

Σχέδιο Μαθήματος για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση



Φύλο, Εικόνα Σώματος & Κοινωνικές Επιρροές

Ηλικία 12-13 ετών

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](https://teachingsexualhealth.ca)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το trainingsexualhealth.ca © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη (2022)

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Η αναγνώριση των αποτελεσμάτων των κοινωνικών επιρροών στη σεξουαλικότητα, στους έμφυλους ρόλους και στην ισότητα. Π.χ. μέσα, κουλτούρα.

Η ικανότητα ανάλυσης των μηνυμάτων και των προσεγγίσεων που χρησιμοποιούνται από τα μέσα για την προώθηση συγκεκριμένης εικόνας σώματος και επιλογών τρόπου ζωής.

Τρόπος χρήσης

Αυτό το σχέδιο μαθήματος περιέχει διάφορες δραστηριότητες για να πετύχει τα παραπάνω μαθησιακά αποτελέσματα. Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε κάποιες ή όλες τις δραστηριότητες, λαμβάνοντας υπόψη σας τις ανάγκες των παιδιών και τον διαθέσιμο χρόνο. Μερικές δραστηριότητες βασίζονται στις προηγούμενες, αλλά όλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνες τους.

Για ένα σύντομο μάθημα, συνδυάστε τις δραστηριότητες Α, Β, ΣΤ και Ζ.

Δραστηριότητες για την τάξη και χρόνος

Α. Βασικοί Κανόνες (5-10 λεπτά)

Β. Εγώ και η Τηλεόραση (15-20 λεπτά)

Γ. Εξερευνώντας την επιρροή των μέσων χρησιμοποιώντας διαφημίσεις (20-45 λεπτά)

Δ. Έμφυλοι ρόλοι, δικαιοσύνη και στερεότυπα (15-20 λεπτά)

Ε. Εισαγωγή στην Εικόνα Σώματος (5-10 λεπτά)

ΣΤ. Εικόνα Σώματος και Μέσα (30-45 λεπτά)

Ζ. Κουτί ερωτήσεων (5-10 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά

Έντυπο: Το Σεξ στις Διαφημίσεις

Έντυπο: Εγώ και η Τηλεόραση

Έντυπα: Σενάρια σχετικά με τα Έμφυλα Στερεότυπα 1-6

Επιλογή διαφημίσεων που προωθούν τη σεξουαλικοποίηση, είτε από έντυπα μέσα είτε από το διαδίκτυο.

Περιοδικά από τα οποία θα κόψετε τμήματα, ψαλίδια, κόλλα, χαρτί με το μέτρο ή χαρτί αφίσας, μαρκαδόρους και χαρτοταινία.

Πληροφορίες για εκπαιδευτικούς

Η κοινωνία μας γίνεται όλο και πιο περίπλοκη και τα παιδιά γίνονται δέκτες μηνυμάτων για τη σεξουαλικότητα από διάφορες πηγές. Είναι σημαντικό να βοηθήσετε τα παιδιά να αναγνωρίζουν και να αποκωδικοποιούν αυτά τα μηνύματα, προσδιορίζοντας σε ποια από αυτά να είναι δεκτικά και μαθαίνοντας τα πώς να φιλτράρουν τα αρνητικά μηνύματα.

Οι κοινωνικές επιρροές στους έμφυλους ρόλους και στην ισότητα πρέπει να εξεταστεί ώστε να βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά αναπτύσσουν τις δεξιότητες εκείνες που θα τα βοηθήσουν να βάλουν στη ζυγαριά τα μηνύματα που λαμβάνουν και τις προσωπικές τους αξίες.

Η εικόνα σώματος και ο αυτοσεβασμός συνδέονται άμεσα. Η εικόνα σώματος έχει δύο δομικά στοιχεία: την ψυχολογική εικόνα που έχει ένα άτομο για το σώμα του και τον τρόπο νιώθει για το πώς φαίνεται το σώμα του. Υγιής εικόνα σώματος σημαίνει η αποδοχή του σώματός μας και όχι η προσπάθεια να το αλλάξουμε για να ταιριάζει σε αυτό που κοινωνικά ορίζεται ως ιδανικό. Η υγιής εικόνα σώματος συμβάλλει στην ανάπτυξη αισθήματος ικανότητας, στην ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και αυτοσεβασμού, όλα κομμάτια υγιούς αυτοεκτίμησης. Αυξάνοντας τη γνώση των παιδιών για την επιρροή που ασκούν διάφορες πηγές στην εικόνα του σώματος και τις συμπεριφορές, τα βοηθά να διαχειριστούν στις πιέσεις που επιβάλλει η κοινωνία και να συμπεριφέρονται καλύτερα στα άλλα άτομα.

Συμπεριληπτική γλώσσα

Η γλώσσα είναι περίπλοκη, εξελίσσεται και είναι ισχυρή. Σε αυτά τα μαθήματα, η συμπεριληπτική γλώσσα χρησιμοποιείται για να συμπεριλάβει όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων αυτών με διαφορετική ταυτότητα φύλου, έκφραση φύλου και σεξουαλικό προσανατολισμό από τον κυρίαρχο. Κάτι τέτοιο περιλαμβάνει τη χρήση της λέξης «αυτά» ως αντωνυμία ενικού ουδέτερου γένους.

Το βιολογικό φύλο ενός ατόμου μπορεί να είναι αρσενικό, θηλυκό ή ίντερσεξ (όχι αυστηρά καθορισμένο ως αρσενικό ή θηλυκό)¹. Το βιολογικό φύλο είναι ανεξάρτητο από την ταυτότητα φύλου. Η ταυτότητα φύλου είναι η εσωτερική αίσθηση που έχει το άτομο για την ταυτότητά του ως θηλυκό, αρσενικό, και τα δύο ή κανένα, ανεξάρτητα από το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση². Για πολλούς ανθρώπους, το κοινωνικό τους φύλο ταιριάζει με το φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση (cisgender). Για άλλους, η ταυτότητα φύλου τους δεν ταιριάζει με το φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση. Οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να χρησιμοποιούν όρους όπως «διεμφυλικός/-η», «τρανς», non-binary, gender fluid, άφυλο (agender) ή άλλους, για να περιγράψουν την ταυτότητα φύλου τους. Εδώ, κυρίως χρησιμοποιείται ο όρος-ομπρέλα «τρανς» για να περιγράψει άτομα που η ταυτότητα φύλου τους διαφέρει από το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Παρότι αυτός ο όρος-ομπρέλα δεν εκφράζει όλα τα άτομα, ο σκοπός είναι να είμαστε όσο πιο συμπεριληπτικοί γίνεται.

¹ Ενημερωθείτε σχετικά με την ίντερσεξ κατάσταση και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ίντερσεξ άνθρωποι, από την οργάνωση «Intersex Greece»: <https://intersexgreece.org.gr/>

² Ενημερωθείτε σχετικά με ζητήματα σεξουαλικότητας και φύλου από την οργάνωση «Πολύχρωμο Σχολείο»: <https://rainbowschool.gr/>

Μέθοδοι Διαφήμισης

Για τη δραστηριότητα Γ ίσως χρειάζεται να μιλήσετε στα παιδιά για μερικές συνηθισμένες στρατηγικές διαφήμισης.

- Μόδα: Όλοι το κάνουν/το αγοράζουν/το χρησιμοποιούν.
- Πρόταση: ένα διάσημο πρόσωπο ισχυρίζεται ότι χρησιμοποιεί το προϊόν και το προτείνει.
- Σύνδεση: Ένα προϊόν συνδέεται με συγκεκριμένους ανθρώπους, δραστηριότητες ή μέρη. Αυτό το μήνυμα υπονοεί μια σύνδεση με τον πλούτο, την ελκυστικότητα, την απόλαυση, την περιπέτεια κ.α., ώστε να ενεργοποιήσει μια συναισθηματική αντίδραση στο κοινό στο οποίο στοχεύει.
- Παράλειψη: Συγκεκριμένες πληροφορίες για κάποιο προϊόν παραλείπονται.
- Επανάληψη: Αναπαραγωγή του μηνύματος ξανά και ξανά.
- Κλίμακα: Ένα προϊόν παρουσιάζεται ως μεγαλύτερο ή μικρότερο από το πραγματικό του μέγεθος
- Προσβολή: Ένα προϊόν παρουσιάζεται ως καλύτερο μέσα από αρνητική κριτική ανταγωνιστικών προϊόντων.
- Παραπλάνηση: Υπόσχεση που υπονοείται με χρήση των λέξεων «καταπολεμά», «βοηθά», «συνήθως», «οι αλλαγές είναι» και «ορατά».
- Προώθηση: Ενθάρρυνση αγοράς του προϊόντος μέσω κουπονιών, παιχνιδιών με έπαθλα ή δώρα με την αγορά.
- Μαγικά συστατικά: Ισχυρισμός ότι κάποια ξεχωριστή ανακάλυψη ή κάποιο ειδικό συστατικό κάνει το προϊόν εξαιρετικά αποτελεσματικό ή καλύτερο από άλλα ανταγωνιστικά προϊόντα.
- Του πρωτοπόρου: Ισχυρισμός ότι η χρήση του προϊόντος κάνει το άτομο να είναι προχωρημένο.
- Κομπλιμέντα: Η διαφήμιση κάνει κομπλιμέντα στο υποψήφιο αγοραστικό κοινό. Για παράδειγμα, οι διαφημίσεις καλλυντικών που χρησιμοποιούν φράσεις όπως «Γιατί το αξίζετε!».
- Της διπλανής πόρτας: Προκαλεί την επιθυμία που έχουμε οι άνθρωποι να ταιριάζουμε σε μια τάση. Το προϊόν παρουσιάζεται ως κάτι που χρησιμοποιούν οι καθημερινοί άνθρωποι.
- Γεγονότα και στατιστικά: Χρήση αριθμών, αληθινά παραδείγματα και στατιστικές για να δημιουργηθούν αξιώσεις για το προϊόν. Για παράδειγμα, «Τρεις στους τέσσερις οδοντιάτρους συμφωνούν».

A. Βασικοί Κανόνες

Βεβαιωθείτε ότι έχουν καθοριστεί βασικοί κανόνες πριν από την έναρξη του μαθήματος. Για τις τάξεις που έχουν ήδη καθοριστεί βασικοί κανόνες, η επανεξέτασή τους μπορεί να διασφαλίσει ένα επιτυχημένο μάθημα.

B. Εγώ και η Τηλεόραση

Τα παιδιά εισάγονται στην ιδέα του μιντιακού αλφαριθμητισμού και ξεκινούν να αναγνωρίζουν τα μηνύματα που εκπέμπονται από τα μέσα.

1. Εισάγετε την ιδέα του μιντιακού αλφαριθμητισμού θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις. Ζητήστε απαντήσεις από την τάξη και μοιραστείτε στοιχεία που δεν θα αναδειχθούν από τις απαντήσεις, χρησιμοποιώντας τις απαντήσεις που δίνονται παρακάτω.

Πώς μπορούμε να ορίσουμε τα «μέσα»;

Μέσα είναι ένας όρος για την βιομηχανική μορφή της μαζικής επικοινωνίας. Αυτό περιλαμβάνει την τηλεόραση, τις ταινίες, τα περιοδικά, το διαδίκτυο κ.α.

Τι είναι μιντιακός αλφαριθμητισμός;

Μιντιακός αλφαριθμητισμός είναι η ικανότητα της χρήσης δεξιοτήτων κριτικής σκέψης, για την ανάλυση των μηνυμάτων που προέρχονται από τα μέσα. Από τα μουσικά βίντεο κλιπ και το διαδίκτυο μέχρι την τοποθέτηση προϊόντων στις ταινίες ή σε γιγαντο-οθόνες σε αθλητικές διοργανώσεις. Είναι η ενστικτώδης ερώτηση τι μπορεί να υπάρχει πίσω από τα μιντιακά προϊόντα. Όπως, για παράδειγμα, τα κίνητρα, τα χρήματα, οι αξίες και η ιδιοκτησία. Επιπλέον, είναι η γνώση σχετικά με το πώς αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν το περιεχόμενο.

Ποιες είναι οι μιντιακές βιομηχανίες που απευθύνονται σε άτομα που βρίσκονται στην παιδική και την εφηβική ηλικία;

- Διαφήμιση
 - Τηλεόραση/You Tube
 - Ταινίες
 - Μουσική
 - Ειδήσεις
 - Διαδίκτυο
 - Περιοδικά
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι ως ομάδα θα εξετάσετε κάποια από τα μηνύματα που τους στέλνουν τα τηλεοπτικά προγράμματα.
 3. Μοιράστε το έντυπο «**Εγώ και η Τηλεόραση**» στα παιδιά, για να το συμπληρώσουν. Μπορείτε να αφήσετε τα παιδιά να συζητήσουν τις απαντήσεις τους σε μικρές ομάδες καθώς γράφουν. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να δουν την έννοια «Τηλεόραση» ως κάτι πιο πέρα από την παραδοσιακή. Να συμπεριλάβουν πλατφόρμες όπως το Netflix, το YouTube και τις ταινίες.
 4. Ανακεφαλαιώστε κάνοντας μια συζήτηση όλοι μαζί με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις:
 - Ποιες είναι οι μεγαλύτερες διαφορές μεταξύ της δικής σας ζωής και αυτής που αναπαρίσταται στην Τηλεόραση; Οι ομοιότητες;
 - Ταιριάζουν τα μηνύματα γύρω από τη σεξουαλικότητα που εκπέμπονται από την Τηλεόραση με τις προσωπικές σας αξίες; Γιατί; Γιατί όχι;
 - Αν μπορούσατε να φτιάξετε ένα τηλεοπτικό σόου που να αντανakλούσε τη ζωή σας, πώς θα ήταν αυτό;

Γ. Εξερευνώντας την επιρροή των μέσων χρησιμοποιώντας διαφημίσεις

Τα παιδιά αυξάνουν τη γνώση τους γύρω από τα σεξουαλικά μηνύματα που παρουσιάζονται στη διαφήμιση και αναγνωρίζουν τις επιπτώσεις που έχει η επιρροή των μέσων στη σεξουαλικότητα.

1. Πριν από το μάθημά σας, συλλέξτε μερικές διαφημίσεις που έχουν έντονο το στοιχείο της σεξουαλικοποίησης, είτε από περιοδικά ή από το διαδίκτυο. Προσπαθήστε να βρείτε τόσες όσα

είναι και τα παιδιά στο μάθημά σας. Αν μπορείτε, προσπαθήστε να βρείτε διαφημίσεις που απευθύνονται σε άτομα στην εφηβεία και όχι μόνο σε ενήλικα άτομα.

2. Αν δεν ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα «Εγώ και η Τηλεόραση», μιλήστε πρώτα στα παιδιά για τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι διαφημίσεις και για τον μιντιακό αλφαριθμητισμό (δείτε παραπάνω στη δραστηριότητα Β).
3. Ζητήστε από τα παιδιά να ονοματίσουν διάφορες πηγές πληροφόρησης γύρω από τη σεξουαλικότητα ή τη σεξουαλική δραστηριότητα, που υπάρχουν στη ζωή τους. Οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:
 - Γονείς ή και άλλα μέλη της οικογένειας
 - Εκπαιδευτικούς
 - Τηλεόραση
 - Διαδίκτυο
 - Φιλικά πρόσωπα
 - Διαφήμιση
 - Βιβλία, περιοδικά, κόμικς
4. Εξηγήστε στα παιδιά ότι ως ομάδα θα εξετάσετε τη βιομηχανία της διαφήμισης και θα μελετήσετε τα μηνύματα γύρω από τη σεξουαλικότητα που στέλνει σε παιδιά και σε άτομα που βρίσκονται στην εφηβεία.
5. Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 3-5 ατόμων.
6. Μοιράστε σε κάθε ομάδα το έντυπο «Το Σεξ στη Διαφήμιση».
7. Δώστε στα παιδιά εκτυπωμένες τις διαφημίσεις που επιλέξατε και ζητήστε από κάθε ομάδα να διαλέξει μία διαφήμιση και να την αναλύσει.
8. Δώστε χρόνο στις ομάδες να αναλύσουν τη διαφήμιση που διάλεξαν βάσει του εντύπου.
9. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει στην τάξη την ανάλυση που έκανε στη διαφήμιση που διάλεξε.
10. Συνοψίστε αυτή τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:
 - Στις διαφημίσεις που εξετάσαμε, ποια μηνύματα γύρω από τη σεξουαλικότητα εκπέμπονται;
 - Τα μηνύματα αυτά είναι θετικά ή αρνητικά;
 - Οι διαφημίσεις που εξετάσαμε στέλνουν μηνύματα που εκφράζουν τις αξίες σας;
 - Αν αυτά τα μηνύματα γύρω από τη σεξουαλικότητα έρχονται σε αντίθεση με τις αξίες μας, ποιες επιλογές έχουμε;
 - Σταματάμε να αγοράζουμε τα προϊόντα.
 - Ενθαρρύνουμε την ομάδα παραγωγής της διαφήμισης να αλλάξει το μήνυμα. Συζητήστε με ποιους τρόπους θα μπορούσε να γίνει αυτό.

Αξίζει, ακόμα, να συζητήσετε τη συμπερίληψη ή τη μη συμπερίληψη ομάδων που διαφέρουν από τα κυρίαρχα πρότυπα, από τα μέσα. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν ποιος προβάλλεται και ποιος όχι.

Δ. Έμφυλοι ρόλοι, δικαιοσύνη και στερεότυπα

Τα παιδιά εξετάζουν την ιδέα της δικαιοσύνης και τα στερεότυπα και ξεκινούν να σκέφτονται τον αντίκτυπο.

1. Χωρίστε τα παιδιά σε δύο μεγάλες ομάδες με τυχαίο τρόπο (όχι βάσει φύλου, ύψους ή άλλων ορατά εμφανών χαρακτηριστικών)
2. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μετρήσει ποια μέλη της φορούν τζιν και να σχηματίσουν με τα σώματά τους τον αριθμό αυτόν.
3. Επιβραβεύστε την ομάδα που έχει τον μεγαλύτερο αριθμό (π.χ. μοιράστε στα μέλη της καραμέλες ή σοκολατάκια).
4. Συζητήστε το αποτέλεσμα με την τάξη. Ρωτήστε τα παιδιά πώς ένιωσαν που «κέρδισε» η μία ομάδα, παρότι και οι δύο ολοκλήρωσαν την ενέργεια και το ποια θα κερδίσει αποφασίστηκε με βάση κάτι που ήταν πέρα από τον έλεγχό τους. Με αυτό τον τρόπο παρουσιάσατε στα παιδιά την αδικία.
5. Συζητήστε με τα παιδιά τις διαφορές μεταξύ της δικαιοσύνης και της ισότητας. Με την ισότητα γίνεται προσπάθεια ίσης μεταχείρισης προς όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από τις διαφορές τους. Με τη δικαιοσύνη δίνεται σε κάθε άτομο αυτό που χρειάζεται για να ευημερήσει. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί κάποιος άνθρωπος να έχει διαφορετική μεταχείριση, κάτι το οποίο μπορεί να δίνει την αίσθηση του άδικου αν υπερδέψουμε τη δικαιοσύνη με την ισότητα. Για να γίνει πιο σαφές στα παιδιά, μπορείτε να τους δείξετε την παρακάτω εικόνα ή να φέρετε ανάλογα παραδείγματα.



6. Ζητήστε από την τάξη να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις:
Πώς μπορούμε να ορίσουμε το στερεότυπο;

- Στερεότυπο είναι μια πεποίθηση που μπορεί να εκφράζεται από οποιοδήποτε άτομο, σχετικά με συγκεκριμένους τύπους ατόμων ή συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους γίνονται τα πράγματα, κάτι το οποίο μπορεί να αντανάκλα την πραγματικότητα, μπορεί και όχι. Τις περισσότερες φορές τα στερεότυπα είναι αρνητικά.
- Τα έμφυλα στερεότυπα είναι η πεποίθηση ότι η εμφάνιση, η συμπεριφορά, ο τρόπος ομιλίας, ο τρόπος σκέψης και ο τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων συνδέεται ή πρέπει να συνδέεται με συγκεκριμένο φύλο. Υπάρχουν συγκεκριμένα νοήματα που συνδέονται με την αντρική και τη γυναικεία συμπεριφορά.

Πώς μας κάνει να αισθανόμαστε η ύπαρξη των στερεοτύπων; Γιατί;

- Συνήθως αρνητικά.
 - Δεν μας δίνεται η ευκαιρία να μας δουν γι' αυτό που πραγματικά είμαστε.
 - Κρινόμαστε βάσει του τι πιστεύει κάποιος άλλος.
7. Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες. Μοιράστε ένα σενάριο «Έμφυλα Στερεότυπα» σε κάθε ομάδα.
 8. Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει τις ερωτήσεις που υπάρχουν στο σενάριό της και να γράψει τις απαντήσεις.
 9. Ζητήστε από κάθε ομάδα να ορίσει ένα άτομο που θα διαβάσει το σενάριο στην τάξη και θα ξεκινήσει μια σύντομη ομαδική συζήτηση.
 10. Συνοψίστε αυτή τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τι παρακάτω ερωτήσεις:
 - Ποιες πιστεύετε ότι θα είναι οι βασικές διαφορές μεταξύ των αντιδράσεων στη σημερινή εποχή και των αντιδράσεων 20 χρόνια αργότερα;
 - Πώς μπορούμε να εξηγήσουμε τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι αντιδρούν στις ίδιες καταστάσεις με το πέρασμα του χρόνου;
 - Οι έμφυλοι ρόλοι και η αντίληψη για το φύλο αλλάζουν;
 - Τι μπορούμε να κάνουμε για να αλλάξουμε τα στερεότυπα;

Τα στερεότυπα περιορίζουν τις δυνατότητές μας. Δε λέμε να μην επισκευάζουν οι άντρες αυτοκίνητα ή να μην πλένουν πιάτα οι γυναίκες. Το πρόβλημα είναι ότι μας μαθαίνουν ότι πρέπει να κάνουμε αυτά για να χωρέσουμε στην κοινωνία. Είναι πολύ σημαντικό το κάθε άτομο να παίρνει μόνο του τις αποφάσεις σχετικά με το ποιο είναι, τι θέλει και πώς θα σχετιστεί με τους άλλους ανθρώπους.

Ε. Εισαγωγή στην Εικόνα Σώματος

Μια αστεία και απλή εισαγωγή στην ιδέα της εικόνας σώματος.

1. Ζητήστε από κάθε παιδί να πάρει μια κόλλα χαρτί και ένα στυλό.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να τοποθετήσουν το στυλό στη μέση του φύλλου και να κλείσουν τα μάτια τους. Τονίστε στα παιδιά ότι η άσκηση πρέπει να γίνει με κλειστά τα μάτια.
3. Πείτε στα παιδιά ότι θα πρέπει να ακούν προσεκτικά τις οδηγίες που τους δίνετε καθώς τα καθοδηγείτε να σχεδιάσουν το πορτραίτο τους.
4. Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:
 - Ζωγραφίστε το κεφάλι σας στην κορυφή της σελίδας.
 - Από κάτω, ζωγραφίστε το λαιμό και το σώμα σας.

- Βάλτε χέρια και ώμους.
 - Βάλτε πόδια και πέλματα.
 - Τέλος, βάλτε μάτια, στόμα, μύτη και αυτιά.
 - Ολοκληρώστε τη ζωγραφιά σας βάζοντας αφαλό.
 - Ανοίξτε τα μάτια σας και δείτε τι ζωγραφίσατε.
5. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν τις ζωγραφιές τους στα διπλανά τους.
6. Συνοψίστε τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:
- Μοιάζουν τα πορτρέτα σας με την εικόνα που βλέπετε στον καθρέφτη σας;
 - Πιστεύετε πως η ψυχολογική εικόνα του εαυτού σας είναι ακριβής αντανάκλαση του πώς είστε;
 - Τι επιρροές έχουμε στο πώς βλέπουμε τους εαυτούς μας;

ΣΤ. Εικόνα Σώματος και Μέσα

Τα παιδιά αυξάνουν τη γνώση τους γύρω από την επιρροή που έχουν τα μέσα στην εικόνα του εαυτού και στη συμπεριφορά.

1. Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 3-5 ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί για αφίσες.
2. Ζητήστε από κάθε ομάδα να γράψει τον τίτλο «Εικόνες Ομορφιάς» σε ένα κομμάτι χαρτί.
3. Ζητήστε από κάθε ομάδα να βρει εικόνες ανθρώπων για τους οποίους η ομάδα συμφωνεί ότι είναι ελκυστικοί. Οι εικόνες μπορούν να αντληθούν από έντυπα ή από το διαδίκτυο. Ζητήστε από κάθε ομάδα να φτιάξει ένα κολλάζ από αυτές τις φωτογραφίες.
4. Ζητήστε από τις ομάδες να προσθέσουν λέξεις ή φράσεις που περιγράφουν ένα ελκυστικό άτομο.
5. Όταν τελειώσουν οι ομάδες, ζητήστε τους να κολλήσουν στον τοίχο τα κολλάζ τους.
6. Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν βόλτα μέσα στην αίθουσα και να δουν τα κολλάζ.
7. Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:
 - Με βάση τις εικόνες που παρουσιάζονται στα κολλάζ, ποια στάνταρ ομορφιάς θέτουν τα μέσα;
 - Η ιδανική εικόνα της ομορφιάς που είναι ρεαλιστική για την πλειονότητα; Γιατί; Γιατί όχι;
 - Υπάρχουν άλλες ελκυστικές ποιότητες που μπορεί να έχουν οι άνθρωποι και οι οποίες να μη βασίζονται στην εμφάνιση; Αυτές οι ποιότητες αντανακλώνται στα κολλάζ;
 - Ποιες εικόνες ομορφιάς είναι δύσκολο να βρούμε;
 - Πιστεύετε πως όλοι οι άνθρωποι αντανακλώνται στην εικόνα ομορφιάς των μέσων;
 - Πώς επιδρούν τα μέσα στην εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας; Η οικογένεια; Τα φιλικά μας πρόσωπα;
 - Ποιοι μπορεί να είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους θα μπορούσαμε να αντιμετωπίσουμε τις αρνητικές αντιλήψεις που έχουμε για τον εαυτό μας;
8. Μοιραστείτε με τα παιδιά τις ακόλουθες ιδέες ώστε να ενθαρρύνετε την ανάπτυξη της θετικής εικόνας σώματος, αν ήδη δεν έχουν προκύψει μέσα από τη συζήτηση.
 - Φερθείτε στο σώμα σας με σεβασμό διατηρώντας το υγιές και δυνατό.

- Επιλέξτε μια καλά ισορροπημένη διατροφή και ασκηθείτε για να νιώθετε το σώμα σας γερό και ικανό και όχι για να το αλλάξετε προκειμένου να ταιριάζετε στο πρότυπο του ιδανικού σώματος που επιβάλλεται από κάποιον άλλον.
- Επιλέξτε ρούχα που κάνουν στο σώμα σας και σας κάνουν να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας.
- Περνάτε χρόνο με φιλικά και οικογενειακά πρόσωπα που είναι θετικά και σας αγαπούν για την προσωπικότητά σας.
- Κάντε μια λίστα με τα οφέλη που σας προσφέρει ένα μέρος ή χαρακτηριστικό του σώματός σας που δεν σας αρέσει. Επικεντρωθείτε σε αυτά που μπορεί να κάνει το σώμα σας.
- Γράψτε ένα σύντομο μήνυμα που θα σας βοηθήσει να νιώσετε καλά με τον εαυτό σας. Κολλήστε το παντού στο σπίτι ή στο δωμάτιό σας, κάντε το ταπετσαρία στην οθόνη έναρξης του κινητού σας ή του υπολογιστή σας, ή ζητήστε από ένα αγαπημένο σας πρόσωπο να σας το στέλνει ως γραπτό μήνυμα τακτικά.
- Δώστε μεγάλη προσοχή στο πώς μιλάτε για τα σώματα των άλλων ανθρώπων. Προσπαθήστε να εστιάσετε σε θετικά χαρακτηριστικά που δεν σχετίζονται με την εμφάνιση.
- Δώστε μεγάλη προσοχή στα μηνύματα που προέρχονται από τα μέσα που χρησιμοποιείτε και αφορούν την εικόνα του σώματος.
- Να θυμάστε πως όλοι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προκλήσεις σχετικές με την εικόνα του σώματός τους, κατά καιρούς. Χρησιμοποιείτε θετικούς χαρακτηρισμούς για τον εαυτό σας όταν τον κρίνετε.

Τα μέσα επιδρούν και στο πώς βλέπουν τα παιδιά τα γεννητικά τους όργανα. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν ότι η σύγκριση οποιουδήποτε μέρους του σώματός τους με το αντίστοιχο που μπορεί να δουν στην τηλεόραση, στα βιντεοπαιχνίδια ή στο διαδίκτυο, μπορεί να τα οδηγήσει στο να κάνουν αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους, τη στιγμή που το σώμα τους είναι εντελώς φυσιολογικό και υγιές. Αυτό ισχύει και για τα γεννητικά όργανα. Τα ανθρώπινα γεννητικά όργανα ποικίλουν σε μέγεθος και σχήμα, και κανενός ατόμου δεν είναι ίδιο με κάποιου άλλου ή δεν είναι ίδιο με αυτά που προβάλλονται σε φωτογραφίες, διαγράμματα ή με άλλους τρόπους.

Z. Κουτί Ερωτήσεων

Απαντήστε στις ερωτήσεις που αφορούν το προηγούμενο μάθημα.

Ζητήστε από τα παιδιά να καταχωρίσουν νέες ερωτήσεις και συζητήστε τις στο επόμενο μάθημα.

Αυτό θα σας βοηθήσει να εξετάσετε τις ερωτήσεις και να προετοιμάσετε τις απαντήσεις.

Ενδοσκόπηση

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος:

- Τηρήθηκαν οι Βασικοί Κανόνες;
- Εφαρμόστηκαν καλές πρακτικές μέσα από την ομαδική συνεργασία και τη συζήτηση;
- Τι θα αλλάζατε στα μελλοντικά μαθήματα με αυτή την ομάδα;
- Τι θα αλλάζατε μελλοντικά σε αυτό το μάθημα;

Αξιολόγηση Παιδιών

Κατά το μάθημα, τα παιδιά:

Γνώσεις:

- Αναγνώρισαν ποικίλες πηγές εκπομπής μηνυμάτων σχετικά με τη σεξουαλικότητα;
- Έμαθαν περισσότερα για την καταλληλότητα των σεξουαλικών μηνυμάτων που εκπέμπονται από τα μέσα και έχουν ως στόχο τα άτομα στην εφηβεία;
- Όρισαν τα έμφυλα στερεότυπα;
- Αναγνώρισαν κοινά έμφυλα στερεότυπα;
- Ανακάλεσαν τα μηνύματα σχετικά με την υγιή εικόνα σώματος;
- Εξέτασαν την επίδραση που έχουν τα μέσα στην εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και στη συμπεριφορά μας;

Δεξιότητες:

- Αποτέλεσαν παράδειγμα δεξιοτήτων ακρόασης και επικοινωνίας κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην τάξη;
- Αποκωδικοποίησαν τα ποικίλα μηνύματα γύρω από τη σεξουαλικότητα;
- Περιέγραψαν πώς οι έμφυλοι ρόλοι αλλάζουν κατά τη διάρκεια του χρόνου;
- Εξέτασαν πώς οι έμφυλοι ρόλοι επιδρούν στους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι φέρονται στους εαυτούς τους και στους άλλους ανθρώπους;
- Ανέπτυξαν στρατηγικές αντίδρασης σε καταστάσεις που ενισχύουν τα έμφυλα στερεότυπα;
- Δημιούργησαν μια θετική, ρεαλιστική εικόνα για τον εαυτό τους;

Συμπεριφορές:

- Αποδέχτηκαν την ευθύνη της αμφισβήτησης και της αλλαγής των αρνητικών έμφυλων στερεοτύπων;
- Ξεκίνησαν να εκφράζουν αποδοχή του εαυτού τους;

Το Σεξ στη Διαφήμιση

Όταν η σεξουαλικότητα χρησιμοποιείται στη διαφήμιση, συγκεκριμένες αξίες και συμπεριφορές σχετικές με τη σεξουαλικότητα και τη σεξουαλική δραστηριότητα «πωλούνται» στο καταναλωτικό κοινό μαζί με τα προϊόντα. Για να αναλύσετε μια διαφήμιση, ρωτήστε τον εαυτό σας «Ποιο υποβόσκων μήνυμα πωλείται μέσω αυτής της διαφήμισης;»

1. Επιλέξτε μια διαφήμιση για να αναλύσετε.
2. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις για να συζητήσετε για τη διαφήμιση που αναλύετε.
 - Τι προϊόν ή ποια υπηρεσία προωθεί η διαφήμιση;
 - Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του κοινού στο οποίο στοχεύει η διαφήμιση; (π.χ. ηλικιακή ομάδα, κουλτούρα, φύλο, φυλή, κοινωνικοοικονομικό επίπεδο)
 - Τι μπορεί να κάνει στην πραγματικότητα το προϊόν ή η υπηρεσία και τι υπόσχεται ότι κάνει;
 - Τι ισχυρίζεται ή τι υπονοεί η διαφήμιση ότι κάνει το προϊόν;
 - Ποιο υποβόσκων μήνυμα ή ποια υποβόσκουσα αξία πωλείται μέσα από τη διαφήμιση; Είναι εμφανές ή κρυμμένο;
 - Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτό το μήνυμα;
 - Πώς είναι οι άνθρωποι στη διαφήμιση;
 - Τι μήνυμα προωθεί η διαφήμιση σχετικά με τη σεξουαλικότητα;
 - Είναι θετικό ή αρνητικό το μήνυμα σχετικά με τη σεξουαλικότητα;
3. Παρουσιάστε τη διαφήμιση στην τάξη και μοιραστείτε τις σκέψεις σας για τα υποβόσκοντα μηνύματα που υπάρχουν σε αυτή.

Εγώ και η Τηλεόραση

Πόση ώρα αφιερώνετε στην παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων (Τηλεόραση, Netflix, YouTube και ταινίες) κάθε εβδομάδα; Αν τις αθροίσετε μπορεί να ξαφνιαστείτε! Η σύγκριση της ζωής σας με τους χαρακτήρες των προγραμμάτων που παρακολουθείτε μπορεί να είναι μια ενδιαφέρουσα άσκηση. Διαλέξτε να δείτε κάτι στην τηλεόραση, στο Netflix, στο YouTube κτλ. Χρησιμοποιήστε τον ακόλουθο πίνακα για να συγκρίνετε τη ζωή σας με αυτή των χαρακτήρων που παρουσιάζονται σε αυτό που επιλέξατε να δείτε.

ΕΓΩ	και η Τηλεόραση
Η δική μου μέρα στο σχολείο:	Μια τηλεοπτική μέρα στο σχολείο:
Η δική μου ζωή μετά το σχολείο:	Μια τηλεοπτική ζωή μετά το σχολείο:
Το φιλικό μου περιβάλλον:	Το τηλεοπτικό φιλικό περιβάλλον:
Οι γονείς και ο ευρύτερος οικογενειακός μου κύκλος:	Οι τηλεοπτικοί γονείς ή ο τηλεοπτικός οικογενειακός κύκλος:
.....	

Ποιο είναι το σημαντικό μέρος της ζωής σας το οποίο δεν παρουσιάζεται στα περισσότερα προγράμματα/ταινίες/βίντεο που παρακολουθείτε;

Όνομα: _____

Έμφυλα Στερεότυπα 1

Ο Κωνσταντίνος πρόκειται να ζητήσει από την Αναστασία να βγουν ραντεβού για πρώτη φορά. Σκέφτεται να πάνε για πίτσα και μετά να πάνε σινεμά. Ο Κωνσταντίνος δεν είναι βέβαιος για το αν θα πρέπει να προσφερθεί να πληρώσει ή να θεωρήσει δεδομένο ότι τα έξοδα θα τα μοιραστεί με την Αναστασία.

Συζητήστε τις ερωτήσεις:

- Τι πρέπει να κάνει ο Κωνσταντίνος;
- Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδρούν σε μια τέτοια κατάσταση οι άνθρωποι σε 20 χρόνια από τώρα;

Όνομα: _____

Έμφυλα Στερεότυπα 2

Η Δήμητρα προσέχει ένα αγοράκι 6 ετών, το Νίκο. Η ξαδέλφη του Νίκου ξέχασε την κούκλα της στο σπίτι του και ο Νίκος την έκανε το αγαπημένο του παιχνίδι. Η Δήμητρα ανησυχεί λίγο γι' αυτή την επιλογή του Νίκου.

Συζητήστε τις ερωτήσεις:

- Τι πρέπει να κάνει η Δήμητρα;
- Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδρούν σε μια τέτοια κατάσταση οι άνθρωποι σε 20 χρόνια από τώρα;

Όνομα: _____

Έμφυλα Στερεότυπα 3

Η Χριστίνα ενδιαφέρεται για τον Δημήτρη τους τελευταίους μερικούς μήνες. Πιστεύει πως μπορεί να αρέσει στον Δημήτρη, αλλά φαίνεται αρκετά ντροπαλός για να της ζητήσει να βγουν ραντεβού. Η Χριστίνα σκέφτεται να προτείνει στον Δημήτρη να βγουν, αλλά φοβάται μην γίνει πιεστική. Θέλει πολύ να βγει μαζί του.

Συζητήστε τις ερωτήσεις:

- Τι πρέπει να κάνει η Χριστίνα;
- Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδρούν σε μια τέτοια κατάσταση οι άνθρωποι σε 20 χρόνια από τώρα;

Όνομα: _____

Έμφυλα Στερεότυπα 4

Ο δεκάχρονος ξάδελφός σας ο Χρήστος νιώθει κορίτσι. Επειδή έχει πέος, όλοι τον θεωρούν αγόρι. Θέλει να τον αποκαλούν Δανάη, να ντύνεται με γυναικεία ρούχα και να χρησιμοποιεί αντωνυμίες που αναφέρονται στο θηλυκό.

Συζητήστε τις ερωτήσεις:

- Πώς θα αντιδρούσατε σε αυτή την κατάσταση τώρα;
- Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδρούν σε μια τέτοια κατάσταση οι άνθρωποι σε 20 χρόνια από τώρα;

Όνομα: _____

Έμφυλα Στερεότυπα 5

Η καλύτερή σας φίλη, η Αλεξάνδρα, θέλει να παντρευτεί και να κάνει παιδιά το συντομότερο δυνατό αφού αποφοιτήσει από το σχολείο.

Συζητήστε τις ερωτήσεις:

- Πώς θα αντιδρούσατε σε αυτή την κατάσταση τώρα;
- Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδρούν σε μια τέτοια κατάσταση οι άνθρωποι σε 20 χρόνια από τώρα;

Όνομα: _____

Έμφυλα Στερεότυπα 6

Ο φίλος σας ο Κώστας παίζει πολύ καλό ποδόσφαιρο και έχετε παίξει πολλά παιχνίδια και μαζί όλα αυτά τα χρόνια. Ο Κώστας είναι τρανς αγόρι και θέλει να παίξει με την ομάδα ποδοσφαίρου των αγοριών του σχολείου. Ο Κώστας δεν είναι σίγουρος ότι το σχολείο θα τον αφήσει να μπει στην ομάδα των αγοριών.

Συζητήστε τις ερωτήσεις:

- Τι πιστεύετε ότι πρέπει να κάνει το σχολείο;
- Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδρούν σε μια τέτοια κατάσταση οι άνθρωποι σε 20 χρόνια από τώρα;