

Modul 4 – Příručka pro učitele

Jak mluvit o těle

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, jak často komentujeme těla obecně.
- Zamyslet se nad tím, jak mohou poznámky o těle ovlivnit pocity ostatních lidí.
- Zamyslet se nad tím, jak můžeme změnit způsob, jakým mluvíme o tělech, aby se ostatní i my sami cítili lépe.

Doba trvání:

1 hodina

Materiály:

Prezentační snímky a pracovní listy pro žáky

Pracovní list pro učitele

Aktivita 1 – Jak mluvíme o těle? (20 minut)

Učitel podněcuje zamyšlení nad tím, jak a jak často mluvíme o těle obecně — svém vlastním i těle ostatních:

Možná si ani neuvědomujeme, jak často komentujeme těla lidí a jejich fyzický vzhled. Poznámky mohou být pozitivní i negativní a mohou se týkat přátel, nás samotných nebo lidí, které vidíme na sociálních sítích.

Existuje mnoho různých situací, ve kterých mluvíme o tělech — například když si všimneme určitých rysů při pohledu na osobu nebo její fotku či video, nebo když jsme někde, kde je tělo více odkryté, jako v posilovně, nebo dokonce když jsme sami před zrcadlem.

Když mluvíme o těle, často posuzujeme přitažlivost různých částí těla a vyjadřujeme přání, aby byly jiné, než jsou. Je poměrně běžné, že naše poznámky o vlastním těle jsou negativní.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Také komentujeme těla lidí ve vztahu k váze nebo svalovému tónu, nebo dokonce aspekty, které nelze změnit, jako je tvar těla nebo konkrétní rysy. Je důležité zamyslet se nad tím, jak a jak často mluvíme o fyzickém vzhledu a jaké to může mít důsledky pro nás i ostatní.

Pracovní list pro žáky: Jak mluvíme o těle?

Aktivita 2 – Jaké jsou důsledky mluvení o těle? (20 minut)

Učitel podněcuje zamyšlení nad důsledky, které může mít mluvení o těle určitým způsobem pro nás i ostatní:

Existují různé způsoby mluvení o těle — ať už k sobě nebo k ostatním — a poznámky o fyzickém vzhledu mohou mít pro některé lidi vážné důsledky.

Když komentujeme těla, můžeme mít různé záměry — jako dát kompliment, poradit kamarádovi, nebo dokonce někoho kritizovat. Musíme si vždy pamatovat, že citlivost na téma těla se liší člověk od člověka a že i jediná poznámka může vyvolat velmi negativní myšlenky a emoce.

To platí i pro nás samotné a pro to, co si myslíme, když se díváme na sebe v zrcadle, na fotce nebo na videu. Jak jsme již viděli, často se srovnáváme a vyjadřujeme přání být jiní — hubenější, svalnatější a tak dále.

Pracovní list pro žáky: Jaké jsou důsledky mluvení o těle?

Aktivita 3 – Jak můžeme změnit způsob, jakým mluvíme o těle? (20 minut)

Učitel uvede zamyšlení nad tím, jak můžeme změnit způsob, jakým mluvíme o těle, a jak tato změna může ovlivnit to, jak se cítíme my a ostatní:

Víme-li, že mluvení o těle a fyzickém vzhledu může být pro některé lidi obtížné a že naše slova mohou výrazně ovlivnit, jak se cítí a jak se chovají, můžeme se pokusit změnit způsob, jakým komentujeme.

Je důležité si pamatovat, že srovnávání nikdy není pozitivní a že používání poznámek o těle k zranění někoho může mít pro daného člověka vážné důsledky.

Bylo by důležité naučit se ocenit sami sebe — včetně svého fyzického vzhledu — přijmout ho a ocenit prvky, které z každého z nás dělají jedinečnou bytost.

Pracovní list pro žáky: Jak můžeme změnit způsob, jakým mluvíme o těle?



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.