

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### “BODY IMAGE”

**Λέξεις κλειδιά:** εικόνα σώματος, εμφάνιση, κοινωνικά δίκτυα, προσωπική διαδικτυακή φήμη, φίλτρα

**Χρόνος:** 60 λεπτά

**Πηγές:** Προτζέκτορας / οθόνη, διαφάνειες PowerPoint, φύλλα εργασίας, απλό χαρτί

#### Στόχος μαθησιακών αποτελεσμάτων:

- Οι μαθητές να μπορούν να προσδιορίσουν από πού προέρχεται η πίεση στο διαδίκτυο.
- Οι μαθητές να μπορούν να κάνουν συγκρίσεις μεταξύ του τι θεωρείται «ιδανική» εικόνα του σώματος» στο διαδίκτυο και της πραγματικότητας.
- Οι μαθητές να μπορούν να προτείνουν αποτελεσματικές στρατηγικές για να βοηθήσουν τους νέους να αναπτύξουν μια υγιή και θετική στάση για την εικόνα του σώματός τους.

#### ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

	Περιγραφή	Διάρκεια	Πηγές	Συμμετοχή
<b>Έναρξη</b>	Τι σημαίνει για σένα η «εικόνα σώματος» - Συζητήστε και προσδιορίστε	5 λεπτά	Απλό χαρτί	Όλη η τάξη / σε ομάδες
<b>Ερωτήσεις</b>	Μέσω ερωτήσεων διερευνάται το είδος της πίεσης στο διαδίκτυο	10 λεπτά	Απλό χαρτί	Όλη η τάξη

	και από πού προέρχεται			
<b>Παραδείγματα</b>	Μέσω χαρακτηριστικών εικόνων διερευνούνται τα πρότυπα με τα οποία μεγαλώνουμε	5 λεπτά	Προτζέκτορας / οθόνη	Όλη η τάξη
<b>Συεντεύξεις</b>	2 συεντεύξεις - συζητώντας για τον αντίκτυπο που έχει η διαδικτυακή εικόνα στην εικόνα του ατόμου και την πίεση που μπορεί να αισθανθεί κάποιος για να έχει μια συγκεκριμένη εμφάνιση	10 λεπτά	Προτζέκτορας / οθόνη / απλό χαρτί	Όλη η τάξη

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Δραστηριότητα	Αμφισβητώντας τους διαδικτυακούς μύθους – Δραστηριότητα απομυθοποίησης / Γίνε η αλλαγή – Σχεδιασμός στρατηγικής	15 λεπτά	Απλό χαρτί	Ομάδα / ζευγάρια μαθητών
---------------	---	----------	------------	--------------------------

### Διαφάνειες 1-3

Σε αυτήν την ενότητα διερευνάται πόσο σημαντική είναι η εμφάνιση ενός ατόμου στο διαδίκτυο και πως αντιλαμβανόμαστε την εικόνα του σώματος μέσα από φωτογραφίες, βίντεο, μηνύματα, σχόλια κ.α

Γράψτε τις λέξεις «εικόνα σώματος» στον πίνακα και ζητήστε οποιεσδήποτε λέξεις, φράσεις, hashtags κ.λπ. που συνδέονται με τη διαδικτυακή διάσταση του θέματος. Μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να ολοκληρώσουν αυτή τη δραστηριότητα σε μικρές ομάδες ή ζευγάρια και να αποτυπώσουν τις σκέψεις τους σε απλό χαρτί.

### Πρόσθετες ερωτήσεις:

- Όταν βλέπετε σχόλια στο διαδίκτυο σχετικά με την εικόνα του σώματος, είναι κυρίως θετικά ή αρνητικά;
- Τα αγόρια ή τα κορίτσια δέχονται μεγαλύτερη πίεση για την εικόνα του σώματός τους; Γιατί;
- Από πού προέρχεται η πίεση; ( Φίλοι, διασημότητες, εταιρείες, διαφημίσεις κ.λπ.)
- Τι έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο στην εικόνα του σώματος; - Οι εικόνες που βλέπουμε ή τα σχόλια κάτω από τις εικόνες;
- Έχετε χρησιμοποιήσει κάτι (π.χ. Make up – φίλτρα) προκειμένου να βελτιώσετε τη διαδικτυακή σας εικόνα; Γιατί;

### ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

**12 SELFIES ΚΑΤΑ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΤΡΑΒΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΠΡΙΝ ΑΝΑΡΤΗΣΟΥΝ ΜΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

**43% ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΤΟΥΣ ΕΙΚΟΝΑ**

**30% ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΕΧΟΥΝ ΝΙΩΣΕΙ ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ / ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟ ΣΧΟΛΙΟ / ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

**45% ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΕΧΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΦΙΛΤΡΟ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥΣ**

### Διαφάνειες 4-11

Πηγή: Power of Image Report 2017,

UK Safer Internet Centre

Σε αυτήν την ενότητα συζητήστε για τα μηνύματα που λαμβάνουν παιδιά και έφηβοι μέσα από την καθημερινότητα και το διαδίκτυο σε σχέση με τα αποδεκτά πρότυπα ομορφιάς. Πόσο μας επηρεάζουν; Με ποιο τρόπο;

Ποια είναι τα πρότυπα που προωθούνται από την κοινωνία; Γιατί;

Συζητήστε για τη δύναμη του Photoshop και πόσο εύκολα ή δύσκολα μπορούμε να αναγνωρίσουμε μια «πειραγμένη» εικόνα.

Διαβάστε τις μαρτυρίες εφήβων και συζητήστε πόσο ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα; Γιατί νιώθουν έτσι;

Παρατηρήστε τα σχόλια κάτω από τη φωτογραφία στο INSTAGRAM. Ζητήστε από τους μαθητές να τα σχολιάσουν και να καταθέσουν προσωπικές τους εμπειρίες.

## Διαφάνειες 12-15

### ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Οι δύο έφηβοι διερευνούν την αναγκαιότητα, την πίεση και την προσδοκία που πολλοί νέοι αισθάνονται προκειμένου να εμφανίσουν μια εξιδανικευμένη εικόνα σώματος στο διαδίκτυο. Διερευνούν τον τρόπο με τον οποίο απεικονίζονται διαδικτυακά οι ιδανικοί τύποι σώματος και τον αντίκτυπο που έχει αυτή η κατάσταση. Στόχος είναι τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν πως οι διαδικτυακές διαφημίσεις, τα πρότυπα που προβάλλονται μέσω των διασήμων και τα σχόλια και οι δημοσιεύσεις των φίλων υπαγορεύουν τον τρόπο με τον οποίο ζούμε, αισθανόμαστε και επιλέγουμε αυτό που φοράμε, τρώμε και πίνουμε.

### Συνέντευξη Νο1

Η Μαρίνα λέει ότι όταν κοινοποιείς φωτογραφίες σου στο διαδίκτυο όσο πιο αδύνατος και όμορφος φαίνεσαι, τόσο πιο δημοφιλής γίνεσαι. Πιστεύεις ότι οι άνθρωποι συγκρίνουν τον εαυτό τους περισσότερο όταν είναι στο διαδίκτυο ή στην πραγματική ζωή; Γιατί συμβαίνει αυτό;

Η Μαρίνα μιλάει για το πόσο οι εικόνες που βλέπει διαδικτυακά επιδρούν στο πως αισθάνεται για τη δική της εικόνα και το σώμα της. Τι συμβουλή θα δίνετε

σε κάποιον που αρχίζει μια άνευ λόγου δίαιτα προκειμένου να βελτιώσει τη διαδικτυακή του εικόνα;

Η Μαρίνα μας λέει για τις επαναλαμβανόμενες προσπάθειες που κάνει προκειμένου να τραβήξει την τέλεια selfie. Είναι ρεαλιστικά αυτά που λέει;

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου του Ηνωμένου Βασιλείου το 2017 διαπίστωσε ότι οι νέοι ηλικίας 8-17 ετών:

Τραβούν κατά μέσο όρο **12 selfies πριν κοινοποιήσουν μια από αυτές** στο διαδίκτυο.

**Αποζητούν κατά μέσο όρο 48 Likes** σε μια φωτογραφία που έχουν ανεβάσει για να αισθανθούν χαρούμενοι.

Το **23% των νέων έχει διαγράψει μια φωτογραφία** επειδή δεν πήρε αρκετά "Like"

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Νο2

Η Λίνα λέει για το πόσο πολύ προσπαθούν οι άνθρωποι να τραβήξουν μια selfie που όταν την κοινοποιήσουν θα πάρει ικανοποιητικό αριθμό "Like". Τι είδους σχόλια έχουν περισσότερο επίπτωση; Τα θετικά ή τα αρνητικά; Γιατί;

Η Λίνα αναρωτιέται τι είναι η ομορφιά και ποιος είναι αυτός που θα κρίνει ποιος είναι άσχημος και ποιος όμορφος μόνο από μια ή περισσότερες φωτογραφίες; Ποια είναι η άποψή σου;

Η Λίνα αναρωτιέται γιατί πρέπει να περιμένουμε από άλλους ανθρώπους, τις περισσότερες φορές μάλιστα άγνωστους, να μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα με τον εαυτό μας; Ποια είναι η άποψή σου;

Η Λίνα αντιδρά στο ότι μόνο οι εμφανίσιμοι άνθρωποι μπορούν να δημοσιεύουν φωτογραφίες τους στο διαδίκτυο και νιώθει δυνατή στο να μην ακολουθεί τα πρότυπα που άλλοι της επιβάλλουν. Πως πιστεύεις ότι το καταφέρνει αυτό;

## Διαφάνειες 16-17

### Διαψεύδοντας τους διαδικτυακούς μύθους

Αυτή η δραστηριότητα ζητάει από τους νέους να αναλογιστούν τα μηνύματα που λαμβάνουν μέσω διαδικτύου για την εικόνα σώματος και να εξετάσουν πόσο ρεαλιστικά είναι.

Τρόπος διεξαγωγής δραστηριότητας:

1. Ξεκινήστε συζητώντας έναν-έναν μύθο και αποφασίστε ποια είναι η πραγματική αλήθεια πίσω από αυτόν. Μπορείτε να εργαστείτε ως ολόκληρη τάξη, μικρές ομάδες ή ζευγάρια.
  2. Προτρέψτε τους μαθητές να δημιουργήσουν τους δικούς τους μύθους και να τους συζητήσουν μεταξύ τους είτε σε ομάδες είτε ανα ζευγάρια.
- Οι συγκεκριμένοι μύθοι στοχεύουν συγκεκριμένα ένα φύλο;
  - Από πού προέρχεται αυτός ο μύθος και τι / ποιος τον ενισχύει;
  - Αν κάποιος πιστεύει σε αυτούς τους μύθους με ποια ζητήματα θα έρθει αντιμέτωπος;

## Διαφάνεια 18

### Γίνε η αλλαγή – Χάραξη στρατηγικής

Αυτή η δραστηριότητα ζητά από τους νέους να προβληματιστούν για το πώς θα μπορούσαμε να επιτύχουμε μια θετική εικόνα του σώματος για όλους.

Πώς να εκτελέσετε τη δραστηριότητα:

1. Εκθέστε τη δήλωση: «Όλοι στο σχολείο μας αισθάνονται σίγουροι και ευτυχείς με την εικόνα του σώματός τους». Συζητήστε πόσο αληθινό είναι αυτό για το σχολείο / την κοινότητά σας.
  2. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τους τρόπους με τους οποίους κάνουμε αλλαγές προκειμένου να επιτύχουμε μια τέλεια selfie:
- Τι θα σήμαινε αυτό; - Κοινή χρήση περιεχομένου που έχει όμοια εμφάνιση και στυλ.

- Πώς θα το κάνετε; - Επιλογή ενός φίλτρου για κάθε εικόνα, επιλογή ειδικών ενδυμάτων / θέσεων, επεξεργασία / περικοπή εικόνων για να εμφανίζονται το ίδιο κλπ.

- Γιατί θα το κάνετε; - Να φανεί πιο ελκυστική, να κερδίσει περισσότερους οπαδούς / Like κλπ.

3. Θέστε την ερώτηση «Πώς μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που εμφανίζεστε στο διαδίκτυο;»

4. Ζητήστε από τους νέους να συζητήσουν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες τις επιλογές που κάνουμε πριν και μετά τη λήψη μιας φωτογραφίας / γυρισμάτων, π.χ. Πριν - γωνία, αλλαγή ρούχων, φωτισμός. Μετά - φιλτράρισμα, περικοπή, λεζάντα.

5. Μοιραστείτε τις απαντήσεις ως τάξη και δημιουργήστε έναν πίνακα τάξης. Διαχωρίστε την τάξη στο μισό, ζητώντας από τη μία πλευρά να συζητήσει τον αντίκτυπο μιας φωτογραφίας στο «πρόσωπο που μοιράζεται το περιεχόμενο» και το άλλο μισό σε «άλλους χρήστες του διαδικτύου που βλέπουν το περιεχόμενο».

- Άτομο που μοιράζεται το περιεχόμενο → αυξημένη πίεση για να πάρει τη σωστή εικόνα, επιθυμία να φανεί όπως και οι άλλοι σε απευθείας σύνδεση, μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σε ό,τι μοιράζεται κ.λπ.

- Άλλοι άνθρωποι που βλέπουν το περιεχόμενο → επιθυμία να φαίνονται πανομοιότυποι κ.λπ.

### **Πρόσθετες ερωτήσεις:**

- Ποια είναι τα οφέλη που προκύπτουν από τη δυνατότητα αλλαγής του τρόπου εμφάνισής σας στο διαδίκτυο; (αισθάνεστε καλύτερα, προβάλλετε το δικό σας στυλ)

- Ποια είναι τα μειονεκτήματα της δυνατότητας να αλλάξετε τον τρόπο εμφάνισής σας στο διαδίκτυο; (χρόνος που απαιτείται, σχόλια που θα μπορούσατε να λάβετε ότι είστε ψεύτικοι, εικόνες του καθενός που έχουν την ίδια εμφάνιση, επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση)

- Πόσο σημαντικά είναι τα ρούχα που φορούν οι άνθρωποι στο διαδίκτυο;

## Διαφάνεια 19

Μοιραστείτε την ακόλουθη δήλωση με την τάξη: «Οι φίλοι μου, οι άνθρωποι που ακολουθώ, όλοι πάντοτε φαίνονται καλύτερα από μένα. Είναι αδύνατο να μην συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους.»

Ζητήστε από τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν όλα όσα έχουν μάθει από το μάθημα για να μπορέσουν να απαντήσουν στη δήλωση και να βοηθήσουν αυτό το άτομο να αισθανθεί καλύτερα για τον εαυτό του.

### Επιπλέον Δραστηριότητες - Πρόσθετες ερωτήσεις

- Έχει η κυβέρνηση ευθύνη να αποθαρρύνει τη χρήση των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης, του διαδικτύου και των πλατφορμών επικοινωνίας με τρόπους που προάγουν την κακή εικόνα του σώματος; Τι πρέπει να γίνει για αυτό το θέμα;
- Οι εταιρείες διαδικτύου, οι πλατφόρμες κοινωνικών μέσων ενημέρωσης ή άλλες πλατφόρμες έχουν την ευθύνη να αντιμετωπίσουν τις τάσεις που δημιουργούν την κακή εικόνα του σώματος; Τι κάνουν ήδη σε αυτόν τον τομέα; Τι περισσότερο πρέπει να κάνουν;
- Υπάρχουν συγκεκριμένες ομάδες νέων που είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε κακή εικόνα του σώματος ή είναι λιγότερο πιθανό να ζητήσουν βοήθεια; Τι προκαλεί αυτές τις τάσεις;
- Σε ποιο βαθμό η δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος συμβάλλει στην αναφερόμενη αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των παιδιών και των νέων;