



4. modul – Tanári útmutató

Hogyan beszéljünk a testről

Bevezetés

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

A modul céljai:

- Megérteni, milyen gyakran teszünk megjegyzéseket a testekről általában.
- Elgondolkodni azon, hogyan éreztethetik a testről szóló megjegyzések a többi embert.
- Elgondolkodni azon, hogyan változtathatjuk meg a testről való beszédmódunkat, hogy mások és mi magunk is jobban érezzük magunkat.

Időtartam:

1 óra

Anyagok:

Bemutató diák és tanulói munkalapok

Tanári munkalap

1. tevékenység – Hogyan beszélünk a testről? (20 perc)

A tanár gondolkodásra ösztönöz arról, hogyan és milyen gyakran beszélünk a testről általában — a sajátunkról és másokéről:

Talán észre sem vesszük, milyen gyakran teszünk megjegyzéseket az emberek testéről és fizikai megjelenéséről. A megjegyzések lehetnek pozitívak vagy negatívak, és vonatkozhatnak barátokra, magunkra vagy a közösségi médiában látott emberekre.

Sokféle kontextus van, amelyben a testekről beszélünk — például amikor bizonyos vonásokat észreveszünk egy embert vagy fotóját/videóját nézve, vagy amikor olyan helyen vagyunk, ahol a test jobban látható, mint az edzőteremben, vagy akár amikor egyedül vagyunk a tükör előtt.

Amikor a testről beszélünk, gyakran ítélezünk a különböző testrészek vonzerejéről, és kifejezzük azt a kívánságunkat, hogy mások legyenek, mint amilyenek. Elég gyakori, hogy a saját testünkéről szóló megjegyzéseink negatívak.



Az emberek testéről a súlyra vagy az izomtónusra vonatkozóan is megjegyzéseket teszünk, sőt olyan vonásokra is, amelyeket nem lehet megváltoztatni, mint a testalkat vagy bizonyos jellemzők. Fontos elgondolkodni azon, hogyan és milyen gyakran beszélünk a fizikai megjelenésről, és milyen következményei lehetnek magunkra és másokra nézve.

Tanulói munkalap: Hogyan beszélünk a testről?

2. tevékenység – Milyen következményei vannak a testről való beszédnek? (20 perc)

A tanár gondolkodásra ösztönöz arról, milyen következményei lehetnek a testről való bizonyos beszédmódoknak maqunkra és másokra nézve:

A testről való beszédnek különböző módjai vannak — akár magunknak, akár másoknak szólnak — és a fizikai megjelenésre vonatkozó megjegyzéseknek komoly következményei lehetnek egyes emberek számára.

Amikor megjegyzéseket teszünk a testekről, különböző szándékaink lehetnek — például bókot mondani, tanácsot adni egy barátnak, vagy akár kritizálni valakit. Mindig emlékeznünk kell arra, hogy a test témája iránti érzékenység emberenként változik, és egyetlen megjegyzés is nagyon negatív gondolatokat és érzelmeket válthat ki.

Ez ránk is vonatkozik, és arra is, amit gondolunk, amikor a tükörben, egy fotón vagy egy videón nézzük magunkat. Ahogy már láttuk, gyakran összehasonlítjuk magunkat és kifejezzük a vágyat, hogy mások legyünk — vékonyabbak, izmosabbak, és így tovább.

Tanulói munkalap: Milyen következményei vannak a testről való beszédnek?

3. tevékenység – Hogyan változtathatjuk meg a testről való beszédmódunkat? (20 perc)

A tanár bevezet egy gondolkodást arról, hogyan változtathatjuk meg a testről való beszédmódunkat, és ez a változás hogyan befolyásolhatja azt, ahogyan mi és mások érzünk:

Tudva, hogy a testről és a fizikai megjelenésről való beszéd nehéz lehet egyes emberek számára, és hogy szavaink nagymértékben befolyásolhatják, hogyan éreznek és viselkednek, megpróbálhatjuk megváltoztatni a megjegyzéseink módját.

Fontos emlékezni arra, hogy az összehasonlítás soha nem pozitív, és hogy a testről szóló megjegyzések használata valaki bántására komoly következményekkel járhat az adott személy számára.

Fontos lenne megtanulnunk értékelni magunkat — beleértve a fizikai megjelenésünket is — elfogadva azt és értékelve azokat az elemeket, amelyek mindannyiunkat egyedivé tesznek.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Tanulói munkalap: Hogyan változtathatjuk meg a testről való beszédmódunkat?



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.