



Min självkänsla

Utbildningsmaterial för
skolan om kroppslig
självkänsla



ETT UTBILDNINGSTILLFÄLLE

Grundreglerna för utbildningen

- 1 Respektera mångfald
- 2 Ställ frågor
- 3 Berätta inte för någon annan
- 4 Var med och bidra



Vad är utseendepress?




Video



Varifrån kommer pressen?

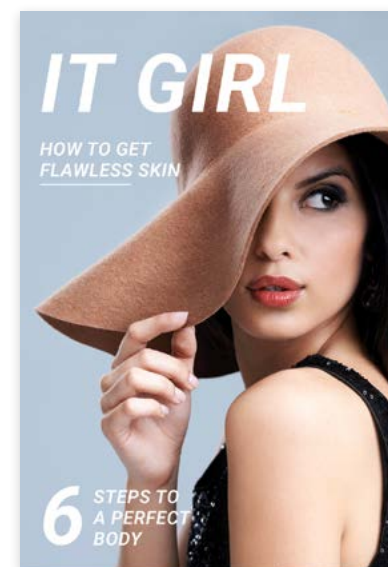


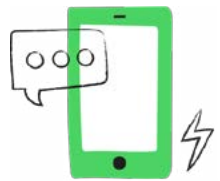
The background is a collage of various elements. At the top left, there is a green triangle. Below it, an orange square contains a line drawing of a person wearing headphones. To the right of the orange square is a white camera icon. A large, light blue parallelogram is positioned in the upper center. To its right is a black and white geometric pattern of triangles, with a red line crossing through it. Below the blue parallelogram is another light blue parallelogram. At the bottom left, there are blue wavy lines and a blue diagonal line. At the bottom right, a yellow triangle contains a red circle and a line drawing of a smartphone. The title text is centered over the blue parallelograms.

Vad menar vi med medier?



Professionella medier





Privata och sociala medier



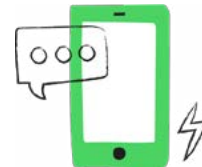
Vad lär vi oss idag?



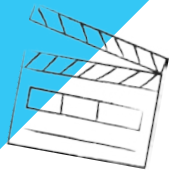
Utseendepress



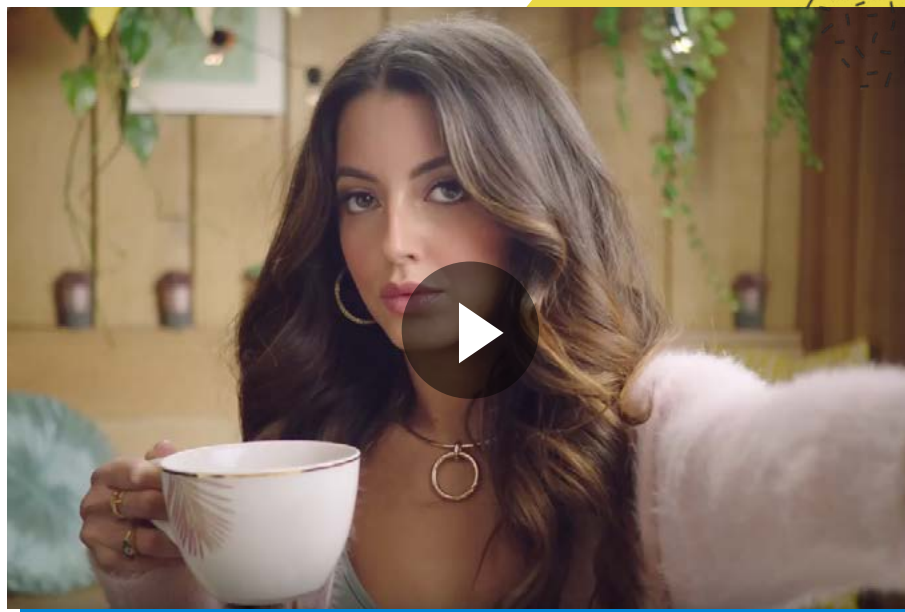
Professionella medier



Privata och sociala medier



Bara en selfie?



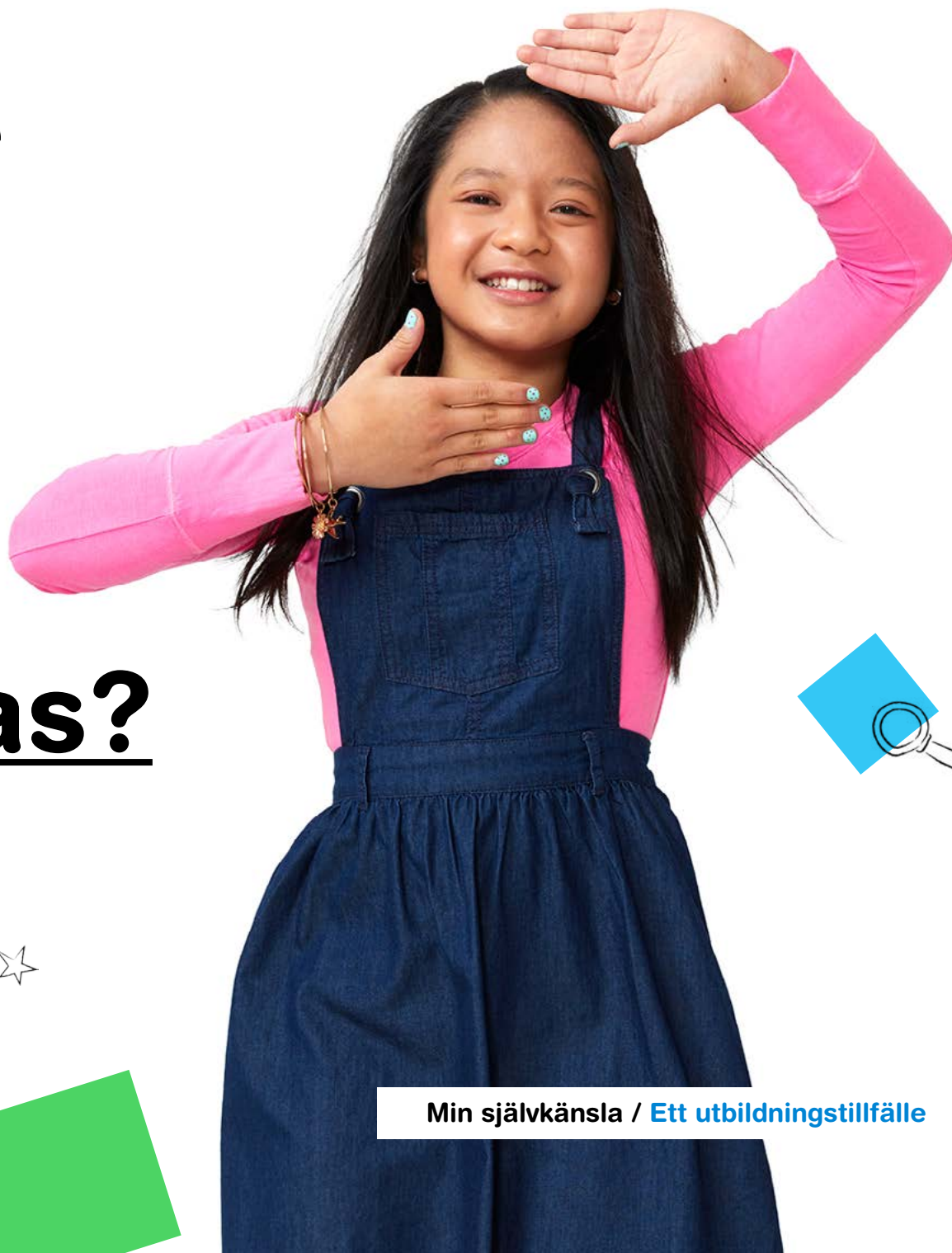
Hur kan bilder manipuleras?



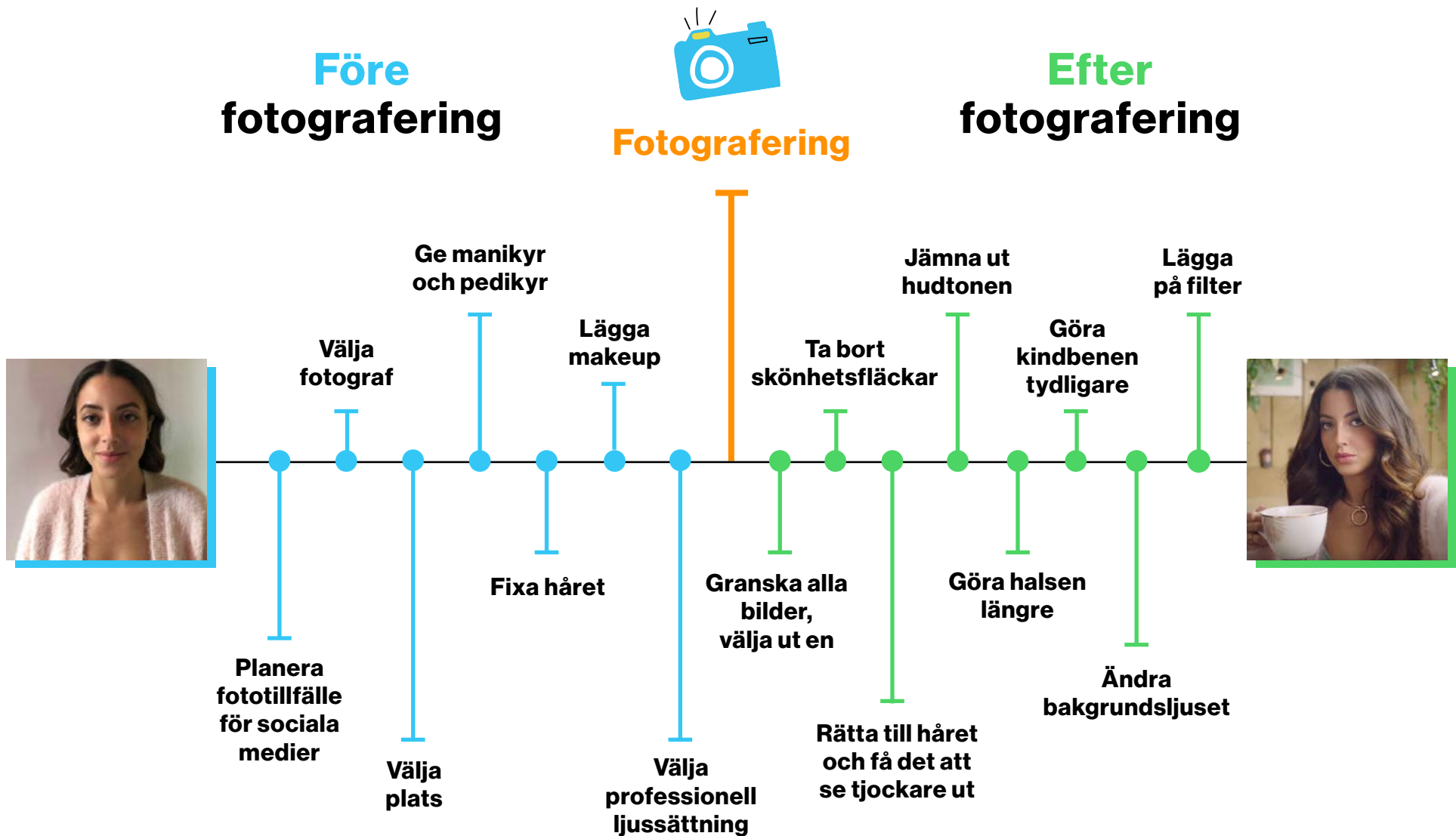
Video



Hur kan bilder manipuleras?

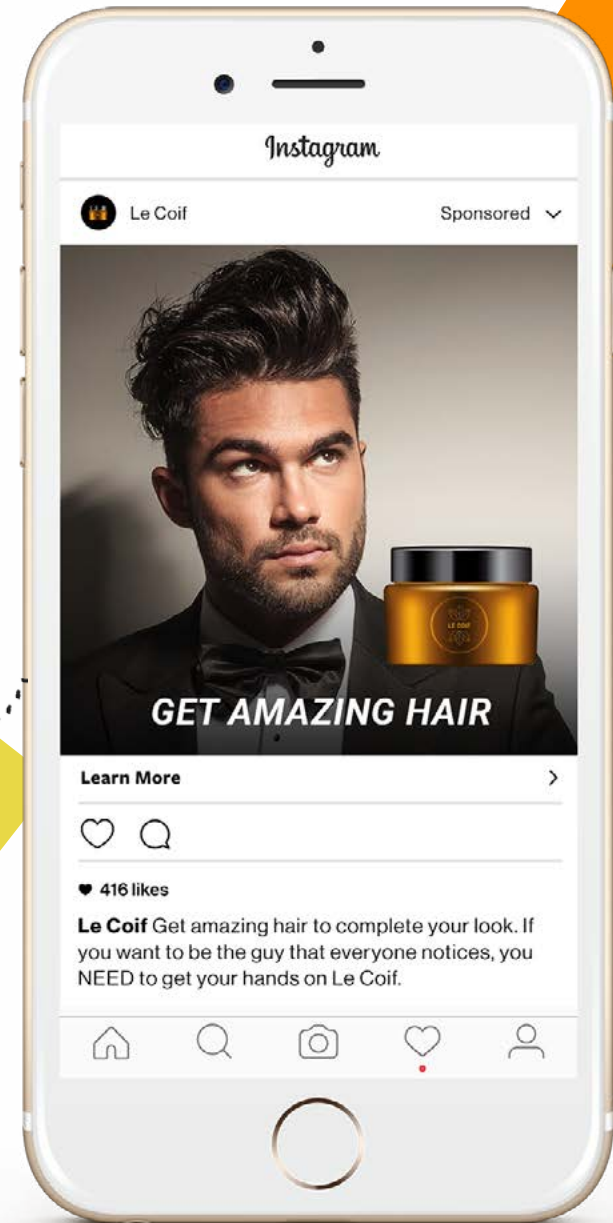


Hur kan bilder manipuleras?



Frågor:

- 1 Vad vill annonsen sälja?
- 2 Vem använder man för att sälja den?
- 3 Vad är annonsens övergripande budskap?
- 4 Varför använder de en person som ser ut så här?
- 5 Varför har de manipulerat bilden för att få den att stämma bättre med "skönhetsidealet"?



Vilka problem kan det här skapa?



Gruppdiskussion

Min självkänsla / Ett utbildningstillfälle 13

Vad kan vi göra åt det?



Arbetsblad

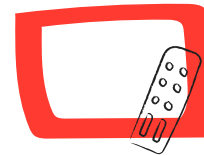


Min självkänsla / Ett utbildningstillfälle 14

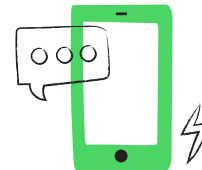
Vad lär vi oss idag?



Utseendepress

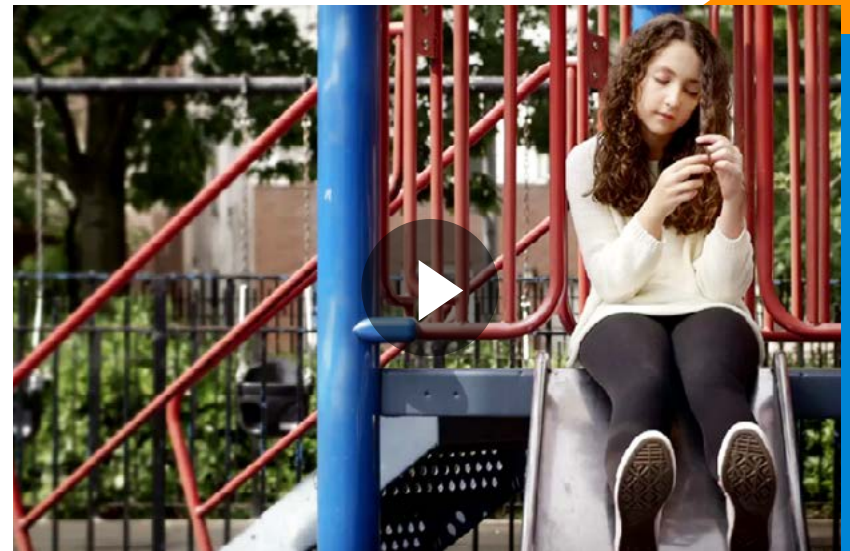


**Professionella
medier**

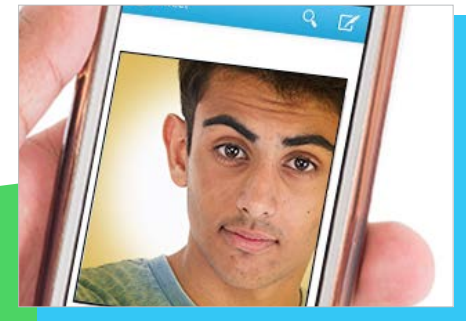
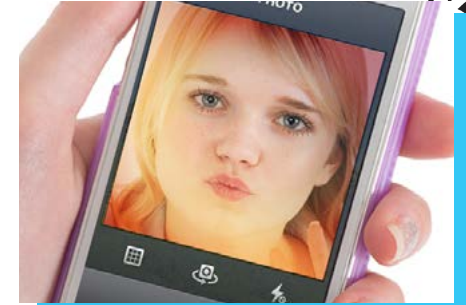





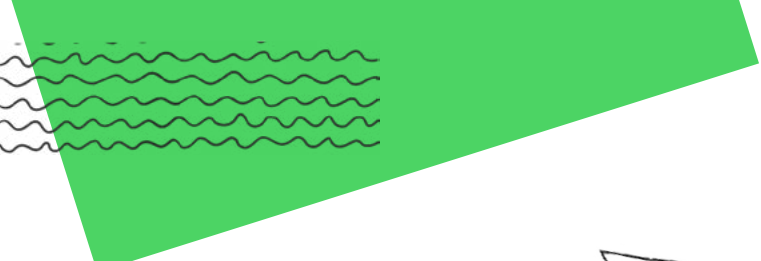
**Privata och
sociala medier**

På vilket sätt kan vi få problem när vi jämför oss med andra?



Hur kan det som du och dina kompisar skapar i medier manipuleras?





Vilka problem kan det här skapa?



Gruppdiskussion



Min självkänsla / Ett utbildningstillfälle 18



Vad kan vi göra åt det?

!?!?



Arbetsblad



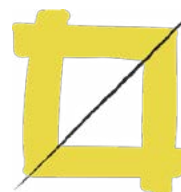
Min självkänsla / Ett utbildningstillfälle 19



Vad har vi lärt oss idag?



Pressen att se ut på
ett visst sätt kommer
från vår omgivning.



Det är viktigt att komma
ihåg att de bilder vi
ser på människor i alla
typer av medier inte
alltid är äkta.



Därför är det inte
heller rättvist att
jämföra oss med dem.

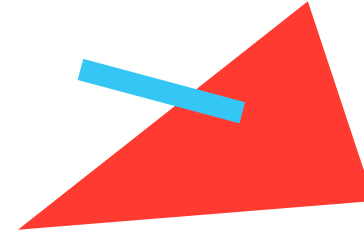
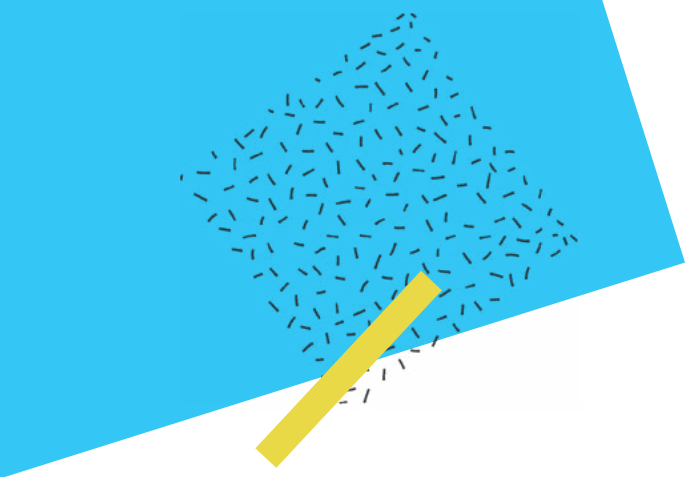


Kämpa för förändring!



Arbetsblad

Min självkänsla / Ett utbildningstillfälle 21



Grattis!

Du är nu färdig med Min självkänsla: ett utbildningstillfälle.

Kom ihåg att kämpa för din egen och andras kroppsliga självkänsla varje dag.

Du är bra som du är!

