

ООУ „Видоје Подгорец“ – Колешино

Наставна програма за  
Слободен изборен предмет за проширување/продлабочување на  
знаењата од задолжителните наставни предмети

СЛИКА ЗА СВОЕТО ТЕЛО  
VI (шесто), VII (седмо) одделение

Програмата ја изработи: Марија Брндевска

Програмата е адаптирана според BODYkind Прирачник за работа со млади  
во рамки на Erasmus+ Програмата за млади

## ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	Слика за своето тело
Вид/категиорија на наставен предмет	Слободен изборен предмет
Одделение	VI (шесто), VII (седмо)
Теми/подрачја во наставната програма	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вовед во концептот „слика за своето тело“ (14 часа)</li> <li>• „Телото“ во медиумите (9 часа)</li> <li>• Стереотипи за „телото“ (3 часа)</li> <li>• Срам и граници (10 часа)</li> </ul>
Број на часови	2 часа неделно/36 часа во текот на едно полугодие
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аудиовизуелни средства (телевизор, ЛЦД проектор, компјутер, паметна табла, таблет и други дигитални уреди);</li> <li>• Работни листови (BODYkind.life);</li> <li>• Интернет;</li> <li>• Средства и материјали за цртање (хартија, молив, пенкало, дрвени боици, фломастери, мрсни боици);</li> <li>• Средства и материја за истражување (енциклопедии, прирачници, хамери, работни листови);</li> <li>• Нагледни средства (цртежи, фотографии, изработки, списанија, книги, плакати, постери, флаери, илустрации, проспекти).</li> </ul>
Програмата ја изработил/а	<p>Марија Брндевска</p> <p>Програмата е адаптирана според BODYkind Прирачник за работа со млади во рамки на Erasmus+ Програмата за млади</p>
Учебна година	2024/25
Училиште	ООУ „Видое Подгорец“ - Колешино

## ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следните подрачја: **Личен и социјален развој и Општество и демократска култура.**

*Ученикот/ученичката знае и/или умее:*

V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување);
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба;
V-A.3	да ги идентификува различните компоненти на сопствениот идентитет кој се гради врз основа на припадноста на различни социјални (на пр., родов, етнички и национален идентитет) и на различните улоги кои ги има во животот (на пр, ученик, син/ќерка);
V-A.4	да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите што ќе му/ѝ овозможат развој и напредување;
V-A.5	да ги препознава емоциите кај себе си и кај другите, да ги согледа последиците од сопствените емоционални реакции во различни ситуации и да користи соодветни стратегии за справување со емоциите;
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе си и по другите;
V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина);
V-A.12	успешно да се справува со социјални притисоци;
V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените загрижи и потреби на конструктивен начин;
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите;
V-A.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и донесува рационални одлуки;
V-A.20	критички да ги анализира информациите и доказите според релевантни критериуми;
V-A.21	да го анализира, проценува и подобрува сопственото учење.
VI-A.1	да објасни како општествените фактори влијаат врз личноста и средината и да ги зема предвид при формирање мислење и донесување одлуки;
VI-A.2	да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата;
VI-A.3	да ги формулира и аргументира своите гледишта, да ги сослушува и анализира туѓите гледишта и со почитување да се однесува кон нив, дури и тогаш кога не се согласува;
VI-A.5	да ги разбира разликите помеѓу луѓето по било која основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.);
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и другите и да се спротивставува на дискриминација;

VI-A.7	да препознава манифестација на вербално и физичко насилство во сопственото опкружување, да ги согледува последиците од насилството и да се спротиставува на него;
VI-A.8	да согледа што ги поврзува, а што ги разединува луѓето во заедницата, да изнаоѓа начини да придонесе за напредокот на заедницата, имајќи ги предвид потребите и интересите на сите;
VI-A.9	да препознае ранливи групи во општеството и да учествува во и да поддржува хуманитарни и волонтерски акции;
VI-A.12	критички да анализира и дискутира за вредностите на граѓанското општество, различните улоги и однесувања на граѓаните и за својата улога во него;
VI-A.13	да го анализира концептот на човекови права и правата на децата, да идентификува случаи на повреда на правата и да презема активности за нивно неселективно почитување;
VI-A.34	да ја објаснува причинско-последичната поврзаност меѓу минатите и актуелните случувања на локално и глобално ниво.

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следните подрачја: **Јазична писменост, Математика и природни науки, Дигитална писменост, Техника, технологија и претприемништво и Уметничко изразување и култура.**

*Ученикот/ученичката знае и/или умеет:*

I-A.1	да ги изразува и пренесува своите мисли, чувства, информации и ставови во различни комуникациски ситуации на својот мајчин јазик, преку различни медиуми и за различни цели;
I-A.2	да познава и да користи различни форми на писмено изразување: литературни(песна, краток расказ, излагање/говор, литературен есеј, дневник и др.) и нелитературни (тематски есеј, известување, барање, соопштение, реклама и др.);
I-A.3	да води критички и конструктивен дијалог, аргументирано искажувајќи ги своите ставови;
I-A.4	да го користи стандардизираниот јазик, со почитување на граматичките и правописните правила при усно и писмено изразување;
I-A.9	да разбира содржини на пишан текст: да може да ги издвои, анализира, оценува/вреднува и резимира информациите од текстот и да ги искаже (писмено и усно) со свои зборови;
I-A.10	да разбира визуелно прикажани содржини (дијаграми,табели и графикони, илустрации, анимации и др.): да може да ги издвои, анализира, оценува/вреднува и резимира визуелно прикажаните содржини и да ги објасни (писмено и усно);
III-A.33	да истражува и да дискутира за влијанието на науката, технологијата и активностите на човекот врз животната средина;
III-A.48	да идентификува основни знаци на нарушена функција на одделни органи, односно, основни симптоми на заболување и да применува здрави навики за превенција од различни заболувања на организмот;
I-A.1	да разбере фрази и најчесто употребуван вокабулар што се однесува на области од најнепосредна лична важност (на пр. најосновни лични и семејни информации, купување, исхрана, здравје, околина);
IV-A.12	да истражува можности за користење на различни модели и симулации, комбинирање статични и динамички претставувања, звук, текст и слики за да модифицира или создаде едноставни креативни мултимедиумски продукти со конкретна намена и за определена публика;
VII-A.1	да ги поврзува сознанијата од науките со нивната примена во техниката и технологијата и со секојдневниот живот;

<b>VII-A.5</b>	да иницира едноставни проекти со културна, општествена или комерцијална вредност, да ја испланира нивната реализација, земајќи ги предвид потребните ресурси и можните ризици и да напише извештај за реализацијата;
<b>VII-A.9</b>	активно да учествува во тимска работа според претходно усвоени правила и со доследно почитување на улогата и придонесот на сите членови на тимот;
<b>VIII-A.1</b>	да манифестира познавање на различните форми на уметничко изразување од сите области на културата (литературата, музиката, визуелните уметности, изведбените уметности, декоративните уметности, архитектурата, дизајнот);
<b>VIII-A.2</b>	да ги идентификува различните манифестации на популарната култура и нивното влијание врз развојот на естетските вредности;
<b>VIII-A.3</b>	да ги изразува сопствените идеи, искуства и емоции користејќи уметнички или други форми на креативно изразување (индивидуални или колективни);
<b>VIII-A.4</b>	да ги интерпретира идеите, искуствата и емоциите изразени во уметничките продукти креирани од другите што се припадници на сопствената или на други култури;
<b>VIII-A.5</b>	да манифестира познавање на сопствената култура и на различните начини на нејзино изразување преку литературата и визуелните уметности, музиката и танците, градбите и другите културни продукти;
<b>VIII-A.6</b>	да ги идентификува разликите и сличностите меѓу сопствената култура и другите култури во своето потесно и пошироко опкружување и да ја анализира нивната поврзаност и меѓузависност;
<b>VIII-A.7</b>	да препознава и објаснува како културните обележја се менуваат со текот на времето и во различни контексти;
<b>VIII-A.9</b>	да препознае и објасни како култура на која ѝ припаѓа (вклучително и на традицијата и религијата) влијаела на формирање на неговиот/нејзиниот идентитет и поглед на светот;
<b>VIII-A.10</b>	да ги идентификува и преиспитува стереотипите и предасудите кон припадниците на другите културни групи што се манифестираат во неговото/нејзиното опкружување;
<b>VIII-A.12</b>	да го интерпретира светот не само од гледна точка на припадниците на сопствената култура, туку и низ перспективата на други култури.

### **Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:**

<b>V-B.1</b>	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје;
<b>V-B.2</b>	осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и за развојот на личноста;
<b>V-B.3</b>	сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот што самиот/самата го вложува и од резултатите што самиот/самата ги постигнува;
<b>V-B.7</b>	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остарување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации;
<b>V-B.8</b>	интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби;
<b>V-B.9</b>	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика води кон личен напредок на индивидуален и социјален план;

<b>V-Б.10</b>	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование;
<b>VI-Б.1</b>	не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.);
<b>VI-Б.2</b>	сите луѓе, вклучувајќи ги и децата, имаат право да ги изразуваат своите мислења и ставови и да учествуваат во донесувањето одлуки кои се поврзани со нивните потреби и интереси;
<b>VI-Б.3</b>	човековите права се универзални, а границите на правата на секој човек се правата и слободите на другиот;
<b>VI-Б.4</b>	неселективно почитување на човековите права и слободи е клучно за добросостојбата на поединците и за општеството во целина;
<b>VI-Б.5</b>	еднаквоста, рамноправноста и социјалната кохезија се неопходни за успешно функционирање на заедницата;
<b>VI-Б.6</b>	личниот ангажман и соработката со другите се битни за остварување заеднички јавен интерес;
<b>VI-Б.7</b>	секој граѓанин е должен одговорно да се однесува кон сограѓаните, заедницата и општеството во целина, постојано имајќи ги предвид последиците од своите постапки по другите и околината;
<b>VI-Б.12</b>	нашата држава е мултикултурно/мултиетничко општество во кое живеат припадници на различни култури/етникуми и секој нејзин граѓанин е одговорен да придонесува за интеркултурна размена и почитувањето на човековите права во интерес на заедничкото живеење во интегрирано, етнички кохезивно општество;
<b>I-Б.2</b>	со употребата на јазикот во различни контексти и средини, и во различни форми, се овозможува ефикасна комуникација и интеракција (секогаш имајќи во предвид со кого се остварува комуникацијата);
<b>I-Б.4</b>	содржината и начинот на изразување на сопственото мислење може да придонесе за одржување и за подобрување на комуникацијата, но и да предизвика недоразбирање и конфликти;
<b>VII-Б.3</b>	иницијативата е битен услов за внесување промени во личниот живот и животот во заедницата, а успешноста на промените е поврзана со соочување со предизвици и/или преземање ризик;
<b>VII-Б.4</b>	работната етика, културната чувствителност и односот кон другите се значајни за креирање и одржување позитивна работна клима;
<b>VIII-Б.1</b>	уметноста и другите форми на културно изразување придонесуваат за разбирање и менување на светот;
<b>VIII-Б.2</b>	критичкиот однос конразличните продукти на уметноста е битен за развивање на индивидуалните и општествените естетски вредности;
<b>VIII-Б.5</b>	на разликите меѓу културите треба да се гледа како на можности за учење и како предизвик за заемно разбирање и напредување.

## РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

### Тема 1: *ВОВЕД ВО КОНЦЕПТОТ „СЛИКА ЗА СВОЕТО ТЕЛО“*

#### *Знаења/вештини:*

- Ги знае поимите „слика за своето тело“, „позитивен однос кон телото“, „неутрален однос кон телото“;
- Умее да отвори дискусија за индивидуалната перцепција и односот кон сопственото тело, како другите влијаат на неа и како можеме да влијаеме ние преку нашето однесување;
- Сфаќа дека дека перцепцијата на општеството за „телото“ и за темите поврзани со *сликата за своето тело* се менува и дека различни актери влијаат на тоа;
- Има познавања за можни влијанија на *сликата за своето тело* врз учењето, социјалниот и општествениот живот;

#### *Ставови/вредности:*

- Верува дека треба да се подигне свесноста за важноста на *сликата за своето тело*;
- Смета дека младите треба да се поттикнат да бидат љубопитни за пристапите и ставовите кон „телото“ низ времето и културите;
- Се залага за промовирање на чувството на удобност кога се размислува и разговара за концептите поврзани со „телото“;
- Прифаќа дека создавањето здрав однос со „телото“ е долгорочен процес, а понекогаш може да биде и предизвик.

#### *Содржини (и поими) и број на часови:*

#### *Примери на активности<sup>1</sup>:*

**Изјави за „телото“**  
**Број на часови: 1**

**Двете страни на линијата:** Наставникот чита неколку изјави една по една, а учениците се движат низ училницата (претходно пожелно е да бидат поттргнати клупите и столчињата за безбедно и непречено движење на учениците). Едната страна од училницата е означена со *апсолутно да*, другата со *дефинитивно не*, а помеѓу нив е ознаката *неутрално*. Играта функционира како еден вид на вага. По прочитаната изјава, учениците го заземаат својот став (позиција), а притоа наставникот дел од нив ги прашува за коментар/образложение за нивниот избор (пр. „Зошто се согласувате со изјавата?“, „Зошто одлучивте да заземете неутрална позиција?“)

#### **Работен лист со изјави за „телото“:**

- Првпат учествувам во активност посветена на теми поврзани со „телото“.
- Младите луѓе треба да учествуваат во вакви активности и да имаат можност да разменуваат мислења и да дискутираат за различни теми поврзани со „телото“.

<sup>1</sup> При реализацијата на активностите во секоја од четирите теми во програмата, треба да се внимава особено при водењето на дискусиите со учениците, поконкретно при извлекувањето на заклучоци од истите. Нагласуваме дека заклучоците што ќе ги извлекува наставникот од одговорите на учениците треба да бидат во насока на постигнување на конкретните резултати од учењето (знаења/вештини и ставови/вредности) дефинирани за секоја тема поединечно.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познати ми се термините како <i>слика за телото</i>, <i>позитивен став кон телото</i> (body positivity) или <i>неутрален став кон телото</i> (body neutrality).</li> <li>• Сметам дека <i>телото</i> е важен дел од нашиот идентитет.</li> <li>• Сметам дека социјалните мрежи имаат големо влијание врз тоа како младите се чувствуваат во врска со своето <i>тело</i>.</li> <li>• Сум разговарал/а и претходно за врсничкото насилство и за „засрамувањето за телото“ (body shaming) со, на пример, наставници, родители, експерти.</li> <li>• Разговарам со пријателите за теми поврзани со <i>телото</i>.</li> <li>• Сметам дека „засрамувањето за телото“ и врсничкото насилство се актуелни теми за младите луѓе.</li> <li>• Се грижам за своето тело.</li> <li>• Свесен/на сум дека одредени тела се жртви на негативни стереотипи.</li> <li>• Ми се допаѓа како изгледам и го прифаќам својот изглед.</li> <li>• Не се засрамувам себеси од своето тело.</li> <li>• Не учествувам во засрамување други луѓе за нивното тело.</li> <li>• Не го споредувам својот изглед со изгледот на другите.</li> <li>• Носам облека што му прилега на моето тело и во која се чувствувам удобно.</li> <li>• Секое тело е убаво.</li> <li>• Животот им е полесен на убавите луѓе.</li> <li>• Понекогаш одбирам да бидам помалку физички активен/на поради мојот изглед.</li> <li>• Познавам некој што се соочува со физички и ментални проблеми поради физичкиот изглед.</li> <li>• Постирам неуредени фотографии од себе на социјалните мрежи.</li> </ul>
<p><b>Позитивна и негативна „слика за телото“</b>  <b>Број на часови: 2</b></p>	<p><b>Бура на идеи:</b> учениците по спонтан редослед кажуваат свои дефиниции, а наставникот/чката ги запишува на видно место (flipchart или голема хартија залепена на ѕид), трудејќи се да не го преформулира изговореното, туку да го запише онака како што го чул/а. Потоа на глас го чита сето она што е запишано. За оваа цел се дефинира концептот „Слика за своето тело“. Потоа, учениците се делат во две групи. Едната група има задача да дефинира <i>позитивна слика за телото</i>, а втората да дефинира <i>негативна слика за телото</i>. За таа цел, наставникот им доделува работен лист.</p> <p><b>Работен лист за група 1: Позитивна слика за своето тело</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како размислува личноста што има <i>позитивна слика за своето тело</i>?</li> <li>• Што прави личноста што има <i>позитивна слика за своето тело</i>?</li> <li>• Како личноста со <i>позитивна слика за телото</i> се однесува во семејството или кога е со пријателите и на училиште?</li> <li>• Како изгледа личност што има <i>позитивна слика за телото</i> – физички изглед и мисли?</li> </ul> <p><b>Работен лист за група 2: Негативна слика за своето тело</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како размислува личноста што има <i>негативна слика за своето тело</i>?</li> <li>• Што прави личноста што има <i>негативна слика за своето тело</i>?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Како личноста со <i>негативна слика за телото</i> се однесува во семејството или кога е со пријателите и на училиште?</li> <li>• Како изгледа личност што има <i>негативна слика за телото</i> – физички изглед и мисли?</li> </ul> <p>Кога групите ќе завршат со размислувањето, своите ставови и мислења ги изнесуваат пленарно.</p> <p>Секој ученик/чка индивидуално одговара на прашањата од работниот лист „Мојата слика за телото“ и на тој начин ќе се потруди да ја креира сликата за своето тело. Притоа, може да користи интернет и дигитален уред (мобилен телефон, компјутер, таблет).</p> <p><b>Работен лист „Мојата слика за телото“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колку самодовербата е поврзана со <i>сликата за своето тело</i>?</li> <li>• Дали повеќе се фокусирате на карактеристиките на вашето тело што ви се допаѓаат или на оние што не ви се допаѓаат?</li> <li>• Можеме ли да бидеме „неутрални“ за нашето тело? Можеме ли да бидеме „неутрални“ за туѓите тела?</li> <li>• Со кого го споредувате вашето тело?</li> <li>• Дали имате телесни идеали или идоли? Дали мислите дека овој ваш идеал е реален? Врз основа на што го мислите тоа?</li> <li>• Дали сите ние го сфаќаме концептот на убавина на ист начин?</li> <li>• Дали мислите дека е можно да се има <i>позитивна слика за своето тело</i>, со оглед на тоа што сите сме под влијание на надворешните и внатрешните притисоци за убавина?</li> <li>• Кои чекори можеме да ги преземеме за да имаме „поздрава слика за телото“?</li> </ul> <p>Учениците можат да изработат презентација, водени од работниот лист и истата да ја презентираат пред соучениците или ученици од други одделенија со цел да ги поттикнат да си го прифатат сопственото тело и да имаат позитивен однос кон него.</p>
<p><b>Влијанија</b>  <b>Број на часови: 3</b></p>	<p>За потребите на оваа активност наставникот изготвува BODYkind картички и ги отпечатува во повеќе примероци (според групите кои ќе се формираат). Учениците се делат во помали групи (4 до 5 ученика), при што секоја група добива по еден пар од картичките. Задача на групите е да ги подредат картичките по редослед - која има најголемо влијание врз <i>сликата за нивното тело</i> и зошто, а која најмало, и зошто?</p> <p>Откако ќе завршат, може да ја претстават својата работа и да дискутираат за разликите и за сличностите при изборот. Наставникот ги поттикнува да размислуваат за прашањата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кој има поголемо влијание врз вас младите?</li> <li>• Како се менува влијанието со возраста?</li> </ul> <p>(На пример, младите може да бидат под поголемо влијание од нивните родители на помала возраст, но кога ќе пораснат, може да доминира влијанието на нивните врстници.)</p>

СЕМЕЈСТВО	РОДИТЕЛИ
БРАТ	МАЈКА
ТАТКО	СЕСТРА
ПРИЈАТЕЛИ	ВРСНИЦИ
СОУЧЕНИЦИ	СОЦИЈАЛНИ МЕДИУМИ
ИНФЛУЕНСЕРИ	ТЕЛЕВИЗИЈА
УЧИЛИШТЕ	РЕКЛАМИ
НАСТАВНИЦИ	РЕЛИГИЈА
ПОЗНАТИ ЛИЧНОСТИ	ПОЛИТИЧАРИ
ЕКСПЕРТИ - НУТРИЦИОНИСТИ	КУЛТУРА – КНИГИ, ТЕАТАР
ПОПУЛАРНА КУЛТУРА – ФИЛМ, СЕРИИ, МУЗИКА	НЕПОЗНАТИ ЛИЦА
*	*
ЕКСПЕРТИ - ПСИХОЛОЗИ	СПОРТИСТИ

\*Празното место е оставено за евентуално учениците да допишат некое друго влијание врз *сликата за телото*.

Оваа активност започнува со дискусија по прашањето: Каково е влијанието на општествените норми и вредности врз вашата слика за телото?

Потоа, наставникот им посочува на учениците да одговорат на квиз-прашањата, изработени преку алатката Kahoot:

- Дали треба да постојат училишни правила (за облекување, надворешен изглед)?  
ДА НЕ
- Каково е вашето мислење за училишните униформи?  
ПОЗИТИВНО НЕГАТИВНО

По завршување на краткиот квиз, се започнува со анализа на одговорите и дискусија во врска со нив.

Оваа активност започнува со индивидуално размислување на учениците по дадените прашања од работниот лист.

**Работен лист за влијанијата врз *сликата за моето тело***

- Што мислите, кој имал или во моментот има влијание врз *вашата слика за телото*?
- Кој имал или сè уште има негативно влијание врз перцепцијата на вашето тело преку негативни коментари, суд за изгледот, коментари за телесни промени? Кој, пак, ве охрабрува/л и со тоа правел да се чувствувате слободни?

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Како би го опишале влијанието некој да ве мотивира да следите одредени трендови? Дали тоа има или би имало влијание врз вашата самодоверба?</li> <li>• Како мислите дека инфлуенсерите на социјалните мрежи влијаат на <i>сликата за телото</i> на вашите врсници?</li> <li>• Дали некогаш сте го промениле мислењето за вашето тело поради некои коментари или комплименти што сте ги добиле од други?</li> <li>• Како можете да се справите со личности кои негативно влијаат на вашата самоперцепција?</li> <li>• Како би можеле да им помогнете на другите да развијат „поздрава слика за телото“?</li> </ul> <p>Секој ученик/чка пленарно ги презентира своите одговори, а потоа се развива дискусија особено по последното прашање (во врска со ова прашање би можело да се размисли и да се организира кампања во училиштето)</p>
<p>„Совршено тело“ низ вековите Број на часови: 2</p>	<p><b>Времетраење на телото</b>, потребни се следниве материјали: интернет пристап за фазата на истражување, преземени видеа што можат да се претстават по групната работа, листови хартија, лепила, списанија, весници, ножици и маркери во различни бои.</p> <p><b>Предлог видеа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совршени типови женски тела низ историјата: Women's Ideal Body Types Throughout History</li> <li>2.Вистински жени – убавината низ децениите на реален начин: Real Women - Beauty Through The Decades The Realistic Way</li> <li>3.Како се менувале совршените типови на машки тела низ историјата: How Men's Perfect Body Types Have Changed Throughout History</li> </ol> <p>Учениците се делат во пет групи, а секоја група добива одреден временски период за кој истражуваат (на пример, 1920-тите, 1950-тите, 1980-тите, 2000-тите, 2020-тите години). Тие треба да претстават какво тело се сметало за „совршено“ во тој временски период. За да го истражат дадениот период, учениците ќе треба да имаат пристап до Интернет. Се охрабруваат да истражуваат и визуелно да го претстават „совршеното“ тело. Можат да цртаат и да прават колажи, користејќи дигитални алатки или списанија и весници.</p> <p>Следува презентација на сработеното и евалуација:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зошто мислите дека идеалите за <i>телото</i> се менуваат низ времето?</li> <li>• Кој влијае на моменталните идеали за <i>телото</i>?</li> <li>• Гледајќи низ историјата, какви се вашите размислувања за идеалите за <i>телото</i>, кои се менуваат низ вековите и за вистинските <i>тела</i>?</li> <li>• Според вас, што ќе се смета за „совршено“ тело за 50 години?</li> </ul>
<p>Како „телото“ е прикажано во јавниот простор Број на часови: 2</p>	<p>За оваа активност неопходно е учениците да излезат надвор од училиницата (во фоајето на училиштето, училиштен двор, најблиската околина на училиштето). Материјали кои се потребни за реализација на активността: телефони за фотографирање, листови хартија, пенкала.</p> <p>Наставникот претходно ги објаснува инструкциите за оваа активност: учениците се поделени во мали групи, а нивна задача е да „мапираат“ како</p>

	<p><i>телото</i> се претставува во јавниот простор. Може да одат на прошетка и да фотографираат или да напишат каде се прикажува <i>телото</i> и во кој контекст. Откако ќе се вратат и ќе ги соберат своите идеи, ги презентираат, а следи и дискусија. Пред да заминат на прошетка, наставникот нагласува дека учениците треба да се фокусираат на мапирање на локацијата, на пример, споменици, статуи, постери, билборди, а не да фотографираат луѓе, поради заштита на приватноста.</p> <p>Следниот час се продолжува со оваа активност и со споделување на резултатите пленарно. Но, исто така, се дискутира и по следните прашања:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Каде беше претставено <i>телото</i>?</li> <li>• Дали овие претстави беа соодветни, изненадувачки или несоодветни на контекстот?</li> <li>• Ве изненади ли нешто во врска со претставувањето на <i>телото</i> во јавниот простор?</li> <li>• Зошто мислите дека некој го претставил <i>телото</i> во таков контекст?</li> <li>• Какви <i>тела</i> не видовте воопшто?</li> <li>• Има ли некакво значење тоа што некои типови на <i>тело</i> се присутни, а некои изоставени во медиумите, рекламите, модата, популарната култура или уметностите?</li> </ul>
<p><b>Историја на моето <i>тело</i></b>  <b>Број на часови: 2</b></p>	<p>За оваа активност потребна е претходна подготовка од наставникот. Имено, наставникот им укажува на учениците да пронајдат и да изберат фотографии од нив самите од мали нозе, па до денес. Фотографиите можат да ги постават на мејл, google drive или USB (по нивен избор). Активноста е индивидуална, а за неа е потребен дигитален уред и Интернет. Задача на секој ученик/чка ќе биде да изработи презентација на тема: <b>Историја на моето <i>тело</i></b>. Во презентацијата, изработена во алатка или програма по избор, треба хронолошки од раѓањето, па до денес, да се прикажат најважните настани што се случиле со и на нивните <i>тела</i> – ова може да вклучува период кога тие значително пораснале, започнале или престанале да се занимаваат со одредени спортови или активности, се здобиле со повреди, се разболеле, доживеале несреќа, промениле фризура или имиџ итн. Понатаму, на временската линија може да се додадат книгите, филмовите и средбите со луѓе кои особено влијаеле на нив.</p> <p>Откако ќе ги претстават временските линии, со симбол ги означуваат трите моменти кои најмногу влијаеле на нивната <i>слика за телото</i> - не е важно дали ова влијание било позитивно или негативно. По изработката на презентациите, учениците индивидуално пред целата паралелка ја раскажуваат <i>историјата на своето тело</i>. Наставникот може да поставува дополнителни прашања за да поттикне размислување за влијанието на одредени моменти: „Ако имало негативен настан во вашиот живот, размислете што добро произлезе од него?“ или „Што научи од тоа?“</p> <p>После сите презентирани „истории“ следува евалуација на активноста:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какво беше искуството да се направи временската линија?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Какво ви беше искуството да ја им раскажувате историјата на вашето тело на другите?</li> <li>• Какво ви беше искуството да ги слушате приказните на другите?</li> <li>• Кои се најголемите влијанија врз вашата слика за телото?</li> <li>• Што мислите, кои три работи поврзани со вашето тело или делови од телото ќе ги сакате најмногу 30 години подоцна?</li> </ul>
<p><b>Угодно со неудобност</b> <b>Број на часови: 1</b></p>	<p>Оваа вежба се заснова на идејата дека можеме да научиме да ги прифатиме и да управуваме со ситуациите во кои чувствуваме емоционална непријатност, ако се изложиме на тоа што ни предизвикува непријатност. Се создава непријатна ситуација и преку изложување на истата се вежба како оваа ситуацијата да ни стане удобна наместо да ја избегнуваме.</p> <p>Учениците работат во парови. Седнуваат еден спроти друг на некое удобно место и во удобна положба на столчињата. Наставникот го поставува тајмерот на 5 минути и бара од учениците да се гледаат во очи без да разговараат. Следниве упатства се користат во текот на овие 5 минути:</p> <p><i>1. Веднаш штом ќе станете свесни за каква било непријатност, обрнете големо внимание на тоа. Забележете каде се наоѓаат чувствата во вашето тело. Именувајте ги овие чувства без да ги изразувате гласно. Дали има напнатост, пецкање, треперење или некое друго чувство?</i></p> <p><i>2. Навлезете во секое чувство колку што можете повеќе. Целта нека ви биде да го почувствувате неговиот карактер, неговата текстура. Опишете го секое од нив, додека го одржувате погледот со вашиот партнер. Забележете колку што можете повеќе детали.</i></p> <p><i>3. Дозволете ѝ на непријатноста да се развива. Како се манифестира физички? Дали чувствувате стегање во вилицата? Дали чувствувате напнатост во стомакот? Што друго чувствувате?</i></p> <p><i>4. Замислете се себеси како научник што го истражува ова искуство. Набљудувајте ги вашите чувства колку што можете пообјективно. Избегнувајте да донесувате судови и заклучоци. Набљудувајте и опишете ги во себе.</i></p> <p><i>5. Кога ќе почувствувате потреба да се смеете, да разговарате или да ја ублажите непријатноста на кој било начин, одолејте ѝ. Оваа е вашата шанса да вежбате навлегување во чувствата што ве обземаат, а не да ги избегнувате.</i></p> <p>Откако ќе помине временската рамка од 5 минути, наставникот им соопштува на учениците дека се преминува кон втората фаза од активност – споделување на чувството со партнерот. Може да зборуваат како непријатноста се манифестира во нивните тела. Кај повеќето луѓе, гледањето во очи предизвикува непријатност, но не кај сите. Вреди да се слушнат и нивните гледишта и што им помага да се чувствуваат удобно со оваа задача.</p>

	<p>Учениците, исто така, можат да ги споделат своите стратегии за справување со непријатноста. На пример, една од вообичаените реакции што учениците ја прават во оваа вежба е да почнат да се смеат заедно, но може да има и други. По разговорот во парови, следува евалуација на активноста:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како се чувствувавте за време на активноста?</li> <li>• Дали има луѓе, места или активности што сте ги избегнувале затоа што сте мислеле дека тоа би значело соочување со непријатни чувства поврзани со <i>сликата за вашето тело</i>? На пример, дали можеби не сте уживале во пливање на топол ден затоа што тоа би ви ја уништило фризура и на луѓето не би им се допаднал вашиот изглед? Или сте прескокнале забава затоа што сите други таму би изгледале подобро од вас?</li> <li>• Каков е резултатот од тоа избегнување?</li> <li>• Ако се соочите со чувствата или со ситуациите што сте ги избегнувале, каков може да биде резултатот?</li> <li>• Какви техники би придонеле да се чувствувате поудобно, а може да ги практикувате преку вашите секојдневни активности?</li> </ul>
<p>Евалуација на темата Број на часови: 1</p>	<p>Наставникот соопштува дека активноста претставува евалуација на целата тема поврзана со „сликата за телото“ и започнува да ги чита прашањата за дискусија:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Што претставува <i>сликата за телото</i>? Каков ви е односот со <i>телото</i>?</li> <li>• Што ви влијае на <i>сликата за телото</i> и на односот со <i>телото</i>?</li> <li>• Што значи за вас <i>позитивна слика за телото</i>? Бидете конкретни.</li> <li>• Како можеме да негуваме <i>позитивна слика за телото</i>?</li> <li>• Дали <i>сликата за телото</i> се менува во процесот на растење?</li> <li>• Како медиумите, општеството, културата и религијата влијаат на <i>сликата за телото</i>?</li> </ul> <p>Целта на повторување на прашањата во овој евалуациски блок е да се утврди нивото на совладување на претходните теми, разгледување на ставовите и мислењата, кои можеби се промениле.</p> <p>Втората фаза од активноста предвидува работа во четири групи. За оваа активност потребна е флипчарт хартија или хамер, за изработка на сиден весник. Секоја група добива тема за која треба да размислува во времетраење од 20 минути:</p> <p><b>Група 1: Какви се машките идеали за убавина во моментов?</b> Мажите се соочуваат со поголем притисок да изгледаат убаво во споредба со жените.</p> <p><b>Група 2: Какви се женските идеали за убавина во моментов?</b> Жените се соочуваат со поголем притисок да изгледаат убаво во споредба со мажите.</p> <p><b>Група 3: Младите луѓе се соочуваат со поголем притисок да изгледаат на одреден начин отколку возрасните.</b></p> <p><b>Група 4: Возрасните се соочуваат со поголем притисок да изгледаат на одреден начин отколку младите луѓе.</b></p>

	По изработката на сидните весници, групите ги презентираат своите заклучоци пленарно. Изработките можат да бидат прикачени на видно место во училищата.
<b>Тема 2: „ТЕЛОТО“ ВО МЕДИУМИТЕ</b>	
<b>Знаења/вештини:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умее да создава сопствени медиумски пораки и да врши видоизменување на содржините пласирани во медиумите и на социјалните мрежи;</li> <li>• Има познавања за да се спротивстави на негативниот ефект на медиумите и социјалните мрежи врз неговата/нејзината перцепција за <i>телото</i>;</li> <li>• Умее да поттикне да се промовираат реални и разновидни <i>тела</i> на социјалните мрежи;</li> </ul>	
<b>Ставови/вредности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Смета дека треба да се поттикнува критичкото размислување на учениците преку проширување на нивните вештини за анализирање, испитување и преиспитување на пораките присутни во медиумите и на социјалните мрежи;</li> <li>• Се залага за промена на содржините пласирани во медиумите и на социјалните мрежи преку создавање содржини и споделување сопствено мислење;</li> <li>• Подготвен/а е да презема активности за зголемување на сопствената и колективната отпорност на општествените и на медиумските притисоци.</li> </ul>	
<b>Содржини (и поими) и број на часови:</b>	<b>Примери на активности:</b>
<b>Медиуми и социјални медиуми</b> Број на часови: 1	На почетокот од активноста наставникот или го има отпечатено <i>работниот лист за проверка</i> или може да им го испрати на учениците преку некоја алатка во онлајн форма. Потенцира дека секој ученик/чка индивидуално го решава работниот лист. <b>Работен лист за проверка</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дали без размислување можеш да кажеш кој ти е омилен дел од твоето тело? ДА НЕ</li> <li>2. Дали ги уредуваш фотографиите пред да ги објавиш онлајн? ДА НЕ</li> <li>3. Дали се сликаш во пози што го доближуваат твоето <i>тело</i> до <i>популарниот идеал за телото</i>? ДА НЕ</li> <li>4. Дали некогаш си отстранил/а „таг“ на фотографија бидејќи не ти се допаѓало како изгледаш на неа? ДА НЕ</li> <li>5. Дали сметаш дека медиумите и социјалните мрежи ги одредуваат стандардите за убавина? ДА НЕ</li> <li>6. Дали „лајковите“ ти даваат самодоверба? ДА НЕ</li> </ol>

7. Дали пишуваш коментари поврзани со изгледот на фотографиите на твоите пријатели објавени на социјалните мрежи?  
ДА НЕ
8. Дали некогаш си одлучил/а да не ставиш „ми се допаѓа“ на некоја фотографија на пријател/ка затоа што не ти се допаѓало како изгледа на неа?  
ДА НЕ
9. Дали „лајковите“ на постови поврзани со телото (на пример, на твои фотографии) влијаат на твоите емоции?  
ДА НЕ
10. Дали го споредуваш твојот изглед со оној на лицата што ги следиш на социјалните мрежи?  
ДА НЕ
11. Дали по навика ги проверуваш известувањата поврзани со твоите објави, фотографии или статуси во кои е вклучено *телото*?  
ДА НЕ
12. Дали сметаш дека твојот *тип на тело* е претставен во ТВ сериите и во филмовите?  
ДА НЕ

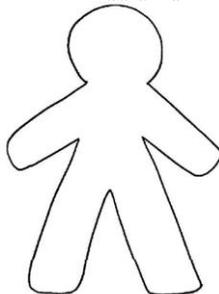
По решавање на прашањата за одговорите од истите се дискутира пленарно. Откако ќе се спроведе дискусијата околу прашањата од работниот лист, се започнува дискусија во врска со следниве прашања:

- Како медиумите, социјалните мрежи, сериите, филмовите или видео игрите влијаат на вашата *слика за телото*?
- Дали мислите дека медиумите и популарната култура имаат поголемо влијание врз *сликата за вашето тело* отколку, на пример, семејството или врсниците? Зошто?
- Кои медиумски содржини, канали или личности имаат најзначајно влијание врз *сликата за вашето тело*?
- Какви стандарди си поставувате во однос на *телото*? Дали медиумите и социјалните медиуми влијаат на овие стандарди?
- Дали моментално следите некакви трендови на социјалните мрежи? Дали би ги споделиле?
- Кога станува збор за претставување на *телото* на социјалните мрежи, дали го анализирате „тоа што го гледате“? Дали можеби се запрашувате дали некое лице користело филтер?
- Кои филтри и нагодувања ги користите при креирањето содржини на социјалните мрежи преку фотографии и видеа? Зошто?
- Какви пози гледате во медиумите? Дали претпочитате да гледате уредени фотографии или неуредени? Зошто?
- Дали ви недостасува „вашето вистинско тело“ во медиумите и на социјалните мрежи, во сериите, во видео игрите или во филмовите? Дали мислите дека медиумите и социјалните мрежи претставуваат само одредени типови *тела*?

**Моето тело наспроти телото во медиумите**  
**Број на часови: 1**

Секој ученик/чка добива отпечатен работен лист на кој треба индивидуално да запише што мисли за одредени делови од сопственото тело или евентуално да запише/наведе некоја тема за која сака да се дебатира. Наставникот, исто така, предлага/посочува учениците да се обидат да бидат што пообјективни кога ги опишуваат своите тела и едноставно да го запишат тоа што го гледаат во огледало.

Работен лист: ШТО МИСЛАМ ЗА ОДРЕДЕНИ ДЕЛОВИ ОД МОЕТО ТЕЛО?



Откако ќе завршат сите ученици со овој дел од активноста, следува дискусија. Наставникот им дозволува на учениците кои ќе посакаат да ја презентираат својата перцепција за своето тело, а тоа го прави преку неутралното прашање: Како се гледаш себеси? По индивидуалната работа, учениците работат во помали групи (четири до пет ученици). Нивната задача е да истражат како се претставени *телата* на младите луѓе на нивна возраст во медиумите и на социјалните мрежи (може да се ограничи на млади лица на нивната возраст со ист род/пол).

Во првиот чекор, учениците анализираат медиумски пораки и теми во различни медиуми (списанија, весници, социјални медиуми) поврзани со нив, со нивните возрасна група, пол/род. Потоа создаваат „медиумски тела“. Може да цртаат или да прават колажи, одразувајќи како медиумите и социјалните медиуми ги прикажуваат *телата*.

Последниот чекор од активноста е самоевалуација:

- Која е разликата помеѓу *вашето тело*, вашите искуства и интереси и *претставата за телото* на младите прикажана во медиумите и на социјалните мрежи?
- Дали мислите дека медиумите и социјалните медиуми реално ги прикажуваат *телата*? Зошто да или зошто не?
- Зошто мислите дека социјалните мрежи и медиумите ги прикажуваат *телата* на младите луѓе на таков начин?
- Кој стои зад медиумите и пораките на социјалните мрежи? Кои се нивните интереси?
- Дали медиумите и социјалните мрежи ви влијаат на грижата за *телото*? На пример, дали гледате и следите упатства на TikTok, Instagram или YouTube?
- Дали темите поврзани со *телото* што се интересни за вас (и претходно пишувавте за нив) се дискутираат на социјалните мрежи?

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Какви содржини поврзани со <i>телото</i> би сакале да бидат позастапени во медиумите и на социјалните мрежи?</li> </ul>
<p>„Телото“ во поп културата Број на часови: 2</p>	<p>Во оваа активност учениците на хартија ги запишуваат своите омилен песни, музички спотови, серии, игри и филмови. За таа цел, се делат во мали групи и може да направат групна листа. Откако листата е подготвена, учениците одбираат песна или серија и ја анализираат врз основа на прашањата за размислување и дискусија.</p> <p><b>Прашања за размислување и дискусија:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како се претставени <i>телото</i> и одредени аспекти поврзани со <i>телото</i> во овој медиумски производ - серијал, филм, видео игра или музичко видео?</li> <li>• Дали вашето <i>тело/тип на тело</i> е претставено во овој производ?</li> <li>• Дали <i>телото</i> е претставено реално во вашите омилен песни и спотови?</li> <li>• Дали мислите дека слушањето песни, гледањето серии и играњето игри влијае на вашата <i>перцепција на телото</i>? Како?</li> <li>• Зошто е важно различни <i>тела</i> да бидат претставени во популарните видеа, серии и филмови?</li> <li>• Дали мислите дека уметниците се одговорни за пораките што ги пренесува нивната работа?</li> </ul> <p>Наставникот претходно изработил работен лист со листа на популарни песни од светски познати изведувачи. Работниот лист на учениците може да им се подели во печатена форма, но може и да им се презентира преку паметна табла. И за двата начина, потребен е Интернет. Учениците се делат во пет групи и секоја група добива песна којашто треба да ја анализира според дадените прашања за размислување и дискусија. По направената анализа на дадената песна, групите ги презентираат своите ставови.</p> <p><b>Работен лист со листа на песни кои зборуваат за <i>телото</i>:</b></p> <p>1.“Beautiful” од Кристина Агилера Цитат: “You are beautiful, no matter what they say. Words can’t bring you down.” YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eAfyFTzZDM">https://www.youtube.com/watch?v=eAfyFTzZDM</a> Lyrics: <a href="https://www.azlyrics.com/lyrics/christinaaguilera/beautiful.html">https://www.azlyrics.com/lyrics/christinaaguilera/beautiful.html</a></p> <p>2.“Confident” од Деми Ловато Цитат: “What’s wrong with being confident?” YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cwLRQn61oUY">https://www.youtube.com/watch?v=cwLRQn61oUY</a> Lyrics: <a href="https://www.azlyrics.com/lyrics/demilovato/confident.html">https://www.azlyrics.com/lyrics/demilovato/confident.html</a></p> <p>3.“Beautiful” од Еминем (предупредување: експлицитен говор) Цитат: “Don’t let ‘em say you ain’t beautiful.” YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F4yb0CBd4I4">https://www.youtube.com/watch?v=F4yb0CBd4I4</a> Lyrics: <a href="https://www.azlyrics.com/lyrics/eminem/beautiful.html">https://www.azlyrics.com/lyrics/eminem/beautiful.html</a></p> <p>4.“Scars to Your Beautiful” од Алесија Кара Цитат: “There’s a hope that’s waiting for you in the dark. You should know you’re beautiful just the way you are.”</p>

	<p>YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MWASeaYuHZo">https://www.youtube.com/watch?v=MWASeaYuHZo</a>  Lyrics: <a href="https://www.azlyrics.com/lyrics/alessiacara/scarstoyourbeautiful.html">https://www.azlyrics.com/lyrics/alessiacara/scarstoyourbeautiful.html</a></p> <p>5. 'Beautiful People' од Ед Ширан  YouTube: <a href="https://youtu.be/R9oYAk5Vfqw">https://youtu.be/R9oYAk5Vfqw</a>  Lyrics: <a href="https://genius.com/Ed-sheeran-beautiful-people-lyrics">https://genius.com/Ed-sheeran-beautiful-people-lyrics</a></p> <p>Извадок од текстот:  "Beautiful people Drop top, designer clothes Front row at fashion shows "What d'you do?" and "Who d'you know?" Inside the world of beautiful people Champagne and rolled-up notes Prenups and broken homes Surrounded, but still alone Let's leave the party"</p> <p><b>Прашања за размислување и дискусија:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како се претставени <i>телото</i> и одредени аспекти поврзани со <i>телото</i> во овој медиумски производ - серијал, филм, видео игра или музичко видео?</li> <li>• Дали вашето <i>тело/тип на тело</i> е претставено во овој производ?</li> <li>• Дали <i>телото</i> е претставено реално во вашите омилени песни и спотови?</li> <li>• Дали мислите дека слушањето песни, гледањето серии и играњето игри влијае на вашата перцепција на <i>телото</i>? Како?</li> <li>• Зошто е важно различни <i>тела</i> да бидат претставени во популарните видеа, серии и филмови?</li> <li>• Дали мислите дека уметниците се одговорни за пораките што ги пренесува нивната работа?</li> </ul>
<p><b>Кој недостасува?  Број на часови: 2</b></p>	<p>За оваа активност потребно е учениците да се поделат во мали групи. Материјали потребни за активноста се следните: списанија, весници, Интернет за истражување, дигитален уред, листови хартија, пенкала, хартија за табла, Работен лист.</p> <p>Секоја група добива тема за истражување од работниот лист. Учениците бараат информации, текстови, интервјуа и какво било присуство во медиумите и на социјалните мрежи, како и профили на инфлуенсери поврзани со дадените теми.</p> <p><b>Работен лист: Кој недостасува?</b></p> <p>Група 1: Млади луѓе со физичка попреченост. На пример, млади луѓе во количка. Факт: 87 милиони Европејци живеат со некаков вид попреченост. Извор: <a href="https://www.consilium.europa.eu/en/infographics/disability-eu-facts-figures/">https://www.consilium.europa.eu/en/infographics/disability-eu-facts-figures/</a></p> <p>Група 2: Млади луѓе што страдаат од косопад (автоимуно нарушување што се изразува преку паѓање на косата на јасно ограничени површини на главата) или друга болест/состојба што влијае на здравјето или на физичкиот изглед. На пример витилиго (бели дамки на кожата).</p> <p>Група 3: Млади луѓе со интелектуална попреченост. На пример млади луѓе со Даунов синдром.</p>

	<p>Група 4: Млади луѓе што се идентификуваат со одредена субкултура и тоа го покажуваат преку изгледот, облеката и однесувањето.</p> <p>Група 5: Млади луѓе што припаѓаат на етничко малцинство. На пример, Роми, Евреи, Власи.</p> <p>Додека трае активноста на групите, наставникот може да ги насочува учениците со следниве прашања:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колку често оваа група е претставена во медиумите?</li> <li>• Како е претставена групата (негативно, позитивно, неутрално)?</li> <li>• Како медиумите и социјалните медиуми зборуваат за оваа група?</li> <li>• Кои прашања и теми се поврзани со оваа група?</li> </ul> <p>Учениците своите истражувања и резултати ги имаат поставено на Padlet табла. Секоја група ги презентира своите наоди, по што следува дискусија врз основа на прашањата за размислување и дискусија.</p> <p><b>Прашања за размислување и дискусија:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како се одвиваше процесот на барање информации? Дали беше лесно или тешко?</li> <li>• Дали мислите дека луѓето од групите што ги истражувавте се застапени во медиумите подеднакво како и сите други групи? Зошто да? Зошто не?</li> <li>• Како е претставена оваа група? Дали мислите дека начинот на претставување поддржува одредени стереотипи и предрасуди?</li> <li>• Кој мислите дека одлучува кој и како ќе биде претставен во медиумите и на социјалните мрежи?</li> <li>• Дали мислите дека нешто би се сменило доколку групата што ја истражувавте биде повеќе или поинаку претставена во медиумите и на социјалните медиуми?</li> <li>• Што би можеле вие како ученици да направите за да го промените начинот на кој се претставени одредени групи млади луѓе?</li> </ul>
<p><b>Го дигаме гласот за нашите тела</b>  <b>Број на часови: 3</b></p>	<p>Оваа активност бара соработка со локалната заедница или самоуправа и медиумите. Потребни материјали за активноста се: листови хартија, пенкала, мобилни телефони, компјутер/таблет, Интернет, маркери, списанија, весници, ножици, лепак.</p> <p>Учениците се распоредуваат во помали групи, а секоја група добива различна задача. Нивната задача е да создадат медиумски пораки што се однесуваат на важни прашања и да ги споделат преку медиумите и социјалните мрежи за да ги охрабрат своите врстници да се приклучат на разговорот за темите поврзани со телото.</p> <p><b>Предлог задачи за групите:</b></p> <p>Група 1: Да се изработи постер (со исечоци од весници и списанија, цртежи) на тема по избор, а која е поврзана со <i>сликата за телото</i>.</p> <p>Група 2: Да се изработи дигитална содржина (постер, брошура, презентација, флаер) за тема поврзана со <i>сликата за телото</i>.</p> <p>Група 3: Да се изработи стрип (рачно или во дигитална форма) на тема поврзана со <i>сликата за телото</i>.</p>

Група 4: Да се снимат видео запис или поткаст на тема поврзана со *сликата за телото*.

Група 5: Да се напише статија на теми поврзани со *сликата за телото*.

По завршување на задачата од страна на групите следува кратка дискусија со групите пленарно.

#### Прашања за размислување и дискусија:

- Зошто ја одбравте таа тема/прашање?
- Зошто е важно да се зборува за тоа?
- Што мислите дека треба да се промени во медиумскиот простор кога станува збор за *телото*? Кои теми треба да бидат позастапени? Кои групи луѓе треба да бидат присутни? Што би сакале да гледате помалку во медиумите?
- Што мислите, каква може да биде реакцијата на вашите пораки од врсниците, од родителите и од наставниците?
- Како би се чувствувале кога реакцијата би била позитивна? Или негативна? Дали вие, како автор на објавата, некако би реагирале на едното или на другото?
- Каква е вашата улога во создавањето средина што ги прифаќа различните *тела* и поттикнува позитивна *слика за телото*? Какви промени можете да направите како млад човек или како група млади луѓе?

Вториот дел/час од оваа активност се состои од презентација и промоција на активностите на групите. Во оваа фаза од активноста се предвидува соработка со медиумите и локалната заедница и самоуправа.

Учениците можат своите продукти да ги пласираат на социјалните мрежи како Instagram, TikTok или Facebook. Но, можат да бидат и поактивни и да реализираат средби со локалната самоуправа, членови на локална заедница, некој медиум, каде што ќе ја промовираат нивната идеја и ќе ги запознаат со темите поврзани со *сликата за телото*.

Третиот час се користи за евалуација на темата и сумирање на впечатоците по реализираните средби.

#### Заклучни прашања:

- Дали чувствувате дека можете да...
  - ... престанете да следите некој што споделува нереални слики од себе на социјалните мрежи?
  - ... престанете да гледате ТВ серии што прават да се чувствувате непријатно кога станува збор за *сликата за вашето тело*?
  - ... престанете да се споредувате себеси/својот изглед со другите на социјалните мрежи?
  - ... споделувате реални слики од вашето *тело* на социјалните мрежи?
  - ... се застапувате за вашето *тело* и за темите што ве засегаат на социјалните мрежи?
- Дали сметате дека медиумите и социјалните мрежи нудат реални и доволни информации за проблемите на младите?

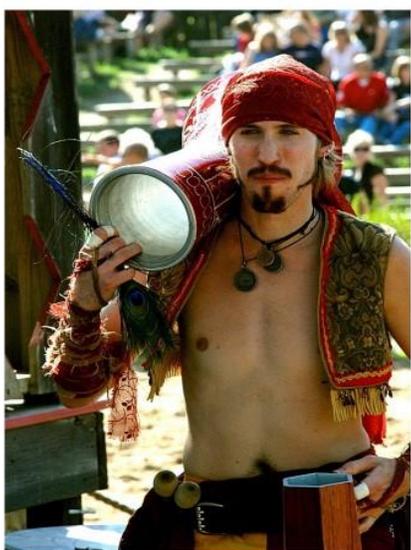
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дали има теми и прашања за кои би сакале да разговарате, но недостасуваат во медиумите и на социјалните мрежи?</li> <li>• Како би можеле да го свртиме вниманието кон овие теми и прашања?</li> </ul>
<b>Тема 3: Стереотипи за „телото“</b>	
<b>Знаења/вештини:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знае за процесите на перцепција и формирање на судови за другите врз основа на нивниот физички изглед;</li> <li>• Умее да анализира предрасуди и стереотипи поврзани со изгледот;</li> <li>• Има познавања за „позитивни“ стереотипи кои се поврзани со одреден физички изглед и животни избори.</li> </ul>	
<b>Ставови/вредности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сфаќа дека треба да се подигне свеста за тоа како стереотипите и предрасудите влијаат на тоа како се однесуваме со другите во зависност од нивниот физички изглед;</li> <li>• Верува дека ќе се разбуди свеста за стереотипите поврзани со изгледот;</li> <li>• Смета дека секоја личност заслужува да се чувствува добро во сопствената кожа;</li> <li>• Се залага за тоа да докаже дека секое тело има своја убавина, секое тело е убаво на свој начин, без разлика на бојата, возраста, висината, тежината...</li> </ul>	
<b>Содржини (и поими) и број на часови:</b>	<b>Примери на активности:</b>
<b>Први впечатоци и претпоставки</b> <b>Број на часови: 3</b>	<p><i>Екскурзија</i>, потребен материјал: печатени фотографии: Работен лист, компјутер, Интернет, листови хартија, маркери, пенкала.</p> <p>Учениците се делат во мали групи (4 – 5 ученика). На секоја група ѝ се доделува сет отпечатени фотографии од Работниот лист (но, би можеле фотографиите да бидат видливи на паметната табла).</p> <p>Наставникот им ја објаснува задачата. Учениците треба да си замислат дека одат на двонеделно патување за училиштен проект од Рига во Прага, а потоа во Скопје. Ќе патуваат во кампер заедно со други луѓе и треба да изберат три лица со кои би сакале да патуваат и три лица со кои најмалку би сакале да патуваат. Секој ученик/чка поединечно забележува кои придружници би ги избрал, а кои не. Учениците ги споделуваат своите избори во групата и разговараат за нив. Потоа, како група треба да смислат заедничка листа на најпријатни и најмалку пријатни придружници на патување.</p> <p>Штом заврши изборот на групите, наставникот бара од групите да ги претстават своите избори пред паралелката и да се изјаснат зошто избрале или не избрале одредена личност за патување.</p> <p>Во вториот дел од активноста, наставникот иницира дискусија на која ќе се зборува за причините поради кои мислеле дека личноста има позитивни особини, а не само за негативните претпоставки. Да се отвори темата и за „позитивни“ стереотипи поврзани со одреден физички изглед и животни избори. На пример, <i>сите спортисти се забавни или сите луѓе со тетоважи се храбри</i>. Наставникот треба да ги оспори сите претпоставки, без разлика дали се позитивни или негативни.</p>

### Прашања за размислување и дискусија:

- Како избравте со кого да патувате, а со кого не? Како го направивте групниот список? Каков пристап користевте?
- Дали имавте предвид дека некој што свира музички инструмент ќе прави врева или дека некој ќе се моли за време на патувањето?
- Дали размисливте што би можеле да научите од некој што никогаш не сте го запознале во долгото време поминато заедно?
- Колку лесно или тешко беше постигнувањето договор во групата, и зошто?
- Што претпоставивте за луѓето на сликите?

### Работен лист со фотографии











На почетокот од оваа активност ќе се примени техниката Бурна на идеи за клучниот термин Стереотип. Учениците ги споделуваат своите асоцијации за тој поим, а наставникот ги евидентира на таблата (класична или паметна). Потоа, наставникот го дефинира истиот поим како што е дадено во стручната литература. Групите кои се формираа за претходната активност *Екскурзија* продолжуваат со работа. Наставникот на секоја група ѝ доделува по една фотографија од Работниот лист со фотографии што се користеше во претходната активност.

**Следува дискусија за следните прашања:**

- Кој е вашиот прв впечаток за оваа личност?
- Како би реагирале кога би ја сретнале на улица?
- Со какви потешкотии може да се соочува оваа личност во секојдневната интеракција со другите?
- Со какви потешкотии врзани со *сликата за себе* може да се соочува оваа личност?
- Дали има некои предности поради изгледот?

- Како би се чувствувале или постапиле кога би биле во кожата на оваа личност?
- За време на дискусиите, наставникот ги охрабрува учениците да ги прифатат своите негативни стереотипи, но да бидат љубопитни и критички настроени кон тоа што го претпоставуваат. Наставникот потоа бара од групата да го резимира разговорот во три реченици. Оваа активност започнува со неколку прашања и дискусија која се однесува лично на учениците. Секој ученик/чка индивидуално ги споделува своите искуства.
- Прашања за размислување и дискусија:**
- Можете ли да се сетите на ситуации кога сте претпоставиле нешто за некого врз основа на изгледот?
  - Дали некој претпоставил нешто за вас според тоа како изгледате?
  - Дали сте претпоставиле нешто за другите? Кога сте имале право, а кога сте погрешиле за тоа што сте го претпоставувале за другите луѓе?
  - Како можеме да работиме на нашите претпоставки? Како можеме да ги промениме?
- За вториот дел од активноста потребен е компјутер, паметна табла или проектор и Интернет. Наставникот претходно нашол линк од видео со Вангел Тркаљанов посветено на темата за стереотипите и за предрасудите кон луѓето со физичка попреченост и го презентира пред учениците.
- <https://www.youtube.com/watch?v=pEN7JYuqRWM>
- Откако ќе се изгледа видеото, следуваат заклучни прашања за темата.
- Заклучни прашања:**
- Какви стереотипи придава општеството на одреден изглед?
  - Како општеството се однесува кон луѓето со одреден изглед?
  - Што мислите, кон кои групи луѓе лошо се постапува?
  - Зошто некои карактеристики ги сметаме за убави, а други за грди?
  - Како стереотипите и предрасудите влијаат на нас?

#### Тема 4: Срам и граници

##### Знаења/вештини:

- Го разбира влијанието на *засрамувањето поради телото* врз менталното здравје и врз благосостојбата на поединецот;
- Има познавања за формите на засрамување и за тоа како да се чувствува доволно силен/а да се спротивстави;
- Умее да ги постави и одржува своите граници за влијанието на *засрамувањето поради телото*;

##### Ставови/вредности:

- Смета дека е потребно да се разберат корените и последиците од *засрамувањето поради телото*, особено затоа што влијаат врз самодовербата и менталното здравје на поединецот;
- Прифаќа дека потребно е да се истражат различни начини за справување со последиците од *засрамувањето поради телото*, како што се поставување граници, саморефлексија за нашите постапки, застанување против засрамувањето и поддршка на другите;
- Се залага за негувања емпатија и промоција на инклузивноста како суштински чекор во создавањето средина што прифаќа и поддржува различни тела.

Содржини (и поими) и број на часови:	Примери на активности:
<p>Засрамување за „телото“            Број на часови: 2</p>	<p>Во рамки на оваа активност ќе се примени техниката Мисловна мапа за централната тема: Срам.</p> <p>За реализација на техниката потребни се хартија и маркер или пенкало за секој ученик/чка. Притоа, ученикот/чката запишува свои асоцијации за централната тема, а на првичните асоцијации се надоврзуваат следни. Со тоа мапата расте и вклучува сè повеќе елементи кои можат да се истражуваат.</p> <p>Штом завршат сите ученици со своите мисловни мапи, ги презентираат истите пленарно. Потоа, следува дискусија за разликите и за сличностите во размислувањата. Следно, учениците го цртаат човечкото тело. Може да работат индивидуално, во парови или во помали групи. Се охрабруваат да запишат какви било коментари што би можеле да се очекуваат од луѓето околу нив, вклучително и медиумите и социјалните мрежи – охрабрувачки, позитивни, негативни и неутрални. И да наведат и коментари што ги сметаат за <i>засрамување поради телото</i>. Ако не им е непријатно, може да запишат и коментари што самите ги добиле. Откако ќе завршат, наставникот ја воведува дефиницијата за <i>засрамување за телото</i> (body shaming):</p> <div data-bbox="492 905 1008 1283" style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p>„Засрамување за телото е чин на давање негативен коментар за телото. Коментарот може да биде упатен кон сопственото тело или кон туѓо тело. Може да се однесува на големината, на возраста, на косата, на облеката, на храната што се внесува или на перципираната привлечност.“</p> </div> <p>Споделувајќи ја дефиницијата за <i>засрамување поради телото</i>, наставникот посочува дека коментарите не мора да бидат нужно негативни за да предизвикаат вознемиреност. На пример, коментарите „Добро изгледаш денес“ или „Си ослабнал/а“ може да создадат притисок за „совршен“ изглед. Она што е важно е да се отвори дебата за тоа што предизвикуваат различните коментари, како ни влијаат, и како може да се справиме со нив.</p> <p>По размислувањето за дефиницијата, учениците може да ги разменат своите цртежи. Секоја група добива цртеж од друга група. Групата ги разгледува коментарите, ги означува оние што ги смета за <i>засрамување поради телото</i> и размислува како лицето би можело да одговори. Учениците ги пишуваат или ги цртаат одговорите.</p> <p>Откако ќе завршат, групите се охрабруваат да ги споделат коментарите за засрамување и своите реакции пленарно.</p> <p>На почетокот на активността наставникот се навраќа на претходната активност и ги прашува учениците: Дали сте го слушнале терминот „засрамување поради телото“ (body shaming) порано?</p>

	<p>Откако ќе се развие дискусија по тоа прашање, следуваат следниве:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дали сте биле сведоци на <i>засрамување поради телото</i> (насочено кон други луѓе)?</li> <li>• Дали сте доживеале <i>засрамување поради телото</i> (насочено кон вас)?</li> </ul> <p>Потоа се формираат мали групи кои ќе изработат сиден весник на одредена тема.</p> <p><b>Предлог теми за размислување:</b></p> <p>Група 1: Кој почесто добива негативни коментари за телото – мажите или жените?</p> <p>Група 2: Дали пријателите или семејството можат да засрамуваат?</p> <p>Група 3: Какви може да бидат можните одговори на засрамувањето?</p> <p>Група 4: Како можеме да ги едуцираме другите за штетните ефекти од засрамувањето поради телото?</p> <p>Група 5: Како можеме да создадеме култура на прифаќање во општеството, во нашето училиште или во нашата организација?</p> <p>Кога групите ќе завршат се разгледуваат сите сидни весници и се одбира материјал кој ќе послужи за изработка на брошура со дадените теми. Брошурата, учениците ќе ја дистрибуираат на своите врсници, учениците од различни одделенија, наставници, вработени, родители.</p>
<p><b>Градење самодоверба</b> (чекор против засрамувањето) <b>Број на часови: 3</b></p>	<p>Наставникот бара од учениците да ја нацртаат својата силуета, а за тоа е потребна хартија и молив, боички или фломастери. На цртежот треба да напишат најмалку пет позитивни коментари за своето <i>тело</i> и еден негативен. Откако ќе завршат сите ученици, се поделуваат во мали групи. Наставникот ги поттикнува да си даваат позитивни коментари едни на други. Коментарите не мора да бидат поврзани со <i>телото</i>, може да одразуваат други лични карактеристики. По споделувањето, учениците треба да се вратат на својата листа, индивидуално да размислуваат за неа и да се обидат да напишат кратка благодарност до делот од <i>телото</i> за кој претходно коментирале негативно. По завршувањето, следува евалуација на активностата.</p> <p><b>Прашања за размислување и дискусија:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како се чувствувавте додека запишувавте позитивни и негативни коментари?</li> <li>• Како се чувствувавте кога добивте позитивен коментар или потврда?</li> <li>• Какво е чувството да се даде позитивна потврда?</li> <li>• Како се чувствувавте кога негативниот коментар се претвори во позитивна афирмација?</li> <li>• Колку често добивате и давате позитивни коментари од/на други луѓе?</li> <li>• Колку е важна добрината и меѓусебното охрабрување?</li> <li>• Како можеме да ги зголемиме нашите самодоверба и доверба во другите?</li> </ul> <p>Главната цел на оваа активност е учениците да се поттикнат на размислување за нивното влијание врз другите.</p>

Наставникот најнапред бара од учесниците да размислат за последниот пат кога:

- ✓ Направиле нешто позитивно за себе. Тоа може да биде поврзано со нивното *тело* или со други аспекти. Нагласува дека дури и малите нешта се важни. На пример, шетање во природа за време на викендот, спортски активности или дружење со пријателите.
- ✓ Направиле нешто позитивно или убаво за другите околу нив. На пример, помош на пријател или на непознат. Наставникот повторно посочува дека дури и малите дела се важни. На пример, да се отстапи место во автобус.

Откако ќе бидат подготвени, наставникот ги поканува учениците да разговараат за тоа како и најмалиот чин на добрина може да влијае на нас и на луѓето околу нас. Учениците по оваа дискусија се охрабруваат да смислат мали чинови на добрина што би можеле да ги направат за луѓето околу нив. Оваа активност е индивидуална.

Потоа се формираат мали групи, а задачата на групата е заеднички да направи список на различни идеи. Наставникот ги охрабрува да земат предвид различни места или ситуации. На пример, што може да се направи во училиштето, во младинскиот центар, во трговски центар, во парк, итн.

Оваа активност е поврзана со претходната и е насловена како **Мал чин за голема добрина**. Потребно е групите кои работат на претходната активност да ги чуваат своите идеи и сега да ги споредуваат со останатите. Групите дискутираат околу идеите, а нивна задача е да ги одберат најдобрите и најкреативни идеи за добрина кон другите. Треба да изработат *Календар на добрината* кој ќе се постави на видно место во училницата. На Календарот ќе се напишат добриот чин кој треба да се направи, а ќе се остави простор за евиденција на датумот, реализаторот и ситуацијата на реализација.

Паралелката склучува договор дека во времетраење на две седмици секој ученик треба да направи мал чин на добрина и да ја евидентира самиот на Календарот. По изминување на двете седмици следува евалуација на оваа активност.

**Прашања за размислување и дискусија:**

- Како се чувствувавте кога учествувавте во предизвикот?
- Дали беше лесно или ви беше предизвик да постапите со добрина?
- Што ве спречи да учествувате во овој предизвик?
- Како би можеле да негуваме култура на емпатија и на добрина?

Справување со  
негативни коментари и  
одговарање на  
притисокот  
Број на часови: 5

За оваа активност на учениците им е потребно лист хартија и пенкало или молив. Наставникот бара од нив да се нацртаат и околу себе да ги запишат сите лица од кои почувствувале притисок или кои направиле да се чувствуваат непријатно поради своето тело.

Тоа може да вклучува случаен минувач кој дал непријатен коментар за нивната тежина, баба која ги терала да јадат повеќе, или објава на социјалните мрежи. Откако ќе завршат, учениците се делат во мали групи, за да ги споделат своите листи и да разговараат за ситуациите.

### Работен лист за цртање стрип

Чекори:

1. Запишете ја носечката порака на стрипот. Каква поука треба читателите да извлечат?

Носечката порака е ...

2. Дефинирајте и разработете ги ликовите: како изгледаат, каква облека носат, што ќе кажат?

Карактер 1:

Карактер 2:

Карактер 3:

3. Дефинирајте го местото: каде ќе се случува приказната, кои детали од опкружувањето ќе ги претставите во стрипот и зошто?

Место:

4. Разработете ја приказната врз основа на коментарот што го одбра вашата група.

5. Напишете ја приказната и поделете ја во сцени.

Сцена 1

## Сцена 2

## Сцена 3

Следниот чекор на групите е да изберат ситуација што сакаат подлабоко да ја истражат преку стрип. Групите добиваат отпечатен примерок од Работниот лист, којшто го пополнуваат.

Следната активност предвидува цртање на стрипот. Наставникот може да го ограничи бројот на сцени што стрипот треба да ги содржи. На пример, пет до десет сцени. Стрипот треба да започне со избраната ситуација и да доведе до решение. Треба да вклучува чекори што останатите би можеле да ги користат за да се справат со слична ситуација и би можело да им помогне да не се чувствуваат сами.

Откако ќе се нацртаат стриповите, групите ги презентираат пред одделението, а се прави и изложба на стрипови (може да се поканат и гости за разгледување). Потоа следи евалуација на активността.

### Прашања за размислување и дискусија:

- Како можеме да им кажеме на другите што ни е пријатно, а што не? Што можеме да направиме ако некој не е свесен дека ситуацијата или коментарите се непријатни за другата личност?
- Со кого разговарате ако сте добиле негативни коментари за телото?
- Дали некогаш сте пријавиле негативни коментари, и доколку имате вакво искуство кому пријавивте? На пример, на наставник. Колку беа подготвени да се справат со ситуацијата?
- Додека размислуваате за искуствата и избираете приказна, како се чувствувате околу приказните на другите?
- Зошто решивте да направите стрип за таа ситуација?
- Како се одлучивте за приказната и, на крајот, за решението?
- Откако ги разгледавте стриповите, што мислите дека е најважно за младите кога се справуваат со вакви ситуации?

Оваа активност се надоврзува на претходната (кога се посочуваа притисоци од некои лица). Учениците се делат во мали групи. Наставникот од претходната активност селектирал (избрал) 5 – 7 различни видови притисок со кои

учесниците се соочиле и ги опишале. Секоја група добива по еден пример на притисок.

Задачата на групата е да размисли за дадениот пример на притисок, да разговара за него и да запише одговор на притисокот во форма на конкретни совети за друго младо лице, кое би можело да се соочува со слична ситуација. Советите треба да бидат напишани во форма на кратки пораки. Наставникот може да посочи за пример „твит“. Советите треба да бидат конкретни, јасни и разбирливи.

Откако ќе завршат, учениците ги лепат своите „твитови“ на филпчарт хартија или ги запишуваат на табла креирана во Padlet. Потоа, се собираат „твитовите“ на едно место и учениците имаат можност да ги разгледат испишаните совети. Следува дискусија.

#### **Предлози околу активноста:**

Советите треба да бидат конкретни и прецизни. Наместо да велат „Би му/и рекла...“, одговорот треба да биде: „Не ми се допаѓаат твоите коментари за... Прават да се чувствувам...“

Наставникот бара од учесниците да размислат за различни видови реакции:

- ✓ вербални;
- ✓ кои вклучуваат и друго лице или експерт;
- ✓ заминување од ситуацијата;
- ✓ реакции што водат до позитивна разврска;
- ✓ реакции што водат до негативна разврска;
- ✓ објавување, споделување, на пример на социјалните мрежи;
- ✓ известување на релевантните органи.

За оваа активност наставникот има изготвено неколку ситуации во кои лицето чувствува притисок. Се формираат мали групи, а по принцип на извлекување на плик се добива *притисокот* кој ќе го анализира групата.

#### **Предлози за притисоци:**

- Случајни минувачи кажуваат непријатни коментари на улица или во автобус;
- Член на семејството постојано дава коментари/совети за вашето *тело* за време на семејните средби;
- Наставник коментира за телесната тежина на учениците;
- Непријатни коментари под вашата објава на социјалните мрежи;
- Вашите другари се „шегуваат“ на ваша сметка. Коментарите се негативни и навредливи;
- Другар/ка негативно го коментира вашиот изглед. Ве прави да се чувствувате несигурни.

Откако ќе завршат со размислување, групите ги презентираат своите видувања. Се продолжува со дискусија по следниве прашања:

- Дали мислите дека некои луѓе можеби повеќе се соочуваат со засрамување и со притисок од другите? Какви заеднички карактеристики имаат овие луѓе?
- Дали некои начини на справување со негативните коментари и засрамувањето се поефикасни од другите?
- Кои компетенции (знаење, вештини, ставови) ви се потребни за да можете да одговорите на *засрамувањето поради телото*?
- Како можете да ги развиете овие компетенции?
- Дали мислите дека отсуството на реакција е добар одговор? За кои ситуации?
- Дали би се согласиле дека доколку некој не се спротисти на *засрамувањето поради телото* тоа значи дека го поддржува? Зошто некој би се двоумел да се спротивстави на *засрамувањето поради телото* и на притисоците?
- Како може ова лице да биде поддржано да го стори тоа?

Оваа последна активност е предвидена за евалуација на темата *Срам и граници*. На почетокот учениците пленарно одговараат на следните заклучни прашања :

- Како поставувате лични граници?
- Како се чувствувате кога ги поставувате вашите граници? Дали поинаку се чувствувате кога се работи за непознати лица?
- Дали мислите дека некогаш сте ги преминале границите на друга личност? Каква беше нивната реакција? Што научивте од тоа искуство?
- Дали имате какви било стратегии што ги користите за да се справите со притисокот? Можете ли да ги споделите со нас?
- Ако се соочувате со притисок, негативни коментари и засрамување, дали познавате некој од кого би можеле да побарате помош?
- Кога се соочуваме со притисок или со негативни коментари може да се појават различни емоции. Овие емоции може да се манифестираат физички – како затегнување и грчеви во мускулите, забрзано срцебиене, па дури и болка во одредени делови на телото. Какви физички манифестации на чувствата сте забележале кај вас? Дали користите некаква техника за да ги намалите емотивните реакции, на пример вежби, опуштање на мускулите, техники на дишење и слично?

Целата паралелка како завршна активност може да изработи флаер со кој ќе ги охрабрат своите врсници да ги пријават ситуациите на непријатност и притисок кај училишниот педагог или училишниот психолог.

На флаерот би можеле да се дадат податоци и за некои институции или контакт броеви на кои можат да се обратат лицата кои се чувствуваат непријатно или засрамено заради нивното тело.