

## Модул 4 – Ръководство за учителя

## Как да говорим за тялото

# Въведение

Програмният модул SPEED включва три дейности с обща продължителност приблизително един час, които ще се проведат с класа. Предоставени са материали и инструкции за провеждане на уроците.

### Цели на модула:

- Разберете колко често правим коментари за тялото, като цяло.
- Помислете как коментарите за тялото могат да накарат другите хора да се чувстват.
- Помислете как можем да променим начина, по който говорим за телата, за да накараме другите и самите нас да се чувстват по-добре.

### Продължителност:

1 час

### Материали:

Слайдове за презентации и работни листове за ученици

## Работен лист на учителя

### Задача 1 – Как говорим за тялото? (20 минути)

*Учителят насърчава размисъл върху това как и колко често говорим за тялото като цяло – нашето собствено и това на другите хора:*

Може дори да не осъзнаваме колко често коментираме телата и физическия вид на хората. Коментарите могат да бъдат положителни или отрицателни и могат да засягат приятели, нас самите или хора, които виждаме в социалните мрежи.

Има много различни контексти, в които говорим за телата – например, когато забелязваме определени аспекти, докато гледаме човек или негова снимка или видеоклип, или когато сме някъде, където тялото е по-изложено, като например във фитнеса, или дори когато сме сами пред огледалото.

Когато говорим за тялото, често правим преценки за привлекателността на различни части от тялото и изразяваме желание те да са различни от това, което са. Доста често се случва коментарите за собственото ни тяло да са негативни.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Коментираме също телата на хората във връзка с телото или мускулния тонус, или дори аспекти, които не могат да бъдат променени, като например формата на тялото или определени черти. Важно е да се замислим как и колко често говорим за физическия външен вид и какви могат да бъдат последиците за нас самите и за другите.

*Работен лист за ученици: Как говорим за тялото?*

## Задача 2 – Какви са последиците от говоренето за тялото? (20 минути)

*Учителят насърчава размисъл върху последиците, които говоренето за тялото по определени начини може да има за нас самите и за другите:*

Има различни начини да говорим за тялото – независимо дали със себе си или с другите – и коментарите относно физическия външен вид могат да имат сериозни последици за някои хора.

Когато коментираме телата, можем да имаме различни намерения – например да направим комплимент, да предложим съвет на приятел или дори да критикуваме някого. Винаги трябва да помним, че чувствителността към темата за тялото варира от човек на човек и че дори един-единствен коментар може да породите много негативни мисли и емоции.

Това важи и за нас самите и за това, което мислим, когато се погледнем в огледалото, на снимка или във видеоклип. Като вече видяхме, често се сравняваме и изразяваме желанието си да бъдем различни - по-слаби, по-мускулести и т.н.

*Работен лист за ученици: Какви са последиците от говоренето за тялото?*

## Задача 3 – Как можем да променим начина, по който говорим за тялото? (20 минути)

*Учителят въвежда размисъл върху това как можем да променим начина, по който говорим за тялото, и как тази промяна може да повлияе на начина, по който ние и другите се чувстваме:*

Знаейки, че говоренето за тялото и физическия вид може да бъде трудно за някои хора и че думите ни могат силно да повлияят на това как се чувстват и държат, можем да се опитаме да променим начина, по който коментираме.

Важно е да се помни, че сравнението никога не е положително и че използването на коментари за тялото, за да се нарани някого, може да има сериозни последици за този човек.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Би било важно да се научим да ценим себе си – включително физическия си вид – приемайки го и оценявайки елементите, които правят всеки от нас уникален.

*Работен лист за ученици: Как можем да променим начина, по който говорим за тялото?*



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.