



Modul 1 – Příručka pro učitele

Ideální obraz vs. jedinečnost

Úvod

Modul programu SPEED zahrnuje dvě aktivity v celkové délce přibližně jedné hodiny, které se provádějí se třídou. K dispozici jsou materiály a pokyny pro vedení lekcí.

Cíle modulu:

- Pochopit, co znamená ideální obraz, a určit jeho znaky.
- Pochopit tlak, který vzniká ze snahy podobat se ideálnímu obrazu.
- Pochopit, jak zpochybnit pojem ideálního obrazu.

Doba trvání:

1 hodina

Materiály:

Prezentační snímky a pracovní listy pro žáky

Pracovní list pro učitele

Aktivita 1 – Ideální obraz vs. jedinečnost (20 minut)

Učitel vysvětlí, co znamená ideální obraz:

Každý má ve své mysli představu o tom, co znamená být krásný a jaké tělesné rysy této představě krásy odpovídají. Fyzický vzhled člověka se skládá z různých prvků a ideální obraz tvoří všechny tyto prvky dohromady.

První část pracovního listu má vést k zamyšlení nad tím, jaké jsou ideální tělesné rysy odpovídající ideálu krásy. Žáci ji vyplňují podle svých vlastních představ, aby pochopili, jaký je ideální obraz každého z nich.

Velmi často se zaměřujeme na to, jací bychom měli být, na to, co se nám na sobě nelíbí, a na to, jak bychom to mohli změnit. Bylo by však důležité zamyslet se nad tím, co se nám na sobě líbí – jak po fyzické stránce, tak co se týče povahy. Bylo by také důležité pochopit, jaké jsou naše hodnoty a jak bychom chtěli trávit svůj čas, a to i způsoby, které nám pomáhají tyto hodnoty vyjadřovat.





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Druhá část pracovního listu má vést k zamyšlení nad jedinečností každého člověka a nad tím, jak zásadní je tato jedinečnost pro dobrý obraz o sobě samém a kladný názor na sebe.

Pracovní list pro žáky: Co je ideální obraz?

Aktivita 2 – Význam ideálního obrazu (15 minut)

Učitel zdůrazní, jak ideální obraz funguje jako měřítko a cíl, k němuž směřujeme a na který často vynakládáme velké množství času a energie:

Často se porovnáváme se svým ideálním obrazem a snažíme se mu co nejvíce podobat tím, že měníme svůj vzhled. To nás může stát čas, energii i peníze. Je důležité zamyslet se nad tím, jak moc tato honba za ideálem ovlivňuje náš život a naše vnímání sebe sama – protože když se srovnáváme s ideálem, často se cítíme nedostateční, nedostatečně přitažliví nebo jako bychom nebyli pro ostatní dost atraktivní.

Je také důležité pochopit, co nás vede k tomu, abychom se snažili podobat ideálu krásy: jak moc pro nás znamenají názory ostatních a jak moc vzory předkládané na sociálních sítích – vybrané jinými – utvářejí naše vlastní pojetí krásy.

Třetí část pracovního listu má vést k zamyšlení nad těmito aspekty a k pochopení, jak moc může honba za ideálem krásy ovlivnit náš život z různých hledisek.

Pracovní list pro žáky: Co dělám pro to, abych vypadal/a jako ideál?

Aktivita 3 – Zpochybňování ideálního obrazu (15 minut)

Učitel zdůrazní, že fyzický vzhled je jen jednou částí člověka a že existuje mnoho dalších důležitých vlastností, pro které si vážíme druhých a druhí si váží nás:

Když někoho poznáváme a začínáme si o něm utvářet názor, bereme v úvahu mnoho aspektů: jeho osobnost, způsob, jakým se k nám chová, jeho smysl pro humor a mnoho dalšího. Fyzický vzhled je jedním z aspektů, které zvažujeme, ale je důležité zamyslet se nad tím, jakou váhu pro nás ve skutečnosti má.

Pokud my hodnotíme druhé na základě mnoha různých aspektů, proč by se ostatní měli při posuzování nás zaměřovat pouze na fyzický vzhled?

Závěrečná část pracovního listu má vést k zamyšlení nad vlastnostmi, pro které si vážíme druhých lidí, a nad tím, kolik místa v tomto hodnocení zaujímá fyzický vzhled.

Pracovní list pro žáky: Jak zpochybnit pojem ideálního obrazu?



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.