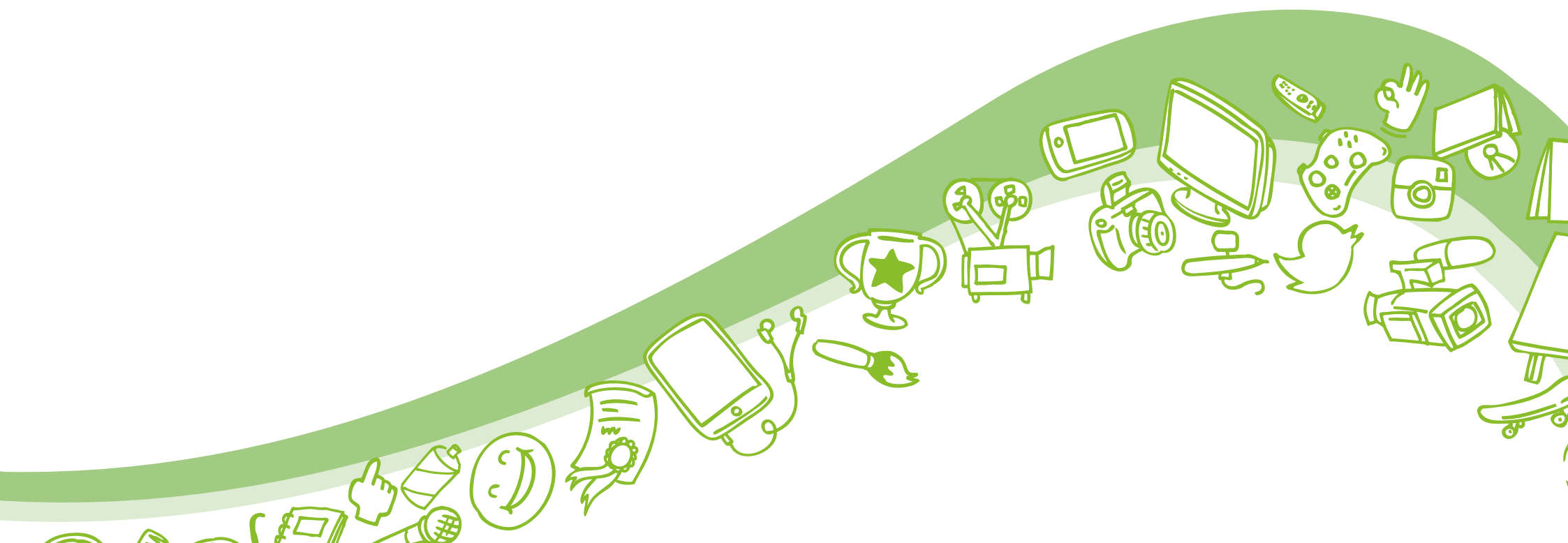


Confident Me

En skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse

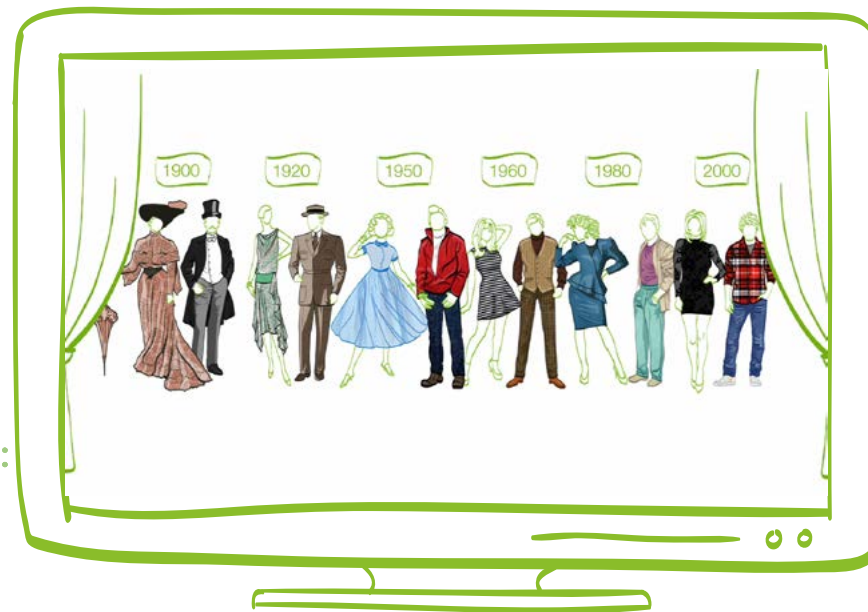


Hva er reglene?

- Respekter at vi alle er forskjellige
- Bidra med innspill og spørsmål
- Hold det som sies konfidensielt



Hva er utseendepress?



Hvor kommer dette presset fra?



Hva er medier?



Hva er medier?

Tradisjonelle medier



Hva er medier?

Tradisjonelle medier



Personlige- og sosiale medier



Hva skal vi lære i dag?

- **Utseendepress**
- **Tradisjonelle medier**
- Personlige- og sosiale medier



Hvordan kan bilder manipuleres?



Hvordan kan bilder manipuleres?



1 Diskusjonskort:
Hva var overraskende og urealistisk av det du så i filmen?



2 Diskusjonskort:
Oppsummer alt som måtte gjøres FØR bildet ble tatt.



3 Diskusjonskort:
Oppsummer alt som måtte gjøres ETTER bildet ble tatt.



4 Diskusjonskort:
Tenk over hvordan bildet av modellen har blitt forandret fra virkeligheten. Hva føler du om disse urealistiske endringene?



5 Diskusjonskort:
Hvorfor tror du bildene i filmen er urealistiske og misvisende?



6 Diskusjonskort:
Hvorfor er det feil og urettferdig å sammenligne sitt eget og venners utseende med manipulerede bilder i medier?



Hvordan kan bilder manipuleres?

Før

Foto-
grafering

Etter



Velge fotograf

Manikyr og pedikyr

Sminke

Fjerne urenheter

Jevne ut hudtone

Redusere bredden til ansiktet

Løfte øyenbryn

Bleke tenner

Bestemme hvordan
fotograferingen skal
gjennomføres

Velge modell

Styling av hår
(farge, vask, føning)

Velge
profesjonell
lysetting

Gå gjennom
alle bildene,
velge ett

Korrigere hår,
få det til å se
fyldigere ut

Forleng
hals

Forstørre
øyne

Gjøre leppene
større

Hvorfor blir medier ofte laget slik?

- Løfte
- Følelser
- Handling
- Resultater
- Fikse



Hvilke problemer kan dette skape?



Hva kan vi gjøre med det?



Hva skal vi lære i dag?

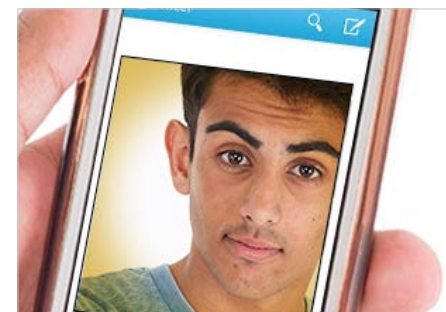
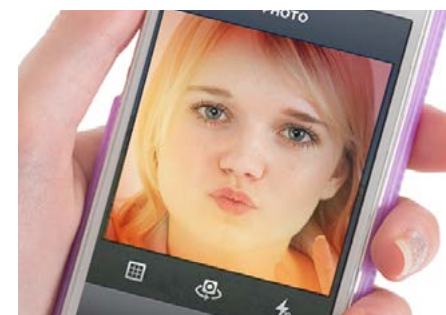
- Utseendepress
- Tradisjonelle medier
- **Personlige- og sosiale medier**



Hvilke problemer kan oppstå når vi sammenligner oss med andre?



Hvordan kan innhold man lager selv manipuleres?



Hvilke problemer kan dette skape?



Hva kan vi gjøre med det?



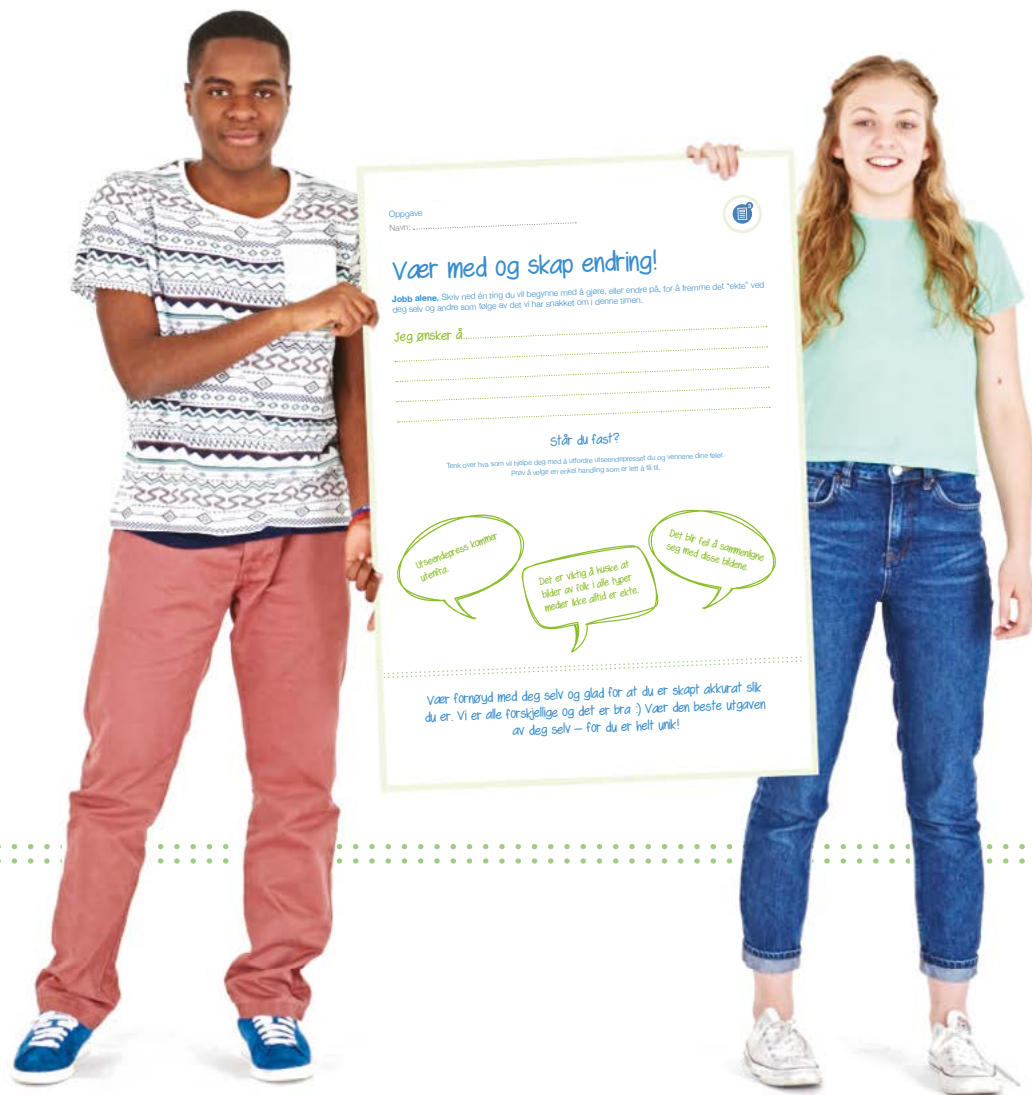
Hva har vi lært i dag?

Utseendepress
kommer utenfra.

Det er viktig å huske at
bilder av folk i alle typer
medier ikke alltid er ekte.

Det blir feil å
sammenligne seg
med disse bildene

Vær med og skap endring



Oppgave

Navn:



Vær med og skap endring!

Jobb alene. Skriv ned én ting du vil begynne med å gjøre, eller endre på, for å framme det "ekte" ved deg selv og andre som følge av det vi har snakket om i denne prisen.

Jeg ønsker å

.....

.....

Står du fast?

Tenk over hva som vil hjelpe deg med å utføre utseendepressen du og vennene dine tar.
Prøv å velge en enkel handling som er lett å bli til.

Utseendepress kommer
utenfra.

Det er viktig å huske at
bilder av folk i alle størrelser
medler like alltid er ekte.

Det blir fullt så sammenhengende
sag med disse bildene.

Vær fornøyd med deg selv og glad for at du er skapt akkurat slik du er. Vi er alle forskjellige og det er bra. Vær den beste utgaven av deg selv – for du er helt unik!



