



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School“

www.healthymindsproject.net

1 skyrius: Kūno vaizdas. Pamokos planas

Tikslai:

- 🟢 Praktikuoti įvairių kūno formų, dydžių ir kt. priėmimą.
- 🟢 Ugdyti pagarbų požiūrį į savo kūną.
- 🟢 Ugdyti kritinį mąstymą į socialinę mediją, žurnalus, reklamas ir kt.
- 🟢 Sumažinti grožio idealų internalizavimą.
- 🟢 Daugiau dėmesio skirti asmenybės, įgūdžių, pomėgių, stiprybių ugdymui.
- 🟢 Ugdyti sveikus, naudingus kūnui įpročius.
- 🟢 Ugdyti socialinius įgūdžius.
- 🟢 Mokyti įveikti savikritiką.

Mokymosi rezultatai:

Po šios pamokos dalyviai gebės:

Žinios:

- 🟢 Apibūdinti, aptarti ir analizuoti, kas yra kūno vaizdas, kaip jis veikia savijautą, įvertinti neigiamo ir teigiamo kūno vaizdo ypatybes, apibūdinti, kaip tai pasireiškia ir vystosi.
- 🟢 Apibūdinti ir aptarti kūno neutralumo sampratą, papasakoti ir paaiškinti sveikos savijautos svarbą, o ne prisirišimą prie išorinės išvaizdos.
- 🟢 Aptarti būdus, kaip įveikti savikritiką.

Įgūdžiai:

- 🟢 Išanalizuoti ir kvestionuoti grožio idealus, atpažinti grožio idealų internalizaciją, įvertinti ir aptarti išvaizdą kaip vertybę lyginant asmenybės bruožus, įgūdžius ir pan.
- 🟢 Praktikuoti įvairių kūno formų, dydžių priėmimą.
- 🟢 Praktikuoti savo kūno įvertinimą ir dėkingumą jam.
- 🟢 Atpažinti teigiamus ir neigiamus įpročius, susijusius su savo kūnu.
- 🟢 Atpažinti vidinį dialogą, susijusį su išvaizda, atpažinti ir kvestionuoti neigiamas mintis, susijusias su kūnu, bei formuluoti naujas, naudingesnes ir realistiškesnes mintis apie savo kūną.
- 🟢 Praktikuoti, kaip duoti ir priimti komplimentus.

Požiūris:

- 🟢 Palaikyti pagarbų požiūrį į savo kūną.
- 🟢 Parodyti kritinį mąstymą į socialinę mediją, žurnalus, reklamą ir kt.
- 🟢 Palaikyti sveiką gyvenimo būdą, įpročius, kurie yra naudingi kūnui.

Tikslinė grupė

Vidurinių mokyklų mokytojai, 13 metų ir vyresni mokiniai




HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

Veiklos pavadinimas ir numeris	Trumpas veiklos aprašymas	Reikalingos priemonės	Laikas
1. Įvadas į kūno suvokimą naudojant Koliažo techniką (angl. Collage Technique)	<p>Koliažas yra paveikslas, sukurtas iš skirtingų formų medžiagų, sukuriančių naują visumą. Koliažą gali sudaryti laikraščių, žurnalų iškarpos, juostelės, spalvotas popierius, kitų meno kūrinų dalys, nuotraukos ir įvairios kitos medžiagos.</p>  <p>Instrukcija:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nurodykite dalyviams sukurti koliažą, kuris parodytų, kaip jie supranta kūno vaizdą: „Kokios asociacijos, mintys, vaizdai, jausmai kyla galvojant apie kūno vaizdą. Suteikite laisvę vaizduotei ir kūrybiškumui tai išreikšti“. Dalyviai gali naudoti žodžius, žmonių ar kitus paveikslėlius ar bet ką kitą.• Baigę savo koliažą, paprašykite jų pereflektuoti savo koliažą, detales ir jų sąsają su kūno vaizdo tema.• Klausimai refleksijai grupėse / porose:<ol style="list-style-type: none">1. Kokios asociacijos, mintys, vaizdai, jausmai kyla galvojant apie kūno vaizdą?2. Ką jūs norėjote pavaizduoti savo kuriamu koliažu?3. Ką jums reiškia kūno vaizdas?4. Kokias temas, atributus perteikiate savo koliaže?5. Kai dabar pažiūrite į savo koliažą, apie ką jis verčia susimąstyti?	Žurnalai Laikraščiai Žirklys; Tuščias popieriaus lapas Klijai Nuorodos: apie koliažo techniką: https://arl.human.cornell.edu/PAGES_Delft/Collage_deeper.pdf https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1016637.pdf	Iš viso 3 h 15 min 45 min



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

6. Kai dabar pažiūrite į savo koliažą, ką tai jums sukelia? Galite sujungti tai, ką besimokantieji jau žino, su informacija apie kūno vaizdą, pateikdami trumpą įvadą apie kūno vaizdą, paaiškinti, kas tai yra, kokį poveikį tai daro psichologinei savijautai, kaip atpažinti teigiamo ir neigiamo kūno suvokimo ypatybes, kaip žmonės kuria neigiamas ar teigiamas kūno suvokimas. Galite patikrinti, ką mokiniai jau žino, ir paskatinti juos diskutuoti „Kaip atpažinti, kad asmuo turi teigiamą kūno suvokimą?“, „Kaip žmonėms susidaro neigiamas ar teigiamas kūno suvokimas?“, „Kodėl svarbu ugdyti teigiamą neutralų kūno suvokimą? “ (* žr. pagalbinę medžiagą, skaidres).



2. Mesti iššūkį nerealiems grožio idealams

Disonansu pagrįstos intervencijos skatina žmones elgtis priešingai nei jų požiūris. Jų požiūrio ir veiksmų nesuderinamumas ar atotrūkis gali padėti pakeisti požiūrį. Disonansu pagrįstos intervencijos skatina jaunas žmones aktyviai pasisakyti prieš nerealius grožio idealus, pasinaudojant įvairiomis interaktyviomis veiklomis. Tikslas yra sumažinti grožio idealų internalizaciją ir savo ruožtu sumažinti nepasitenkinimą kūno vaizdu.

Instrukcija:

Pasirinkite ir parodykite keletą nuotraukų, vaizdo įrašų pavyzdžių (-ų) (*Pasiruoškite iš anksto). Akcentuokite, jog kūnai įprastai būna įvairių formų, dydžių, svorio ir gymio, ir kad reikia gerbti bet kokios formos, tipo, dydžio kūną. Parodžius medžiagą, paskatinkite besimokančius pagalvoti apie tai.

Keli klausimai, skatinantys aptarimą grupėje:

Vaizdo projektorius
Nešiojamasis kompiuteris / Išmanusis telefonas, interneto ryšys

Nuorodos į vaizdo įrašus / paveikslėlius apie tai, kaip laikui bėgant pasikeitė grožio standartai

<https://www.littlethings.com/b>

45 min



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

- Priminkite sau, kad tikrasis grožis nėra išorėje.
Pagalvokite apie svarbiausius žmones savo gyvenime ir paklauskite savęs, kodėl jūs juos taip vertinate.
- Po to paprašykite mokinių pasidalinti keliais atsakymais. Apsvarstykite, ar jų išvaizda buvo svarbi:
Ar mylite draugus ir šeimos narius dėl juosmens dydžio ar svorio?
- Galite paprašyti mokinių padiskutuoti ar dalyvauti debatuose, *o kas, jei mes visi atrodytume vienodai?* (*žiūrėkite žemiau esantį paveikslėlį refleksijai asmeniškai)



[eauty-through-the-ages/](https://www.youtube.com/watch?v=eZpCJvNK71c)

<https://www.youtube.com/watch?v=eZpCJvNK71c>

https://www.boredpanda.com/women-ideal-body-type-history-video/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic

<https://edition.cnn.com/2018/03/07/health/gallery/history-of-body-image-and-body-image/index.html>

Filmai apie kūno vaizdą
<https://www.facebook.com/efpsocialimpact/posts/696145720842067>



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

3. Draugas ar priešas su savo kūnu	<p>Instrukcija</p> <p>Iš pradžių paprašykite mokinių užrašyti idėjas, kaip jie elgiasi su savo kūnu, o po to padėkite du didelius popieriaus lapus (konferencijų bloknutus) „Priešas tavo kūnui“ ir „Draugas tavo kūnui“.</p> <p>Padalinkite mokinius į mažas grupes (po 3-4 žmonės) arba poromis ir paprašykite jų užrašyti idėjas, kaip galime puoselėti savo kūną, padaryti ką nors gero sau - tai, kas leidžia jūsų kūną vertinti, jaustis maloniai (pvz., išsimaudyti burbulinėje vonioje, skirti laiko poilsiui, pasivaikščiojimui parke, jogai, bėgimui, sveiko maisto gaminimui, tapybai, šokiams ir pan.).</p> <p>Užsiėmimo pabaigoje jūs kaip mokytojas galėtumėte pateikti keletą įžvalgų, patarimų, kaip palaikyti savo kūną sveiką, kad gerai jaustumėtės savo kūne. Skatinkite fizinį aktyvumą ir sveiką mitybą kaip fizinės ir psichologinės gerovės priemonę, o ne kaip būdą reguliuoti svorį. Pabandykite pabrėžti sveikos savijautos svarbą, o ne prisirišimą prie išorinio kūno vaizdo. Skatinkite smalsumą ir tyrinėkite tai, kas leidžia jūsų kūnui jaustis gerai - galbūt tai šokių užsiėmimai, tapymas, mėgstamo patiekalo gaminimas, bėgimas su šunimi, knygos skaitymas, plaukimas ar vaikščiojimas parke. Yra tiek daug būdų, kaip pasirūpinti savo kūnu, ne tik maistu, kurį valgome, bet ir daugybe kasdienių ritualų, kuriais užsiimame.</p> <p>Galite duoti mokiniams atlikti namų darbus arba naudoti juos kaip papildomą medžiagą kitoms veikloms 1.1 darbalapis (* žr. Pratybas).</p>	Lipnūs lapeliai Konferencijų bloknotai Popierius Rašikliai, Žymekliai	30 min
4. Energizuojanti veikla. Komplimentų ratai	<p>Instrukcija</p> <p>Mokytojas pristato užduotį: „Sustokite į du ratus, poromis vienas priešais kitą (stovint arba sėdint) - vieną vidinį ratą ir vieną išorinį ratą (žr. paveikslėlyje apačioje) . Žmonės (klausytojai), esantys vidiniame rate, turi stovėti / sėdėti ir klausytis, ką kiti žmonės jiems sako (komplimentus).“.</p>	Laikas dviem žmonių ratams	15 min



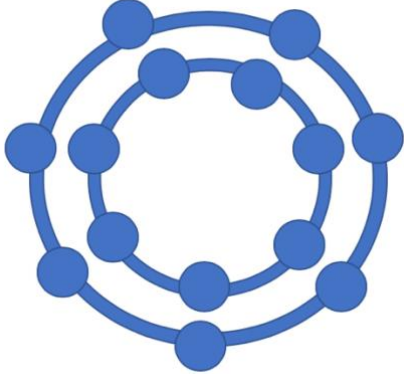
HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

	 <p>Žmonės, esantys išoriniame rate, žiūrėdami į žmogų, turi pabandyti kiekviename asmenyje surasti tai, kas jiems patinka jų išvaizdoje, ir pasakyti jiems komplimentus, susijusius su išvaizda (fizinės kūno savybės: pvz., garbanoti plaukai, daili nosis, plati šypsena, gražūs drabužiai, stilingi batai ir kt.). Kai vadovaujantis mokytojas sako „Keiskimės!“, Kiekvienas žmogus iš išorinio apskritimo juda viena vieta į dešinę (po to jie stovi / sėdi už kito žmogaus iš vidinio apskritimo). Laikas yra ribotas, todėl kiekvienas žmogus turi tik 10 sekundžių galvoti ir pasakyti komplimentą (-us) vienam asmeniui. Žmonės iš vidinio rato stovi vietoje.</p> <p>Kai visi žmonės iš išorinio rato grįžta į tą pačią poziciją, paprašykite dalyvių pakeisti savo pozicijas: tie, kurie buvo išoriniame ratu, eina į vidinį ratą ir atvirkščiai.</p> <p>Apmąstymai grupėje. Galite paklausti mokinių, kaip jie jautėsi, kai buvo paskirti klausyti komplimentų ir kai jie turėjo sakyti komplimentus kitiems.</p> <p>Galite duoti mokiniams atlikti kaip namų darbus arba naudoti juos kaip papildomą medžiagą kitai veiklai. 1.2 darbalapis (* žr. pratybas).</p> <p>„Pagerinkite kūno suvokimą gerindami socialinius įgūdžius“</p>	Užduotis 1.2 (* žr. pratybas)	
5. Išsiaiškinkite, kaip kalbėtis su savo kūnu.	Instrukcija Padalinkite lentą ar konferencinius bloknodus į tris dalis: vieną - mintims, kitą - jausmams, trečią - elgesiui.	Lenta ar konferenciniai bloknodai	45 min.



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School“

www.healthymindsproject.net

	<p>Duokite visiems po keletą priklijuojamų lapelių. Tada paprašykite visų sugalvoti idėjų, kaip vidinė kalba (mintys) su savo kūnu gali paveikti kitas sferas, ir priklijuokite užrašus atitinkamoje vietoje.</p> <p>Apibendrinkite idėjas.</p> <p>Mažose grupėse aptarkite būdus, kaip bandytumėte nekalbėti su savo kūnu neigiamai ir skatintumėte teigiamą kūno kalbą savo bendraamžių grupėje, galite apsvarstyti realius veiksmus, paskatinkite diskusiją, kaip galite pakeisti savo mintis ir pasirūpinti savo emocine būseną (jausmais). Duokite erdvės kūrybingumui - tai gali būti plakatas, paveikslas ar įkvepiantys sakiniai. Pagalvokite grupėje, kaip galite sau padėti, kaip įveikti bendraamžių spaudimą ir pritaikyti šiuos įgūdžius įvairiose situacijose.</p> <p>Galite duoti mokiniams atlikti namų darbus arba naudoti kaip papildomą medžiagą kitai veiklai: 1.3 darbalapis (* žr. Pratybas). „Susiremk su teisėju savo viduje“.</p>	Lipnūs lapeliai Pieštukai, žymekliai	
--	--	--	--

1.3 darbalapis
(* žr. Pratybos)



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net



6. Grįžtamasis ryšys	<p>Refleksija. Kiekvieno užsiėmimo pabaigoje dalyviams duodama laiko pamąstyti apie patyrimą, kilusius jausmus ir mintis.</p> <p>Atsiliepiamų erdvė: Mokytojams svarbu žinoti, ką manote apie turinį, procesą ir atmosferą, taip pat ką mokiniai jaučiasi išmokę. Likus penkioms minutėms iki pamokos pabaigos, mokiniams duodami maži 10x10 cm dydžio popieriaus lapeliai, ant kurio paprašoma pateikti atsiliepimus apie pamoką. Kiekvienos sesijos pabaigoje jie gaus tokius popieriaus lapus, ant kurių galės rašyti savo atsiliepimus. Lapeliai bus perskirstyti kito užsiėmimo pradžioje, paprašant dalyvių įsitikinti, kad jie gauna ne savo, o po to sėdint rate jie kviečiami perskaityti turimą lapelį. Kiti su lapeliais, kuriose yra panaši tema ar komentaras, perskaitys savo. Tai yra priminimas grupei, kas nutiko per paskutinę sesiją.</p> <p>Be to, mokiniai gali būti motyvuojami atlikti testus apie kūno vaizdą platformoje.</p>	15'	
7. Bibliografija	<ul style="list-style-type: none">• „NEDC Fact Sheet“ - kūno vaizdas: https://www.nedc.com.au/assets/Fact-Sheets/NEDC-Fact-Sheet-Body-Image.pdf• Veiksmai dėl kūno įvaizdžio - aktyvaus pilietiškumo priemonių rinkinys dirbantiems su jaunimu: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/370677/Body_image_final_17.10.14.pdf	* Žiūrėti platformą	



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

	<ul style="list-style-type: none">• Kūno aktyvizmo veiklos vadovas: https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/BodyActivismGuideFINAL.pdf• „APPG“ kūno atvaizdai: http://ymca-central-assets.s3-eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/APPG-Reflections-on-body-image.pdf• Kūno suvokimas- įrankių rinkinys 2012 “https://baytreementors.files.wordpress.com/2018/10/body-image-tool-kit-2012.pdf”• Atstumti save: Darbas su kūno suvokimo iškraipymu valgant: http://www.nataliaseijo.com/pdf/Articulos/Rejectedself.pdf		
--	---	--	--

Žr. 1.1, 1.2, 1.3 darbalapių pratybose:

1.1 darbalapis	Sąmoningumo praktika
1.2 darbalapis	Pagerinkite kūno vaizdą gerindami socialinius įgūdžius
1.3 darbalapis	Susiremšk su teisėju savo viduje