



THE DIANA AWARD
D

SELFIES & ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του
Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»
www.youth-life.gr

μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ υγεία

Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του
Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»
www.youth-life.gr

Μέρος του Προγράμματος *Be Strong Online*
Από την εκστρατεία καταπολέμησης του Bullying
του Diana Award & τη Vodafone



Στόχοι μάθησης

- Οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοούν μερικούς από τους κύριους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι βγάζουν selfies
- Οι μαθητές θα κατανοούν την έννοια της αυτοεκτίμησης και αν οι selfies έχουν θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο σε αυτή

Δραστηριότητα Α: οι μαθητές θα μπορούν να αναλύσουν τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει ένα «like» σε μέσο κοινωνικής δικτύωσης στην αυτοεκτίμηση

Δραστηριότητα Β: οι μαθητές θα μπορούν να αναπτύξουν κριτική σκέψη για τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει στην αυτοεκτίμηση η θέαση οι selfies που έχουν υποστεί επεξεργασία ή και παραποιηθεί

Δραστηριότητα Γ: οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοούν τον αντίκτυπο της λήψης και επεξεργασίας selfies στην αίσθηση της ταυτότητάς τους

Δραστηριότητα Δ: οι μαθητές θα είναι σε θέση να εξερευνούν πτυχές της προσωπικότητας και ταυτότητάς τους που δε φαίνονται σε μία selfie και να αναλογίζονται τα πλεονεκτήματα, τα προτερήματα και ενδιαφέροντά τους



Τι πρέπει να θυμάστε:

- Όλοι έχουν το δικαίωμα να «αφήσουν» μία ερώτηση αν δεν επιθυμούν να την απαντήσουν
- Όλοι έχουν δικαίωμα να ακουστούν
- Δεν πρέπει να γίνεται φασαρία
- Όλοι πρέπει να νιώθουν άνετα να υποβάλουν ερωτήσεις



Αυτοεκτίμηση

Οι σκέψεις που κάνουμε και τα αισθήματα που νιώθουμε για τον εαυτό μας.

Νιώθουμε
καλά για
τον εαυτό
μας

Όταν κάποιος έχει
υψηλό επίπεδο
αυτοεκτίμησης,
τείνει να...

Νιώθουμε
περήφανοι για
τις ικανότητες
και τα
επιτεύγματά
μας

Είμαστε αυστηροί με
τον εαυτό μας

Όταν κάποιος
έχει χαμηλή
αυτοεκτίμηση,
τείνει να..

Αποδέχεται
τον εαυτό του,
ακόμη και αν...
Κάνει λάθη

Θεωρεί ότι
υπολείπεται
των άλλων

Επικεντρώνεται
στις αποτυχίες
και τα λάθη του

Η αυτοεκτίμηση δεν είναι σταθερή και μπορεί να αλλάζει.
Όλοι περνάμε περιόδους χαμηλής αυτοεκτίμησης, αλλά και
στιγμές που νιώθουμε κυρίαρχοι!

Βίντεο – έφηβοι βγάζουν selfies



<https://www.youtube.com/watch?v=S29AXrcMxLY&t=11s>

Δραστηριότητα Γ

Με ποιον τρόπο αλλάζει ή επεξεργάζεται κανείς τις selfies που βγάζει;



Επιλογή της καλύτερης φωτογραφίας ανάμεσα σε πολλές
Προσθήκη φίλτρου

Προσθήκη κειμένου, τίτλων, emoji



Επιλέγοντας πόζα η ελκυστική Συμπερίληψη γωνία αντικειμένων ή ατόμων

Αλλαγή της εμφάνισης – για παράδειγμα μαλλιά, ρούχα, μέηκ απ...

Πριν τη selfie

Αλλαγή φωτισμού

Επιλογή ελκυστικής τοποθεσίας ή φόντου

Προσθήκη πλαισίου/εφέ

Μετά τη selfie

Αλλαγή φωτεινότητας/ αντίθεσης /κορεσμού

Περικοπή



Σας ευχαριστούμε!

OUR PROGRAMMES...

Diana Award



www.diana-award.org.uk



[@dianaaward](https://twitter.com/dianaaward)

Network/Training & Mentoring



www.facebook.com/thedianaaward



[@dianaaward](https://twitter.com/dianaaward)

Anti-Bullying Ambassadors



www.facebook.com/antibullyingpro



[@antibullyingpro](https://twitter.com/antibullyingpro)

PLEASE SUPPORT OUR WORK!

Diana Award, 2nd Floor, 120 Moorgate, London EC2M 6UR Tel: 020 7628 7499

Website: www.diana-award.org.uk Twitter: @Dianaaward

Facebook: www.facebook.com/thedianaaward



120 Moorgate, London EC2M 6UR

The Diana Award is a registered charity (1117288 / SC041916)

and a company limited by guarantee, registered in England and Wales number 5739317