



## Modulo 1 – Guida per l'insegnante

### *Immagine ideale vs unicità*

### Introduzione

Il modulo del programma SPEED comprende due attività della durata complessiva di circa un'ora da svolgere con la classe. Vengono forniti materiali e istruzioni per lo svolgimento delle lezioni.

#### Obiettivi del modulo:

- Comprendere cosa significa l'immagine ideale e identificarne le caratteristiche.
- Comprendere la pressione che deriva dal tentativo di assomigliare all'immagine ideale.
- Comprendere come mettere in discussione il concetto di immagine ideale.

#### Durata:

1 ora

#### Materiali:

Diapositive della presentazione e schede di lavoro per gli studenti

### Scheda di lavoro dell'insegnante

#### Attività 1 – Immagine ideale vs unicità (20 minuti)

##### *L'insegnante spiega cosa significa l'immagine ideale:*

Ognuno ha nella propria mente un'idea di cosa significhi essere bello e quali caratteristiche fisiche corrispondano a quell'idea di bellezza. L'aspetto fisico di una persona è composto da diversi elementi, e l'immagine ideale è costituita da tutti questi elementi combinati insieme.

La prima parte della scheda di lavoro è pensata per riflettere su quali siano le caratteristiche fisiche ideali che corrispondono a un ideale di bellezza. Gli studenti la compilano in base alle proprie idee, per comprendere quale sia l'immagine ideale di ciascuno.

Molto spesso ci concentriamo su come dovremmo essere, su ciò che non ci piace di noi stessi e su come potremmo cambiarlo. Tuttavia, sarebbe importante riflettere su ciò che ci piace di noi stessi – sia fisicamente che in termini di carattere. Sarebbe inoltre importante comprendere quali siano i nostri valori e come vorremmo trascorrere il nostro tempo, anche in modi che ci aiutino a esprimere quei valori.





# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

La seconda parte della scheda di lavoro è pensata per riflettere sull'unicità di ogni persona e su quanto sia fondamentale tale unicità per avere una buona immagine di sé e un'opinione positiva di se stessi.

*Scheda di lavoro per gli studenti: Cos'è l'immagine ideale?*

## Attività 2 – L'importanza dell'immagine ideale (15 minuti)

*L'insegnante sottolinea come l'immagine ideale funzioni da punto di riferimento e obiettivo verso cui ci dirigiamo, spesso investendo molto tempo ed energia:*

Spesso ci confrontiamo con la nostra immagine ideale, cercando di assomigliarle il più possibile modificando il nostro aspetto. Questo può costarci tempo, energia e denaro. È importante riflettere su quanto questa ricerca dell'ideale influenzi la nostra vita e la percezione di noi stessi – perché confrontarci con un ideale ci fa spesso sentire inadeguati, poco attraenti o come se non piacessimo agli altri.

È inoltre importante comprendere cosa ci spinge a cercare di assomigliare a un ideale di bellezza: quanto contano per noi le opinioni degli altri e quanto i modelli proposti sui social media – scelti da altri – plasmano il nostro senso della bellezza.

La terza parte della scheda di lavoro è pensata per riflettere su questi aspetti e per comprendere quanto la ricerca di un ideale di bellezza possa influenzare la nostra vita da diverse prospettive.

*Scheda di lavoro per gli studenti: Cosa faccio per assomigliare all'ideale?*

## Attività 3 – Mettere in discussione l'immagine ideale (15 minuti)

*L'insegnante sottolinea che l'aspetto fisico è solo una parte della persona e che esistono molte altre caratteristiche importanti per le quali apprezziamo gli altri e gli altri apprezzano noi:*

Quando conosciamo qualcuno e cominciamo a farci un'opinione su di lui, teniamo conto di molti aspetti: la sua personalità, il modo in cui ci tratta, il suo senso dell'umorismo e molto altro. L'aspetto fisico è uno degli aspetti che consideriamo, ma è importante riflettere su quanto peso abbia effettivamente per noi.

Se noi valutiamo le altre persone tenendo conto di molti aspetti diversi, perché gli altri dovrebbero concentrarsi solo sull'aspetto fisico quando ci giudicano?

La parte finale della scheda di lavoro è pensata per riflettere sulle caratteristiche per le quali apprezziamo le altre persone e su quanto spazio occupi l'aspetto fisico in quella valutazione.

*Scheda di lavoro per gli studenti: Come mettere in discussione il concetto di immagine ideale?*



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.