

1. modul – Tanári útmutató

Ideális kép vs egyediség

Beyezetés

A SPEED program modulja két, összesen körülbelül egyórás tevékenységet tartalmaz, amelyeket az osztállyal kell elvégezni. A foglalkozások megtartásához anyagokat és útmutatást biztosítunk.

A modul céljai:

- Megérteni, mit jelent az ideális kép, és azonosítani a jellemzőit.
- Megérteni azt a nyomást, amely az ideális képhez való hasonlítás megpróbálásából ered.
- Megérteni, hogyan lehet megkérdőjelezni az ideális kép fogalmát.

Időtartam:

1 óra

Anyagok:

Bemutató diák és tanulói munkalapok

Tanári munkalap

1. tevékenység – Ideális kép vs egyediség (20 perc)

A tanár elmagyarázza, mit jelent az ideális kép:

Mindenkinek van egy elképzelése arról, mit jelent szépnek lenni, és milyen testi jellemzők felelnek meg a szépség ezen elképzelésének. Egy ember külső megjelenése különböző elemekből áll, és az ideális kép mindezen elemek együtteséből épül fel.

A munkalap első része arra szolgál, hogy elgondolkodjanak azon, melyek azok az ideális testi jellemzők, amelyek megfelelnek egy szépségideálnak. A tanulók a saját elképzeléseik alapján töltik ki, hogy megértsék, mi az egyes emberek ideális képe.

Nagyon gyakran arra összpontosítunk, milyennek kellene lennünk, arra, amit nem szeretünk magunkban, és arra, hogyan változtathatnánk meg. Fontos lenne azonban elgondolkodni azon, mit szeretünk magunkban – mind fizikailag, mind a jellemünk tekintetében. Az is fontos lenne, hogy megértsük, mik az értékeink, és hogyan szeretnénk eltölteni az időnket, olyan módon is, amely segít kifejezni ezeket az értékeket.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

A munkalap második része arra szolgál, hogy elgondolkodjanak minden ember egyediségén, és azon, mennyire alapvető ez az egyediség a jó önképhez és az önmagunkról alkotott pozitív véleményhez.

Tanulói munkalap: Mi az ideális kép?

2. tevékenység – Az ideális kép jelentősége (15 perc)

A tanár hangsúlyozza, hogy az ideális kép viszonyítási pontként és célként szolgál, amely felé törekszünk, gyakran sok időt és energiát fordítva rá:

Gyakran összehasonlítjuk magunkat az ideális képünkkel, és igyekszünk a lehető legjobban hasonlítani rá a külsőnk megváltoztatásával. Ez időnkbe, energiánkba és pénzünkbe kerülhet. Fontos elgondolkodni azon, mennyire befolyásolja ez az ideál hajszolása az életünket és önmagunkról alkotott képünket – mert ha egy ideálhoz hasonlítjuk magunkat, gyakran érezzük magunkat elégtelennek, nem elég vonzónak, vagy úgy, mintha nem tetszenénk másoknak.

Az is fontos, hogy megértsük, mi késztet minket arra, hogy egy szépségideálhoz próbáljunk hasonlítani: mennyire fontosak számunkra mások véleményei, és mennyire alakítják saját szépségérzékünket a közösségi médiában felkínált – mások által választott – minták.

A munkalap harmadik része arra szolgál, hogy elgondolkodjanak ezeken a szempontokon, és megértsék, mennyire befolyásolhatja egy szépségideál hajszolása az életünket különböző nézőpontokból.

Tanulói munkalap: Mit teszek azért, hogy az ideálhoz hasonlítsak?

3. tevékenység – Az ideális kép megkérdőjelezése (15 perc)

A tanár hangsúlyozza, hogy a külső megjelenés csak egy része az embernek, és sok más fontos tulajdonság létezik, amelyekért nagyra értékeljük a többieket, és mások is nagyra értékelnek minket:

Amikor megismerünk valakit, és véleményt kezdünk alkotni róla, sok szempontot veszünk figyelembe: a személyiségét, azt, ahogyan bánik velünk, a humorérzékét és sok más. A külső megjelenés egy a figyelembe vett szempontok közül, de fontos elgondolkodni azon, valójában mekkora súlya van számunkra.

Ha mi sok különböző szempontot figyelembe véve értékeljük a többi embert, miért összpontosítanak mások csak a külső megjelenésre, amikor minket ítélnek meg?

A munkalap utolsó része arra szolgál, hogy elgondolkodjanak azokon a tulajdonságokon, amelyekért nagyra értékelünk másokat, és azon, mekkora helyet foglal el a külső megjelenés ebben az értékelésben.



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

Tanulói munkalap: Hogyan kérdőjelezzük meg az ideális kép fogalmát?



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.