

Hvordan reagerer du på professionelle medier?



Arbejd sammen parvis om at forberede et rollespil. Vælg en person A og B.

Læs situationerne nedenfor, og øv, hvordan I skal reagere, når I ser billeder i professionelle medier.

Person A

Forestil dig selv i scenarierne, når du ser på de professionelle billeder 1,2, 3 og 4. Fortæl **person B**, hvad du ville ønske, at du kunne ændre ved dit udseende, efter du har set på billedet.

Person B

Svar **person A**. Forklar, hvorfor det ikke er realistisk at ligne modellerne i de professionelle medier. Forklar, hvorfor det er urealistisk at sammenligne sig selv med billederne.

Har du brug for hjælp?

Person A:

Wow, se dem lige, de er så flotte! Jeg ville ønske, at jeg havde fordi ...

Person B:

Det er urealistisk at ligne modellerne, fordi Vi er alle smukke på forskellige måder. Tænk tilbage på Doves film: 'Selfie', som du så.

Man skal ikke sammenligne sig selv med andre, fordi

... Husk på, hvorfor det er vigtigt at udfordre mediernes urealistiske kropsidealer – hvordan påvirker de os?

I kan også bytte roller eller vælge en anden situation til rollespillet.

1

Du læser din vens magasin ...



2 Du ser et populært tv-program ...



3

Du går forbi Busstoppeste det på vej hjem fra skole ...



4 Du ser en musikvideo på din vens telefon ...



Professionelle medier

Billeder, meddelelser, videoer og film produceret af virksomheder og kommunikeret via kanaler som tv-programmer, magasiner, reklamer, film og musikvideoer.





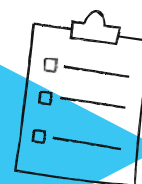
Ekstra aktivitet

Hvordan udfordrer man urealistiske skønhedsideal?

Arbejd sammen parvis. Hvordan kan man undgå at blive påvirket og begrænset af krops- og skønhedsideal i personlige og sociale medier?

Har du brug for hjælp?

Tænk på, hvad du kan gøre anderledes, når du kommenterer på dine venners billeder. Kan du ændre typen af eller stilen i de billeder, du vælger i dine opslag?



I skal nu arbejde individuelt. Lav øvelserne nedenfor, og fortæl hinanden, hvordan man kan reducere presset fra urealistiske skønhedsideal.

En ting man kan gøre anderledes, når man tager eller deler billeder, film og opslag, er at ...

Har du brug for hjælp? Brug idéerne fra gruppearbejdet og klassen. Vælg gerne en idé, der nemt kan implementeres.

Tænk på, hvorfor nogle billeder, beskeder eller film med urealistiske skønhedsideal kan give et negativt kropssyn og selvværd. Hvordan kan idéerne være med til at mindske presset over at skulle leve op til urealistiske kropsidealer?

Det vil få andre til at føle sig mere tilfredse med deres udseende, fordi ...

Vær forkæmper for forandring!



Ekstra aktivitet

Arbejd individuelt. Skriv en ting ned, du vil gøre eller gøre anderledes for at kæmpe for sunde og realistiske kropsidealer efter dagens workshop.

Jeg lover, at

Har du brug for hjælp?

Tænk på, hvad der kunne hjælpe dig og dine venner med at undgå at blive påvirket og begrænset af at skulle se ud på en bestemt måde.

Vælg gerne en idé, der nemt kan implementeres.



Presset over at skulle leve op til skønhedsidealer kommer fra medie- og modeverdenen samt det moderne samfund.



Det er vigtigt at være opmærksom på, at billeder i medierne ofte er photoshoppet til perfektion.



Det er urealistisk at sammenligne sig med forskønnede billeder.

Anerkend

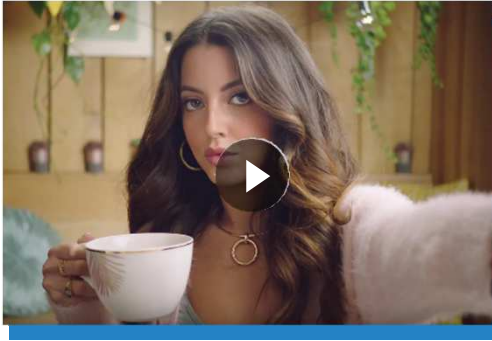
individualitet og
mangfoldighed.

Vær den bedste
version af dig selv –
du er unik!



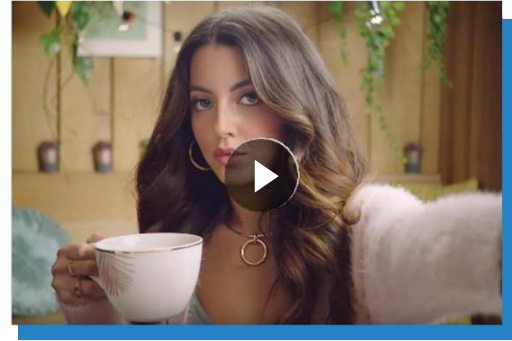
1 Samtalekort

Var der noget, I ikke synes om, eller som var overraskende eller urealistisk ved filmen?



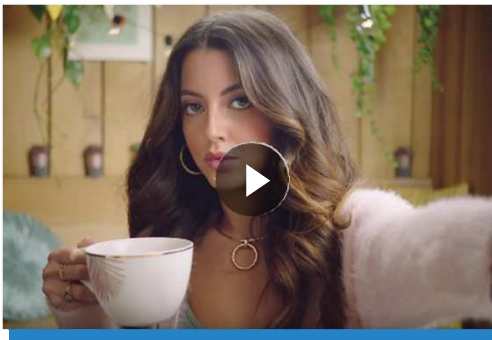
2 Samtalekort

Skriv alle beslutningerne ned, der blev truffet om billedet, **INDEN** billederne blev taget.



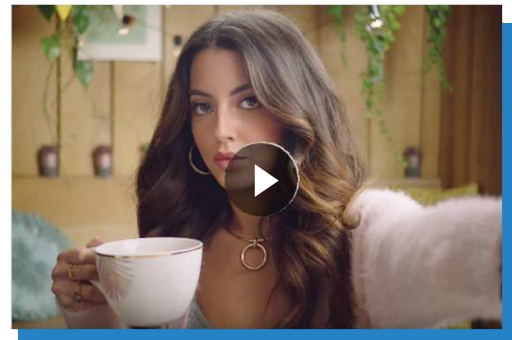
3 Samtalekort

Skriv alle beslutningerne, der blev truffet **EFTER** billederne blev taget, ned.



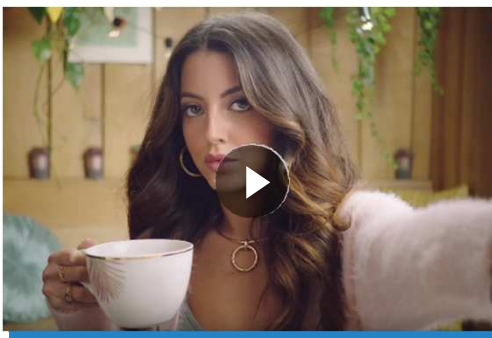
4 Samtalekort

Tænk over, hvordan billedet af modellen er redigeret og forskønnet. Hvordan har I det med de urealistiske ændringer?



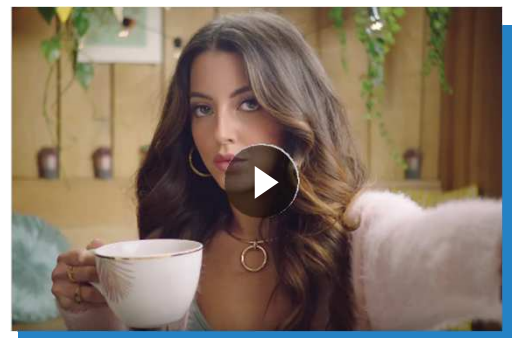
5 Samtalekort

Hvorfor synes I, at de urealistiske billeder, I ser i filmen, er urimelige og misvisende?



6 Samtalekort

Hvorfor mener du, at det er urealistisk eller urimeligt at sammenligne ens eget eller vennernes udseende med redigerede billeder på professionelle eller sociale medier?



Definitions-kort

Kropsideal-er:

Kropsideal-er er tidsperiodens forestilling om, hvordan kroppen skal se ud.

Krops-pres: Presset over at skulle leve op til uopnåelige krops- og skønhedsideal-er.

Positiv kropsopfattelse:

Hvordan, vi tænker og føler om vores udseende, og hvordan det påvirker os.

Mediemanipulation:

Hvordan billeder i medierne er manipulerede og forskønnede og er med til skabe et forvrænget billede af, hvordan en normal krop ser ud.

Medierne:

Udtryksmåder og udtrykskanaler, som kommunikerer meddelelser, billeder og film på forskellige måder.

Professionelle medier: Billeder, meddelelser og film produceret af virksomheder eller bureauer, der kommunikerer via kanaler, som fx tv, magasiner, reklamer, film og musikvideoer.

Personlige og sociale medier:

Billeder, meddelelser og film produceret af dig og dine venner, som deles personligt, online og via sociale netværk.

Forpligtelse:

En forpligtelse om noget bestemt, som man er fast besluttet på at opfylde.

Definitions-kort

Kropsideal-er:

Kropsideal-er er tidsperiodens forestilling om, hvordan kroppen skal se ud.

Krops-pres: Presset over at skulle leve op til uopnåelige krops- og skønhedsideal-er.

Positiv kropsopfattelse:

Hvordan, vi tænker og føler om vores udseende, og hvordan det påvirker os.

Mediemanipulation:

Hvordan billeder i medierne er manipulerede og forskønnede og er med til skabe et forvrænget billede af, hvordan en normal krop ser ud.

Medierne:

Udtryksmåder og udtrykskanaler, som kommunikerer meddelelser, billeder og film på forskellige måder.

Professionelle medier: Billeder, meddelelser og film produceret af virksomheder eller bureauer, der kommunikerer via kanaler, som fx tv, magasiner, reklamer, film og musikvideoer.

Personlige og sociale medier:

Billeder, meddelelser og film produceret af dig og dine venner, som deles personligt, online og via sociale netværk.

Forpligtelse:

En forpligtelse om noget bestemt, som man er fast besluttet på at opfylde.

Definitions-kort

Kropsideal-er:

Kropsideal-er er tidsperiodens forestilling om, hvordan kroppen skal se ud.

Krops-pres: Presset over at skulle leve op til uopnåelige krops- og skønhedsideal-er.

Positiv kropsopfattelse:

Hvordan, vi tænker og føler om vores udseende, og hvordan det påvirker os.

Mediemanipulation:

Hvordan billeder i medierne er manipulerede og forskønnede og er med til skabe et forvrænget billede af, hvordan en normal krop ser ud.

Medierne:

Udtryksmåder og udtrykskanaler, som kommunikerer meddelelser, billeder og film på forskellige måder.

Professionelle medier: Billeder, meddelelser og film produceret af virksomheder eller bureauer, der kommunikerer via kanaler, som fx tv, magasiner, reklamer, film og musikvideoer.

Personlige og sociale medier:

Billeder, meddelelser og film produceret af dig og dine venner, som deles personligt, online og via sociale netværk.

Forpligtelse:

En forpligtelse om noget bestemt, som man er fast besluttet på at opfylde.

Definitions-kort

Kropsideal-er:

Kropsideal-er er tidsperiodens forestilling om, hvordan kroppen skal se ud.

Krops-pres: Presset over at skulle leve op til uopnåelige krops- og skønhedsideal-er.

Positiv kropsopfattelse:

Hvordan, vi tænker og føler om vores udseende, og hvordan det påvirker os.

Mediemanipulation:

Hvordan billeder i medierne er manipulerede og forskønnede og er med til skabe et forvrænget billede af, hvordan en normal krop ser ud.

Medierne:

Udtryksmåder og udtrykskanaler, som kommunikerer meddelelser, billeder og film på forskellige måder.

Professionelle medier: Billeder, meddelelser og film produceret af virksomheder eller bureauer, der kommunikerer via kanaler, som fx tv, magasiner, reklamer, film og musikvideoer.

Personlige og sociale medier:

Billeder, meddelelser og film produceret af dig og dine venner, som deles personligt, online og via sociale netværk.

Forpligtelse:

En forpligtelse om noget bestemt, som man er fast besluttet på at opfylde.