

Standarde de frumusețe

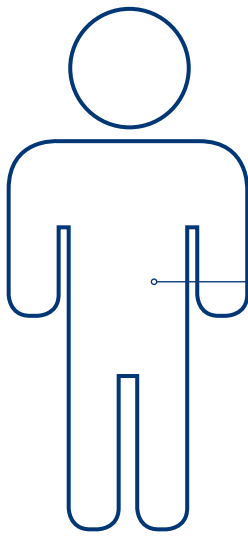


Nume:



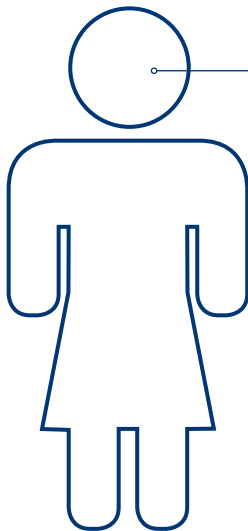
Notează în dreptul desenului cât mai multe aspecte care îndeplinesc standardele de frumusețe din zilele noastre.

Care sunt standardele de frumusețe pentru bărbați?



Abdomen
cu pătrățele

Care sunt standardele de frumusețe pentru femei?



Păr lung

Ce te-ar putea costa să încerci să te încadrez în aceste standarde?

Timp (ex. să întârzi la școală pentru că ți-a luat prea mult timp să îți aranjezi părul)

Bani (ex. să cumperi produsele nou apărute)

Sentimente (ex. să nu te simți suficient de bun)

Cum să facem față presiunilor privind aspectul fizic (întrebări introspective)



Nume:



Ce ai putea face pentru a demonstra că nu ești de acord cu aspectul fizic „ideal” și nerealist pe care rețelele de socializare îl promovează?

Ce ai putea tu, sau ceilalți, schimba atunci când vine vorba de crearea sau postarea unor fotografii, filmulețe sau mesaje pe rețelele de socializare?

Atunci când tu acționezi diferit, ceilalți se pot simți mai bine în pielea lor. Cum?

Te-ai împotmolit?

Ce ai putea face pentru a le spune companiilor că nu ești mulțumit de fotografiile nerealiste pe care le folosesc pentru a își vinde produsele? Te-ai putea folosi de rețelele de socializare pentru a le spune și altora nemulțumirea? Cum ai acționa?

Gândește-te cum ai putea comenta pozele prietenilor într-un mod diferit. Poți alege o altfel de poză pe care să o postezi?

Cum te-ai simți dacă ai vedea pe rețelele de socializare fotografii mai realiste și neretușate? Ar fi o metodă bună de a reduce presiunea legată de aspectul fizic la care sunt supuși oamenii?

Fii tu schimbarea!

Lucrează individual. Ca urmare a atelierului de azi, notează-ți un lucru pe care vei începe să-l faci sau pe care îl vei face diferit pentru a promova autenticitatea atât în dreptul tău, cât și în dreptul celorlalți.

Promit să...

Te-ai împotmolit?

Gândește-te la lucrurile care te pot ajuta, atât pe tine, cât și pe prietenii tăi, să faceți față presiunii de a arăta într-un anumit fel. Încearcă să alegi o activitate simplă

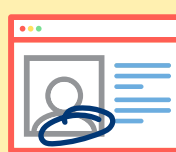
Bucură-te de individualitatea și diversitatea celor pe care îi cunoști. Cu toții suntem unici!



Societatea care ne înconjoară pune presiune pe noi pentru a arăta într-un anumit fel.



Nu uita: fotografiile pe care le vedem pe toate rețelele de socializare nu sunt întotdeauna adevărate.



Nu este corect să ne comparăm cu aceste fotografii.

