

Модул 1 – Ръководство за учителя

Идеален образ срещу уникалност

Въведение

Програмният модул SPEED включва две дейности с обща продължителност приблизително един час, които ще се проведат с класа. Предоставени са материали и инструкции за провеждане на уроците.

Цели на модула:

- Разберете какво означава идеалният образ и определете неговите характеристики.
- Разберете напрежението, което идва от опитите да се доближите до идеалния образ.
- Разберете как да поставите под въпрос концепцията за идеалния образ.

Продължителност:

1 час

Материали:

Слайдове за презентации и работни листове за ученици

Работен лист на учителя

Задача 1 – Идеален имидж срещу уникалност (20 минути)

Учителят обяснява какво означава идеалното изображение:

Всеки има представа какво означава да си красив и какви физически характеристики съответстват на тази идея за красота. Физическият вид на човек е съставен от различни елементи, а идеалният образ е съставен от всички тези елементи, комбинирани заедно.

Първата част на работния лист е предназначена да разсъждава върху това кои са идеалните физически характеристики, които съответстват на идеала за красота. Учениците го попълват въз основа на собствените си идеи, за да разберат какъв е идеалният образ на всеки човек.

Много често се фокусираме върху това какви трябва да бъдем, какво не харесваме в себе си и как бихме могли да го променим. Важно е обаче да се замислим какво харесваме в себе си – както физически, така и по отношение на характера. Важно е също така да разберем какви са нашите ценности и как бихме искали да прекарваме времето си, включително по начини, които ни помагат да изразим тези ценности.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Втората част на работния лист е предназначена да разсъждава върху уникалността на всеки човек и върху това колко е важна тази уникалност за това да имаш добър самообраз и позитивно мнение за себе си.

Работен лист за ученици: Какво е идеалното изображение?

Задача 2 – Значението на идеалния образ (15 минути)

Учителят подчертава как идеалният образ действа като ориентир и цел, към която се стремим, често като влагаме много време и енергия:

Често се сравняваме с идеалния си образ, опитвайки се да му приличаме възможно най-близо, като променяме външния си вид. Това може да ни накара да харчим време, енергия и пари. Важно е да се замислим доколко това преследване на идеала влияе на живота ни и на чувството ни за себе си – защото сравняването на себе си с идеал често ни кара да се чувстваме неадекватни, недостатъчно привлекателни или сякаш не сме привлекателни за другите.

Важно е също да разберем какво ни подтиква да се опитваме да приличаме на идеал за красота: доколко мнението на другите хора е важно за нас и доколко моделите, предлагани в социалните медии – избрани от други – оформят нашето собствено чувство за красота.

Третата част на работния лист е предназначена да разсъждава върху тези аспекти и да разбере доколко преследването на идеал за красота може да повлияе на живота ни от различни гледни точки.

Работен лист за ученика: Какво правя, за да изглеждам като идеала?

Задача 3 – Поставяне под въпрос на идеалния образ (15 минути)

Учителят подчертава, че физическият вид е само една част от човека и че има много други важни характеристики, заради които ценим другите и другите ценят нас:

Когато опознаем някого и започнем да си формираме мнение за него, ние вземаме предвид много аспекти: неговата личност, начинът, по който се отнася с нас, чувството му за хумор и много други. Физическият вид е един от аспектите, които вземаме предвид, но е важно да се замислим колко голяма е всъщност тежестта му за нас.

Ако оценяваме другите хора, като вземаме предвид много различни аспекти, защо другите трябва да се фокусират само върху физическия им вид, когато ни съдят?



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

Последната част на работния лист е предназначена да разсъждава върху характеристиките, за които ценим другите хора, и върху това колко място заема физическият външен вид в тази оценка.

Работен лист за ученика: Как да поставим под въпрос концепцията за идеалния образ?



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.