

OSOBNÍ ZÁVAZEK

– METODICKÝ LIST PRO UČITELE

CÍL LEKCE:

Cílem této lekce je, aby si děti vytvořily osobní závazek, jak chtějí zvládat tlak na vzhled, který přichází z médií a sociálních sítí. Tento závazek jim pomůže lépe si uvědomit, jak se chtějí cítit a jak se budou chránit před negativními vlivy.

POSELSTVÍ:

Změna začíná u nás samotných. Vytvořením osobního závazku si můžeme nastavit konkrétní kroky, které nám pomohou lépe zvládat tlak a být spokojenější sami se sebou. Důležité je si uvědomit, že skutečná krása vychází zevnitř a není dána jen vzhledem, ale i naší osobností a jedinečností.

INSTRUKCE PRO UČITELE:

- **Co by měli učitelé sdělit:**

- „Změna začíná u vás. Můžete se rozhodnout, že nebudete podléhat tlaku médií a budete se přijímat takoví, jací jste.“
- „Osobní závazek je připomínka toho, že se můžete rozhodnout, jak budete vnímat sami sebe.“
- „Je důležité se obklopot lidmi, kteří nás podporují, a být si vědomi toho, že jsme jedineční.“

VHODNÉ AKTIVITY:

1) DISKUSE NA OTÁZKY:

- Co jste se dozvěděli z předchozích diskusí?
- Máte chuť to změnit?

2) OSOBNÍ ZÁVAZEK

Děti si vezmou tužku a papír a napíší své osobní předsevzetí (např. „Omezím čas na sociálních sítích“ nebo „Vždy si uvědomím, když uvidím zmanipulovaný obrázek, že se s ním nechci srovnávat, protože jsem jedinečný takový, jaký jsem.“). Tento závazek si schovají jako připomínku pro sebe.

3) VLASTNÍ MANIFEST

Děti napíší svůj vlastní manifest na téma „Co pro mě znamená být autentický/á, opravdový/á“. Tento manifest si mohou schovat jako osobní připomínku, kterou mohou vytáhnout, kdykoli se cítí pod tlakem.

4) KRUH PODPORY

Nechte děti vytvořit „kruh podpory“, kde si navzájem sdílejí své závazky a povzbuzují se, aby je dodržovaly. Diskutujte o tom, jak je důležité mít kolem sebe podporující lidi.

