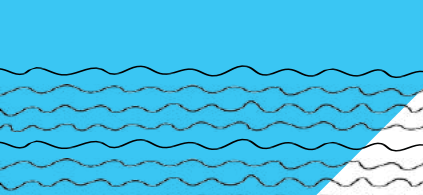


Dit selvværd

Skoleworkshops,
som styrker de unges
selvværd



ENKELT MODUL



Hvad er grundreglerne for workshoppen?



- 1 Anerkende individualitet og mangfoldighed
- 2 Stille spørgsmål
- 3 Hold det, der er sagt i denne time, fortroligt
- 4 Alle kan bidrage

Hvad er kropspres?



Video

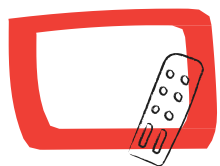


Hvor kommer presset fra?

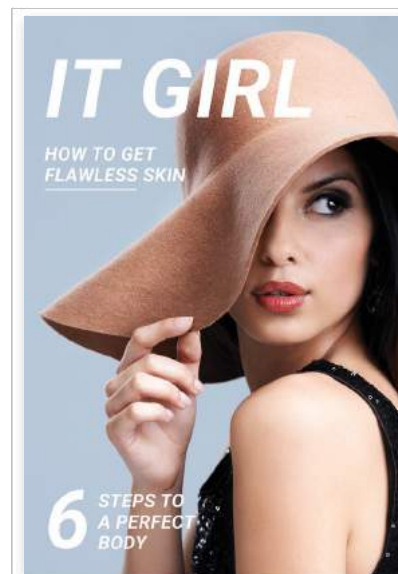


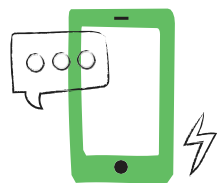


Hvad mener vi med medier?



Professionelle medier





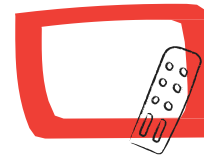
Personlige og sociale medier



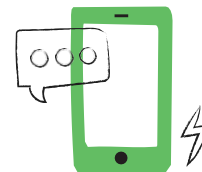
Hvordan påvirker medierne os?



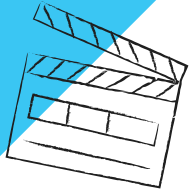
Kroppspres



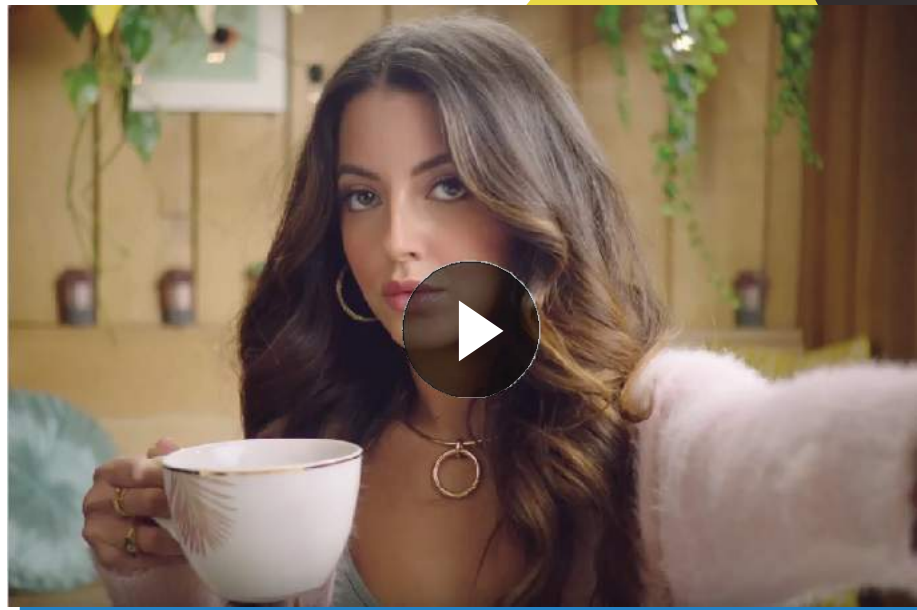
**Professionelle
medier**



**Personlige og
sociale medier**



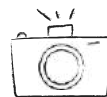
Bare en selfie?



Hvordan kan billeder manipuleres?

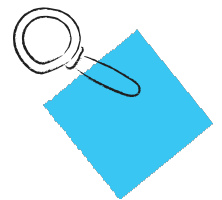


Video

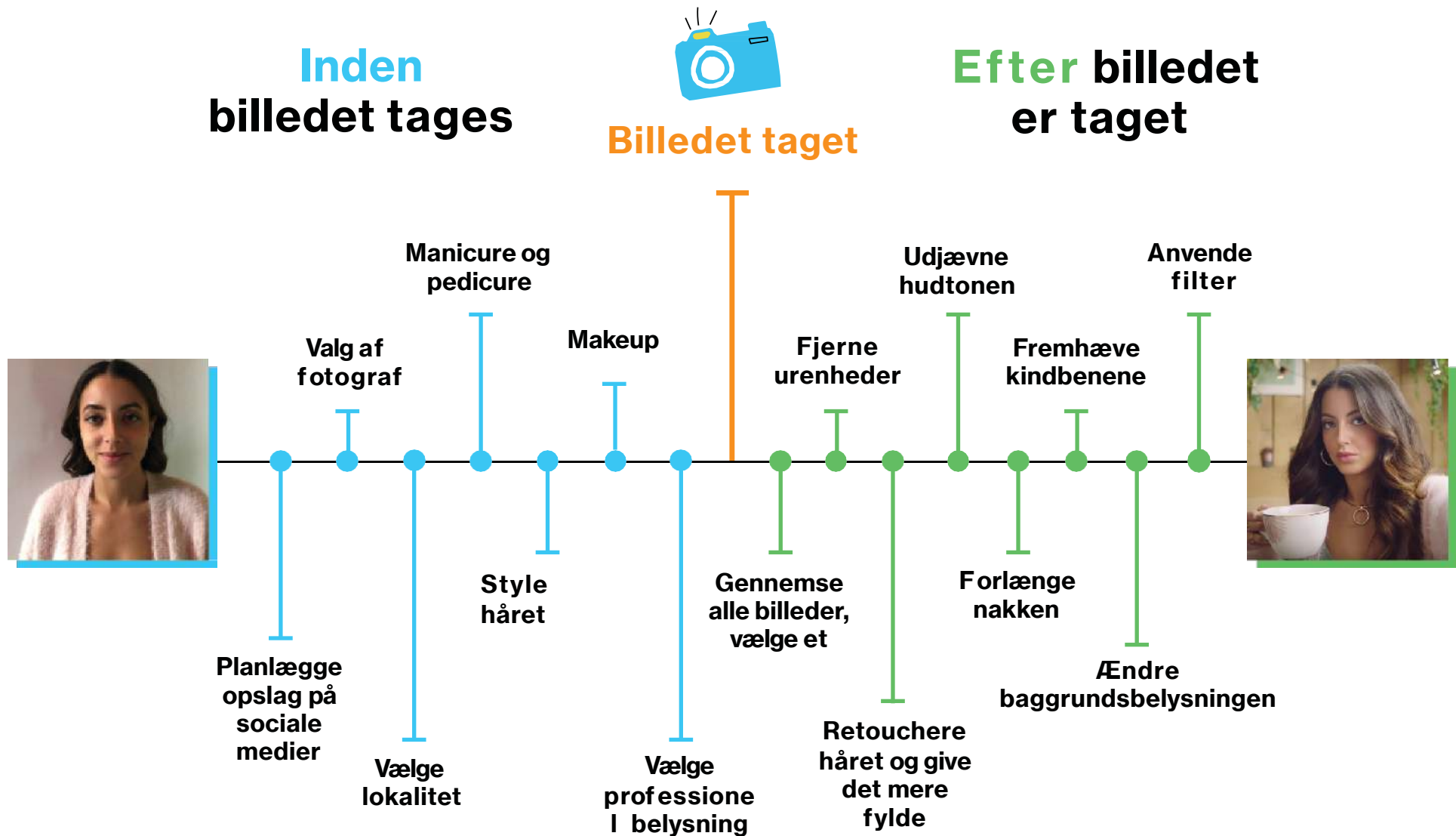


Styrk dit selvværd / [Enkelt modul](#) 9

Hvordan kan billeder manipuleres?

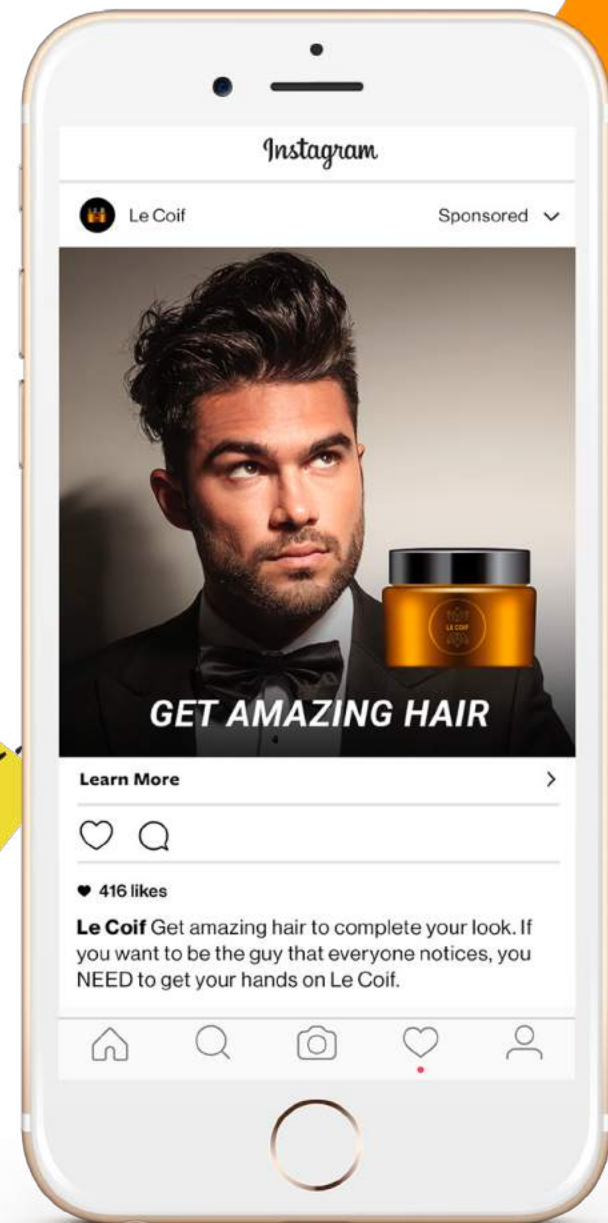


Hvordan kan billeder manipuleres?



Spørgsmål:

- 1 Hvad sælger denne reklame?
- 2 Hvem bruger reklamebureauet til at sælge produktet eller serviceydelsen?
- 3 Hvad er reklamens overordnede budskab?
- 4 Hvorfor har reklamebureauet valgt netop denne type model?
- 5 Hvorfor manipulerer reklamebureauet billedet for at få modellen til at se mere 'perfekt' ud i reklamen?



Hvordan påvirker billedmanipulation unges selvværd?



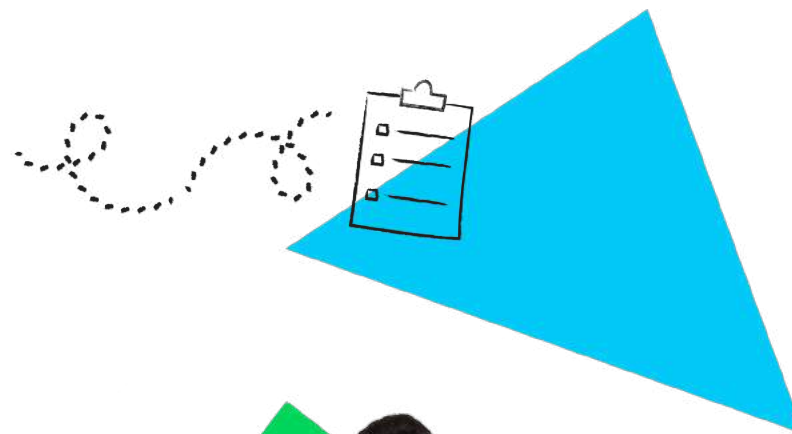
Gruppediskussion

Styrk dit selvværd / [Enkelt modul](#) 13

Hvad kan man gøre ved det?



Opgavehæfte

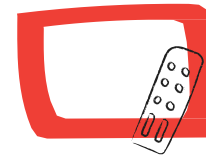


Styrk dit selvværd / [Enkelt modul](#) 14

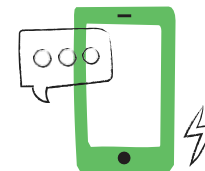
Hvordan påvirker medierne os?



Kroppspres

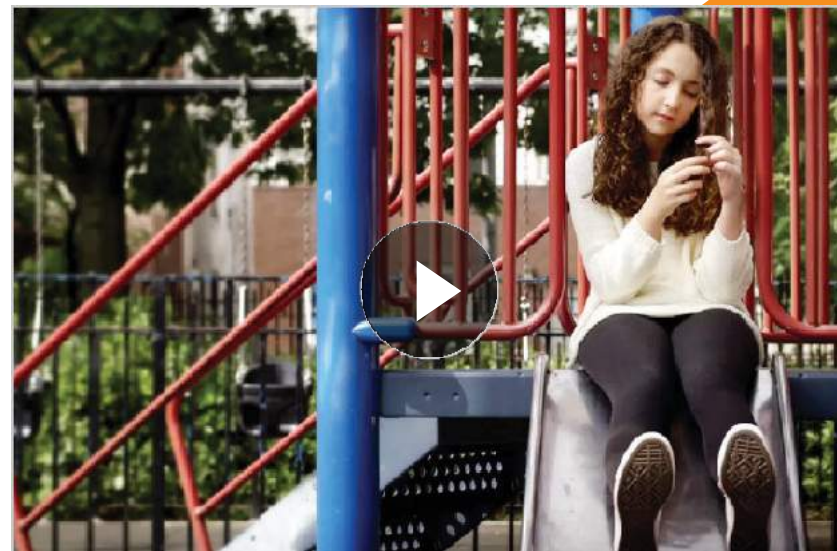


**Professionelle
medier**

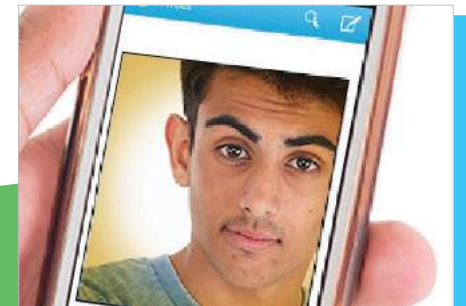
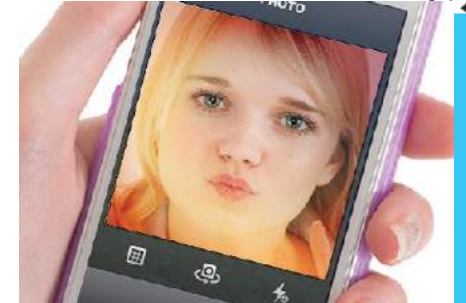


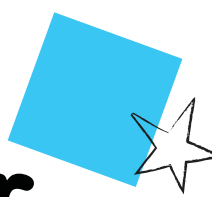
**Personlige og
sociale medier**

Hvorfor er det problematisk at sammenligne sig med andre?

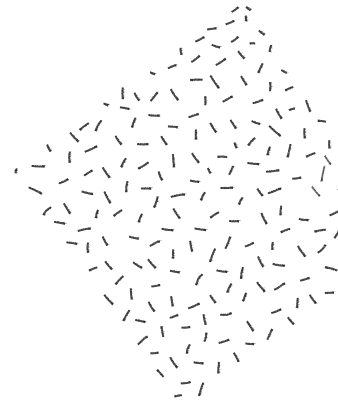


Hvordan kan unge manipulere egne billeder og videoer?

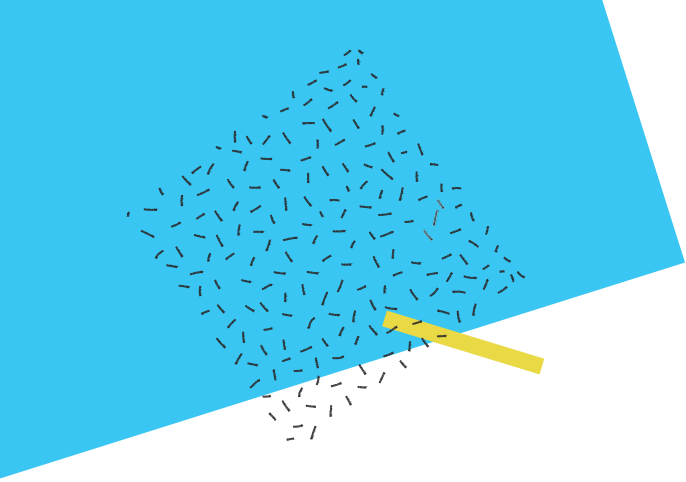




Hvordan påvirker billedmanipulation unges selvværd?



Gruppediskussion



Hvad kan man gøre ved det?

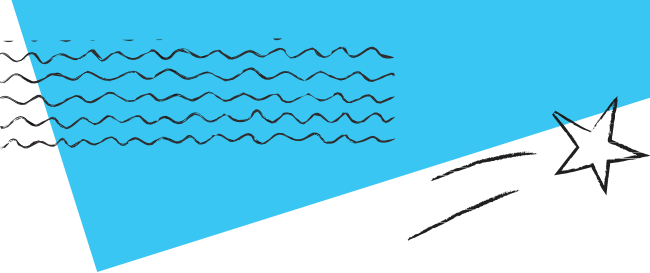


Opgavehæfte

!?!?



Styrk dit selvværd / [Enkelt modul](#) 19



Hvad har vi lært i dag?



Presset over at skulle leve op til skønhedsidealer kommer fra medie- og modeverdenen samt det moderne samfund.



Det er vigtigt at være opmærksom på, at billeder i medierne ofte er photoshoppet til perfektion.



Det er urealistisk at sammenligne sig med forskønnede billeder.

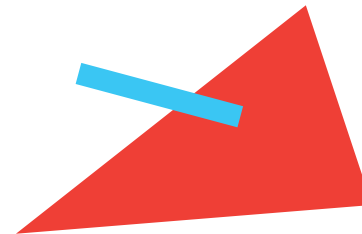
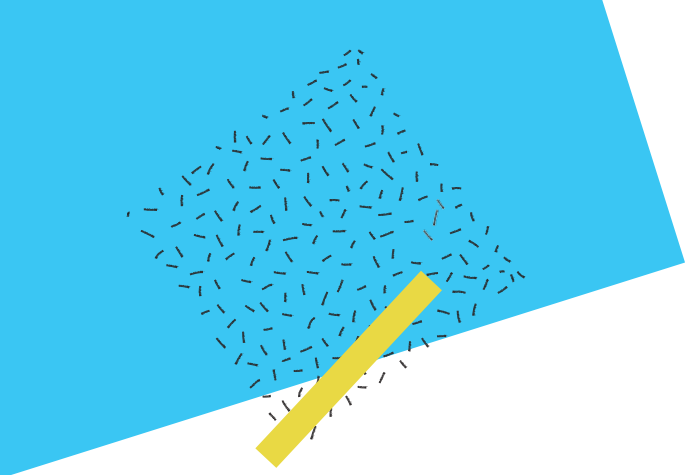


Vær forkæmper for forandring



Opgavehæfte

Styrk dit selvværd / [Enkelt modul](#) 21



Tillykke!

Du har nu gennemført Styrk dit selvværd: Enkelt modul.

Husk at være forkæmper for forandring og udforske dit forhold til skønhed, selvværd og kropsidealer, og stræb efter at blive den udgave af dig selv.

