

Guia per al professorat

Programa SPEED – 5 mòduls per a l'aula

The SPEED programme includes 5 lessons of approximately one hour each, to be carried out with the class. Materials and instructions on how to conduct the lessons are provided.

Mòdul 1 – 1 hora

Imatge ideal vs unicitat

Activitat 1 – Introducció i fitxes de treball

- Reflect on the ideal image each student has of their own physical appearance, focusing on all its characteristics.

Activitat 2 – Introducció i fitxes de treball

- Reflect on what it means to be unique and on the value of each person's uniqueness.

Mòdul 2 – 1 hora

Les imatges presentades pels mitjans

Activitat 1 – Introducció i vídeo / fotos

- Reflect on how images can be manipulated on social media and in the media.

Activitat 2 – Introducció i vídeo / fotos

- Reflect on the difference between professional and private profiles.

Activitat 3 – Introducció i fitxes de treball

- Reflect on the impact of images proposed by the media and social media, and on the effect of comparing oneself with these models.

Mòdul 3 – 1 hora

Comparar-nos amb els altres

Activitat 1 – Introducció

- Reflect on who or what we use as our benchmark.

Activitat 2 – Introducció

- Reflect on how much importance we place on physical appearance when comparing ourselves with others.

Activitat 3 – Introducció

- Reflect on our own positive qualities and on how they tend to disappear when we engage in comparisons.

Mòdul 4 – 1 hora

Com parlem del cos

Activitat 1 – Introducció

- Reflect on examples of body talk.

Activitat 2 – Introducció

- Reflect on how body talk is used and what consequences it can have.

Activitat 3 – Introducció

- Reflect on how body talk can be changed.

Mòdul 5 – 1 hora

Com canviar la manera com ens percebem

Activitat 1 – Introducció

- Reflect on how we can value our individuality.

Activitat 2 – Introducció

- Reflect on how we can change the way we perceive ourselves.

Activitat 3 – Introducció

- Reflect on how the way we use social media to present ourselves to the world could change.