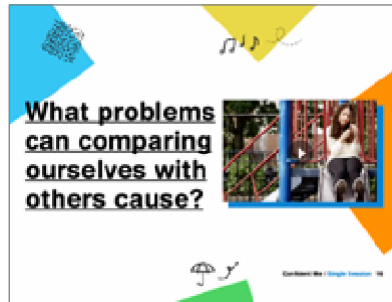
Поканете един или двама ученици да обобщят за класа наученото до момента.

Напомняйте на учениците какво им предстои да научат.

Бележки на учителя

Това е отлична възможност да направите равносметка на наученото до момента по време на заниманието и да затвърдите напредъка, постигнат от класа. Може да е полезно да напомните на учениците дефиницията за персонално съдържание и публикации в социални мрежи, с която ги запознахте по-рано по време на урока.

Презентация



Учениците ще осъзнаят, че сравняването на външния ни вид с другите е автоматично и е част от човешката природа, но е вредно и може да ни накара да се чувстваме зле.

Действия на учителите

Желани реакции

Обяснете, че на класа му предстои да се запознае накратко с факти, които доказват, че хората се сравняват не само с изображения в професионалните медии. Всъщност хората често правят сравнения въз основа на външния вид в ежедневието си.

Пуснете видеоклипа „Dove: Променете едно нещо“.

- **Какво ни показва този видеоклип за склонността на хората да се сравняват с другите?**
- **Как според вас им въздейства подобно сравняване на външността им с външността на другите?**

Това може да ги накара да се чувстват зле, заниманието е безсмислено, защото никой не се чувства щастлив – всеки иска нещо, което не притежава.

Проведете бързо гласуване на класа.

- **Вдигнете ръка, ако смятате, че трябва да смекчим натиска да изглеждаме по определен начин в медийното съдържание, което създаваме.**

Обяснете, че често се случва да се сравняваме с хората, които срещаме в ежедневието си, както и с изображения, които виждаме в медиите.

Бележки на учителя

Опитайте се да получите отговори от учениците, показващи, че те осъзнават колко безсмислено е подобно сравняване в крайна сметка, защото ако всички се сравняват, никой не е щастлив или доволен от чертите, които притежава.

Презентация



Учениците могат да опишат начините, по които снимките, правени от тях самите или от приятелите им и публикувани в персоналните или социални мрежи, могат да бъдат манипуирани.

Действия на учителите

Желани реакции

Обяснете на класа, че след като са гласували да се противопоставят на процеса на сравняване в ежедневието си, им предстои да проучат как персоналното съдържание и публикации в социални мрежи могат да бъдат източник на натиск във връзка с външния ни вид, като ни окуражават да сравняваме външността си с тази на хората около нас.

Помолете учениците да затворят очи и да помислят.

- **Как бихте могли вие, вашите приятели или младите хора по принцип да манипулирате или променят изображенията в персоналните и социални мрежи?**

Отговорите могат да включват: ъгъл на заснемане на селфитата, използване на филтри, позиране по определен начин, избор и споделяне на най-добрите изображения, избор на снимки, които се фокусират само върху външния вид.

Поканете учениците да вдигнат ръка или да споделят отговорите си.

Запишете идеите на учениците на дъската.

Помолете ги да отворят очи и да добавят всички точки, които смятат, че са пропуснали.

- **Смятате ли, че изображенията, които вие и вашите приятели виждате и споделяте в персонални и социални мрежи, представляват „реалния“ живот?**

Тези изображения невинаги са реалистични – те също могат да бъдат ретуширани. Те може също да не представят реалния живот, защото са били внимателно подбрани и показват само моментна снимка на живота на хората.

Бележки на учителя

Презентация



Учениците ще осъзнаят, че изображенията в персонално съдържание и публикации в социални мрежи могат да повишат натиска на идеалите за външност, на който са подложени. Това ги кара да се чувстват зле и да бъдат по-фокусирани върху начина, по който изглеждат.

Те ще разберат, че всеки ден сравняват външния си вид с изображения, които виждат в персонално съдържание и публикации в социални мрежи, които не отразяват реалния живот и следователно са невъзможни за постигане, а това ги кара да се чувстват по-зле. Несправедливо и нереалистично е да се сравняваме с подобни изображения.

Действия на учителите

Желани реакции

Започнете дискусия в малки групи. Задайте въпросите и дайте на групите няколко минути, за да ги обсъдят, преди да споделят идеите си с класа.

- **Когато някой като вас види тези изображения в персонално съдържание и публикации в социални мрежи, как се чувствате?**

Както в случая с професионалните медии, това може да ги накара да се чувстват тъжни или недостойни.

- **Как подобни изображения могат да ви накарат да се чувствате по отношение на външния си вид?**

Може да се почувствате зле или да започнете да мислите, че изглеждате по-различно от това, което виждате, защото се сравнявате с тези изображения.

- **Защо сравняването на външния ни вид с тези изображения може да ни накара да се почувстваме зле?**

Това е сравнение на начина, по който изглеждаме в ежедневието си, с изображения, които не са реални, което кара хората да мислят, че не са достатъчно привлекателни. Освен това те започват да смятат външния си вид за по-важен, отколкото е или трябва да бъде в действителност.

Бележки на учителя

Помогнете на учениците да разберат защо сравняването им с тези изображения може да бъде разстройващо или вредно, като им напомните за начините, по които изображенията могат да бъдат манипулирани в персоналните и социални мрежи.

Презентация



Учениците ще обмислят начини, по които могат да устоят на натиска на идеалите за външност, упражняван от персоналното съдържание и публикациите в социалните мрежи.

Действия на учителите

Желани реакции

Обяснете на учениците, че след като са разбрали колко вредни могат да бъдат сравненията, ще обмислите идеи как можем да се противопоставим срещу натиска на идеалите за външност, на който ни подлагат персоналното съдържание и публикациите в социалните мрежи. Това ще ни помогне да не правим сравнения въз основа на външния вид.

Поканете класа да гласува.

- **Вдигнете ръка, ако смятате, че трябва всички да допринесем за понижаването на натиска да изглеждаме по определен начин в медийното съдържание, което създаваме.**

Споделете идеи как бихте могли да постигнете това като клас. След това преминете към обсъждане по двойки, като позволите на учениците да си водят бележки по двойки, ако има достатъчно време, преди да ги помолите да работят самостоятелно по Работен лист 2.

Поканете двойките или групите да споделят идеите си едни с други, след което да ги представят на класа.

Идеите включват: публикуване на комбинация от снимки, които представят различни аспекти от живота ви – някои, на които изглеждате в най-добрата си форма, други, на които личи колко се забавлявате, като прекарвате времето си на най-готините места, или артистични снимки, като например снимка на сянката ви; заснемане на спонтанни снимки, вместо винаги да търсите най-благоприятната поза; публикуване на коментари, с които правите комплименти на приятели за характеристики на техните снимки, различни от начина, по който изглеждат; отклоняване на всеки негативен коментар или подигравка с подкрепящи думи.

Учениците могат да обяснят, че това ще помогне на хората да се чувстват по-добре, защото ще се фокусират по-малко върху външния си вид. Те ще се притесняват по-малко от подигравките, ако знаят, че приятелите им осъзнават, че не всички снимки трябва да са перфектни, и ги подкрепят онлайн с окуражаващи коментари. Няма да се сравняват с изображения на базата на външния си вид. Ще бъдат по-спокойни по отношение на външността си, защото няма да има нереалистичен идеал за външност за преследване.

Бележки на учителя

Поканата към учениците да вдигнат ръка, за да определят ролята си в осъществяването на промяна, е важна стъпка към решението да се предприемат действия.

Лично тържествено обещание



5 минути

До края на този раздел учениците трябва да са размишлявали върху темата на заниманието и ще са избрали едно действие, за да демонстрират ангажимента си да се застъпят за увереността в собственото тяло.

По време на семинара учениците:

- изграждат медийна грамотност, като изследват как изображенията и посланията в рекламата, киното и социалните мрежи често изкривяват истината;
- осъзнават, че е безсмислено да се сравняват с медийните изображения, защото медиите често популяризират идеали за външност, за да ни продават продукти и услуги;
- търсят начини да се противопоставят и да отхвърлят изображенията и посланията в медиите, които популяризират идеалите за външност.

Презентация



Учениците споделят ключовите послания от днешния урок.

Действия на учителите

Желани реакции

Поканете доброволец да прочете текста на слайда, за да припомни съдържанието на урока.

- **Какво научихме на днешния семинар?**

Поканете доброволците да прочетат ключовите моменти от слайда и обобщете точките, които учениците са пропуснали.

Бележки на учителя

Презентация

Действия на учителите

Желани реакции

Бележки на учителя



Учениците ще използват наученото в днешното занимание, за да направят лично тържествено обещание, като по този начин се ангажират да действат за подобряване на увереността в собственото си тяло и/или тази на хората около тях.

- Какви действия ще предприемете, за да се справите с натиска, на който вие и вашите приятели сте подложени, за да изглеждате по определен начин?

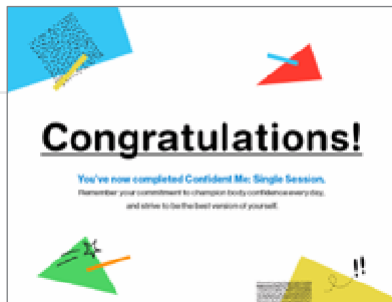
Идеите на учениците могат да варират от промяна на начина, по който ползват съдържание от професионални медии, до промяна на начина, по който създават или ползват персонално съдържание и публикации в социални мрежи, или начина, по който могат да се научат да идентифицират по-добре наличието на идеали за външност и да им се противопоставят.

Поканете всеки един на двама ученици да сподели идеите си.

Помолете учениците да попълнят самостоятелно Работен лист 3, като запишат едно нещо, което обещават да правят или да правят по различен начин в резултат на заниманието.

Помолете един или двама ученици да споделят идеите си.

Насърчете учениците да обещаят нещо малко и конкретно, за да им бъде по-лесно да спазят обещанието си.



Благодарете на учениците за участието в днешното занимание.

Насърчете учениците да помислят по темата и да прилагат на практика знанията и разбиранията си всеки ден.

Ако е възможно, предложете да останете след заниманието или да говорите с участниците в друг момент за всичко, което сте обсъждали по време на заниманието.

Продължаваме нататък

Пълната програма от пет урока предлага на учениците възможността да се ангажират по-задълбочено с концепциите, включени в **самостоятелния урок „Увереното ми Аз“** в допълнение към другите ключови концепции, които влияят на увереността в собственото ни тяло. Участието в програмата от пет урока също ще доведе до по-значимо и дълготрайно подобрене на увереността на учениците в собственото им тяло.

Пълни подробности за семинарите и материалите можете да намерите на dove.com/selfesteem

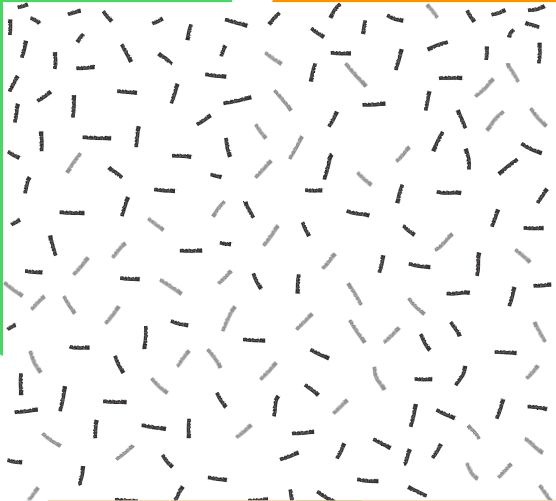
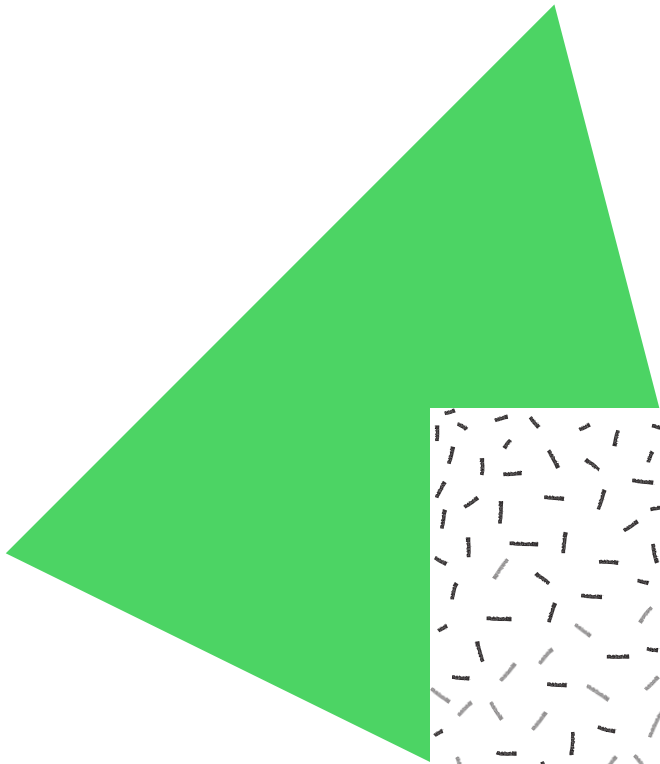
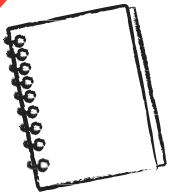
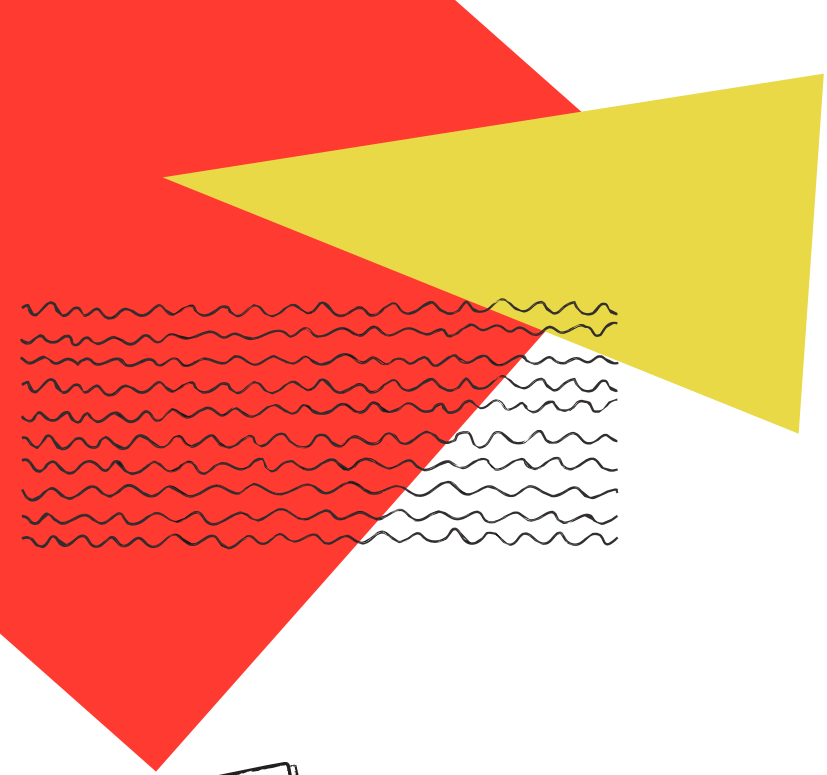
ПРОДЪЛЖЕНИЕ

Училищните семинари за увереност в тялото „Увереното ми Аз“ често предизвикват страхотни дискусии в клас, които могат да се разпространят в цялото училище и в живота на ученици и учители извън класната работа. Повече информация в подкрепа на учителите и родителите, включително допълнителни материали, предназначени да подобрят разбирането на вашите ученици за ключовите понятия, обхванати в **самостоятелния урок**, можете да намерите на dove.com/bg/selfesteem

Адаптирано от „Щастливи да бъдем себе си“ с разрешение и по лиценз от Сюзан Т. Пакстън, Сион А. Маклин, Шанел М. Фю и Сара Ж. Дъркин, 2013 г.



dove.com/bg/selfesteem





Увереното ми

Аз

Училищни семинари
за изграждане на
увереност в тялото



САМОСТОЯТЕЛНО
ЗАНИМАНИЕ

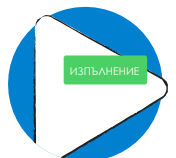


Какви са основните правила на семинара?

- 1 Уважавайте различията
- 2 Задавайте въпроси
- 3 Уважавайте поверителността
- 4 Участвайте активно



Какво представява натискът на идеалите за външност?



Видео

Увереното ми Аз/Самостоятелно занимание

3

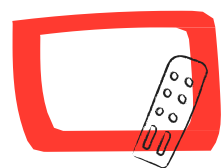


Откъде идва този натиск?



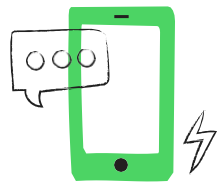


Какво имаме предвид под „медийно съдържание“?

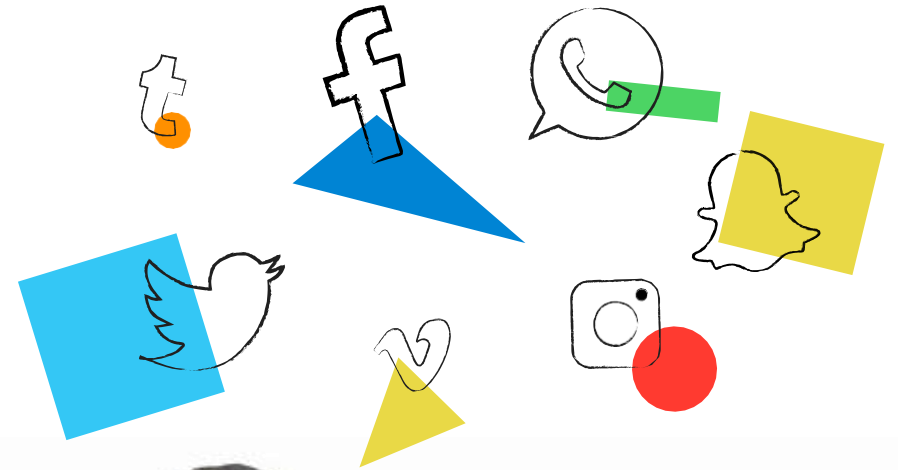


Професионални медии





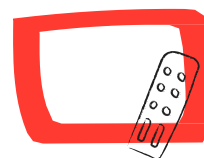
Персонално съдържание и публикации в социални мрежи



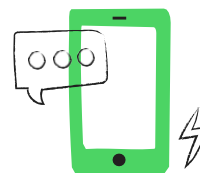
Какво изучаваме днес?



**Натиск на идеалите
за външност**

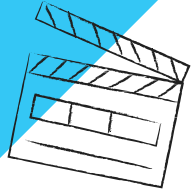


**Професионални
медии**

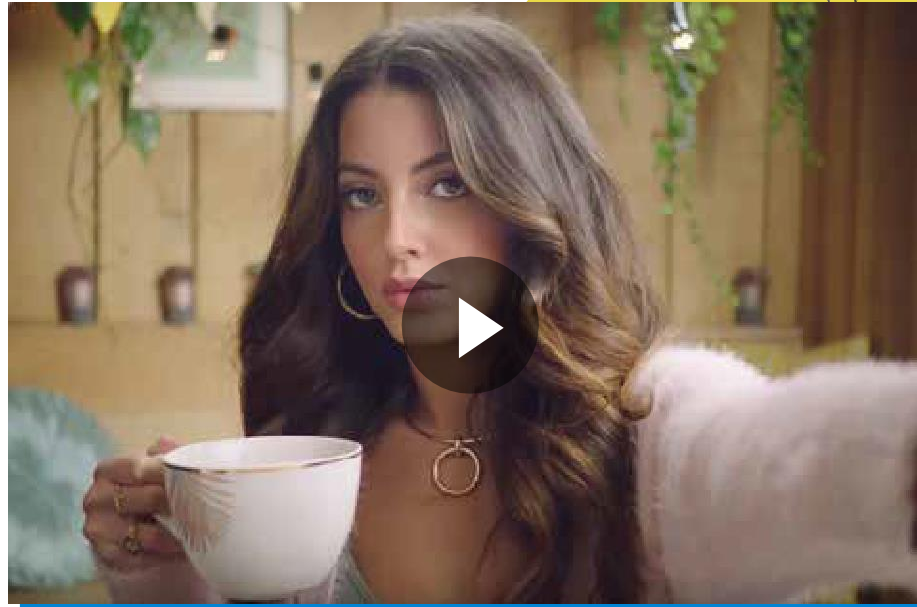


**Персонално
съдържание и
публикации в
социални мрежи**

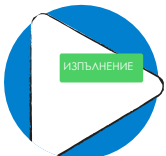
!?!



Просто едно селфи?



Как се манипулират изображения?

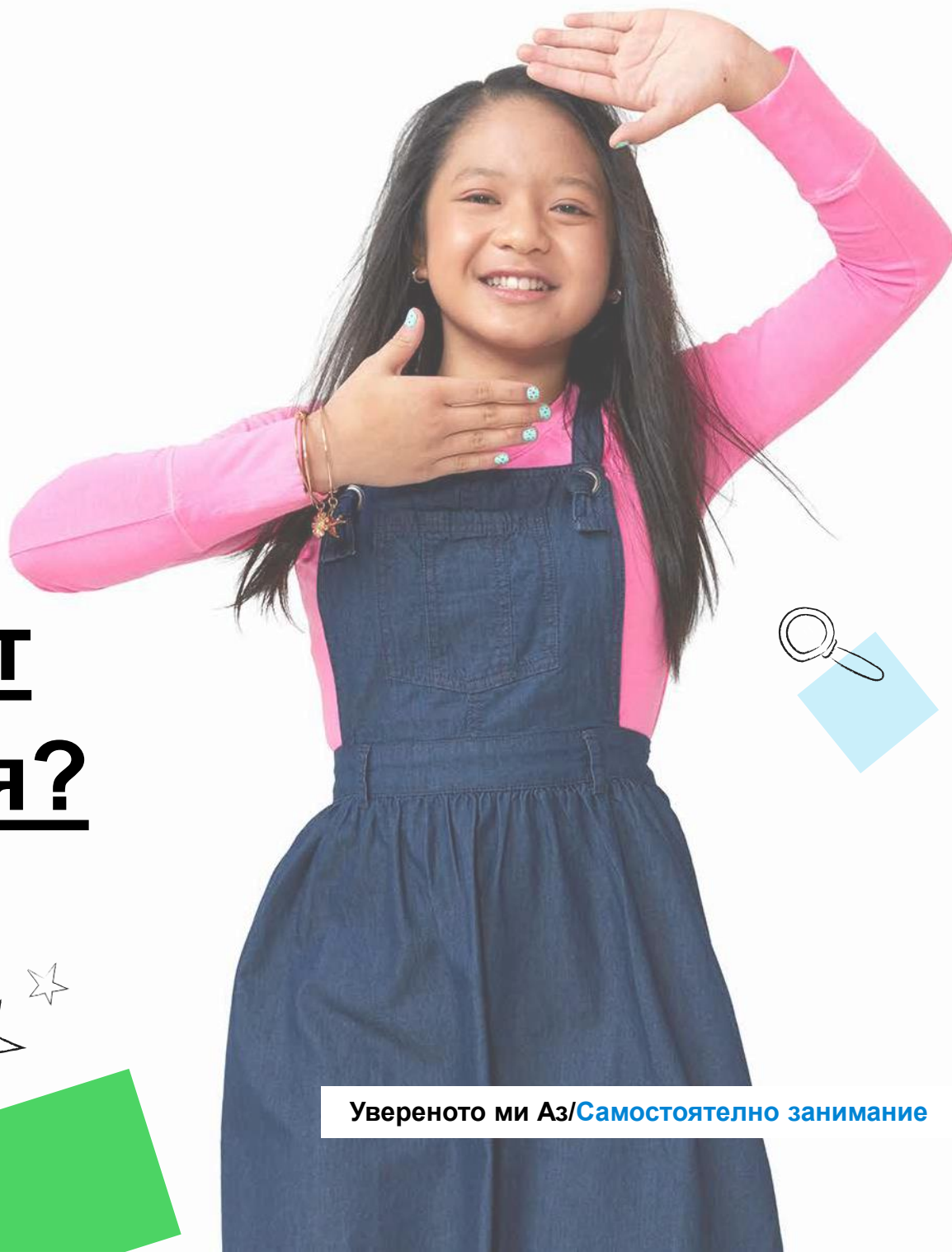


Видео



Увереното ми Аз/[Самостоятелно занимание](#)

Как се
манипулират
изображения?



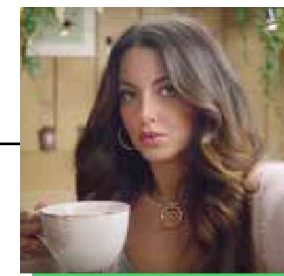
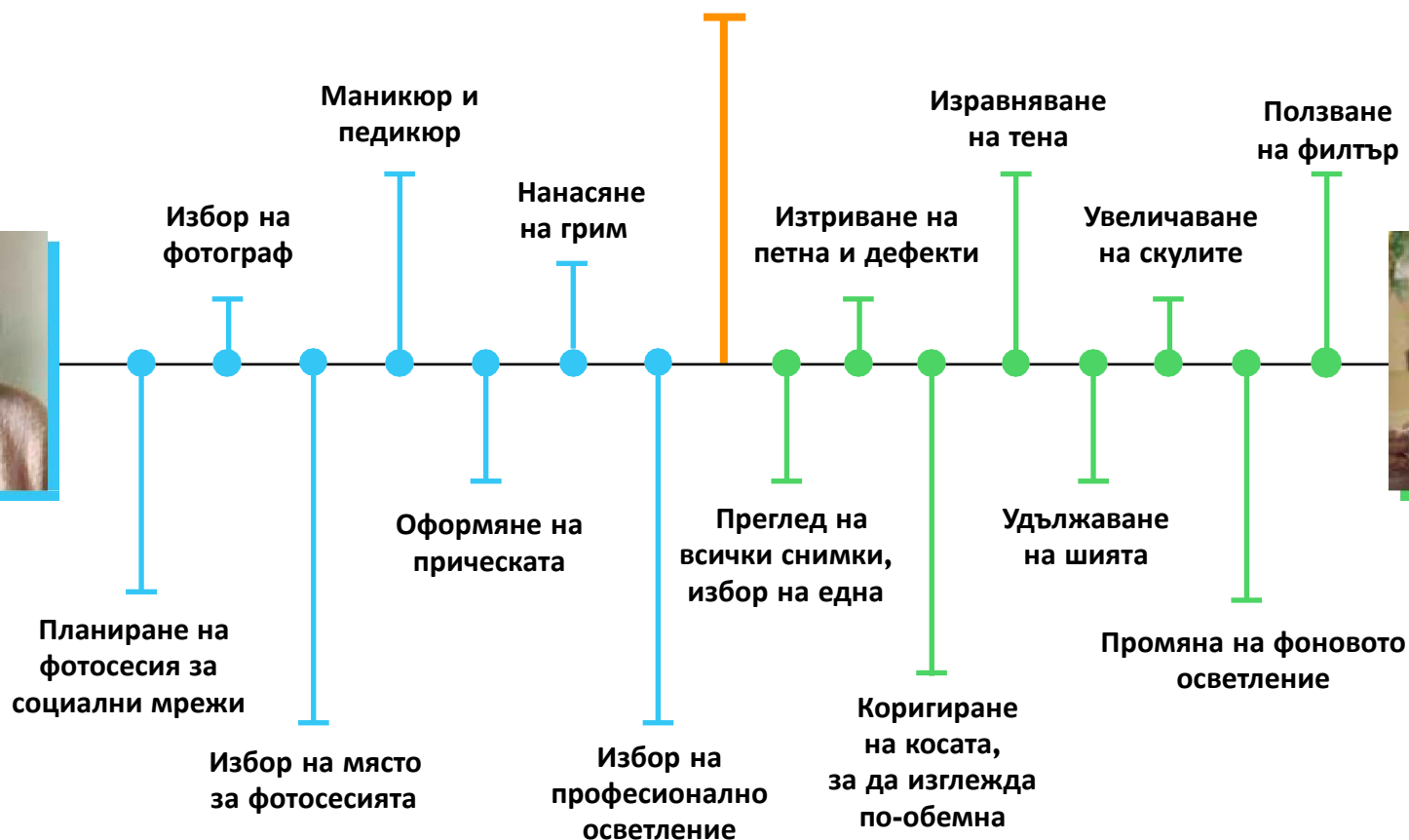
Как се манипулират изображения?

Преди заснемане



След заснемане

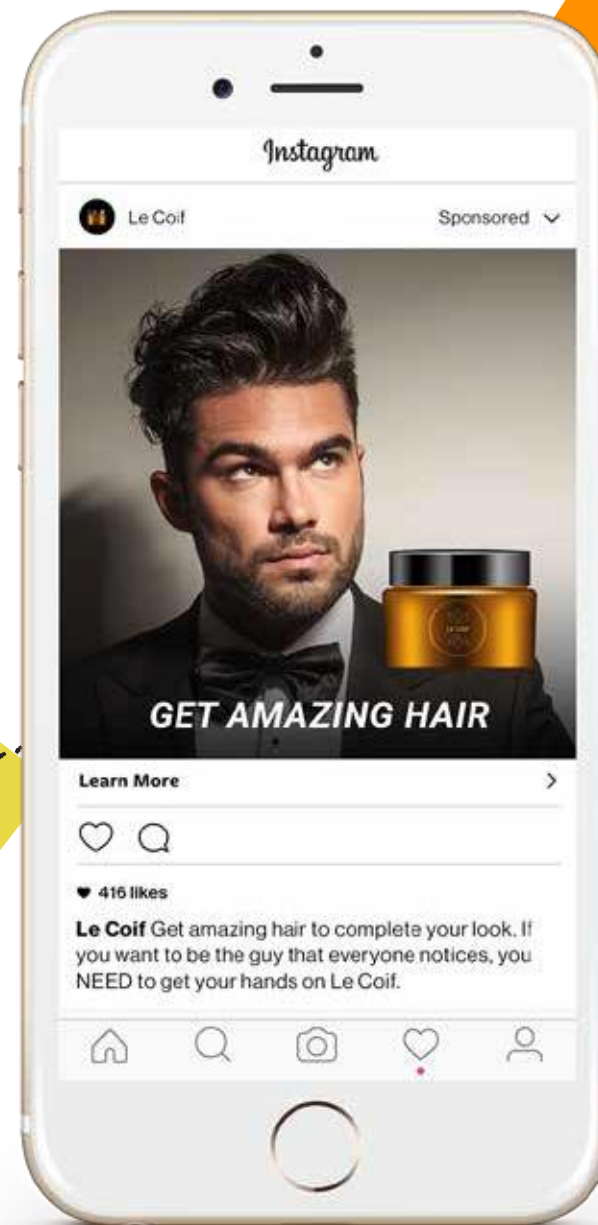
фотосесия





Въпроси:

- 1 Какво се продава с тази реклама?
- 2 Чие изображение се използва, за да продават това?
- 3 Какво е общото послание на тази реклама?
- 4 Защо използват човек с подобна външност?
- 5 Защо са манипулирали тази снимка, за да я приблизят до „идеала за външност“?



Какви проблеми може да причини това?



Групова дискусия

Увереното ми Аз/[Самостоятелно занимание](#)

13

Какво можем
да направим
по този
въпрос?



Работен лист

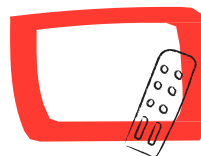


Увереното ми Аз/Самостоятелно занимание 14

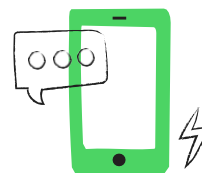
Какво изучаваме днес?



**Натиск на
идеалите за
външност**



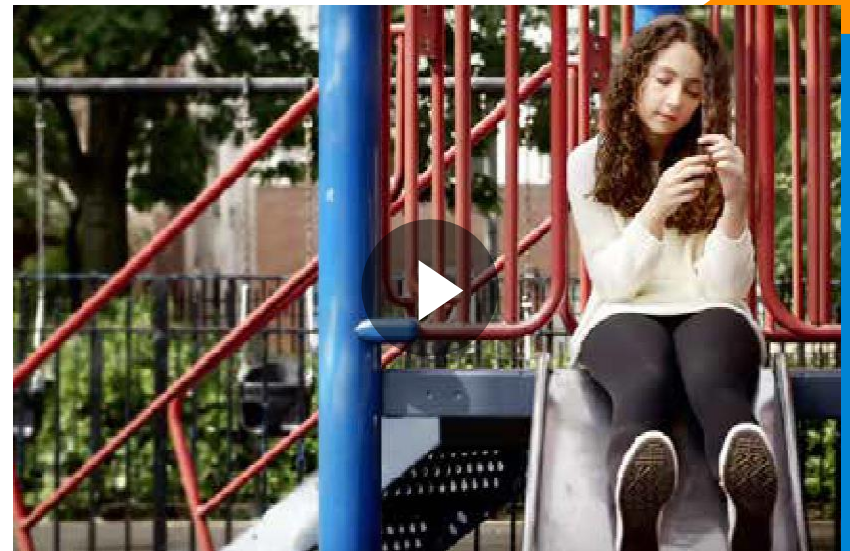
**Професионални
медии**



**Персонално
съдържание и
публикации в
социални мрежи**



Какви проблеми
възникват, когато
се сравняваме
с другите?



☆

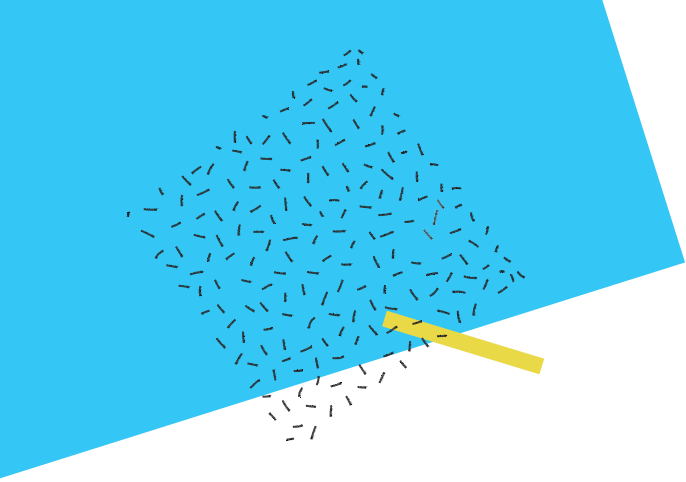
Как може да бъде манипулирано медийното съдържание, създадено от вас и вашите връстници?



Какви
проблеми
може да
причини това?



Групова дискусия



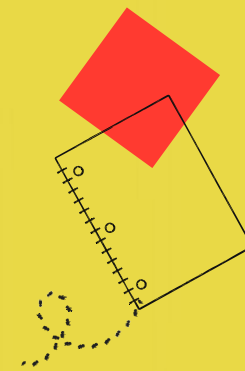
Какво можем да направим по този въпрос?



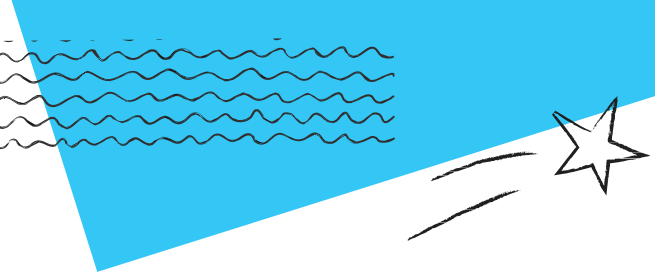
Работен лист



!?!



Увереното ми Аз/**Самостоятелно занимание** 19



Какво научихме днес?



Натискът да изглеждаме по определен начин идва от света ОКОЛО НАС.



Важно е да помним, че изображенията на хора, които виждаме във всички видове медии, невинаги са ИСТИНСКИ.



Не е справедливо да се сравняваме с подобни изображения.

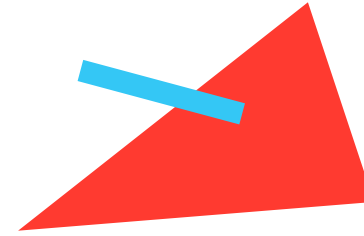
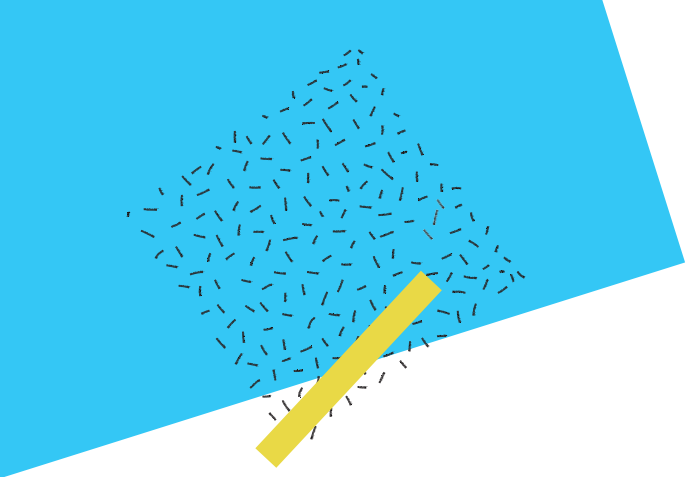


Бъдете активисти за промяна



Работен лист

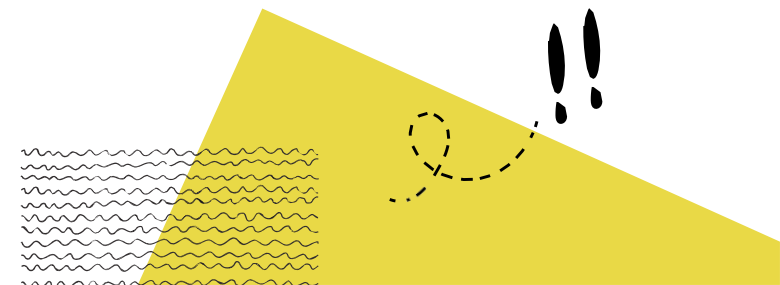
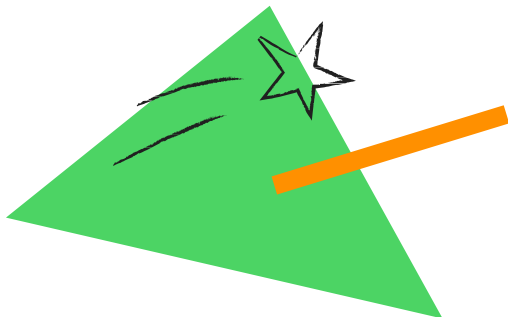
Увереното ми Аз/Самостоятелно занимание 21



Поздравления!

Вие завършихте самостоятелното занимание „Увереното ми Аз“.

Не забравяйте ангажимента си всеки ден да отстоявате увереността в собственото си тяло и да бъдете най-добрата версия на самите себе си.



Как реагирате на професионалните медии?



Работете по двойки, за да подготвите ролева игра. Наречете себе си **Лице А**, а човека, с когото разигравате играта – **Лице Б**.

Прочетете ситуациите по-долу и се упражнявайте как да реагирате, когато видите изображения в професионални медии.

Лице А

Представете си, че сте в ситуация, в която разглеждате професионална снимка. Споделете с **Лице Б** какво си представяте, че искате да промените във външността си, след като сте разгледали снимката.

Лице Б

Отговорете на **Лице А**. Обяснете защо не е възможно някой да изглежда като хората на снимките, които виждаме в професионалните медии. Кажете защо не е реалистично или честно да се сравняваме с тези изображения.

Не знаете как да постъпите?

Лице А:

Ах, погледни ги колко страхотно изглеждат! Как искам да имам същата..., защото...

Лице Б:

Не е възможно да изглеждаме така, защото... Върнете се мислено към видеокиповете „Dove: селфи“, които гледахте.

Не трябва да си правим труда да се сравняваме с други хора, защото

.... Споменете си защо искаме да се противопоставим на тези изображения – как ни карат да се чувстваме?

Можете да размените ролите си или да изберете различна ситуация и да я разигравате.

1

Четете списанието на приятелката си...



2

Гледате популярно телевизионно предаване...



3

Минавате край автобусната спирка на път за училище...



4

Гледате най-новия музикален видеоклип на телефона на приятелката си...



Как можете да се противопоставите на натиска по отношение на външния вид?



Разширено занимание

Работете по двойки. Какво можете да направите, за да се противопоставите срещу натиска на идеалите за външност в персоналните и социални мрежи?

Не знаете как да постъпите?

Помислете какво можете да направите по различен начин, когато коментирате снимки на приятелите си. Можете ли да промените вида или стила на снимките, които избирате да качите?



А сега работете самостоятелно. Изпълнете упражненията по-долу и кажете на останалите какво могат да направят, за да намалят натиска да изглеждат по определен начин.

Ето едно нещо, което хората могат да правят по различен начин, когато правят или споделят снимки, клипове и съобщения...

Не знаете как да постъпите?

Използвайте идеите, които сте обсъдили в класа и с партньора си. Опитайте се да изберете действие, което е лесно за постигане.

Помислете защо някои видове изображения, послания или филми могат да ни накарат да почувстваме натиск да изглеждаме по определен начин. Как действието, което предлагате, ще помогне за намаляване на този натиск?

Това ще помогне на хората да се почувстват по-добре по отношение на начина, по който изглеждат, защото...



Бъдете активисти за промяна!

Работете самостоятелно. Запишете едно нещо, което ще започнете да правите или ще правите по различен начин, за да се борите за това, което смятате за „реално“ у вас самите и у другите в резултат на днешния семинар.



Разширено занимание

Не знаете как да постъпите?

Помислете какво ще ви помогне да се противопоставите срещу натиска, на който вие и вашите приятели сте подложени, за да изглеждате по определен начин.

Опитайте се да изберете действие, което е лесно за постигане.



Обещавам да



Натискът да изглеждаме по определен начин идва от света около нас.



Важно е да помним, че изображенията на хора, които виждаме във всички видове медии, невинаги са истински.



Не е справедливо да се сравняваме с подобни изображения.

Отдайте дължимото на вашата индивидуалност и разнообразието на хората, които познавате.

Стрежете се да бъдете най-добрата версия на себе си – вие сте уникални личности!



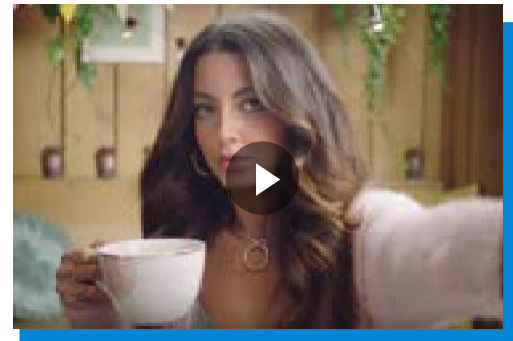
1 Дискусионни карти

Какво смятате за изненадващо, нереално или невероятно от видяното във видеоклипа?



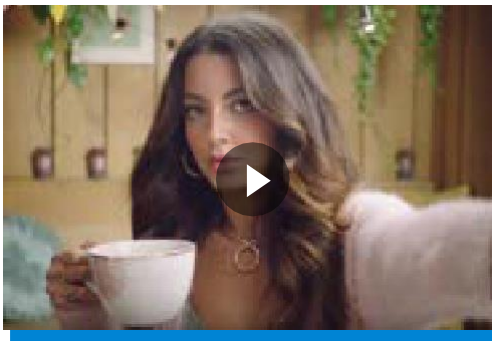
2 Дискусионни карти

Избройте всички решения, взети за промяна на изображението, ПРЕДИ да са направени снимките.



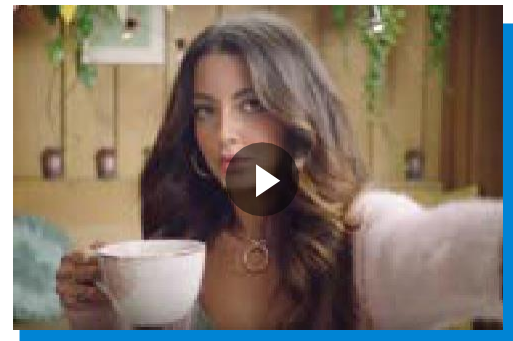
3 Дискусионни карти

Избройте всички решения, взети за промяна на изображението, СЛЕД като са направени снимките.



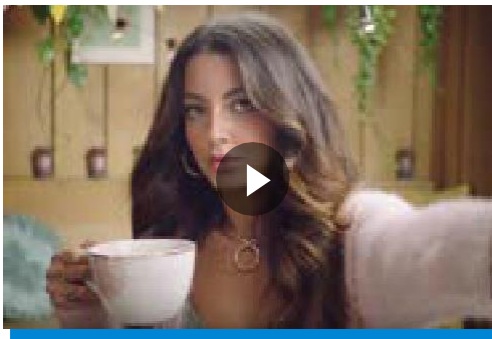
4 Дискусионни карти

Помислете как изображението на модела е променено и не отразява реалността. Когато видите подобни нереалистични промени, какви чувства предизвикват у вас?



5 Дискусионни карти

Защо смятате, че нереалистичните изображения, които виждате във видеоклипа, са измамни и подвеждащи?



6 Дискусионни карти

Защо смятате, че е нереалистично или несправедливо да сравняваме начина, по който ние и приятелите ни изглеждаме, с манипулирани изображения на хора, които виждаме в професионалните медии или социалните мрежи?



Карти с дефиниции

Идеали за външност:

Начинът, по който нашата култура ни налага, че трябва да изглеждаме в определен момент.

Натиск на идеалите за външност:

Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Увереност в собственото тяло:

Начинът, по който се чувстваме и мислим за външността си, също и начинът, по който се държим в резултат на това.

Манипулации на медиите:

Начинът, по който медийните изображения са внимателно подготвени, подбрани, ретуширани и обработени дигитално, така че вече не отразяват реалния човек, когото представят.

Медии:

Послания, изображения и видеоклипове, които се излъчват по различни начини.

Професионални медии:

Изображения, послания и видеоклипове, произведени от компании или фирми, които се разпространяват чрез канали като телевизионни програми, списания, реклама, филми или музикални клипове.

Персонални и социални мрежи:

Изображения, послания и видеоклипове, създадени от вас и вашите приятели и споделени лично, онлайн и чрез социалните мрежи.

Тържествено обещание:

Обещание да направите нещо, като полагате всички усилия, за да го спазите.



[dove.com//bg/selfesteem](https://dove.com/bg/selfesteem)

Карти с дефиниции

Идеали за външност:

Начинът, по който нашата култура ни налага, че трябва да изглеждаме в определен момент.

Натиск на идеалите за външност:

Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Увереност в собственото тяло:

Начинът, по който се чувстваме и мислим за външността си, също и начинът, по който се държим в резултат на това.

Манипулации на медиите:

Начинът, по който медийните изображения са внимателно подготвени, подбрани, ретуширани и обработени дигитално, така че вече не отразяват реалния човек, когото представят.

Медии:

Послания, изображения и видеоклипове, които се излъчват по различни начини.



[dove.com//bg/selfesteem](https://dove.com/bg/selfesteem)

Карти с дефиниции

Идеали за външност:

Начинът, по който нашата култура ни налага, че трябва да изглеждаме в определен момент.

Натиск на идеалите за външност:

Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Увереност в собственото тяло:

Начинът, по който се чувстваме и мислим за външността си, също и начинът, по който се държим в резултат на това.

Манипулации на медиите:

Начинът, по който медийните изображения са внимателно подготвени, подбрани, ретуширани и обработени дигитално, така че вече не отразяват реалния човек, когото представят.

Медии:

Послания, изображения и видеоклипове, които се излъчват по различни начини.

Професионални медии:

Изображения, послания и видеоклипове, произведени от компании или фирми, които се разпространяват чрез канали като телевизионни програми, списания, реклама, филми или музикални клипове.

Персонални и социални мрежи:

Изображения, послания и видеоклипове, създадени от вас и вашите приятели и споделени лично, онлайн и чрез социалните мрежи.

Тържествено обещание:

Обещание да направите нещо, като полагате всички усилия, за да го спазите.



[dove.com//bg/selfesteem](https://dove.com/bg/selfesteem)

Карти с дефиниции

Идеали за външност:

Начинът, по който нашата култура ни налага, че трябва да изглеждаме в определен момент.

Натиск на идеалите за външност:

Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Увереност в собственото тяло:

Начинът, по който се чувстваме и мислим за външността си, също и начинът, по който се държим в резултат на това.

Манипулации на медиите:

Начинът, по който медийните изображения са внимателно подготвени, подбрани, ретуширани и обработени дигитално, така че вече не отразяват реалния човек, когото представят.

Медии:

Послания, изображения и видеоклипове, които се излъчват по различни начини.



[dove.com//bg/selfesteem](https://dove.com/bg/selfesteem)