



Ενότητα 1 – Οδηγός εκπαιδευτικού

Ιδανική εικόνα vs μοναδικότητα

Εισαγωγή

Η ενότητα του προγράμματος SPEED περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες συνολικής διάρκειας περίπου μίας ώρας, που πραγματοποιούνται με την τάξη. Παρέχονται υλικά και οδηγίες για τη διεξαγωγή των μαθημάτων.

Στόχοι της ενότητας:

- Να κατανοήσουν τι σημαίνει η ιδανική εικόνα και να εντοπίσουν τα χαρακτηριστικά της.
- Να κατανοήσουν την πίεση που προκύπτει από την προσπάθεια να μοιάσουν στην ιδανική εικόνα.
- Να κατανοήσουν πώς να αμφισβητούν την έννοια της ιδανικής εικόνας.

Διάρκεια:

1 ώρα

Υλικά:

Διαφάνειες παρουσίασης και φύλλα εργασίας μαθητών

Φύλλο εργασίας εκπαιδευτικού

Δραστηριότητα 1 – Ιδανική εικόνα vs μοναδικότητα (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τι σημαίνει η ιδανική εικόνα:

Ο καθένας έχει στο μυαλό του μια ιδέα για το τι σημαίνει να είναι όμορφος και ποια σωματικά χαρακτηριστικά αντιστοιχούν σε αυτή την ιδέα της ομορφιάς. Η σωματική εμφάνιση ενός ανθρώπου αποτελείται από διάφορα στοιχεία, και η ιδανική εικόνα συντίθεται από όλα αυτά τα στοιχεία μαζί.

Το πρώτο μέρος του φύλλου εργασίας έχει σχεδιαστεί για να προβληματιστούν σχετικά με το ποια είναι τα ιδανικά σωματικά χαρακτηριστικά που αντιστοιχούν σε ένα ιδανικό ομορφιάς. Οι μαθητές το συμπληρώνουν με βάση τις δικές τους ιδέες, ώστε να κατανοήσουν ποια είναι η ιδανική εικόνα του καθενός.

Πολύ συχνά επικεντρωνόμαστε στο πώς θα έπρεπε να είμαστε, σε αυτά που δεν μας αρέσουν στον εαυτό μας και στο πώς θα μπορούσαμε να τα αλλάξουμε. Ωστόσο, θα ήταν σημαντικό να αναλογιστούμε τι μας αρέσει στον εαυτό μας – τόσο σωματικά όσο και ως προς τον χαρακτήρα.





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Θα ήταν επίσης σημαντικό να κατανοήσουμε ποιες είναι οι αξίες μας και πώς θα θέλαμε να περνάμε τον χρόνο μας, συμπεριλαμβανομένων τρόπων που μας βοηθούν να εκφράζουμε αυτές τις αξίες.

Το δεύτερο μέρος του φύλλου εργασίας έχει σχεδιαστεί για να προβληματιστούν σχετικά με τη μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου και με το πόσο θεμελιώδης είναι αυτή η μοναδικότητα για μια καλή εικόνα εαυτού και μια θετική άποψη για τον εαυτό μας.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Τι είναι η ιδανική εικόνα;

Δραστηριότητα 2 – Η σημασία της ιδανικής εικόνας (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός τονίζει πώς η ιδανική εικόνα λειτουργεί ως σημείο αναφοράς και στόχος προς τον οποίο κατευθυνόμαστε, ξοδεύοντας συχνά πολύ χρόνο και ενέργεια:

Συχνά συγκρίνουμε τον εαυτό μας με την ιδανική μας εικόνα, προσπαθώντας να της μοιάσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο αλλάζοντας την εμφάνισή μας. Αυτό μπορεί να μας κάνει να ξοδεύουμε χρόνο, ενέργεια και χρήματα. Είναι σημαντικό να αναλογιστούμε πόσο αυτή η επιδίωξη του ιδανικού επηρεάζει τη ζωή μας και την αίσθηση του εαυτού μας – γιατί η σύγκριση με ένα ιδανικό μάς κάνει συχνά να νιώθουμε ανεπαρκείς, όχι αρκετά ελκυστικοί ή σαν να μην αρέσουμε στους άλλους.

Είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσουμε τι μας ωθεί να προσπαθούμε να μοιάσουμε σε ένα ιδανικό ομορφιάς: πόσο μας επηρεάζουν οι γνώμες των άλλων και πόσο τα πρότυπα που προβάλλονται στα social media – επιλεγμένα από άλλους – διαμορφώνουν τη δική μας αίσθηση της ομορφιάς.

Το τρίτο μέρος του φύλλου εργασίας έχει σχεδιαστεί για να προβληματιστούν σχετικά με αυτές τις πτυχές και να κατανοήσουν πόσο η επιδίωξη ενός ιδανικού ομορφιάς μπορεί να επηρεάσει τη ζωή μας από διαφορετικές οπτικές.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Τι κάνω για να μοιάσω στο ιδανικό;

Δραστηριότητα 3 – Αμφισβήτηση της ιδανικής εικόνας (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός τονίζει ότι η σωματική εμφάνιση είναι μόνο ένα μέρος του ανθρώπου και ότι υπάρχουν πολλά άλλα σημαντικά χαρακτηριστικά για τα οποία εκτιμούμε τους άλλους και οι άλλοι εκτιμούν εμάς:

Όταν γνωρίζουμε κάποιον και αρχίζουμε να σχηματίζουμε γνώμη γι' αυτόν, λαμβάνουμε υπόψη πολλές πτυχές: την προσωπικότητά του, τον τρόπο που μας συμπεριφέρεται, το χιούμορ του και πολλά άλλα. Η σωματική εμφάνιση είναι μία από τις πτυχές που εξετάζουμε, αλλά είναι σημαντικό να αναλογιστούμε πόσο βάρος έχει πραγματικά για εμάς.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Αν εμείς αξιολογούμε τους άλλους λαμβάνοντας υπόψη πολλές διαφορετικές πτυχές, γιατί να εστιάζουν οι άλλοι μόνο στη σωματική εμφάνιση όταν κρίνουν εμάς;

Το τελευταίο μέρος του φύλλου εργασίας έχει σχεδιαστεί για να προβληματιστούν σχετικά με τα χαρακτηριστικά για τα οποία εκτιμούμε τους άλλους ανθρώπους και σχετικά με το πόσο χώρο καταλαμβάνει η σωματική εμφάνιση σε αυτή την αξιολόγηση.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Πώς να αμφισβητήσω την έννοια της ιδανικής εικόνας;



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.