



Modul 3 – Příručka pro učitele

Srovnáváme se

Úvod

Modul programu SPEED zahrnuje tři aktivity v celkové délce přibližně jedné hodiny, které se provádějí se třídou. K dispozici jsou materiály a pokyny pro vedení lekcí.

Cíle modulu:

- Pochopit důsledky srovnávání.
- Pochopit důležitost přikládanou fyzickému vzhledu.
- Pochopit, jak srovnávání může ovlivnit vnímání sebe sama.

Doba trvání:

1 hodina

Materiály:

Prezentační snímky a pracovní listy pro žáky

Pracovní list pro učitele

Aktivita 1 – S kým se srovnáváme? (20 minut)

Učitel vysvětlí, jak si obvykle vybíráme lidi, se kterými se srovnáváme, a aspekty sebe sama, které podrobujeme srovnání:

Dívat se na ostatní lidi je normální, ale často si jich nejen všimneme — srovnáváme se s nimi.

Když se s někým srovnáváme, obvykle si vybíráme lidi, které obdivujeme a kteří mají pozitivní vlastnosti. To platí i pro fyzický vzhled. Srovnáváme se s herci, herečkami, influencery a modely — lidmi, kteří svůj fyzický vzhled používají profesionálně — nebo s obyčejnými lidmi, které v něčem považujeme za lepší než sebe.

Téměř vždy vycházíme ze srovnání s pocitem, že jsme „prohráli“, protože srovnáváme aspekty sebe sama, které se nám líbí nejméně, s aspekty lidí, kteří vypadají lépe nebo dokonce dokonale. Zřídka se srovnáváme v aspektech, které na sobě vlastně máme rádi. Z tohoto důvodu srovnání téměř nikdy nejsou rovná a téměř nikdy nás nevedou k pozitivnímu pohledu na sebe.

Pracovní list pro žáky: S kým se srovnáváme?





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Aktivita 2 – Záleží jen na image? (20 minut)

Učitel uvede zamyšlení nad tím, jakou důležitost přikládáme fyzickému vzhledu a jak se to shoduje s našimi osobními hodnotami:

Často trávíme spoustu času starostmi o svůj fyzický vzhled a měníme své chování, abychom dosáhli fyzických změn. Cítit se dobře s tím, jak vypadáme, je důležité, ale v naší přítomnosti i budoucnosti existují i další důležité aspekty, které je třeba zvážit a kterým je třeba přikládat váhu — jako fyzická a duševní pohoda, inteligence a pozitivní vztahy s ostatními.

Pokud se zamyslíme nad tím, kolik energie věnujeme přemýšlení o svém vzhledu, snaze změnit ho tak, aby odpovídal předem definovaným ideálům, nebo nespokojenosti s tím, že některé části našeho těla nejsou přesně takové, jaké bychom si přáli, pochopíme, že tyto energie nemusí být úměrné našim skutečným hodnotám a plánům do budoucna.

Pracovní list pro žáky: Záleží jen na image?

Aktivita 3 – Jsem takový/á, jak vypadám? (20 minut)

Učitel uvede zamyšlení nad emocionálními a behaviorálními důsledky srovnávání a nad tím, jak naše pozitivní vlastnosti mají tendenci mizet:

Již jsme se zamýšleli nad tím, kdo jsou obvykle lidé, se kterými se srovnáváme, a nad skutečností, že srovnání nás téměř vždy nechá s pocitem, že jsme prohráli. Je však také důležité zamyslet se nad tím, co můžeme udělat po srovnání. Někdy je touha, která pramení ze srovnání se s někým, koho obdivujeme, stát se více jako ta osoba — změnit to, jak vypadáme. Ale jak jsme již viděli, naše pozitivní vlastnosti ve srovnání mizí a zůstávají pouze negativní, což vede k nespokojenosti.

Je však důležité zamyslet se nad našimi pozitivními vlastnostmi a silnými stránkami, abychom pochopili, že to, kým jsme, není jen to, jak vypadáme. Naše identita a jedinečnost jsou spojeny také — a především — s tím, kdo jsme, s našimi silnými stránkami, způsobem, jakým se chováme, a s našimi hodnotami, nejen s naším fyzickým vzhledem.

Pracovní list pro žáky: Jsem takový/á, jak vypadám?



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.