

Mòdul 1 – Guia del professorat

Imatge ideal vs unicitat

Introducció

El mòdul del programa SPEED inclou dues activitats d'aproximadament una hora en total per dur a terme amb la classe. Es proporcionen materials i instruccions per impartir les llicons.

Objectius del mòdul:

- Entendre què significa la imatge ideal i identificar-ne les característiques.
- Entendre la pressió que prové d'intentar assemblar-se a la imatge ideal.
- Entendre com qüestionar el concepte de la imatge ideal.

Durada:

1 hora

Materials:

Diapositives de presentació i fulls de treball de l'alumnat

Full de treball del professorat

Activitat 1 – Imatge ideal vs unicitat (20 minuts)

El professorat explica què significa la imatge ideal:

Tothom té al cap una idea del que significa ser bell i quines característiques físiques corresponen a aquesta idea de bellesa. L'aspecte físic d'una persona està format per diferents elements, i la imatge ideal es compon de tots aquests elements combinats.

La primera part del full de treball està pensada per reflexionar sobre quines són les característiques físiques ideals que corresponen a un ideal de bellesa. L'alumnat la completa segons les seves pròpies idees, per entendre quina és la imatge ideal de cada persona.

Molt sovint ens centrem en com hauríem de ser, en allò que no ens agrada de nosaltres mateixos i en com ho podríem canviar. Tanmateix, seria important reflexionar sobre allò que ens agrada de nosaltres mateixos, tant físicament com pel que fa al caràcter. També seria important entendre quins són els nostres valors i com ens agradaria passar el temps, fins i tot de maneres que ens ajudin a expressar aquests valors.

La segona part del full de treball està pensada per reflexionar sobre la unicitat de cada persona i sobre com de fonamental és aquesta unicitat per tenir una bona imatge d'un mateix i una opinió positiva de si mateix.

Full de treball de l'alumnat: Què és la imatge ideal?

Activitat 2 – La importància de la imatge ideal (15 minuts)

El professorat subratlla com la imatge ideal actua com a referent i objectiu cap al qual ens dirigim, sovint dedicant-hi molt de temps i energia:

Sovint ens comparem amb la nostra imatge ideal, intentant assemblar-nos-hi tant com sigui possible canviant el nostre aspecte. Això ens pot fer gastar temps, energia i diners. És important reflexionar sobre quant influeix aquesta cerca de l'ideal en les nostres vides i en la nostra percepció de nosaltres mateixos, perquè comparar-nos amb un ideal sovint ens fa sentir insuficients, poc atractius o com si no agradéssim als altres.

També és important entendre què ens empeny a intentar assemblear-nos a un ideal de bellesa: quant ens importen les opinions de les altres persones i fins a quin punt els models proposats a les xarxes socials – triats per altres – configuren la nostra pròpia idea de bellesa.

La tercera part del full de treball està pensada per reflexionar sobre aquests aspectes i entendre fins a quin punt la cerca d'un ideal de bellesa pot influir en les nostres vides des de diferents perspectives.

Full de treball de l'alumnat: Què faig per assemblear-me a l'ideal?

Activitat 3 – Qüestionar la imatge ideal (15 minuts)

El professorat subratlla que l'aspecte físic és només una part de la persona i que hi ha moltes altres característiques importants per les quals apreciem els altres i els altres ens aprecien a nosaltres:

Quan coneixem algú i comencem a formar-nos una opinió sobre aquesta persona, tenim en compte molts aspectes: la seva personalitat, com ens tracta, el seu sentit de l'humor i molt més. L'aspecte físic és un dels aspectes que considerem, però és important reflexionar sobre quant pes té realment per a nosaltres.

Si nosaltres avaluem les altres persones tenint en compte molts aspectes diferents, per què els altres s'haurien de fixar només en l'aspecte físic a l'hora de jutjar-nos?

La part final del full de treball està pensada per reflexionar sobre les característiques per les quals apreciem les altres persones i sobre quant d'espai ocupa l'aspecte físic en aquesta valoració.

Full de treball de l'alumnat: Com qüestionar el concepte de la imatge ideal?



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



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.