



Οδηγός εκπαιδευτικού

Πρόγραμμα SPEED – 5 ενότητες για την τάξη

Το πρόγραμμα SPEED περιλαμβάνει 5 μαθήματα διάρκειας περίπου μίας ώρας το καθένα, που πραγματοποιούνται με την τάξη. Παρέχονται υλικά και οδηγίες για τη διεξαγωγή των μαθημάτων.

Ενότητα 1 – 1 ώρα

Ιδανική εικόνα vs μοναδικότητα

Δραστηριότητα 1 – Εισαγωγή και φύλλα εργασίας

- Στοχασμός πάνω στην ιδανική εικόνα που έχει κάθε μαθητής για τη δική του σωματική εμφάνιση, εστιάζοντας σε όλα τα χαρακτηριστικά της.

Δραστηριότητα 2 – Εισαγωγή και φύλλα εργασίας

- Στοχασμός πάνω στο τι σημαίνει να είσαι μοναδικός/ή και στην αξία της μοναδικότητας κάθε ανθρώπου.

Ενότητα 2 – 1 ώρα

Εικόνες που παρουσιάζονται από τα μέσα ενημέρωσης

Δραστηριότητα 1 – Εισαγωγή και βίντεο / φωτογραφίες

- Στοχασμός πάνω στο πώς οι εικόνες μπορούν να χειραγωγηθούν στα social media και στα μέσα ενημέρωσης.

Δραστηριότητα 2 – Εισαγωγή και βίντεο / φωτογραφίες

- Στοχασμός πάνω στη διαφορά μεταξύ επαγγελματικών και προσωπικών προφίλ.

Δραστηριότητα 3 – Εισαγωγή και φύλλα εργασίας

- Στοχασμός πάνω στον αντίκτυπο των εικόνων που προβάλλονται από τα μέσα ενημέρωσης και τα social media, και στο αποτέλεσμα της σύγκρισης με αυτά τα πρότυπα.

Ενότητα 3 – 1 ώρα





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Συγκρίνουμε τον εαυτό μας

Δραστηριότητα 1 – Εισαγωγή

- Στοχασμός πάνω στο ποιον ή τι χρησιμοποιούμε ως σημείο αναφοράς.

Δραστηριότητα 2 – Εισαγωγή

- Στοχασμός πάνω στο πόση σημασία δίνουμε στη σωματική εμφάνιση όταν συγκρινόμαστε με τους άλλους.

Δραστηριότητα 3 – Εισαγωγή

- Στοχασμός πάνω στα θετικά μας χαρακτηριστικά και στο πώς τείνουν να εξαφανίζονται όταν προβαίνουμε σε συγκρίσεις.

Ενότητα 4 – 1 ώρα

Πώς μιλάμε για το σώμα

Δραστηριότητα 1 – Εισαγωγή

- Στοχασμός πάνω σε παραδείγματα συζητήσεων για το σώμα.

Δραστηριότητα 2 – Εισαγωγή

- Στοχασμός πάνω στο πώς χρησιμοποιούνται οι συζητήσεις για το σώμα και τι συνέπειες μπορεί να έχουν.

Δραστηριότητα 3 – Εισαγωγή

- Στοχασμός πάνω στο πώς μπορούν να αλλάξουν οι συζητήσεις για το σώμα.

Ενότητα 5 – 1 ώρα

Πώς να αλλάξουμε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας

Δραστηριότητα 1 – Εισαγωγή

- Στοχασμός πάνω στο πώς μπορούμε να εκτιμήσουμε την ατομικότητά μας.

Δραστηριότητα 2 – Εισαγωγή

- Στοχασμός πάνω στο πώς μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας.

Δραστηριότητα 3 – Εισαγωγή



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

- Στοχασμός πάνω στο πώς θα μπορούσε να αλλάξει ο τρόπος που χρησιμοποιούμε τα social media για να παρουσιάσουμε τον εαυτό μας στον κόσμο.



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.