

Sett deg et personlig mål



Jobb på egen hånd.

En handling jeg vil gjøre som et resultat av hva jeg har lært i dag om kroppsideal og media er:

Jeg ønsker å fullføre dette innen

 / /

Står du fast?

Tenk på hva som kan hjelpe deg å utfordre det utseendepresset som du og vennene dine føler dere utsatt for. Prøv å velge en enkel handling som er lett å gjennomføre.

Og husk:

Utseendepress kommer fra omgivelsene og verden rundt oss.

Det er viktig å tenke på at bildene vi ser av mennesker i media, ikke alltid er ekte.

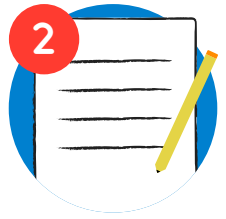
Det blir feil å sammenligne seg med disse bildene, når de ikke er ekte.

Jeg kommer til å gjøre dette for å nå målet mitt (minst to ting):

Når jeg har nådd målet, kommer jeg til å føle meg...


Gled deg over at vi er forskjellige, og tren deg på å være fornøyd og oppmuntre andre til det samme.

Sett deg som mål å være deg selv – for du er helt unik!



Hvordan utfordrer du utseendepress?

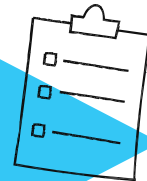
Jobb sammen to og to. Hva kan du gjøre for å motstå utseendepress i personlige- og sosiale medier?



Står du fast?

Tenk over om det er noe du kan gjøre annerledes når du kommenterer bildene eller filmene til vennene dine. Kan du endre bildetypen eller stilen til bilder og filmer du selv legger ut?

Hvordan kan du best forholde deg til det andre deler?



Jobb på egenhånd herfra. Fullfør øvelsen nedenfor ved å skrive ned hva andre kan gjøre for at det skal bli mindre utseendepress.

En ting man kan gjøre annerledes når man tar bilder, eller publiserer bilder, filmer og statuser er..

Står du fast?

Bruk idéene du og klassen har diskutert. Prøv å velge en enkelt handling som er lett å få til.

Tenk over hvorfor enkelte bilder, statuser eller filmer får oss til å føle på utseendepress. Hvordan vil handlingen du foreslår gjøre at det blir mindre press?

Dette vil hjelpe andre med å føle seg bedre i forhold til sitt eget utseende, fordi...

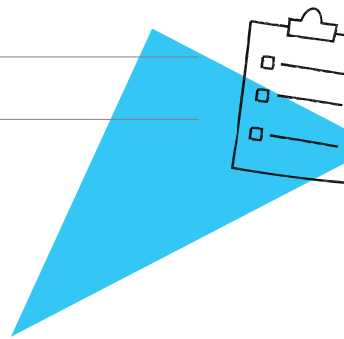


Vær med og skap endring!

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



Jeg ønsker å _____



Står du fast?

Tenk over hva som vil hjelpe deg med å utfordre utseendepresset du og vennene dine føler. Prøv å velge en enkel handling som er lett å få til.

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 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!

