



Modulo 5 – Guida per l'insegnante

Come cambiare il modo in cui ci percepiamo

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:

- Dare valore alle nostre qualità individuali.
- Imparare a vederci come persone complete, non solo attraverso il nostro aspetto fisico.
- Riflettere su come potremmo presentarci in modo diverso attraverso i social media.

Durata:

1 ora

Materiali:

Diapositive della presentazione e schede di lavoro per gli studenti

Scheda di lavoro dell'insegnante

Attività 1 – La diversità come punto di forza (20 minuti)

L'insegnante stimola una riflessione sulla diversità individuale come modo di esprimere la propria identità e come qualcosa da valorizzare:

Ognuno è diverso e ha caratteristiche che lo distinguono dagli altri e lo rendono unico. Le differenze sono spesso viste negativamente, e gran parte del nostro impegno è rivolto a essere come tutti gli altri — nell'aspetto, nel comportamento e nel modo di essere. Così facendo, sottovalutiamo la nostra individualità e ciò che ci rende chi siamo, spendendo le nostre energie per cercare di essere come qualcun altro.

È importante valorizzare la nostra individualità perché è ciò che ci permette di esprimere veramente chi siamo, invece di fingere di essere qualcun altro. Non possiamo piacere a tutti, ma se ci presentiamo per come siamo davvero, le persone che ci apprezzano lo fanno per quello che siamo realmente — non perché siamo simili a qualcun altro.

Possiamo iniziare a valorizzare la nostra individualità non nascondendola: vestendoci come ci piace, comportandoci nel modo che riteniamo giusto anche quando è diverso da ciò che fanno gli altri. A volte lo sforzo di piacere a tutti ci fa dimenticare ciò che ci piace, i nostri desideri e i nostri valori.





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Scheda di lavoro per gli studenti: La diversità come punto di forza

Attività 2 – Vedersi con occhi nuovi (20 minuti)

L'insegnante stimola una riflessione su come possiamo vederci in modo diverso — valorizzando le nostre qualità positive, limitando il confronto con gli altri e parlando a noi stessi con più gentilezza:

Come ci sentiamo dipende, prima di tutto, da come ci consideriamo — dall'opinione che abbiamo di noi stessi. Spesso pensiamo che le opinioni degli altri contino di più, ma in realtà la nostra opinione di noi stessi è ciò che conta di più.

Possiamo imparare a guardarci con occhi nuovi — non concentrandoci solo su ciò che non ci piace e che vorremmo diverso, ma dando spazio agli aspetti positivi del nostro aspetto, della nostra personalità e del nostro comportamento. Possiamo essere buoni amici, bravi studenti, persone vivaci e intelligenti, e tutte queste qualità meritano di essere riconosciute e valorizzate.

Avere una sana autostima significa conoscere le nostre qualità positive e apprezzarle, conoscere i nostri limiti e accettarli, e lavorare su ciò che vogliamo cambiare perché è importante per noi — non perché farà piacere di più agli altri. Possiamo imparare a parlare a noi stessi in modo più positivo e costruttivo — senza criticarci costantemente, ma comunque riconoscendo quando ci siamo comportati in modi di cui non siamo fieri. Possiamo cambiare comportamenti senza cambiare la nostra identità.

Scheda di lavoro per gli studenti: Vedersi con occhi nuovi

Attività 3 – Come ci presentiamo al mondo? (20 minuti)

L'insegnante stimola una riflessione su come possiamo scegliere il modo in cui appariamo sui social media — inclusa la scelta di non apparire affatto:

Quando creiamo un profilo sui social media, possiamo farlo per osservare come gli altri si presentano, ma spesso vogliamo anche proiettare un'immagine di noi stessi — costruendola in un certo modo, anche semplicemente pubblicando solo certi contenuti, foto o storie.

Il modo in cui scegliamo cosa condividere contribuisce a creare un'immagine di noi stessi che può essere più o meno reale, e che può seguire certi modelli. Ma possiamo anche scegliere di presentarci come siamo davvero — condividendo contenuti che ci piacciono genuinamente, non solo contenuti che pensiamo otterranno più like. Possiamo anche scegliere di non apparire affatto sui social media, o di pubblicare contenuti che non riguardano direttamente noi ma cose che ci piacciono — musica, luoghi, e così via.

È importante riflettere sul perché pubblichiamo certe foto o video, su come vogliamo apparire agli altri, e se l'immagine che proiettiamo è davvero nostra. Non siamo obbligati a condividere aspetti personali della nostra vita con gli altri — ma dovremmo essere consapevoli che quando lo



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



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

facciamo, stiamo costruendo un'immagine di noi stessi che potrebbe essere molto diversa da chi siamo realmente, e che quando questa immagine costruita incontra la realtà, fingere di essere qualcun altro può diventare un problema.

Scheda di lavoro per gli studenti: Come ci presentiamo al mondo?



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.