

# OSOBNÝ ZÁVÄZOK

## – METODICKÝ LIST PRE UČITEĽOV

### CIEĽ LEKCIE::

Cieľom tejto lekcie je, aby si deti určili osobný záväzok, ako chcú zvládať tlak na vzhľad, ktorý prichádza z médií a sociálnych sietí. Tento záväzok im pomôže lepšie si uvedomiť, ako sa chcú cítiť a ako sa budú chrániť pred negatívnymi vplyvmi.

### POSOLSTVO:

Zmena začína u nás samotných. Vytvorením osobného záväzku si môžeme nastaviť konkrétne kroky, ktoré nám pomôžu lepšie zvládať tlak a byť spokojnejší sami so sebou. Dôležité je uvedomiť si, že skutočná krása vychádza zvnútra a nie je daná iba vzhľadom, ale aj našou osobnosťou a jedinečnosťou.

### INŠTRUKCIE PRE UČITEĽOV:

- **Čo by mali učitelia komunikovať:**
  - „Zmena začína u vás. Môžete sa rozhodnúť, že nebudete podliehať tlaku médií a budete sa prijímať takí, akí ste.“
  - „Osobný záväzok je pripomienkou toho, že sa môžete rozhodnúť, ako budete vnímať seba samých.“
  - „Je dôležité obklopovať sa ľuďmi, ktorí nás podporujú a uvedomovať si, že sme jedineční.“

### VHODNÉ AKTIVITY:

#### 1) OTÁZKY PRE DISKUSIU:

- Čo ste sa dozvedeli z predchádzajúcich diskusií?
- Máte chuť to zmeniť?

#### 2) OSOBNÝ ZÁVÄZOK

Deti si vezmú ceruzku a papier a napíšu svoje osobné predsavzatie (napr. „Obmedzím čas na sociálnych sieťach“ alebo „Vždy si uvedomím, keď uvidím zmanipulovaný obrázok, že sa s ním nechcem porovnávať, pretože som jedinečný taký, aký som.“). Tento záväzok si uschovajú, aby si ho mohli vždy pripomenúť.

#### 3) VLASTNÝ MANIFEST

Deti napíšu svoj vlastný manifest na tému „Čo pre mňa znamená byť autentický/á, naozajstný/á“. Tento manifest si môžu schovať a vytiahnuť ho vždy, keď sa budú cítiť pod tlakom.

#### 4) KRUH PODPORY

Nechajte deti vytvoriť „kruh podpory“, kde budú navzájom zdieľať svoje záväzky a povzbudzovať sa v ich dodržiavaní. Diskutujte o tom, ako je dôležité mať okolo seba ľudí, čo nás podporujú.

