

Numer projektu: 2021-1-IT03-KA220-YOU-000028810

| TYTUŁ  | GŁOWA\_PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA - CZĘŚĆ 1 |
| --- | --- |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 2 godziny |
| OSOBA PROWADZĄCA |  |
| WIEK I LICZBA UCZESTNIKÓW | 10-15 uczestnikówWiek: 13-22 lat |
| TEMAT | Zajęcia koncentrują się na obrazie własnego ciała i tym, jak postrzegają nas inni.  |
| CELE | 1. Po ukończeniu tej jednostki oczekuje się, że uczeń wzmocni poczucie własnej wartości i pewność siebie.
2. Po ukończeniu tej jednostki oczekuje się, że uczeń rozwinie zdrową samoocenę (niezależną od opinii innych).
3. Po ukończeniu tej jednostki oczekuje się, że uczeń odkryje swoje mocne strony i zasoby.
4. Po ukończeniu tej jednostki oczekuje się, że uczeń rozwinie konstruktywne przekonania na temat własnej fizyczności i budowania zdrowej relacji z własnym ciałem.
 |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | Uczestnicy zdobywają wiedzę i lepiej rozumieją tendencje do porównywania ciała. Uczestnicy są w stanie krytycznie spojrzeć na ideał kobiety przedstawiany w mediach.  |

| MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:Lustro - duże, w którym widać całą sylwetkę.Arkusze papieru, długopisy i/lub inne materiały piśmiennicze.Taśma klejąca. |
| --- |
| METODY:DYSKUSJA W GRUPIEPRACA W PARACH |

| OPIS DZIAŁAŃ  |
| --- |
| WPROWADZENIE(czas trwania - do 45 minut) | Osoba prowadząca/osoby prowadzące wybierają z grupy kilka chętnych uczestniczek (możemy zaprosić wszystkie uczestniczki, jeśli mają takie życzenie). Ich zadaniem jest stanąć kolejno przed przygotowanym wcześniej lustrem i odpowiedzieć na następujące pytania:* **Proszę opisać, co widzisz?**
* **Co podoba Ci się w tym, jak wyglądasz?**
* **Czego nie lubisz w sobie/ w swoim wyglądzie?**

Pozostałym uczestniczkom zadajemy pytanie *" Co myślisz?", "Czy zgadzasz się z tym, co mówi koleżanka? Jeśli nie, to dlaczego?"*Ważne jest, aby moderator moderował odpowiedzi tak, aby wychwycić jak najwięcej opinii takich jak: "*twój spiczasty nos tylko dodaje ci uroku", "mówisz, że masz krzywe nogi, a ja wcale tego nie widzę", "może i jesteś niska, ale to twoje wspaniałe poczucie humoru przede wszystkim zwraca moją uwagę".* |
| ZAJĘCIA GŁÓWNE (czas trwania - 45 minut) | Następnie uczestniczki zostają dobrane w pary. Każda z dziewczyn dostaje dwie kartki papieru. Pierwszą częścią zadania jest opisanie przez każdą z dziewczyn swojego wyglądu.Następnie na drugiej kartce mają opisać wygląd swojej koleżanki z pary. Po zakończeniu opisywania, każda dziewczyna otrzymuje od koleżanki opis siebie, czyta go i porównuje ze swoim opisem.Następnie odpowiadają sobie nawzajem na pytania:* **Jakie są podobieństwa i różnice między tym, jak postrzegają cię inni, a tym, jak ty postrzegasz siebie?**
* **Czego dowiedziałeś się o sobie?**
* **Jaki jest twój stosunek do siebie? Czy jesteś wobec siebie krytyczna?**
 |
| ZAKOŃCZENIE + OCENA(czas trwania - 30 minut ) | Każda dziewczynka otrzymuje kartkę papieru i kawałek taśmy klejącej. Przykleja kartkę papieru na plecach. Prowadzący prosi uczestników, aby na kartce na plecach napisali coś miłego o każdej osobie. Może to dotyczyć wyglądu, ale nie tylko.Na koniec każda dziewczynka zdejmuje swoją kartę i może przeczytać miłe słowa o sobie i zabrać kartę ze sobą.Streszczenie:warto wspomnieć, że to, czego my nie lubimy w sobie, inni mogą uznać za bardzo atrakcyjne lub w ogóle niezauważalnestaraj się skupić i podkreślić mocne strony i zasoby na każdym etapie ćwiczenia i poświęć im najwięcej uwagizwrócić uwagę na problem samoakceptacji (wpływ przekazów medialnych na wizerunek kobiet).**EWALUACJA** Odpowiedz na poniższe pytania, żebyśmy mogli sprawdzić, które warsztaty podobały Wam się najbardziej i z których najwięcej się nauczyłyście. Ankieta jest anonimowa.Bardzo dziękujemy za udział w zajęciach!Jak oceniasz dzisiejszy warsztat? (w skali od 1 do 5)Jak oceniasz swoje uczestnictwo w dzisiejszych zajęciach? (w skali od 1 do 5)Jak oceniasz osobę / osoby prowadzące dzisiejsze zajęcia? (w skali od 1 do 5)Czy to, czego się dzisiaj nauczyłaś, możesz wykorzystać w życiu? Jeśli możesz, uzasadnij swoją odpowiedź.Jeśli masz jakieś sugestie, propozycje, komentarze, uwagi, napisz o nich. Będziemy mogli wziąć je pod uwagę następnym razem.  |

| TYTUŁ  | GŁOWA\_PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA - CZĘŚĆ 2 |
| --- | --- |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 1,5-2 godziny |
| OSOBA PROWADZĄCA |  |
| WIEK I LICZBA UCZESTNIKÓW | 10-15 uczestnikówWiek: 13-22 lat |
| TEMAT | Uczestnicy zastanawiają się nad tym, jak media wpływają na nasze wyobrażenia o naszym wyglądzie. |
| CELE | 1. Po ukończeniu tej jednostki oczekuje się, że uczeń wzmocni poczucie własnej wartości i pewność siebie.
2. Po ukończeniu tej jednostki oczekuje się, że uczeń rozwinie zdrową samoocenę (niezależną od opinii innych).
3. Po ukończeniu tej jednostki oczekuje się, że uczeń odkryje swoje mocne strony i zasoby.
4. Po ukończeniu tej jednostki oczekuje się, że uczeń rozwinie konstruktywne przekonania na temat własnej fizyczności i budowania zdrowej relacji z własnym ciałem.
 |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | Uczestnicy zdobywają wiedzę i lepiej rozumieją tendencje do porównywania ciała. Uczestnicy są w stanie krytycznie spojrzeć na ideał kobiety przedstawiony w mediach.  |

| MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:Zdjęcia reklam (10-12 różnych reklam z kobietami w roli aktorek).Arkusze papieru, długopisy i/lub inne materiały do pisania.Telefony do nagrywania reklamy (jeśli to możliwe). |
| --- |
| METODY:DYSKUSJA W GRUPIEPRACA W GRUPACHMETODY PRAKTYCZNE (TWORZENIE PLAKATÓW, FILMÓW ITP.) |

| OPIS DZIAŁAŃ  |
| --- |
| WPROWADZENIE(czas trwania - 10 minut) | Odwołaj się do poprzednich zajęć. Przypomnij uczestnikom, że to, czego my nie lubimy w sobie, inni mogą uznać za bardzo atrakcyjne lub w ogóle nie zauważyć. Powiedz uczestniczkom, że media są obecnie ważną częścią życia ludzi. Idee, postacie i postawy promowane w mass mediach modyfikują istniejące w społeczeństwie archetypy kobiet poprzez wpływ na świadomość indywidualną i zbiorową.Przekaz, propagowany przez media, uczestniczy w kształtowaniu osobowości, a także tworzeniu ideałów zachowań.Powiedz uczestnikom, że podczas tego zajęcia będą analizować komunikaty ukryte w różnych reklamach.  |
| ZAJĘCIA GŁÓWNE (czas trwania - 60-90 minut) | **Reklama a wizerunek ciała (30-45 min)**Pokaż 10-15 wybranych reklam z udziałem kobiet (chodzi o to, aby były one różnorodne, z różnych dziedzin reklamowanych produktów). Wybieramy jeden z obrazków, a następnie moderujemy dyskusję za pomocą poniższych pytań:* Co reklama próbuje sprzedać?
* Do kogo jest ona skierowana? Do jakiej publiczności?
* Jakie uczucia próbuje wywołać u swoich odbiorców? Czy robi to skutecznie?
* Czy w reklamie eksponowane jest ciało kobiety, jeśli tak to w jakim celu?
* Jak wyglądają kobiety przedstawione w reklamie? Jakie emocje wywołują?
* Jakie są kanony kobiecego wyglądu przedstawianego w reklamie?
* Jakie produkty są najczęściej reklamowane przez kobiety i dlaczego?

Następnie pokazujemy kolejną reklamę i zadajemy powyższe pytania, starając się wychwycić podobieństwa i różnice. Różne reklamy wykorzystują różne obrazy i stereotypy kobiet. Obraz kobiety reklamującej perfumy jest inny niż wizerunek kobiety reklamującej proszek do prania czy samochód.**Reklamy (30-45 min)**Następnie uczestnicy mogą nagrać własną krótką reklamę, w której wykorzystują wizerunek kobiet w taki sposób, w jaki chcieliby, aby był on przedstawiany w mediach. Jeśli uczestnicy nie mają telefonów, mogą przygotować ogłoszenie do gazety, używając jedynie papieru i materiałów piśmienniczych. |
| ZAKOŃCZENIE(czas trwania - 15 minut ) | **Podsumowanie ćwiczenia:****Należy zwrócić uwagę na przeciwdziałanie stereotypowym wzorcom płci w mediach, zrozumienie sposobów przedstawiania kobiet w reklamach**. Ważne jest również wskazanie, że większość reklam i przekazów medialnych opiera się na wizerunku sztucznie upiększonych kobiet. Oprócz produktów, reklama ma za zadanie sprzedać kobietom mit, że mogą i powinny osiągnąć idealny wygląd, aby zyskać poczucie własnej wartości. **Obrazy kobiecego piękna przedstawiane przez media wpływają na każdego.** Fałsz medialny ma wymierny wpływ na postrzeganie kobiecości czy samoocenę kobiet i dziewcząt w okresie dojrzewania. Ale wpływa również na postawy mężczyzn wobec kobiet.**EWALUACJA** Odpowiedz na poniższe pytania, żebyśmy mogli sprawdzić, które warsztaty podobały Wam się najbardziej i z których najwięcej się nauczyłyście. Ankieta jest anonimowa.Bardzo dziękujemy za udział w zajęciach!Jak oceniasz dzisiejszy warsztat? (w skali od 1 do 5)Jak oceniasz swoje uczestnictwo w dzisiejszych zajęciach? (w skali od 1 do 5)Jak oceniasz osobę / osoby prowadzące dzisiejsze zajęcia? (w skali od 1 do 5)Czy to, czego się dzisiaj nauczyłaś, możesz wykorzystać w życiu? Jeśli możesz, uzasadnij swoją odpowiedź.Jeśli masz jakieś sugestie, propozycje, komentarze, uwagi, napisz o nich. Będziemy mogli wziąć je pod uwagę następnym razem.  |