



min självkänsla

Utbildningsmaterial för skolan
om kroppslig självkänsla

Lärarhandledning



ETT UTBILDNINGSTILLFÄLLE

Lärandemål:

Under utbildningen kommer eleverna att:

- **Förstå begreppet skönhetsideal** och varifrån pressen att uppfylla dem kommer
- **Bygga upp sin mediekompetens** genom att utforska hur bilder och budskap i reklam, filmer och sociala medier ofta har manipulerats
- **Utveckla strategier för att stå emot utseendepress** och undvika jämförelser med sitt eget utseende, våga ifrågasätta skönhetsideal samt bygga upp sin kroppsliga självkänsla

Resurser du behöver:

MATERIAL FÖR ETT UTBILDNINGSTILLFÄLLE

- **Utbildningsplan**
- **Presentation av utbildningen**
- **Tre aktivitetsblad** (en uppsättning per elev)
- **Diskussionskort**
(en sida som delas upp på sex små grupper – se sid 4 i arbetsbladen)
- **Valfritt: Definitionskort**
(en sida som delas upp på fyra små grupper)
- **Inspirationsfilmer:**
 - Utseendeideal
 - Dove: Selfie
 - Dove: Change One Thing – Steven Universe Cartoon

FRÅN SKOLAN

- **Projektor och whiteboard**
- **En bläckpenna till varje elev**
- Du behöver själv hitta exempel på annonser och marknadsföring. Det är viktigt att välja reklam som både pojkar och flickor i klassen kan ta till sig. Försök att hitta minst två exempel, där ett visar hur en kändis gör reklam för en produkt som riktar sig till elevernas åldersgrupp och ett som marknadsför andra produkter. När du googlar efter populära kändisar kan du använda den här sökfrasen: [infoga kändisens namn] ADVERTISEMENT.

Valfritt

- **Extra pappersark**
- **Blädderblock och tuschpennor**

Utbildningsöversikt



Total tid: 45 minuter

Page
05

Det här är utseendepress

10 Minuter

Inledning och grundregler

Vad är utseendepress?

Varifrån kommer pressen?

Vad menar vi med medier?

Vad lär vi oss idag?

Page
10

Professionella medier

20 Minuter

Hur kan bilder manipuleras?

Varför gör professionell media ofta
så här?

Vilka problem kan det orsaka?

Vad kan vi göra åt det?

Page
16

Privata och sociala medier

10 Minuter

Vad lär vi oss idag?

Vilka problem kan det orsaka när
vi jämför oss själva med andra i
vår omgivning?

Hur kan media som du och dina
kompisar skapar manipuleras?

Vilka problem kan det orsaka?

Vad kan vi göra åt det?

Page
22

Personligt löfte

5 Minuter

Vad har vi lärt oss idag?

Kämpa för förändring

Grattis!

Så använder du vägledningen

Lärandemål
Det här ska eleverna kunna efter varje avsnitt.

Visuella referenser och lärandemål
Hjälper dig att styra utbildningen åt rätt håll och arbeta effektivt.

Confident Me / Single Session / Teacher's Guide - Extension Activity

Personal & Social Media

10 Minutes

By the end of this section, students will have developed strategies to resist appearance pressures by avoiding comparing their appearance in their everyday lives. They will build media literacy, exploring how images in personal and social media are often manipulations of the truth, challenging appearance pressures in personal and social media and building body confidence.

Presentation	Teacher	Teacher Notes
<p style="font-size: 0.8em; margin-top: 5px;">Students summarise what they have learned so far in the session, and are reminded of what they are to learn next.</p>	<div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">UPDATE IMAGE ONCE PAGES APPROVED</div> <p style="font-size: 0.8em; margin-bottom: 10px;">Invite one student to share what they have learned so far on behalf of the class.</p> <p style="font-size: 0.8em; margin-bottom: 10px;">Remind students of the importance of building body confidence.</p> <p style="font-size: 0.8em; margin-bottom: 10px;">• What do you think this animation shows? It shows different people at different times throughout history.</p>	<p style="font-size: 0.8em; margin-bottom: 10px;">This is a good point to take stock of what you have learned so far in the session, and reinforce the progress your class has made.</p> <p style="font-size: 0.8em; margin-bottom: 10px;">It may be helpful to remind students of the definition of personal and social media you shared earlier in the lesson.</p>

Uppskattad tidsåtgång
Visar den relativa betydelse som varje avsnitt har för lärandemålen och för att öka elevernas kroppsliga självkänsla, men kan anpassas efter lektionens längd.

Läraranteckningar
Tips och vägledning för att eleverna ska få ut så mycket som möjligt av utbildningen.

Det gör läraren
Punkterna som inte är kursiverade visar de frågor du behöver ställa till eleverna för att få dem att diskutera utbildningens viktiga begrepp och ge maximal effekt för deras kroppsliga självkänsla. Den kursiverade texten innehåller instruktioner som hjälper dig att organisera utbildningens olika aktiviteter, t.ex. när du ska spela upp filmer eller använda aktivitetspapper. Du kan själv anpassa instruktionerna efter klassens specifika behov.

Önskade reaktioner från eleverna
Hjälper dig att under utbildningen styra elevernas svar i en riktning som ökar deras förståelse och ger största möjliga effekt på deras kroppsliga självkänsla.

4

Det här är utseendepress



10 Minuter

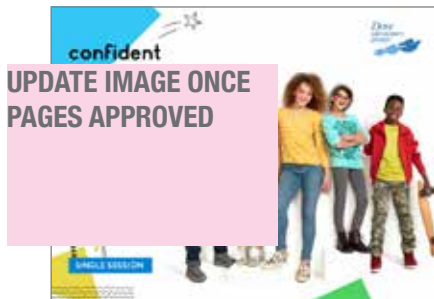
Efter det här avsnittet kommer eleverna att förstå begreppet skönhetsideal och varifrån pressen att uppfylla dem kommer.

Presentation

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Läraranteckningar



Eleverna välkomnas till utbildningen.

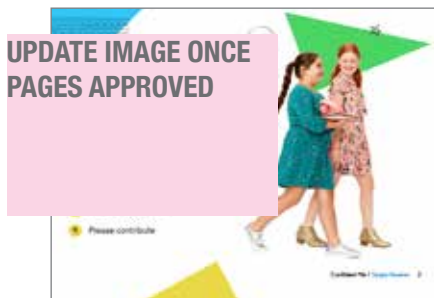
Hälsa eleverna välkomna till utbildningen.

Valfritt

Du kan också göra en snabb handuppräckning eller clicker-övning där du ställer följande frågor till eleverna:

- Förstår du vad som menas med kroppslig självkänsla?
- Vet du vad du kan göra för att få bättre kroppslig självkänsla?

Genom att upprepa frågorna vid passets slut kan du visa klassen vilka framsteg som har gjorts under utbildningen.



Eleverna förstår gruppens gemensamma regler för utbildningen och känner sig bekväma med att delta aktivt.

Genom att förklara vilka grundregler som gäller under utbildningen kan du skapa en stödjande och icke-dömande atmosfär.

Det är värt att lägga lite tid på att se till att alla är med på reglerna, som kanske behöver anpassas efter din klass behov.

Presentation



Eleverna får se en animation som visar olika skönhetsideal för män och kvinnor genom tiderna. De förstår att uppfattningen om vad som är "vackert", "glamoröst" och "attraktivt" hela tiden förändras och skiljer sig åt mellan olika tider, länder och kulturer. De är medvetna om att vi fortfarande känner press att uppfylla de här skönhetsidealen idag.

Det gör läraren

Önskade reaktioner

- **Vad tror du att den här animationen visar?**

Den visar olika människor vid olika tider genom historien.

Få med eleverna i en snabb tävling där ni hittar skillnader.

- **Vilka skillnader ser ni när ni tittar på alla bilderna samtidigt?**

Kontraster mellan olika bilder, t.ex. mellan en smal midja och en kurvig kropp eller mellan formell klädsel och en ledig skjorta som visar tatueringar.

- **Om nu alla de här bilderna visar skönhetsideal, varför tror ni att de skiljer sig åt?**

Skönhetsidealen skiljer sig inte bara åt mellan olika länder och kulturer, utan förändras också över tid. De är aldrig konstanta.

- **Tror du att vi fortfarande känner press att se ut på ett visst sätt idag?**

Ja, vi utsätts fortfarande för den här pressen.

Läraranteckningar

Förklara att samtliga bilder visar ett skönhetsideal som har ansetts vara vackert, glamoröst och attraktivt vid något tillfälle i historien.

Få eleverna att specifikt kommentera vad som skiljer bilderna åt.

Styr dem till vissa delar av bilderna för att få dem att uppmärksamma skillnaderna.

**Skönhetsideal**

Idealen som råder under en viss tidsepok inom vår kultur, vad som är det perfekta utseendet just då.

**Utseendepress**

Pressen vi känner att efterlikna skönhetsidealet och vara vackra, glamorösa och attraktiva.

Presentation
Det gör läraren

Önskade reaktioner

Läraranteckningar

UPDATE IMAGE ONCE
PAGES APPROVED



Eleverna förstår att pressen att se vacker och attraktiv ut finns överallt och kommer från flera olika håll, bl.a. från medier, familj, vänner, skolkamrater och samhället i stort.

*Håll en diskussion med hela klassen där några frivilliga får svara för gruppen.
Försök att locka fram en eller två reaktioner.*

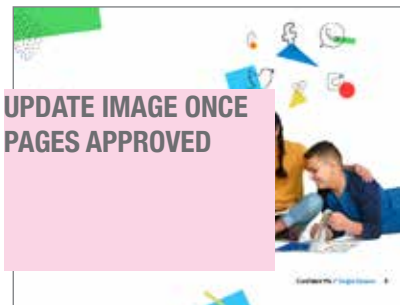
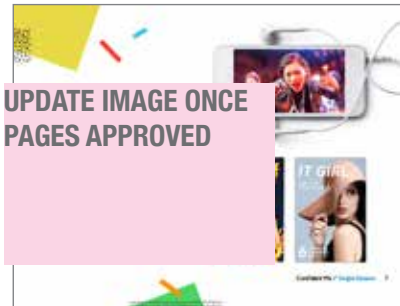
- **Var tror ni att pressen att vara vacker och attraktiv kommer ifrån? Var ser och hör vi budskapen om hur vi borde se ut?**
Samhället, medier, familj, vänner och skolkamrater.


Skönhetsideal

Idealen som råder under en viss tidsepok inom vår kultur, vad som är det perfekta utseendet just då.


Utseendepress

Pressen vi känner att efterlikna skönhetsidealet och vara vackra, glamorösa och attraktiva.

Presentation


Eleverna utforskar vad vi menar med medier. De kan räkna upp olika typer av medier och sortera dem i två kategorier: professionella och privata/sociala.

Det gör läraren
Önskade reaktioner

Gör en "svarskedja" där eleverna i tur och ordning högt får säga ett exempel på olika medier. Fortsätt runt bland eleverna, utan några repetitioner. Hur långt kommer ni?

- Vad kan vi komma på för exempel på olika medier?**

Alla möjliga exempel på medier, t.ex. filmer, tv-program, annonser, specifika sociala medieplattformer och tidningar.

Skriv upp elevernas tankar på tavlan eller ett blädderblock.

- Vilka av de här exemplen produceras av proffs?**

Tv-program, film, musik, videor, annonser och datorspel.

- Vilka medier brukar ni och era vänner producera?**

Foton, videor, kommentarer, selfies och skrivet material (ofta på sociala medieplattformer).

Läraranteckningar

Påminn eleverna att de ska tänka på medier som ord, bilder och filmer samt fundera över hur många olika medier som finns.


Professionella medier

Bilder, budskap, videor och filmer som produceras av företag och kommuniceras via kanaler som tv-program, tidningar, annonser, filmer och musikvideor.


Privata och sociala medier

Bilder, budskap och filmer som skapas av dig och dina kompisar och delas personligen, på nätet och via sociala medier.

Presentation
Det gör läraren

Önskade reaktioner

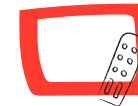
Läraranteckningar


Eleverna förstår att utbildningen kommer att fokusera på medier som en källa till utseendepress.

Förklara vad eleverna kommer att lära sig i dag.


Utseendepress

Pressen vi känner att efterlikna skönhetsidealet och vara vackra, glamorösa och attraktiva.


Professionella medier

Bilder, budskap, videor och filmer som produceras av företag och kommuniceras via kanaler som tv-program, tidningar, annonser, filmer och musikvideor.


Privata och sociala medier

Bilder, budskap och filmer som skapas av dig och dina kompisar och delas personligen, på nätet och via sociala medier.

Professionella medier



20 Minuter

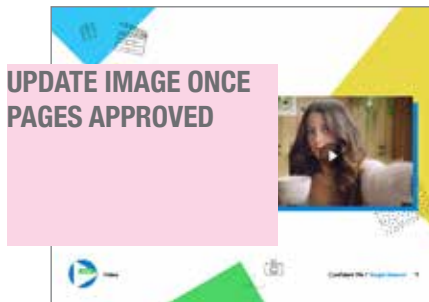
Efter det här avsnittet kommer eleverna att ha tränat upp sin mediekompetens genom att utforska hur professionella mediers budskap och bilder ofta manipuleras. De kommer att ha utvecklat strategier som hjälper dem att ifrågasätta skönhetsidealen i professionella medier och stå emot vardagens utseendepress genom att undvika jämförelser med det egna utseendet.

Presentation

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Läraranteckningar



Eleverna får berätta hur bilderna i professionella medier kan manipuleras genom retuscher, styling och olika produktionstekniker.

Förklara att ni börjar med att utforska hur bilder och budskap i professionella medier kan ge upphov till utseendepress.

- **Vad tror ni att ordet "manipulation" betyder?**

Att redigera eller förändra något, t.ex. hur en person ser ut i medier.

- **Hur kan bilder på människor i olika medier manipuleras eller förändras?**

Generella svar som retuscher, ljussättning, smink och att ta flera hundra bilder för att sedan välja ut de allra bästa.

Dela upp eleverna i smågrupper och visa "Dove: Selfie".

Under filmen delar du ut diskussionskort till varje elev. När filmen är slut numrerar du grupperna från 1 till 6.

Be sedan eleverna att vända på korten och läsa den fråga som hör ihop med siffran de fått. Visa filmen igen och be därefter eleverna att diskutera frågan som står på diskussionskortet.

Gå igenom varje grupps diskussion i tur och ordning.

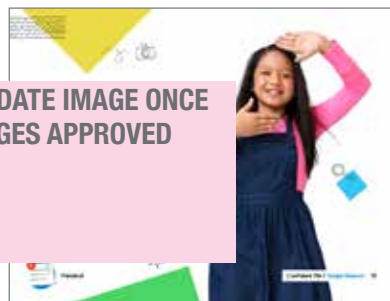
Presentation

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Läraranteckningar

UPDATE IMAGE ONCE
PAGES APPROVED



Eleverna kommer att kunna känna igen eller räkna upp olika sätt som bilden i filmen har manipulerats. De kommer att kunna förklara varför det är orättvist och orealistiskt att jämföra sig själv eller andra med de manipulerade bilder de ser i olika medier.

1. Var det något i filmen som gjorde dig förvånad, kändes överkligt eller som du inte tyckte om?

Blev du förvånad över hur mycket som förändrades och hur annorlunda modellen såg ut i början av filmen jämfört med det foto som visades i sociala medier?

2. Räkna upp alla beslut som fattades om bilden innan fotografierna togs.

Några exempel: val av fotograf, noga utvald modell, hårstyling, sminkning och professionell ljussättning.

3. Räkna upp alla beslut som fattades om bilden efter det att fotografierna togs.

När det bästa fotot väl hade valts ut tog man bort små skönhetsfläckar, ändrade hudfärgen, förlängde halsen, gav håret mer volym, höjde ögonbrynen samt gjorde ögonen större och tänderna vitare.

4. Tänk på hur modellen på bilden har förändrats jämfört med verkligheten. Hur känns det att se de här orealistiska förändringarna?

En känsla av förvåning och ilska över att ha blivit lurad och vilseledd.

5. Varför är de orealistiska bilderna du ser i filmen både orättvisa och missvisande?

Vi får aldrig se hur bilderna verkligen ser ut, innan de manipuleras. Det kan få oss att tro saker om medierna som inte är sanna.

6. Varför är det orealistiskt och orättvist att jämföra ditt och dina vänners utseende med människorna på de manipulerade bilder ni ser i professionella medier?

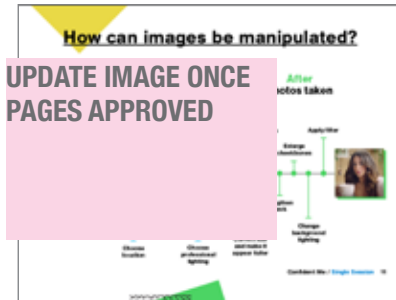
De flesta av oss är inte modeller och har varken makeup-artister, hårstylist eller professionella bildredigerare som får oss att se perfekta ut. Därför blir det orättvist.

Diskussionskortet är en bra möjlighet att få fram olika åsikter under utbildningen. Klipp ut kortet och dela ut dem till grupperna med framsidan vänd nedåt. Frågorna har olika svårighetsgrad, där 1 är den enklaste och 6 den svåraste. Be eleverna att vänta tills filmen är slut innan de vänder på kortet. Det kan också hjälpa att be varje grupp ge minst tre reaktioner på frågan de fått.

Fråga 2 och 3: Be eleverna att vara specifika när de berättar hur olika tekniker används för att förändra bilderna.

Fråga 6: Om du inte visade filmen en gång till tidigare, kan det vara bra att göra det innan du ställer den här frågan.

Presentation



Eleverna får berätta hur bilder i professionella medier kan manipuleras genom retuscher, styling och olika produktionstekniker.

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Använd powerpoint-bilden för att summera vad eleverna har diskuterat och berätta om de punkter de eventuellt missat.

Den sista frågan ställs till hela klassen som grupp.

- **Vad skulle du säga till en kompis för att få personen att förstå att den inte ska jämföra sig med manipulerade mediebilder?**

Mediernas bilder är realistiska; de har skapats och retuscherats på ett mycket noggrant sätt; det är inte rättvist att jämföra med bilder som har manipulerats; sök på internet för att se hur mycket redigering som görs av medier; titta på "riktiga människor" för att se hur olika varandra vi är och få oss allihop att vara glada över det som gör oss unika.

Avsluta med en omröstning där klassens elever får visa att de vill ändra sitt sätt att reagera på bilderna de ser i professionella medier.

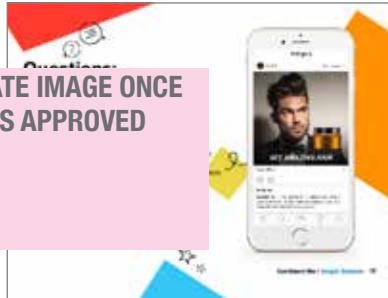
- **Så vad vill vi göra med det vi har lärt oss? Räck upp handen om du vill förändra ditt sätt att reagera på bilderna du ser i professionella medier.**

Läraranteckningar

Genom omröstningen får eleverna visa sitt eget engagemang i en förändring av sättet de konsumerar medier på (t.ex. genom att inte jämföra sig själva med mediernas bilder). Det egna engagemanget hjälper sedan eleverna att ändra sitt beteende och sätt att tänka.

Presentation

UPDATE IMAGE ONCE
PAGES APPROVED



Eleverna inser att bilderna i professionella medier (särskilt annonserna) följer rådande skönhetsideal för att effektivt kunna marknadsföra olika produkter och tjänster.

Det gör läraren**Önskade reaktioner**

Förklara att när ni nu har utforskat hur bilder i professionella medier ofta manipuleras, ska ni fortsätta med att fundera över de budskap som bilderna ofta innehåller.

- **Visa dina annonser för klassen.**

Gå snabbt igenom de viktigaste frågorna för var och ett av annonsexemplen och försök att få en reaktion från hela klassen.

Visa dina annonser tillsammans med den här powerpoint-bilden. I materiallistan på sidan 2 hittar du fler detaljer om vilken typ av annonser du kan använda.

- **Vad säljs i den här annonsen? • Vem använder man för att sälja in den?**

- **Who are they using to sell it?**

Elevernas reaktioner beror på annonserna du har valt.

- **Varför används personer som ser ut så här?**

De ser attraktiva och tilltalande ut, samtidigt som de är populära hos dem som kan vilja ha produkten.

- **Varför skulle de manipulera en bild av den här personen i annonsen för att få honom/henne mer lik skönhetsidealet?**

Om annonsen är för en produkt görs det för att visa att produkten fungerar lika bra som annonsen utlovar (t.ex. ett serum för glansigt hår eller salva mot finnar), eller för att sälja in modellens utseende som en del av den "ideala" livsstil som varan kan hjälpa dig att nå.

- **Vad är annonsens övergripande budskap?**

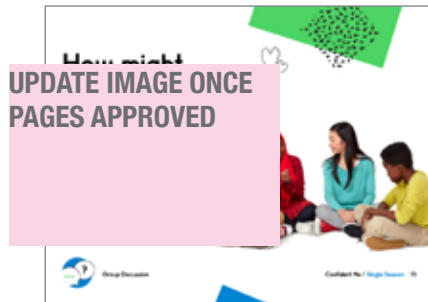
The overall message of the advert is 'if you buy this product you will look closer to the ideal look this person has/ achieve their lifestyle'.

Läraranteckningar

Now repeat the questions again for your second selected advert.

Try to answer all of these questions for at least two advertisements to allow students time to reflect on the way advertisements are designed.

Help students see that advertising is designed to encourage people to compare themselves to the people they feature. Adverts often imply that by buying that product or service, people can get closer to matching the ideal appearance or lifestyle that is promoted, even though this is often unrealistic and unfair considering the frequent manipulation of images.

Presentation

Eleverna kommer att inse att de ofta jämför både sitt eget och vännernas utseende med bilder de ser i medier, och att det får negativa konsekvenser.

Det gör läraren**Önskade reaktioner**

Be eleverna att fundera, diskutera och berätta kring frågan nedan. Ställ frågan först och låt sedan eleverna fundera lite på egen hand innan de snabbt diskuterar den med sin partner och berättar vad de har kommit fram till för klassen.

- **När någon i din ålder ser de här manipulerade bilderna, hur får det dem att känna sig och se på sig själva?**

Skriv upp klassens tankar på tavlan eller ett blädderblock.

- **Hur kan det få vissa att må dåligt?**

Bilderna kan få människor att känna sig ledsna, ovärdiga, osäkra och inte tillräckligt bra. Det är svårt att inte jämföra sitt eget utseende med de bilder man ser i medier.

Men om vi känner att vi inte lever upp till de här skönhetsidealen kan det få oss att tycka sämre om oss själva. När vi väl har fått veta att bilderna är manipulerade mår vi också dåligt, eftersom vi känner oss lurade och inser att det vi strävar efter inte går att nå. Låt klassen rösta.

Låt klassen rösta.

- **Räck upp handen om du tycker att vi ska ifrågasätta mediernas manipulerade bilder. Varför då?**

Vi borde alla ifrågasätta manipulerade bilder eftersom de inte är på riktigt. Ändå uppmanas vi att jämföra vårt utseende med dem, vilket får oss att må dåligt. Ofta görs det här för att försöka få oss att tro att vi skulle se bättre ut eller få en bättre livsstil om vi köper deras produkt eller tjänst.

Läraranteckningar

Försök att få eleverna att ge uttryck för att det inte finns någon anledning att försöka anpassa sitt eget utseende efter ett skönhetsideal som hela tiden förändras. Det är inte bra att alla ser likadana ut. Att sätta värde på det som är unikt hos oss själva är bättre än att jämföra oss med mediernas kraftigt manipulerade bilder.

Att be eleverna att räck upp handen för att ifrågasätta bilder är ett viktigt steg på vägen mot förändring.

Presentation


Eleverna hittar sätt att ifrågasätta den utseendepress de får ta emot från professionella medier, i första hand genom olika åtgärder, i andra hand genom att ifrågasätta själva jämförelseprocessen. Det gör dem till mer kritiska mediekonsumenter.

Det gör läraren
Önskade reaktioner

- **Vad kan du göra för att visa att du inte håller med om professionella mediers sätt att lyfta fram ett orealistiskt "perfekt" utseende?**

Eleverna kan komma med olika förslag, t.ex. att inte köpa tidningen som annonserar om produkten, inte köpa själva produkten, berätta för alla sina vänner att man tycker att annonsen är falsk eller vilseledande, bojkotta produkten, skriva till företaget, annonsören eller mediaföretaget för att klaga, göra en egen annons som inte är manipulerad eller köpa produkter som använder mer ansvarsfull annonsering.

Be eleverna att göra Aktivetsblad 1, där de får arbeta två och två för att skapa ett rollspel.

Be paren att spela upp ett förslag för varje medietyp.

Läraranteckningar

Du kan gärna berätta ett exempel för att hjälpa dem att komma igång, t.ex. hur 14-åriga Julia Bluhm från USA skapade en namninsamling på webben som ledde till att en stor och populär tonårstidning lovade att sluta retuschera sina modellers ansikten eller formen på deras kroppar.

Privata och sociala medier



10 Minuter

I slutet av det här avsnittet kommer eleverna att ha utvecklat strategier för att stå emot utseendepress i vardagen genom att undvika jämförelser med sitt eget utseende. De bygger upp sin mediekompetens genom att utforska hur bilder i privata och sociala medier ofta manipulerar sanningen. De vågar också ifrågasätta utseendepressen och bygger upp sin egen kroppsliga självkänsla.

Presentation



Eleverna summerar vad de har lärt sig hittills under utbildningen och blir påmind om vad de ska lära sig härnäst.

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Be en eller två av eleverna att summera vad de och klassen har lärt sig hittills.

Påminn eleverna vad de ska lära sig härnäst.

Läraranteckningar

Det här är ett bra tillfälle att summera vad ni har lärt er hittills under utbildningen och befästa de framsteg som klassen har gjort.

Det kan vara bra att påminna eleverna om den definition av privata och sociala medier ni har talat om tidigare under lektionen.

Presentation



Eleverna kommer att förstå att det ingår i vår natur att automatiskt jämföra vårt utseende med andras, men att det inte är till någon hjälp och kan få dem att må dåligt.

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Förklara att klassen helt kort ska titta på hur människor inte bara jämför sig själva med bilder i professionella medier, utan ofta också med de man träffar i vardagen. Visa "Dove: vilja ändra på sig själv".

- Vad visar den här filmen om hur vi jämför oss med andra?
-
- Vad tror ni att det får för effekt när vi jämför vårt utseende på det här sättet?

Det kan få dem att må dåligt, eftersom det är en meningslös process där ingen känner sig nöjd – alla vill ha något de inte har.

Låt klassen helt kort rösta.

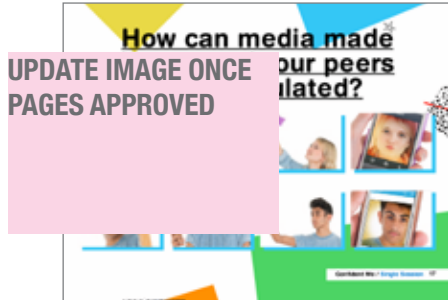
- Räck upp handen om du tycker att vi borde minska pressen att se ut på ett visst sätt i de medier vi producerar.

Förklara att det är vanligt att vi jämför oss själva med andra människor, både verkliga och de vi ser på bilder i olika medier.

Läraranteckningar

Försök att locka fram reaktioner från eleverna som visar att de förstår hur meningslösa de här jämförelserna är, eftersom alla jämför men ingen någonsin är glad över eller nöjd med det de har.

Presentation



Eleverna kan beskriva hur bilderna som de själva eller deras vänner skapar i privata och sociala medier kan manipuleras.

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Förklara för klassen att nu när de har röstat för att förändra sitt sätt att göra jämförelser i vardagen, ska ni titta på hur privata och sociala medier kan ge upphov till utseendepress genom att få oss att jämföra vårt utseende med andra i vår omgivning.

Be klassen att blunda och tänka efter.

- **Hur kan du, dina vänner och unga i allmänhet manipulera eller förändra bilder i privata och sociala medier?**

Några svar kan vara: vinkeln på selfies, användning av filter, posera på ett visst sätt, välja ut och dela de bästa bilderna samt välja bilder som bara fokuserar på utseendet.

Be eleverna att antingen räkka upp handen eller säga svaren högt.

Skriv upp elevernas tankar på tavlan eller ett blädderblock.

Be studenterna att tänka till och fundera över om det är något de har glömt.

- **Tror du att de bilder som du och dina vänner ser och delar på privata och sociala medier visar verkligheten?**

De här bilderna är inte alltid realistiska, utan kan också retuscheras. Eftersom de har valts ut noga och bara visar en snabb glimt av personens liv kanske de inte heller är så representativa för hur det ser ut i verkligheten.

Läraranteckningar

Presentation

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Läraranteckningar

UPDATE IMAGE ONCE
PAGES APPROVED



Eleverna kommer att inse att bilderna i privata och sociala medier kan bidra till den utseendepress de känner och få dem att bli mer medvetna om sitt utseende och tycka mindre bra om sig själva

De kommer att förstå att de också jämför sitt utseende i vardagen med bilderna de ser i privata och sociala medier, som inte visar en representativ bild av verkligheten och därför inte går att uppnå. Det är realistiskt och orättvist att jämföra oss själva med de här bilderna.

Starta diskussioner i smågrupper. Ställ frågorna och låt sedan grupperna få några minuter för att diskutera innan de berättar för klassen vad de har kommit fram till.

- **När någon som du ser de här bilderna i privata och sociala medier, hur får det personen att känna sig?**

Precis som med professionella medier kan det få dem att känna sig ledsna eller ovärdiga.

- **Hur kan de här bilderna få dem tänka och känna kring sitt eget utseende?**

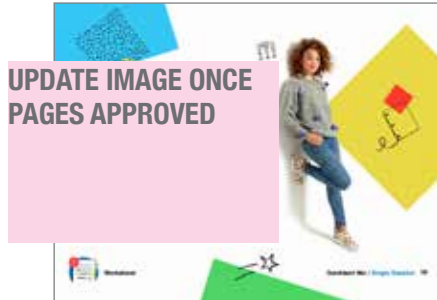
De kan må dåligt eller börja tänka på hur de ser annorlunda ut eftersom de jämför sig med de här bilderna.

- **Varför kan de må dåligt av att jämföra sitt utseende med de här bilderna?**

De jämför hur de ser ut i vardagen med bilder som inte är äkta och tycker sedan att de inte är tillräckligt bra. De kan också börja känna att utseendet är viktigare än det verkligen är eller behöver vara.

Hjälp eleverna att förstå varför man kan må dåligt av att jämföra sig själv med bilder genom att påminna dem om de olika sätt som bilder i privata och sociala medier kan manipuleras.

Presentation



Eleverna kommer på olika sätt att ifrågasätta utseendepressen i privata och sociala medier.

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Förklara att nu när vi vet hur skadliga de här jämförelserna kan vara ska vi fundera över hur vi kan ifrågasätta utseendepressen i privata och sociala medier. Det kommer att hjälpa oss att inte göra jämförelser baserat på utseende.

Låt klassen rösta.

- **Räck upp handen om du tycker att vi alla behöver hjälpas åt att minska pressen att se ut på ett visst sätt i de medier vi själva producerar och konsumerar.**

Ge exempel på hur de kan åstadkomma det här som klass och övergå sedan till att diskutera i par, där eleverna kan anteckna om det finns tid. Be därefter eleverna att på egen hand skriva ned vad de kommit fram till på Aktivitetsblad 2.

Be paren eller grupperna att dela sina tankar med varandra och därefter berätta för klassen.

Exemplen kan gå ut på att försöka lägga upp en blandning av bilder som visar olika delar av livet, där vissa visar när du ser som bäst ut medan andra visar när du har som mest roligt eller är på de coolaste ställena. Man kan också lägga upp konstnärliga bilder, t.ex. av sin egen skugga, eller ta spontana bilder hellre än att alltid posera snyggt. Man kan kommentera och ge vänner komplimanger för andra delar av bilderna de lägger upp än just deras utseende och besvara negativa eller hånfulla kommentarer med att ge sitt stöd.

Eleverna kan förklara att det här t.ex. kan få människor att må bättre eftersom det blir mindre fokus på utseendet, att de kan oroa sig mindre för att bli hånade om de vet att deras vänner förstår att inte alla bilder behöver vara perfekta och ger dem stöd med positiva kommentarer på webben, att människor kan sluta jämföra sig med bilder utifrån utseendet och att människor kan få en mer avslappnad inställning till sitt utseende eftersom det inte längre finns orealistiska skönhetsideal att försöka nå.

Läraranteckningar

Att be eleverna räcka upp handen för att se sin egen roll i att få till stånd en förändring är ett viktigt steg på vägen mot engagemang.

Personligt löfte



5 Minuter

I slutet av det här avsnittet har eleverna funderat över vad de har lärt sig under utbildningen och åtagit sig att göra en sak för att visa sitt engagemang i kampen för bättre kroppslig självkänsla.

Under hela utbildningen har eleverna:

- Byggt upp sin mediekompetens genom att utforska hur bilderna och budskapen i reklam, filmer och sociala medier ofta har manipulerats
- Förstått att det är meningslöst att jämföra sig med mediernas bilder eftersom de ofta förespråkar vissa skönhetsideal för att kunna sälja produkter och tjänster
- Kommit fram till olika sätt att ifrågasätta och förkasta de bilder och budskap i medier som förstärker skönhetsidealerna

Presentation



Eleverna berättar om de viktigaste budskapen i dagens lektion.

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Be om frivilliga för att läsa upp powerpoint-bilden och se tillbaka på utbildningens innehåll.

- **Vad har vi lärt oss under dagens utbildning?**

Be frivilliga att läsa upp de viktigaste inlärningspunkterna från powerpoint-bilden och sammanfatta eventuella punkter som eleverna har missat.

Läraranteckningar

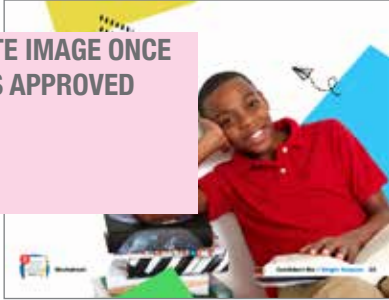
Presentation

Det gör läraren

Önskade reaktioner

Läraranteckningar

UPDATE IMAGE ONCE
PAGES APPROVED



Studenterna använder det de har lärt sig under dagens utbildningstillfälle för att avge ett personligt löfte, där de åtar sig att göra en sak för att bättra på sin egen och/eller sin omgivnings kroppsliga självkänsla.

- **Vad tänker du göra för att motverka den press som du och dina vänner känner att se ut på ett visst sätt?**

Elevernas tankar kan handla om allt från att ändra sättet de konsumerar professionella medier på till hur de skapar och konsumerar privata och sociala medier eller hur de kan bli bättre på att upptäcka och ifrågasätta olika skönhetsideal.

Be en eller två elever att berätta hur de tänker.

Be eleverna att på egen hand göra Aktivitetsblad 3, där de skriver ned en sak som de lovar att börja göra eller göra annorlunda som ett resultat av utbildningen.

Be en eller två elever att berätta hur de tänker.

Föreslå eleverna att de begränsar sitt löfte till en specifik, mindre åtgärd, så att det blir lättare för dem att hålla löftet.

UPDATE IMAGE ONCE
PAGES APPROVED



Tacka eleverna för att de har deltagit i dagens utbildning.

Uppmana dem att framöver tänka på och använda sig av sina kunskaper och insikter varje dag.

Dröj helst kvar en stund för att ge eleverna möjlighet att tala om saker som ni har gått igenom under utbildningen, eller ta upp utbildningen med dem vid ett annat tillfälle.

Så går du vidare

Hela programmet består av fem utbildningstillfällen som ger eleverna möjlighet att gå djupare in på det som berörs i **Min självkänsla: ett utbildningstillfälle**, tillsammans med andra viktiga delar som påverkar vår kroppsliga självkänsla. Ett deltagande i programmets fem utbildningstillfällen ger också större och mer långvariga positiva effekter på elevernas kroppsliga självkänsla.

Du hittar all information om utbildningstillfällena och materialet på dove.com/selfesteem

UPPFÖLJNING

Min självkänsla: Utbildningsmaterial för skolan om kroppslig självkänsla ger ofta upphov till bra diskussioner i klassen som sedan kan sprida sig till hela skolan och till både elevers och lärares privatliv. Mer information till stöd för lärare och föräldrar, inklusive mer material för att öka dina elevers förståelse av de viktiga begrepp som tagits upp under det här utbildningstillfället, finns på dove.com/selfesteem

