

# TLAK NA DOSIAHNUTIE URČITÉHO VZHĽADU – METODICKÝ LIST PRE UČITEĽOV

## CIEĽ LEKCIE::

Cieľom tejto lekcie je pomôcť deťom pochopiť, že tlak na dosiahnutie určitého vzhľadu je často spôsobený vplyvom médií, reklamy a sociálnych sietí. Dôležité je, aby deti pochopili, že to, čo vidia v médiách, nie je skutočné a nemajú sa tým nechať ovplyvniť. Zámerom je zvýšiť ich mediálnu gramotnosť a podporiť kritické myslenie.

## POSOLSTVO:

Tlak na dosiahnutie určitého vzhľadu je umelý a nerealistický. Ideál krásy sa mení v čase aj podľa kultúry, ozajstná krása ale vychádza zvnútra. Neexistuje „správny“ vzhľad, ktorého by sme mali dosiahnuť. Každý človek má rovnakú hodnotu, je vzácny a jedinečný bez ohľadu na to, či naplňuje nejaké meradlá a očakávania okolia.

## INŠTRUKCIE PRE UČITEĽOV:

- **Čo by mali učitelia komunikovať:**
  - „Tlak na dosiahnutie určitého vzhľadu je všade okolo nás, od reklám až po príspevky na sociálnych sieťach. Tieto obrazy sú často upravované a neodpovedajú realite.“
  - „Je dôležité neporovnávať sa s tým, čo vidíme v médiách, pretože každá osoba je jedinečná a krásna svojím vlastným spôsobom. Ideál krásy neexistuje – mení sa v čase aj v závislosti na kultúre a prostredí.“
  - „Nesmieme nechať médiá a druhých ľudí rozhodovať o tom, ako by sme mali vyzeráť. Dôležité je, aby sme sa cítili dobre sami so sebou.“

## VHODNÉ AKTIVITY:

### 1) OTÁZKY PRE DISKUSIU:

- Čo myslíte, že znamená tlak na dosiahnutie určitého vzhľadu?
- Odkiaľ tento tlak pochádza? (médiá, reklamy, sociálne siete, vrstovníci).
- Ako tento tlak ovplyvňuje naše vnímanie vlastného tela a náš pocit zo seba samých?

### 2) ANALÝZA ČASOPISOV

Deti si prezrú časopisy a nájdu obrázky, ktoré podľa nich predstavujú neprirodzene vyzerajúce osoby. Diskutujte, prečo vyzerajú nerealisticky a aké úpravy boli asi použité (photoshop, filtre apod.).

### 3) ČASOPISOVÁ KOLÁŽ

Deti dostanú úlohu vytvoriť koláž z výstrižkov z časopisov, ktoré zobrazujú ideálny vzhľad podľa médií. Následne diskutujte o tom, prečo vybrali práve tie obrázky a aký z nich majú pocit. Hovorte o tom, čo deti zahrnuli do svojich koláží, v čom sa zhodli/ nezhodli, ukážte im, že jeden ideál krásy neexistuje, pretože aj medzi nimi sa objavili rozdiely, ako ideálny vzhľad vnímajú.

### 4) SKUPINOVÁ DISKUSIA

Spýtajte sa detí, odkiaľ podľa nich prichádza tlak na to, ako by mali vyzeráť. Potom spoločne spíšte spôsoby, ako by mohli tomuto tlaku odolať.

### 5) KOLÁŽ „MOJE SKUTOČNÉ JA“

Každé dieťa vytvorí koláž, ktorá zobrazuje jeho vlastnú jedinečnosť. Môžu použiť výstrižky z časopisov, fotografie alebo kresby. Cieľom je podporiť ich pozitívne vnímanie seba samých.

