







Századunk bálványa – a tökéletes test

 IDŐ	30 - 40 perc (csoport nagyságától függ)
 RÉSZTVEVŐ	10 – 15 fő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> internet kapcsolat, mobiltelefonok vagy laptopok/számítógépek
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Megbeszélni, mit jelent az ideális; Az „ideál” közös jellemzői. Hogyan lehet mások ideáljait elfogadni? Hogyan kerüljük el az irreális elvárásokat? A testkép zavarok felismerése.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Hozz létre 4-5 fős csoportokat. Minden csoportnak ki kell közösen választani egy Ideális Férfit és egy Ideális Nőt (pl. egy jól ismert hírességet), akik századunk szépségideálját képviselheti. Minden csoportnak fel kell sorolnia a szükséges jellemzőket, amik valakit szépségideállá tehetnek. Minden csoport bemutatja az ő Ideális Nőjét és Ideális Férfiját, és megmagyarázza döntését.
 ESZME-CSERE	<p>Kérdezzük, milyen nehéz volt megegyezniük egy-egy szépségideálban. Beszéljünk az egyes csoportok különböző eszméiről és ízléseiről. Miért alakult ki az ideális fogalma és mi tartja fenn? Mi a célja egyéni vagy társadalmi szinten? Káros? Egyáltalán számít az ideális test? Mit teszel, hogy közelebb</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**




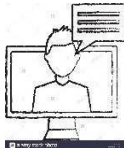

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>kerülj elképzelt ideáloddhoz? Mi a közös az ideáloddban és a saját testedben? Hagyjuk, hogy a csoportok cseréljenek eszméket, személyes gondolatokat. Beszéljenek a belső szépségről, a tehetségről és azokról az eredményekről, amelyek ideállá tehetnek valakit, esetekről, amikor szeretünk valamit, ami nem átlagos (szerethetjük a nagy orrokat, szerethetjük a kicsiket, szeplőket,...).</p>
 TIPPEK	<p>Megkérheted a csoportokat, hogy egyesítsék ideáljaikat, hogy egy végső „ideális testet” hozzanak létre. Készíthetnek egy nagy posztert az „ideális ideál” kollázsából.</p> <p>Kérd meg a csoport tagjait, hogy hasonlítsák magukat ehhez az ideálhoz, adjanak maguknak pontszámot.</p> <p>A facilitátorok a csoportos beszélgetést az ideáloktól a személyes történetek felé is terelhetik. Hogyan könnyítik meg vagy nehezítik meg ezek az „ideálok” az életünket. Megoszthatok személyes történeteket családról, iskoláról, barátokról, kapcsolatokról stb.</p> <p>Ha szóba kerül a gender, belemehettek ennek a részleteibe – mi van a gender binárissága mögött. Hogyan befolyásolja a nemi sokféleség az ideális testről alkotott elképzeléseinket.</p> <p>Érdeemes lehet az „öregedéssel” foglalkozni.</p>
ONLINE FORMA 	<p>A gyakorlatot online is elvégezhetjük oly módon, hogy jamboard-on osztjátok meg a képeiteket.</p>
 ELMÉLET	<p>-</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



symplexis



cesie
the world is only one creature