



Modulo 4 – Guida per l'insegnante

Come parliamo del corpo

Introduzione

Il modulo del programma SPEED comprende tre 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 quanto spesso facciamo commenti sui corpi in generale.
- Riflettere su come i commenti sul corpo possano far sentire le altre persone.
- Riflettere su come possiamo cambiare il modo in cui parliamo dei corpi per far stare meglio gli altri e noi stessi.

Durata:

1 ora

Materiali:

Diapositive della presentazione e schede di lavoro per gli studenti

Scheda di lavoro dell'insegnante

Attività 1 – Come parliamo del corpo? (20 minuti)

L'insegnante stimola una riflessione su come e quanto spesso parliamo del corpo in generale — il nostro e quello degli altri:

Forse non ci rendiamo nemmeno conto di quanto spesso facciamo commenti sui corpi delle persone e sul loro aspetto fisico. I commenti possono essere positivi o negativi e possono riguardare amici, noi stessi o persone che vediamo sui social media.

Ci sono molti contesti diversi in cui parliamo dei corpi — per esempio quando notiamo certi aspetti guardando una persona o la sua foto o video, o quando siamo in un luogo dove il corpo è più esposto, come in palestra, o anche quando siamo soli davanti allo specchio.

Quando parliamo del corpo, spesso esprimiamo giudizi sull'attrattiva di varie parti del corpo ed esprimiamo il desiderio che fossero diverse da come sono. È piuttosto comune che i commenti sul nostro corpo siano negativi.





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Commentiamo anche i corpi delle persone in relazione al peso o al tono muscolare, o persino ad aspetti che non possono essere cambiati, come la forma del corpo o particolari tratti. È importante riflettere su come e quanto spesso parliamo dell'aspetto fisico e quali possano essere le conseguenze per noi stessi e per gli altri.

Scheda di lavoro per gli studenti: Come parliamo del corpo?

Attività 2 – Quali sono le conseguenze del parlare del corpo? (20 minuti)

L'insegnante stimola una riflessione sulle conseguenze che il parlare del corpo in certi modi può avere su noi stessi e sugli altri:

Ci sono diversi modi di parlare del corpo — sia a noi stessi che agli altri — e i commenti sull'aspetto fisico possono avere conseguenze serie per alcune persone.

Quando facciamo commenti sui corpi, possiamo avere intenzioni diverse — come fare un complimento, dare un consiglio a un amico, o persino criticare qualcuno. Dobbiamo sempre ricordare che la sensibilità al tema del corpo varia da persona a persona e che anche un singolo commento può dare origine a pensieri ed emozioni molto negativi.

Questo vale anche per noi stessi e per ciò che pensiamo quando ci guardiamo allo specchio, in una foto o in un video. Come abbiamo già visto, spesso ci confrontiamo ed esprimiamo il desiderio di essere diversi — più magri, più muscolosi, e così via.

Scheda di lavoro per gli studenti: Quali sono le conseguenze del parlare del corpo?

Attività 3 – Come possiamo cambiare il modo in cui parliamo del corpo? (20 minuti)

L'insegnante introduce una riflessione su come possiamo cambiare il modo in cui parliamo del corpo, e su come questo cambiamento possa influenzare il modo in cui ci sentiamo noi e gli altri:

Sapendo che parlare del corpo e dell'aspetto fisico può essere difficile per alcune persone, e che le nostre parole possono influenzare molto come si sentono e si comportano, possiamo cercare di cambiare il modo in cui commentiamo.

È importante ricordare che il confronto non è mai positivo e che usare commenti sul corpo per ferire qualcuno può avere conseguenze serie per quella persona.

Sarebbe importante imparare ad apprezzare noi stessi — compreso il nostro aspetto fisico — accettandolo e valorizzando gli elementi che rendono ognuno di noi unico.

Scheda di lavoro per gli studenti: Come possiamo cambiare il modo in cui parliamo del corpo?



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



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.