



Modul 5 – Příručka pro učitele

Jak změnit způsob, jakým vnímáme sami sebe

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:

- Ocenit naše individuální vlastnosti.
- Naučit se vnímat sami sebe jako celou osobnost, nejen prostřednictvím fyzického vzhledu.
- Zamyslet se nad tím, jak bychom se mohli prezentovat jinak prostřednictvím sociálních sítí.

Doba trvání:

1 hodina

Materiály:

Prezentační snímky a pracovní listy pro žáky

Pracovní list pro učitele

Aktivita 1 – Rozmanitost jako síla (20 minut)

Učitel podněcuje zamyšlení nad individuální rozmanitostí jako způsobem vyjádření vlastní identity a jako něčím, co si zaslouží ocenění:

Každý je jiný a má vlastnosti, které ho odlišují od ostatních a dělají ho jedinečným. Odlišnosti jsou často vnímány negativně a velká část našeho úsilí směřuje k tomu, abychom byli jako všichni ostatní — ve vzhledu, chování i způsobu bytí. Tím podceňujeme svou individualitu a to, co z nás dělá to, co jsme, a svou energii vynakládáme na snahu být někým jiným.

Je důležité ocenit svou individualitu, protože právě ta nám umožňuje skutečně vyjádřit, kdo jsme, místo toho, abychom předstírali, že jsme někdo jiný. Nemůžeme se líbit všem, ale pokud se představíme takoví, jací skutečně jsme, lidé, kteří nás mají rádi, nás mají rádi za to, kým opravdu jsme — ne proto, že jsme jako někdo jiný.

Svou individualitu můžeme začít oceňovat tím, že ji nebudeme skrývat: budeme se oblékat, jak se nám líbí, budeme se chovat způsobem, který považujeme za správný, i když se liší od toho, co dělají ostatní. Někdy nás snaha zalíbit se všem vede k tomu, že zapomeneme, co nás baví, jaká jsou naše přání a jaké jsou naše hodnoty.





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Pracovní list pro žáky: Rozmanitost jako síla

Aktivita 2 – Podívat se na sebe novými očima (20 minut)

Učitel podněcuje zamyšlení nad tím, jak se můžeme vidět jinak — oceňováním svých pozitivních vlastností, omezením srovnávání s ostatními a laskavější řečí k sobě samým:

To, jak se cítíme, závisí především na tom, jak se vnímáme — na názoru, který máme sami na sebe. Často si myslíme, že názory ostatních jsou důležitější, ale ve skutečnosti je náš vlastní názor na sebe tím, co počítá nejvíce.

Můžeme se naučit dívat na sebe novými očima — nezaměřovat se pouze na to, co se nám nelíbí a co bychom chtěli jinak, ale dát prostor pozitivním stránkám našeho vzhledu, osobnosti a chování. Můžeme být dobří přátelé, dobří studenti, živí a inteligentní lidé, a všechny tyto vlastnosti si zaslouží být rozpoznány a oceněny.

Mít zdravé sebevědomí znamená znát své pozitivní vlastnosti a oceňovat je, znát své hranice a přijímat je, a pracovat na tom, co chceme změnit, protože to je důležité pro nás — ne proto, abychom se zalíbili ostatním. Můžeme se naučit mluvit k sobě pozitivněji a konstruktivněji — aniž bychom se neustále kritizovali, ale zároveň si přiznali, když jsme se zachovali způsobem, na který nejsme hrdí. Můžeme měnit chování, aniž bychom měnili svou identitu.

Pracovní list pro žáky: Podívat se na sebe novými očima

Aktivita 3 – Jak se prezentujeme světu? (20 minut)

Učitel podněcuje zamyšlení nad tím, jak si můžeme zvolit způsob, jakým se objevujeme na sociálních sítích — včetně volby neobjevit se vůbec:

Když vytváříme profil na sociálních sítích, můžeme tak činit proto, abychom pozorovali, jak se prezentují ostatní, ale často chceme také projektovat obraz sebe sama — budovat ho určitým způsobem, třeba i jen tím, že zveřejňujeme pouze určitý obsah, fotografie nebo příběhy.

Způsob, jakým vybíráme, co sdílet, přispívá k vytvoření obrazu nás samých, který může být více či méně skutečný a který může sledovat určité vzorce. Můžeme si ale také zvolit, že se budeme prezentovat takoví, jací skutečně jsme — sdílením obsahu, který nás opravdu baví, nejen obsahu, o kterém si myslíme, že získá nejvíce lajků. Můžeme se také rozhodnout, že se na sociálních sítích neobjevíme vůbec, nebo zveřejňovat obsah, který se netýká přímo nás, ale věcí, které nás baví — hudba, místa a tak dále.

Je důležité se zamyslet nad tím, proč zveřejňujeme určité fotky nebo videa, jak chceme vypadat v očích ostatních a zda obraz, který vysíláme, je skutečně náš. Nemusíme sdílet osobní aspekty svého života s ostatními — ale měli bychom si být vědomi toho, že když to uděláme, budujeme



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

obraz sebe sama, který se může velmi lišit od toho, kým skutečně jsme, a že když se tento vybudovaný obraz setká s realitou, předstírání, že jsme někdo jiný, se může stát problémem.

Pracovní list pro žáky: Jak se prezentujeme světu?



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.