Име: _____ **Уверението ми Аз/Самостоятелно занимание/Работен лист**

Как реагирате на професионалните медии?

Работете по двойки, за да подготвите ролева игра. Наречете себе си Лице А, а човека, с когото разигравате играта – Лице Б.

Прочетете ситуациите по-долу и се упражнявайте как да реагирате, когато видите изображения в професионални медии.

Лице А

*Представете си, че сте в ситуация, в която разглеждате професионална снимка. Споделете с **Лице Б** какво си представяте, че искате да промените във външността си, след като сте разгледали снимката.*

Лице Б

Отговорете на **Лице А**. Обяснете защо не е възможно някой да изглежда като хората на снимките, които виждаме в професионалните медии. Кажете защо не е реалистично или честно да се сравняваме с тези изображения.

1

Четете списанието на приятелката си...



2

Гледате популярно телевизионно предаване...



3

Минавате край автобусната спирка на път за училище...



4

Гледате най-новия музикален видеоклип на телефона на приятелката си...



Не знаете как да постъпите?

Лице А:

Ах, погледни ги колко страхотно изглеждат! Как искам да имам същата..., защото...

Лице Б:

Не е възможно да изглеждаме така, защото... Върнете се мислено към видеоклиповете „Dove: селфи“, които гледахте.

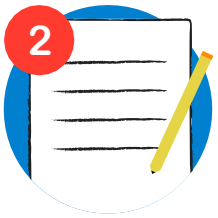
Не трябва да си правим труда да се сравняваме с други хора, защото

.... Спомнете си защо искаме да се противопоставим на тези изображения – как ни карат да се чувстваме?

Можете да размените ролите си или да изберете различна ситуация и да я разиграете.

dove.com/selfesteem

Име: _____ **Увереното ми Аз/Самостоятелно занимание/Работен лист**



Разширено занимание

Как можете да се противопоставите на натиска по отношение на външния вид?

Работете по двойки. Какво можете да направите, за да се противопоставите срещу натиска на идеалите за външност в персоналните и социални мрежи?

Не знаете как да постъпите?
Помислете какво можете да направите по различен начин, когато коментирате снимки на приятелите си. Можете ли да промените вида или стила на снимките, които избирате да качите?



А сега работете самостоятелно. Изпълнете упражненията по-долу и кажете на останалите какво могат да направят, за да намалят натиска да изглеждат по определен начин.

Ето едно нещо, което хората могат да правят по различен начин, когато правят или споделят снимки, клипове и съобщения...

Не знаете как да постъпите?
Използвайте идеите, които сте обсъдили в класа и с партньора си. Опитайте се да изберете действие, което е лесно за постигане.

Помислете защо някои видове изображения, послания или филми могат да ни накарат да почувстваме натиск да изглеждаме по определен начин. Как действието, което предлагате, ще помогне за намаляване на този натиск?

Това ще помогне на хората да се почувстват по-добре по отношение на начина, по който изглеждат, защото...

Име: _____ **Увереното ми Аз/Самостоятелно занимание/Работен лист**



Разширено занимание

Бъдете активисти за промяна!

Работете самостоятелно. Запишете едно нещо, което ще започнете да правите или ще правите по различен начин, за да се борите за това, което смятате за „реално“ у вас самите и у другите в резултат на днешния семинар.

Обещавам да

Не знаете как да постъпите?

Помислете какво ще ви помогне да се противопоставите срещу натиска, на който вие и вашите приятели сте подложени, за да изглеждате по определен начин.

Опитайте се да изберете действие, което е лесно за постигане.





Натискът да изглеждаме по определен начин идва от света около нас.



Важно е да помним, че изображенията на хора, които виждаме във всички видове медии, невинаги са истински.



Не е справедливо да се сравняваме с подобни изображения.

Отдайте дължимото на вашата индивидуалност и разнообразието на хората, които познавате.

Стремете се да бъдете най-добрата версия на себе си – вие сте уникални личности!



dove.com/bg/selfesteem

1 Дискусионни карти

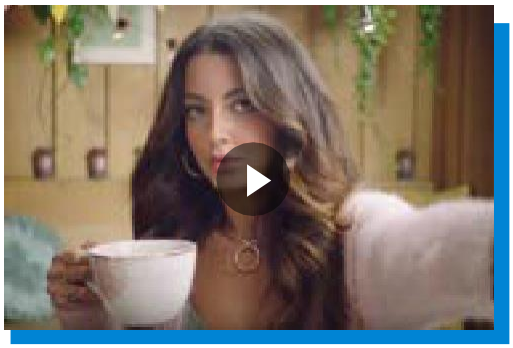
Какво смятате за изненадващо, нереално или невероятно от видяното във видеоклипа?



dove.com/bg/selfesteem

2 Дискусионни карти

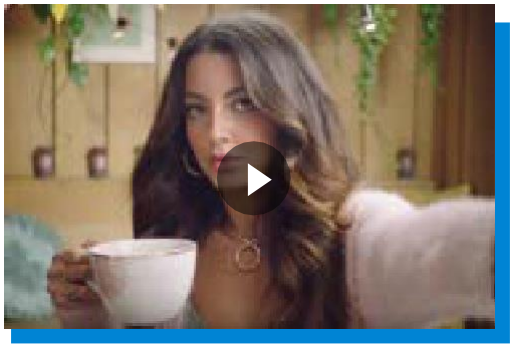
Избройте всички решения, взети за промяна на изображението, ПРЕДИ да са направени снимките.



dove.com/bg/selfesteem

3 Дискусионни карти

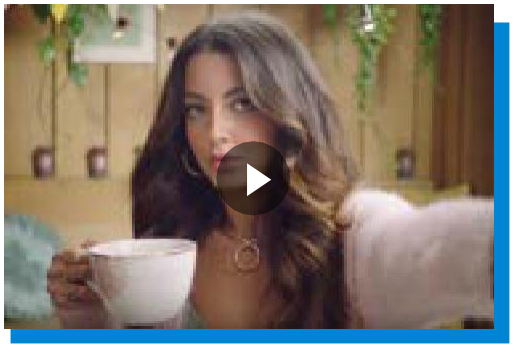
Избройте всички решения, взети за промяна на изображението, СЛЕД като са направени снимките.



dove.com/bg/selfesteem

4 Дискусионни карти

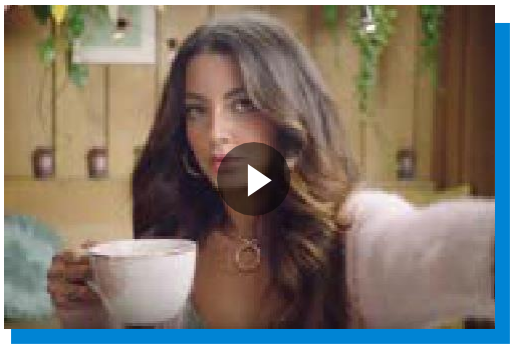
Помислете как изображението на модела е променено и не отразява реалността. Когато видите подобни нереалистични промени, какви чувства предизвикват у вас?



dove.com/bg/selfesteem

5 Дискусионни карти

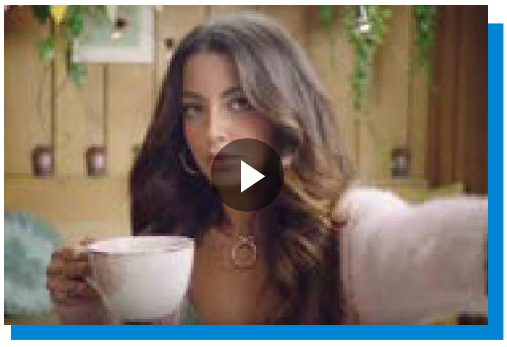
Защо смятате, че нереалистичните изображения, които виждате във видеоклипа, са измамни и подвеждащи?



dove.com/bg/selfesteem

6 Дискусионни карти

Защо смятате, че е нереалистично или несправедливо да сравняваме начина, по който ние и приятелите ни изглеждаме, с манипулирани изображения на хора, които виждаме в професионалните медии или социалните мрежи?



dove.com/bg/selfesteem

Карти с дефиниции

Идеали за външност:
Начинът, по който нашата култура ни налага, че трябва да изглеждаме в определен момент.

Натиск на идеалите за външност:
Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Увереност в собственото тяло:
Начинът, по който се чувстваме и мислим за външността си, също и начинът, по който се държим в резултат на това.

Манипулации на медиите:
Начинът, по който медийните изображения са внимателно подготвени, подбрани, ретуширани и обработени дигитално, така че вече не отразяват реалния човек, когото представят.

Медии:
Послания, изображения и видеоклипове, които се излъчват по различни начини.

Професионални медии:
Изображения, послания и видеоклипове, произведени от компании или фирми, които се разпространяват чрез канали като телевизионни програми, списания, реклама, филми или музикални клипове.

Персонални и социални мрежи:
Изображения, послания и видеоклипове, създадени от вас и вашите приятели и споделени лично, онлайн и чрез социалните мрежи.

Тържествено обещание:
Обещание да направите нещо, като полагате всички усилия, за да го спазите.

dove.com//bg/selfesteem

Карти с дефиниции

Идеали за външност:
Начинът, по който нашата култура ни налага, че трябва да изглеждаме в определен момент.

Натиск на идеалите за външност:
Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Увереност в собственото тяло:
Начинът, по който се чувстваме и мислим за външността си, също и начинът, по който се държим в резултат на това.

Манипулации на медиите:
Начинът, по който медийните изображения са внимателно подготвени, подбрани, ретуширани и обработени дигитално, така че вече не отразяват реалния човек, когото представят.

Медии:
Послания, изображения и видеоклипове, които се излъчват по различни начини.

Професионални медии:
Изображения, послания и видеоклипове, произведени от компании или фирми, които се разпространяват чрез канали като телевизионни програми, списания, реклама, филми или музикални клипове.

Персонални и социални мрежи:
Изображения, послания и видеоклипове, създадени от вас и вашите приятели и споделени лично, онлайн и чрез социалните мрежи.

Тържествено обещание:
Обещание да направите нещо, като полагате всички усилия, за да го спазите.

dove.com//bg/selfesteem

Карти с дефиниции

Идеали за външност:
Начинът, по който нашата култура ни налага, че трябва да изглеждаме в определен момент.

Натиск на идеалите за външност:
Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Увереност в собственото тяло:
Начинът, по който се чувстваме и мислим за външността си, също и начинът, по който се държим в резултат на това.

Манипулации на медиите:
Начинът, по който медийните изображения са внимателно подготвени, подбрани, ретуширани и обработени дигитално, така че вече не отразяват реалния човек, когото представят.

Медии:
Послания, изображения и видеоклипове, които се излъчват по различни начини.

Професионални медии:
Изображения, послания и видеоклипове, произведени от компании или фирми, които се разпространяват чрез канали като телевизионни програми, списания, реклама, филми или музикални клипове.

Персонални и социални мрежи:
Изображения, послания и видеоклипове, създадени от вас и вашите приятели и споделени лично, онлайн и чрез социалните мрежи.

Тържествено обещание:
Обещание да направите нещо, като полагате всички усилия, за да го спазите.

dove.com//bg/selfesteem

Карти с дефиниции

Идеали за външност:
Начинът, по който нашата култура ни налага, че трябва да изглеждаме в определен момент.

Натиск на идеалите за външност:
Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Увереност в собственото тяло:
Начинът, по който се чувстваме и мислим за външността си, също и начинът, по който се държим в резултат на това.

Манипулации на медиите:
Начинът, по който медийните изображения са внимателно подготвени, подбрани, ретуширани и обработени дигитално, така че вече не отразяват реалния човек, когото представят.

Медии:
Послания, изображения и видеоклипове, които се излъчват по различни начини.

Професионални медии:
Изображения, послания и видеоклипове, произведени от компании или фирми, които се разпространяват чрез канали като телевизионни програми, списания, реклама, филми или музикални клипове.

Персонални и социални мрежи:
Изображения, послания и видеоклипове, създадени от вас и вашите приятели и споделени лично, онлайн и чрез социалните мрежи.

Тържествено обещание:
Обещание да направите нещо, като полагате всички усилия, за да го спазите.

dove.com//bg/selfesteem