

# TLAK NA DOSAŽENÍ URČITÉHO VZHLEDU

## – METODICKÝ LIST PRO UČITELE

### CÍL LEKCE:

Cílem této lekce je pomoci dětem pochopit, že tlak na dosažení určitého vzhledu je často způsoben vlivem médií, reklamy a sociálních sítí. Důležité je, aby děti pochopily, že to, co vidí v médiích, není skutečné a nemají se tím nechat ovlivnit. Záměrem je zvýšit jejich mediální gramotnost a podpořit kritické myšlení.

### POSELSTVÍ:

Tlak na dosažení určitého vzhledu je umělý a nerealistický. Ideál krásy se mění v čase i podle kultury, skutečná krása ale vychází zevnitř. Neexistuje „správný“ vzhled, kterého bychom měli dosáhnout. Každý člověk má stejnou hodnotu, je vzácný a jedinečný bez ohledu na to, zda naplňuje nějaká měřítká či očekávání okolí.

### INSTRUKCE PRO UČITELE:

- **Co by měli učitelé sdělit:**
  - „Tlak na dosažení určitého vzhledu je všude kolem nás, od reklam až po příspěvky na sociálních sítích. Tyto obrazy jsou často upravované a nereálné.“
  - „Je důležité se nesrovnávat s tím, co vidíme v médiích, protože každá osoba je jedinečná a krásná svým vlastním způsobem. Ideál krásy neexistuje – mění se v čase i v závislosti na kultuře a prostředí.“
  - „Nesmíme nechat média a druhé lidi rozhodovat o tom, jak bychom měli vypadat. Důležité je, abychom se cítili dobře sami se sebou.“

### VHODNÉ AKTIVITY:

#### 1) DISKUSE NA OTÁZKY:

- Co myslíte, že znamená tlak na dosažení určitého vzhledu?
- Odkud tento tlak pochází? (médiá, reklamy, sociální sítě, vrstevníci)
- Jak tento tlak ovlivňuje naše vnímání vlastního těla a náš pocit ze sebe samých?

#### 2) ANALÝZA ČASOPISŮ

Děti si prohlédnou časopisy a najdou obrázky, které podle nich představují nepřírozezně vypadající osoby. Diskutujte, proč vypadají nerealisticky a jaké úpravy nejspíš byly použity (photoshop, filtry apod.).

#### 3) ČASOPISOVÁ KOLÁŽ

Děti mají za úkol vytvořit koláž z časopisových výstřížků, které zobrazují ideální vzhled podle médií. Následně diskutujte o tom, proč si vybraly určité obrázky a jaký mají pocit z těchto obrazů. Mluvte o tom, co děti zahrnuly do své koláže, v čem se shodly/neshodly, ukažte, že jeden ideál krásy neexistuje, protože i mezi žáky se objevily rozdíly, jak ideální vzhled vnímají.

#### 4) SKUPINOVÁ DISKUSE

Zeptejte se dětí, odkud podle nich přichází tlak na to, jak by měly vypadat. Poté společně sepište způsoby, jak by mohly tomuto tlaku odolat.

#### 5) KOLÁŽ „MOJE SKUTEČNÉ JÁ“

Každé dítě vytvoří koláž, která zobrazuje jeho vlastní jedinečnost. Mohou použít výstřížky z časopisů, fotografie nebo kresby. Cílem je podpořit jejich pozitivní vnímání sebe sama.

