

THE DIANA AWARD



SELFIES

&

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του
Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»

www.youth-life.gr

Σχέδιο μαθήματος για
Μαθητές Μέντορες

Μέρος του Προγράμματος *Be Strong Online*





Σχετικά

Ο θεσμός του Diana Award αποτελεί κληρονομιά της Πριγκίπισσας Νταϊάνα, η οποία είχε την πεποίθηση ότι τα νεαρά άτομα έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο προς το καλύτερο. Γι αυτό θα πρέπει να δίδονται στους νέους ευκαιρίες για εξέλιξη και ερεθίσματα να εμπλέκονται σε δράσεις κοινωνικού χαρακτήρα. Είμαστε υπερήφανοι που διαθέτουμε την αμέριστη στήριξη της ΑΕ του Πρίγκιπα Ουίλιαμ και της ΑΕ Πρίγκιπα Χάρρυ, καθώς και της ομάδας τους στο Royal Charities Forum του Δούκα και της Δούκισσας του Κέμπριτζ και του Πρίγκιπα Χάρρυ.

Η αποστολή μας

Η αποστολή μας είναι να εμπνέουμε και να αναγνωρίζουμε την κοινωνική δράση σε νεαρά άτομα. Αυτό επιτυγχάνεται:

- Ενδυναμώνοντας τα νεαρά άτομα να κάνουν τη διαφορά και να αξιοποιήσουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους
- Εμπλέκοντας τα νεαρά άτομα στα προγράμματά του Diana Award, που τους παρέχουν τη δυνατότητα να ξεχωρίσουν μέσω της κοινωνικής δράσης
- Ενθαρρύνοντας νεαρά άτομα να συνεισφέρουν στις κοινότητές τους

Η Αποστολή του θεσμού Diana Award υλοποιείται μέσω τεσσάρων βασικών προγραμμάτων:

- 1. Το Πρόγραμμα Diana Award** – που αναγνωρίζει την αξία των νέων ανθρώπων.
- 2. Το Δίκτυο του Diana Award** – που στηρίζει την κοινωνική συνοχή και προάγει την κοινωνική δράση των νέων.
- 3. Η εκστρατεία Anti-Bullying του Diana Award** – που παρέχει σε νεαρά άτομα, επαγγελματίες και γονείς τις ικανότητες και την αυτοπεποίθηση να αντιμετωπίζουν κάθε μορφή παρενόχλησης.
- 4. Το Πρόγραμμα καθοδήγησης του Diana Award** – που στηρίζει νεαρά άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο.

Καλωσήλθατε στην ενότητα Selfies & Αυτοεκτίμηση!

Ως Μαθητής Μέντορας, ΕΣΕΙΣ θα μιλήσετε σε μικρότερους μαθητές για τη μόδα των selfie και το αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση, σε μία διαδραστική ενότητα διάρκειας 20 λεπτών.

Η διεξαγωγή της ενότητας αυτή θα συμβάλει στη βελτίωση των δεξιοτήτων σας στις παρουσιάσεις, τη δημόσια ομιλία, την καθοδήγηση, και άλλα. Θα βοηθήσετε επίσης τους μαθητές να αυξήσουν την ψηφιακή τους μόρφωση, τη δεξιότητα διαμόρφωσης επιχειρημάτων και πολλά άλλα – ρίξτε μία ματιά στα εικονίδια δίπλα σε κάθε δραστηριότητα.

Στην κατάρτισή σας σχετικά με την ενότητα με τον Συντονιστή του προγράμματος, θα διατρέξετε το παρόν σχέδιο μαθήματος και θα εξασκηθείτε στη διοργάνωση των δραστηριοτήτων και τη διεξαγωγή της συζήτησης.

Ύστερα από την κατάρτισή σας, το παρόν σχέδιο μαθήματος θα λειτουργήσει ως οδηγός, τον οποίο θα χρησιμοποιήσετε με το συνάδελφο Μαθητή Μέντορα στο μάθημά σας με τους μαθητές.

Η ενότητα *Selfies & Αυτοεκτίμηση* που θα διεξαγάγετε χωρίζεται σε τέσσερα μέρη:

1. Εισαγωγή
2. Βίντεο & συζήτηση
3. Επιλογή μίας δραστηριότητας από τις τέσσερις
4. Δραστηριότητα για το σπίτι, ανατροφοδότηση και μοίρασμα ενημερωτικών εντύπων στους μαθητές



Προετοιμασία

Η ενότητα προς τους νεαρούς μαθητές θα διαρκέσει περίπου είκοσι λεπτά. Ο παρών οδηγός είναι σχεδιασμένος με γνώμονα την ευελιξία, συνεπώς, μπορείτε να προσαρμόσετε την ενότητα στο διαθέσιμο χρόνο.

Ανατρέξτε στην ενότητα «Προετοιμασία» της δραστηριότητας που θα επιλέξετε, μάθετε πόσοι μαθητές θα είναι παρόντες και βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που απαιτείται. Ενδέχεται να χρειαστείτε να τυπώσετε έντυπα δραστηριότητας ή να χρησιμοποιήσετε διαφάνειες της παρουσίασης PowerPoint για τη δραστηριότητά σας.

Βεβαιωθείτε ότι θα φθάσετε στην τάξη 10-15 λεπτά νωρίτερα για να προετοιμαστείτε εγκαίρως, αν αυτό είναι δυνατόν. Βάλτε την παρουσίαση σε έναν υπολογιστή και συνδέστε τον με έναν προβολέα (projector) ή μία ευρεία οθόνη υπολογιστή, ώστε η τάξη να μπορεί να τη δει καθαρά. Ετοιμάστε το βίντεο στο YouTube [<https://www.youtube.com/watch?v=S29AXrcMxLY>] και βεβαιωθείτε ότι είναι διαθέσιμο.

Πρέπει πάντοτε να είναι παρόν ένα μέλος του προσωπικού στο μάθημά σας. Μάθετε ποιο μέλος θα είναι αυτό – ο Συντονιστής του προγράμματος Be Strong Online, ο εκπαιδευτής, ο δάσκαλος της τάξης ή κάποιος άλλος – και μιλήστε του εκ των προτέρων σχετικά με την ενότητά σας. Ενημερώστε τον δάσκαλο σχετικά με τη δραστηριότητα που θα διδάξετε, καθώς ενδέχεται να έχει συστάσεις για το ποιες δραστηριότητες ταιριάζουν στη συγκεκριμένη ομάδα των μαθητών.

Κορυφαίες συμβουλές!

Ακολουθεί μία δραστηριότητα για να την ολοκληρώσετε εκ των προτέρων με τον συμμαθητή μέντορα, η οποία θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε μία συζήτηση με τους μαθητές όταν κάνετε το μάθημα:

Τακτικές διευκόλυνσης της συζήτησης

Αν κανένας από την τάξη δε θέλει να πάρει το λόγο, μπορείτε να ...

- Κάνετε μία τελείως τυχαία ερώτηση, προκειμένου να σπάσετε την αμήχανη σιωπή, όπως «ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό;»
- Χωρίστε την ομάδα σε ζεύγη, για να συζητήσουν μεταξύ τους, πριν επανέλθουν στην ομαδική συζήτηση
- Ρωτήστε «περιγράψτε με μία λέξη πώς νιώθετε αυτή τη στιγμή». Οι μαθητές μπορούν ακόμη και να γράψουν τις απαντήσεις τους σε ένα φύλλο χαρτί και να το σηκώσουν
- Έχετε ένα κουτί ερωτήσεων στο μπροστινό τμήμα της τάξης για να τις διαβάσετε στο τέλος

Ζητήστε από τους μαθητές να γίνουν πιο συγκεκριμένοι, ρωτώντας τους:

«ενδιαφέρον αυτό, γιατί το λες;» «Μπορείς να μου πεις περισσότερα για αυτό;»

Έχετε άλλες ιδέες για να ξεκινήσει η συζήτηση; Μιλήστε με τον συνάδελφο Μαθητή Μέντορα και καταγράψτε τις ιδέες σας εδώ.....

Οι ιδέες μου:



Κερδίζοντας την εμπιστοσύνη των μαθητών

Η ενότητα Selfies & Αυτοεκτίμηση διεξάγεται καλύτερα όταν οι μαθητές νιώθουν άνετα να εκφράσουν τις σκέψεις και εμπειρίες τους.

Μπορείτε να δοκιμάσετε τις παρακάτω τακτικές για να ενθαρρύνετε τη συζήτηση:

- Μπορείτε να ξεκινήσετε την ενότητα με μία «σειρά ναι»: τρία πράγματα στα οποία οι μαθητές μπορούν να πουν «ναι» πριν καν αρχίσει η ενότητα. Έτσι, συνηθίζουν να απαντούν με θετικό τρόπο. Για παράδειγμα: «πηγαίνει καλά η μέρα σε όλους;» «Σήμερα θα μιλήσουμε για τις selfies, συμφωνείτε;» «Είστε έτοιμοι να συμμετάσχετε σε διασκεδαστικές δραστηριότητες;» Ίσως υπάρξουν μαθητές που σκόπιμα απαντήσουν «όχι» για να αναστατώσουν την τάξη – αλλά μην ανησυχείτε, συνεχίστε και μην ξεχνάτε ότι ο δάσκαλος είναι εκεί για να βοηθήσει αν κάποιοι μαθητές παρεκτραπούν.
- Χρησιμοποιήστε χιούμορ και σκεφτείτε πώς να ελαφρύνετε το θέμα. Για παράδειγμα, στην ενότητα αυτή μπορείτε να ρωτήσετε «έχει κανείς δει μία αποτυχημένη selfie; Ή ένα αποτυχημένο Photoshop;»
- Αν είναι δυνατό, αλλάξτε τη διαρρύθμιση των θρανίων σε κύκλο, για να ενθαρρύνετε την ανοικτή συζήτηση. Οι μαθητές θα νιώσουν ότι δεν πρόκειται για συνηθισμένο «μάθημα» και θα συμμετάσχουν με χαρά σ' αυτό.

Selfies & Αυτοεκτίμηση – Σχέδιο μαθήματος

1. Εισαγωγή (2 λεπτά)

Προετοιμασία: Θα χρειαστείτε έναν πίνακα και στυλό; Ετοιμάστε το βίντεο «Πώς να βγάλετε την τέλεια selfie;» [<https://www.youtube.com/watch?v=S29AXrcMxLY>] καθώς και την παρουσίαση PowerPoint

- Συστηθείτε στους μαθητές ως Μαθητές-Μέντορες και εξηγήστε τους ότι η σύντομη ενότητα που θα παρακολουθήσουν έχει τίτλο *Selfies & Αυτοεκτίμηση*, είναι μέρος του Προγράμματος *Be Strong Online* από την κοινωφελή οργάνωση The Diana Award charity και τη Vodafone και τον Επιστημονικό Οργανισμό «Μαζί για την Εφηβική Υγεία» που ανέλαβε την προσαρμογή και επιμέλεια του Προγράμματος στα Ελληνικά.
- Πριν ξεκινήσετε, εξηγήστε ότι ο δάσκαλος της τάξης θα είναι παρών κατά τη διάρκεια της ενότητας. Η συγκεκριμένη ενότητα εξερευνά την αυτοεκτίμηση. Πρόκειται για ευαίσθητο ζήτημα, συνεπώς υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται. Τι πιστεύουν οι μαθητές ότι πρέπει να κάνουν όλοι, ώστε να διεξαχθεί μία ανοικτή και ειλικρινής ενότητα; Δείξτε τη Διαφάνεια 3 για να τους δώσετε μερικές ιδέες:
 - Όλοι έχουν το δικαίωμα να «αφήσουν» μία ερώτηση αν δεν επιθυμούν να την απαντήσουν
 - Όλοι έχουν το δικαίωμα να ακουστούν
 - Δεν πρέπει να γίνεται φασαρία
 - Όλοι πρέπει να νιώθουν άνετα να υποβάλουν ερωτήσεις
- Δείξτε τη διαφάνεια με τους στόχους μάθησης και διαβάστε φωναχτά τα παρακάτω:

- Οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοούν ορισμένους από τους κύριους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι βγάζουν selfies
- Οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοούν την έννοια της αυτοεκτίμησης και τον πιθανό θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο των selfies
- Προσθέστε το στόχο μάθησης από τη δραστηριότητα που θα επιλέξετε

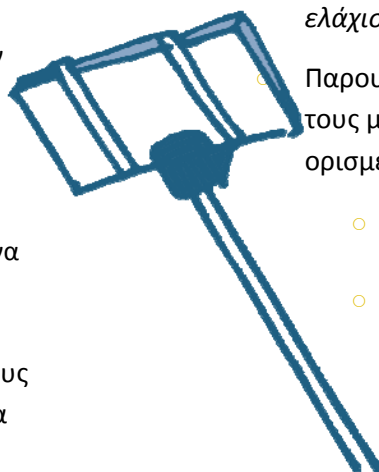
2. Selfies: Συζήτηση & Βίντεο (3 λεπτά)

- Εξηγήστε ότι σκοπός της ενότητας αυτής είναι η εξερεύνηση της μόδας των selfie και ορισμένων από τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι τις βγάζουν. Επίσης, θα συζητάτε αν οι μαθητές πιστεύουν ότι η λήψη πολλών selfies έχει αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση.
- Πριν ξεκινήσετε, γνωρίζει κανείς το ελάχιστο ηλικιακό όριο εγγραφής στα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Γιατί πιστεύουν ότι υφίστανται τα συγκεκριμένα όρια;

Η πλειονότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης διαθέτει ελάχιστο ηλικιακό όριο 13 ετών.

○ Παρουσιάστε το θέμα και βοηθήστε τους μαθητές να μιλήσουν θέτοντας ορισμένα εναρκτήρια ερωτήματα:

- Σηκώστε τα χέρια όσοι έχουν βγάλει.
- εσείς που βγάλατε, πόσες πιστεύετε ότι έχετε βγάλει στο παρελθόν;



- Παρακολουθήστε το βίντεο «Πώς να βγάλετε την τέλεια selfie;»
- Ρωτήστε αν κάποιος έχει πάρει μία από τις πόζες που εμφανίστηκαν στο βίντεο;
- Οι έφηβοι στο βίντεο ανέφεραν διάφορους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι βγάζουν selfies – «προσέλκυση προσοχής», «καταγραφή της ζωής τους». Συμφωνείτε με αυτούς; Τι άλλους λόγους θεωρείτε ότι έχουν οι άνθρωποι για να βγάζουν selfies;

*Προτεινόμενες απαντήσεις:
για να μείνουν σε επαφή με άλλα άτομα, για να επικοινωνούν με φίλους, για να ελέγχουν τον τρόπο με τον οποίο φαίνονται στις φωτογραφίες, από θαρσύνει, για πλάκα, για να επιδειχθούν (νέα ρούχα ή μαλλιά, για να δείξουν ότι είναι σε διακοπές,*

κλπ.), για να καταγράψουν τη ζωή τους, να εκφραστούν, να προσελκύσουν την προσοχή των άλλων ...

- Τώρα ρωτήστε: μπορεί κανείς να εξηγήσει τι θεωρούν «αυτοεκτίμηση»; Δείξτε τη Διαφάνεια 4 της παρουσίασης PowerPoint για να βοηθηθείτε.
- Εξηγήστε ότι η αυτοεκτίμηση μεταβάλλεται – όλοι μας περνάμε στιγμές όπου νιώθουμε τέλεια και άλλοτε χειρότερα για τον εαυτό μας. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμησή μας.
- Ζητήστε τις «στιγμιαίες σκέψεις» των μαθητών: θεωρούν ότι η λήψη και θέαση selfies μπορεί να έχει θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση; Και γιατί;
- Εξηγήστε ότι πρόκειται να ασχοληθείτε με μια δραστηριότητα η οποία εξερευνά τις selfies και την αυτοεκτίμηση σε βάθος.

3. Δραστηριότητα (10 λεπτά)

Μπορείτε να διαλέξετε ανάμεσα σε τέσσερις δραστηριότητες. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης με τον συντονιστή του προγράμματος, θα εξασκηθείτε στις παρακάτω δραστηριότητες και θα επιλέξετε την αγαπημένη σας.

<u>A. Αντίκτυπος των like</u>	<u>B. Ανταποκρίνονται οι Selfies στην πραγματικότητα;</u>
<u>Γ. Το ταξίδι μίας Selfie</u>	<u>Δ. Η αληθινή μου Selfie</u>

A. Αντίκτυπος των like (10 λεπτά)

Στόχος μάθησης: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναλύσουν τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν τα «like» των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην αυτοεκτίμηση

Προετοιμασία: Εκτυπώστε τα φύλλα με τα emojis και κολλήστε τα στους τοίχους της αίθουσας. Δώστε στον κάθε μαθητή μία λευκή σελίδα A4. Αν μπορείτε, διαμορφώστε την αίθουσα, ώστε όλοι να κάθονται σε καρέκλες σε κυκλική διάταξη. Καθίστε κι εσείς εντός του κύκλου, όταν υποβάλετε ερωτήσεις, για να ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφραστούν ανοικτά.

Έχετε υπόψη ότι η παρούσα δραστηριότητα είναι πιο κατάλληλη να διεξαχθεί με μία ομάδα νεαρών μαθητών **ηλικίας 13 και άνω**. Η δραστηριότητα αυτή επικεντρώνεται στην απόκτηση like στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και η πλειονότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης απαιτούν οι χρήστες τους να είναι τουλάχιστον 13 ετών για να έχουν πρόσβαση σ' αυτά. Μπορείτε, βέβαια, να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα αυτή σε μικρότερους μαθητές, ρωτώντας τους να σκεφτούν πώς θα ένιωθαν μεγαλύτεροι φίλοι ή τα αδέρφια τους στις περιπτώσεις αυτές.

Διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- Εξηγήστε ότι η δραστηριότητα αυτή εξετάζει τον αντίκτυπο που έχουν τα «like» στην αυτοεκτίμηση. Το θέμα αυτό μπορεί να αποδειχθεί ευαίσθητο για ορισμένους. Επισημάντε τα ενημερωτικά έντυπα που θα μοιράσετε στο τέλος του μαθήματος και υπενθυμίστε στους μαθητές ότι αν

νιώσουν άσχημα, μπορούν να απευθυνθούν σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται, όπως έναν γονιό ή δάσκαλο

- Καταρχήν, ρωτήστε τους μαθητές: σε ποιων τις φωτογραφίες κάνετε «like»; φίλων, διασημοτήτων ή και των δύο; Με ποια κριτήρια σας αρέσει μία selfie – πότε θα βλέπατε μία selfie, χωρίς όμως να της κάνετε «like»;
- Ζητήστε από τους μαθητές να σηκωθούν όρθιοι. Πρέπει να φανταστούν ότι έβγαλαν μία selfie και την ανάρτησαν σε ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης.
- Έπειτα, πρόκειται να ανακοινώσετε έναν αριθμό και οι μαθητές πρέπει να φανταστούν ότι έχουν λάβει αντίστοιχα like (με το «like» εξηγήστε ότι εννοείτε κάθε είδους σχετική λειτουργία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως retweet, καρδούλες, κλπ.)
- Οι μαθητές πρέπει να φανταστούν ότι η ποσότητα των like αυτών έχει ληφθεί εντός της πρώτης μέρας ή δύο ημερών μετά την διαδικτυακή ανάρτηση της selfie.
- Οι μαθητές πρέπει να μετακινηθούν προς το φύλλο με το emoji που εκφράζει τη διάθεσή τους αν λάμβαναν τον ακόλουθο αριθμό like:

- 20 likes
- 90 likes
- 15 likes
- 60 likes
- 150 likes
- 6 likes
- 4 likes
- 0 like
- 1 like

Προαιρετικά: μόλις οι μαθητές βρεθούν κοντά στο φύλλο με το emoji, μπορείτε να τους πείτε το εξής:

«γυρίστε προς τον διπλανό σας και δείξτε του τι έκφραση θα είχατε αν παίρνατε τόσα πολλά like!»

- Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν στις θέσεις τους. Συνοψίστε όσα σας είπαν οι μαθητές στην δραστηριότητα αυτή, για παράδειγμα: «ώστε οι περισσότεροι είπατε ότι θα ήσασταν πραγματικά χαρούμενοι αν παίρνατε πάνω από X like, και στενοχωρημένοι αν παίρνατε X like ή λιγότερα».
- Ρωτήστε τους: γιατί αυτό; Τι σκέφτονται όταν μία selfie τους λαμβάνει πολλά ή λίγα like; Ενθαρρύντε δύο ή τρεις εθελοντές να δώσουν απαντήσεις.
- Ύστερα, πείτε ότι μερικοί μαθητές σας ανέφεραν ότι θα διέγραφαν μία selfie που δεν έλαβε καθόλου like στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ζητήστε από τους μαθητές να σηκώσουν τα χέρια αν θα έκαναν κι εκείνοι το ίδιο.
- Σε όλους όσοι σήκωσαν το χέρι τους για να δηλώσουν ότι θα διέγραφαν τη συγκεκριμένη selfie, ζητήστε τους να γράψουν στο φύλλο χαρτί τους πόσο θα περίμεναν μέχρι να δουν αν έλαβαν like. Δείξτε τις απαντήσεις στην υπόλοιπη τάξη.
- *Οι απαντήσεις στην ερώτηση αυτή κυμαίνονται από 1 εβδομάδα έως και 2 λεπτά! Ενθαρρύντε τους μαθητές να εξηγήσουν γιατί θα*

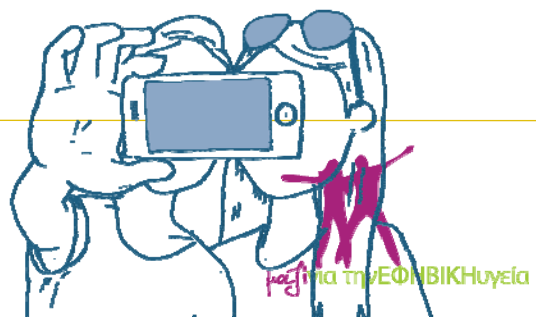
περίμεναν για τόσο χρονικό διάστημα.

- Τέλος, ζητήστε από τους μαθητές να απαντήσουν τις παρακάτω ερωτήσεις. Σε περίπτωση μικρής ανταπόκρισης, μπορείτε να τους ζητήσετε να «σκεφτούν, να συνεργαστούν, να μοιραστούν» – να σκεφτούν από μέσα τους, ύστερα να συζητήσουν με τον διπλανό τους και μετά να μοιραστούν τις απαντήσεις τους με την υπόλοιπη τάξη:
 - *Πιστεύετε ότι ο αριθμός των like που λαμβάνετε για μία selfie μπορεί να έχει αντίκτυπο στον τρόπο που νιώθετε για τον εαυτό σας ως άτομο; Γιατί/γιατί όχι;*
 - *Πιστεύετε ότι τα άτομα που ανεβάζουν selfies που παίρνουν πολλά like αυτομάτως νιώθουν καλά, και όσοι παίρνουν λίγα – ή και κανένα – νιώθουν άσχημα; ; Γιατί/γιατί όχι;*
 - *Αν δεν υπήρχε καν το «like» θα βγάζατε selfies;*

Κινηθείτε γύρω από τους μαθητές και ρωτήστε τους: τι μάθατε από τη δραστηριότητα αυτή; Θέστε το ίδιο ερώτημα και στον δάσκαλο – όλο και κάτι θα έχει μάθει ακούγοντας τις απόψεις των μαθητών!

Έως το τέλος της δραστηριότητας πρέπει να έχετε συζητήσει και μεταδώσει τα παρακάτω κύρια μηνύματα:

- ✔ Ο αριθμός των like που λαμβάνετε για μία selfie δεν πρέπει να υπαγορεύει το πόσο καλά ή άσχημα νιώθετε για τον εαυτό σας. Σκεφτείτε πόσες άλλες πτυχές της προσωπικότητάς σας δε φαίνονται σε μία selfie και διαβάστε τις λαμπρές συμβουλές που περιέχονται στο Ενημερωτικό έντυπο ώστε να αυξήσετε την αυτοεκτίμησή σας.



B. Ανταποκρίνονται οι Selfies στην πραγματικότητα; (10 λεπτά)

Στόχος μάθησης: οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναπτύξουν κριτική σκέψη για τον αντίκτυπο που έχει στην αυτοεκτίμηση selfie που έχουν υποστεί επεξεργασία ή παραποίηση.

Προετοιμασία: θα χρειαστείτε 2 φύλλα μπλοκ/ μεγέθους A3, το έντυπο Selfie της Δραστηριότητας B, λίγη Blu Tack και μαρκαδόρους. Γράψτε «πριν» στην κορυφή ενός φύλλου και «μετά» στο άλλο. Κολλήστε τα σε αντίθετες πλευρές της τάξης και κολλήστε τη φωτογραφία με τη selfie ανάμεσά τους.

Διεξαγωγή της δραστηριότητας:

Η δραστηριότητα αυτή εξετάζει τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν οι selfies άλλων συνομηλίκων σας στην αυτοεκτίμησή σας. Θα συζητήσετε επίσης με ποιον τρόπο οι φωτογραφίες αυτές μπορούν να παραποιηθούν ή τροποποιηθούν. Καθώς πρόκειται για ευαίσθητο ζήτημα, βεβαιωθείτε ότι θα υπενθυμίσετε στους μαθητές τους διαθέσιμους φορείς στήριξης που περιλαμβάνονται στο ενημερωτικό έντυπο, το οποίο θα μοιράσετε στο τέλος της ενότητας.

- Καταρχάς, εξηγήστε τους ότι στην παρούσα δραστηριότητα θα μιλήσετε για selfies, οι οποίες αναρτώνται μόνιμα online (όχι στο Snapchat, για παράδειγμα).

Θυμίστε στους μαθητές ότι το κατώτατο ηλικιακό όριο για την πλειονότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι 13, επομένως αν οι μαθητές είναι μικρότερης ηλικίας, εξηγήστε τους ότι πρόκειται να συζητήσετε γενικά για τα μέσα κοινωνικής

δικτύωσης και όχι να ζητηθεί η προσωπική εμπειρία του καθενός.

Ζητήστε από τους μαθητές να σηκωθούν και να καθίσουν κάτω αν:

- Θεωρούν ότι ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα οι selfies που συνήθως ανεβάζουν οι διασημότητες
- Θεωρούν ότι οι selfies που βγάζουν και αναρτούν online οι συνομηλικοί τους ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα

Υπόδειξη: με τη φράση «ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα» εννοείται προς το πώς μοιάζουν στην καθημερινότητά τους.

- Έπειτα, ρωτήστε τους:

- Εντάξει, λοιπόν τι πιστεύετε ότι έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο σε σας: να δείτε μία selfie που έχει βγάλει μία διασημότητα που έχει τροποποιηθεί κατά κάποιον τρόπο, ή μία selfie που έχει βγάλει ένας φίλος σας; Γιατί;

Υπόδειξη: είμαστε συνηθισμένοι να βλέπουμε φωτογραφίες διασημοτήτων που έχουν υποστεί βελτίωση ή επεξεργασία, αλλά το να βλέπουμε συνομηλίκους μας να το κάνουν είναι σχετικά νέο φαινόμενο

- Πείτε στους μαθητές: σηκώστε το χέρι σας όσοι πιστεύετε ότι:

- Οι φωτογραφίες τις οποίες οι άνθρωποι αναρτούν online συνήθως τροποποιούνται ή αλλάζουν κατά κάποιο τρόπο

- Τώρα ζητήστε από όλους να σηκωθούν όρθιοι. Δείξτε τους ότι στη μέση της αίθουσας υπάρχει ένα φύλλο που δείχνει το σημείο στο οποίο λαμβάνεται μία selfie. Στη μία άκρη της αίθουσας βρίσκεται το φύλλο «πριν» και στην άλλη το «μετά».
- Οι μαθητές πρέπει να πάρουν έναν μαρκαδόρο και να γράψουν σε κάθε φύλλο καθετί που συμβαίνει πριν και μετά τη λήψη μίας selfie ώστε να μοιάζει όμορφη. Χρησιμοποιήστε την παρακάτω λίστα για να βοηθηθείτε και να καλύψετε τυχόν κενά:

Πριν

- Επιλογή ρούχου
- Αλλαγή εμφάνισης – για παράδειγμα μαλλιών, ρούχων, μέηκαπ...
- Περίληψη αντικειμένων ή ατόμων στη selfie
- Επιλογή ελκυστικής τοποθεσίας ή φόντου
- Αλλαγή φωτισμού
- Στήσιμο ή επιλογή κολακευτικής γωνίας

Μετά

- Επιλογή της καλύτερης λήψης από πολλές διαθέσιμες
- Προσθήκη φίλτρου
- Προσθήκη κειμένου ή εικόνων, όπως emoji
- Αφαίρεση «ελαττωμάτων»
- Προσθήκη τίτλων και hashtag

Έως το τέλος της δραστηριότητας πρέπει να έχετε συζητήσει και μεταδώσει τα παρακάτω κύρια μηνύματα:

- ✔ Σκεφτείτε κριτικά για τη συνολική εικόνα – όχι μόνο ό,τι βλέπετε στη selfie. Με ποιον τρόπο άλλαξε η φωτογραφία αυτή και ανταποκρίνεται άραγε στην πραγματικότητα;
- ✔ Συχνά οι χρήστες του διαδικτύου αναρτούν selfies που τους απεικονίζουν στις καλύτερες δυνατές συνθήκες, συνεπώς δεν πρέπει να νιώθετε πίεση να συγκρίνετε τον εαυτό σας με τις φωτογραφίες αυτές.

- Περικοπή
- Αλλαγή φωτεινότητας / αντίθεσης / κορεσμού
- Προσθήκη πλαισίου vignette ή fading στο φόντο

- Όλοι πρέπει να ξανακαθίσουν κάτω. Διαβάστε τις απαντήσεις που έγραψαν οι υπόλοιποι στα έντυπα.
- Ύστερα, ρωτήστε: αναλογιζόμενοι τις περισσότερες selfies που έχετε δει να αναρτώνται μόνιμα online, σε πόσες από αυτές πιστεύετε ότι δεν έγινε καμία από τις συγκεκριμένες αλλαγές;
 - Υπόδειξη: πολλοί από τους δεκαεπτάχρονους και άνω με τους οποίους έχουμε μιλήσει δηλώνουν ότι δε θα ανέβαζαν ποτέ μία «ανεπεξέργαστη» selfie σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης χωρίς ούτε μία αλλαγή
- Επομένως, όταν οι άνθρωποι βλέπουν selfies σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης που έχουν τροποποιηθεί κατά κάποιον τρόπο, πώς πιστεύετε ότι τους κάνουν να νιώθουν για τον εαυτό τους, τον τρόπο ζωής ή την εμφάνισή τους;
- Τέλος, ρωτήστε: Πιστεύετε ότι τα άτομα πρέπει να νιώθουν πίεση να συγκρίνονται με selfies που ανεβάζουν συνομήλικοί τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να διασφαλίσουμε ότι οι selfies άλλων ανθρώπων δε μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα για τον εαυτό μας;

Γ. Το ταξίδι μίας Selfie (10 λεπτά)

Στόχος μάθησης: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την επίδραση που έχει η λήψη και επεξεργασία των selfies στην αίσθηση της ταυτότητάς τους.

Προετοιμασία: Θα χρειαστείτε κομμάτια σελίδων A4 (ένα ανά μαθητή) και μαρκαδόρους για τη δραστηριότητα αυτή, καθώς και πίνακα και στίλο. Θα χρειαστείτε επίσης το φύλλο «Το ταξίδι μίας Selfie» από το παράρτημα.

Διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- Εξηγήστε ότι ένας από τους λόγους για τους οποίους οι selfies είναι δημοφιλείς στους εφήβους είναι διότι αποτελούν ένα τρόπο εξερεύνησης και ανάπτυξης της προσωπικής τους ταυτότητας. Τι συμβαίνει όμως στην ταυτότητά σας όταν οι selfies παύουν να ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα και στην πραγματική σας εικόνα εαυτού; Το ερώτημα αυτό θα μας απασχολήσει στην παρούσα δραστηριότητα.
- Για να προετοιμαστείτε, ρωτήστε τους μαθητές: τι πιστεύετε ότι εννοούμε όταν μιλάμε για την «ταυτότητα»;
Υπόδειξη: η προσωπικότητα, τα χαρακτηριστικά και το σύνολο των γνωρισμάτων που σας διαμορφώνουν, ο τρόπος που σκέπτεστε για τον εαυτό σας ...
- Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν διάφορες επεξεργασίες που κάνουν οι άνθρωποι σε μία selfie για να την αλλάξουν πριν την μοιραστούν με άλλους.

- Κρατήστε ορισμένες υποδείξεις και έπειτα δείξτε τη διαφάνεια της Δραστηριότητας Γ στην παρουσίαση PowerPoint. Διαβάστε τους ορισμένες από αυτές.
- Εξηγήστε ότι στο σημείο αυτό πρόκειται να κάνετε μία δραστηριότητα η οποία εξερευνά το ταξίδι που ενδέχεται να κάνει μία Selfie από την αρχική ως την τελική της μορφή, καθώς ορισμένα ή και όλα όσα γίνονται για να την αλλάξουν.
- Ζητήστε από όλους να σηκωθούν. Διαλέξτε δύο μαθητές να σταθούν στο μπροστινό μέρος της αίθουσας. Οι υπόλοιποι μαθητές πρέπει έπειτα να σχηματίσουν δύο γραμμές πίσω τους.
- Δώστε σε κάθε μαθητή από ένα κομμάτι χαρτί και έναν μαρκαδόρο.
- Εξηγήστε τις οδηγίες για τη δραστηριότητα αυτή πριν ξεκινήσετε:
 - Πρόκειται να δείξετε μία εικόνα στο άτομο που

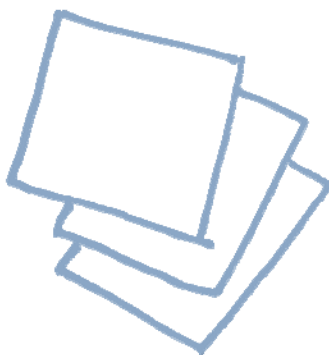
Κορυφαίες συμβουλές

- Αν δεν υπάρχει επαρκής χώρος στην αίθουσα για δύο γραμμές, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει χωρίζοντας την αίθουσα στα δύο και ζητώντας από τους μαθητές να σταθούν πίσω από τα θρανία τους. Μπορούν έπειτα να ζωγραφίσουν βάζοντας το φύλλο στο διπλανό τους, κατά τρόπο που η γραμμή να σχηματίσει καμπές μέσα στην αίθουσα.
- Αν ο χρόνος σας πιέζει, επιλέξτε 5 μαθητές για τη γραμμή, ώστε να διεξαγάγετε την δραστηριότητα αυτή στο μπροστινό μέρος της αίθουσας.
- Αν ανησυχείτε μήπως οι μαρκαδόροι λερώσουν τα ρούχα των μαθητών, μπορείτε να τους ζητήσετε να κάνουν το περίγραμμα της εικόνας με το δάκτυλό τους. Ο τελευταίος θα ζωγραφίσει ό,τι νομίζει σε ένα φύλλο χαρτί. Απλώς παραλείψτε το βήμα με τις διαφορετικές εικόνες που ζωγραφίστηκαν στη γραμμή.

- βρίσκεται στο τέλος κάθε γραμμής. (Μην πείτε τι είδους εικόνα!)
- Το άτομο αυτό πρέπει ύστερα να βάλει το κομμάτι χαρτί του στην πλάτη του μπροστινού του και να ζωγραφίσει την εικόνα.
 - Το μπροστινό άτομο με τη σειρά του θα ζωγραφίσει την εικόνα που θεωρεί ότι ζωγραφίστηκε στην πλάτη του ατόμου μπροστά του χρησιμοποιώντας το δικό του κομμάτι χαρτί, και ου τω καθ' εξής.
 - Μόλις φτάσετε στην αρχή της σειράς, θα συγκρίνετε τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στο αρχική και την τελική εκδοχή.
- Αφού ολοκληρωθεί η τελική εικόνα, ζητήστε από όλους να ξανακαθίσουν στη θέση τους.
 - Συγκρίνετε την πρώτη και την τελευταία ζωγραφιά από καθεμία από τις δύο ομάδες και ρωτήστε τους μαθητές: ποιες είναι οι διαφορές ανάμεσα στις φωτογραφίες αυτές; Ποιες οι ομοιότητες;
 - Υπόδειξη: *μπορείτε ακόμη να εξετάσετε τις διαφορετικές εκδοχές που διαμορφώθηκαν για να εντοπίσετε σε ποια σημεία άλλαξε η εικόνα.*
 - Σχολιάστε: λοιπόν, αν κάθε άτομο στη γραμμή αντιπροσωπεύει μία αλλαγή που μπορεί να γίνει σε μία selfie (όπως με φίλτρο, πόζα ή γωνία, κλπ.),
- μπορείτε να διαπιστώσετε με ποιον τρόπο η τελική εκδοχή μπορεί να διαφέρει ελαφρώς ή δραματικά από την αρχική, πρωτότυπη φωτογραφία.
- Θέστε τα παρακάτω ερωτήματα:
 - Πιστεύετε ότι η ανάρτηση πολλών selfies που έχουν υποστεί επεξεργασία μπορεί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο νιώθει για τον εαυτό του; Γιατί/γιατί όχι;
 - Γιατί πιστεύετε ότι οι άνθρωποι κάνουν αυτές τις αλλαγές; Μήπως για να φανούν πιο ελκυστικοί σε άλλους, για να ενταχθούν στο πλαίσιο που οι άλλοι θεωρούν «ελκυστικό», ή για άλλο λόγο;
 - Προαιρετική επιπρόσθετη ερώτηση: *Πιστεύετε ότι είναι δυνατόν κάποιος να δημιουργήσει μία online παρουσίαση/ταυτότητα-χρησιμοποιώντας selfies που διαφέρουν από την πραγματική του εικόνα– και στις οποίες δυσκολεύονται να «αντεπεξέλθουν» στην καθημερινότητα;*
 - Τέλος, ρωτήστε: έχει κανείς από εσάς ακούσει ποτέ τη φράση «η κάμερα δε λέει ψέμματα»; Ύστερα από τη σημερινή δραστηριότητα, πώς αντιμετωπίζετε τη συγκεκριμένη δήλωση;

Έως το τέλος της δραστηριότητας, πρέπει να έχετε συζητήσει και μεταδώσει τα παρακάτω κύρια μηνύματα:

- ✔ Η ανάρτηση πολλών selfies έχει γίνει τρόπος δημιουργίας προσωπικής ταυτότητας, ωστόσο οι άνθρωποι παρακινούνται να δίνουν έμφαση στην εμφάνισή τους. Η προσωπική σας ταυτότητα είναι πολλά περισσότερα από την εμφάνισή σας
- ✔ Αν βγάζετε τακτικά selfies, τις αλλάζετε συχνά και της αναρτάτε online, να έχετε υπόψη σας ότι αυτό ενδέχεται να έχει αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας offline
- ✔ Συχνά οι άνθρωποι αναρτούν selfies που έχουν υποστεί τροποποιήσεις ή επεξεργασία ώστε να γίνονται πιο ελκυστικές, αλλά εσείς δεν πρέπει να νιώθετε πίεση να μοιράζεστε πολλές selfies ή να τις αλλάζετε απλώς και μόνο επειδή το κάνουν οι άλλοι



Δ. Η αληθινή μου Selfie– 10 λεπτά

Στόχος μάθησης: οι μαθητές θα είναι σε θέση να εξερευνούν πτυχές της προσωπικότητας και ταυτότητάς τους που δε διακρίνονται μέσα από μία selfie και να αναλογίζονται τα πλεονεκτήματα, τα προτερήματα και τα ενδιαφέροντά τους.

Προετοιμασία: θα χρειαστείτε κομμάτια μπλοκ χαρτιού, Blu Tack και έγχρωμα στυλό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και χαρτί μεγέθους A3 αν δε διαθέτετε μπλοκ χαρτί. Αν επαναλαμβάνετε τη δραστηριότητα αυτή, μοιράστε τα φύλλα χαρτιού πριν αρχίσει η ενότητα, ώστε να εξοικονομήσετε χρόνο. Ολοκληρώστε την «Αληθινή μου Selfie» εκ των προτέρων για να είναι οικεία στους μαθητές.

Διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- Ρωγήστε τους μαθητές: όταν βλέπετε μία selfie που έχει μοιραστεί κάποιος online, αποκομίζετε ιδέα σχετικά με την πραγματική προσωπικότητα του συγκεκριμένου ατόμου; Γιατί/γιατί όχι;
- Εξηγήστε ότι πρόκειται να δημιουργήσετε μία «Αληθινή Selfie».
- Οι Μαθητές πρέπει να κολλήσουν το κομμάτι χαρτιού στον τοίχο και να ζητήσουν από άλλο μαθητή να σχεδιάσουν το περίγραμμα του κεφαλιού και των ώμων τους. Έπειτα θα αφιερώσουν 6-7 λεπτά χρησιμοποιώντας μαρκαδόρους

διάφορων χρωμάτων, γράφοντας λέξεις και ζωγραφίζοντας εικόνες που εκφράζουν την προσωπικότητά τους γύρω από το περίγραμμα.

- Εξηγήστε ότι στα πρώτα λεπτά πρέπει να επικεντρωθούν στα:
 - Χόμπι
 - Ενδιαφέροντα
 - Αγαπημένα τους πράγματα
- Στο δεύτερο μισό του χρόνου πρέπει να επικεντρωθούν σε:
 - Όσα απολαμβάνουν να κάνουν
 - Όσα είναι καλοί
 - Όσα θετικά λένε οι φίλοι τους για εκείνους
- Μπορούν να αλλάξουν το χρώμα του μαρκαδόρου που χρησιμοποιούν στην πορεία
- Μόλις ζωγραφίσουν τη Selfie τους μπορούν να σταθούν μπροστά στο περίγραμμά τους και να βγάλουν selfie που περιλαμβάνει όλες τις λέξεις και τις εικόνες γύρω από το κεφάλι και τους ώμους τους.
 - *Σημείωση: αν δεν επιτρέπονται κινητά τηλέφωνα στο χώρο του σχολείου, πείτε στους μαθητές ότι μπορούν να βγάλουν φωτογραφία της Αληθινής τους Selfie στο σπίτι.*
- Δείξτε την Αληθινή Selfie την οποία έχετε προετοιμάσει εκ των προτέρων πριν αρχίσετε την ενότητα.
- Ξεκινήστε!
- Βεβαιωθείτε ότι δώσατε στους μαθητές το σήμα μετά από 1 λεπτό για να περάσουν από την ολοκλήρωση του περιγράμματός τους στη γραφή λέξεων και τη ζωγραφιά.

- Θυμίστε στους μαθητές ότι πρέπει να επικεντρωθούν στο πρώτο μισό και το δεύτερο μισό της δραστηριότητας
- Κυκλοφορήστε στην αίθουσα και βοηθήστε τους μαθητές να ολοκληρώσουν τη selfie τους. Αν δυσκολεύονται να γράψουν θετικά πράγματα για τον εαυτό τους, μπορείτε να:
 - Ρωτήσετε τι θετικά στοιχεία λένε οι φίλοι ή τα μέλη της οικογένειάς τους για εκείνους
 - Προτείνετε να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον συμμαθητή τους
- Ρωτήστε: τι σας αρέσει να κάνετε;
- Προτείνετε να επικεντρωθούν στα αγαπημένα τους πράγματα, όπως το φαγητό, τα χρώματα, τα ζώα, τη μουσική, τις ταινίες, κλπ.
- Μετά από 6-7 λεπτά, ζητήστε από έναν εθελοντή να δείξει στην υπόλοιπη τάξη τι έχει γράψει.
- Τέλος, ρωτήστε τους μαθητές: γιατί πιστεύουν ότι έγινε η δραστηριότητα αυτή. Πώς διαφέρουν οι «Αληθινές Selfie» από τις selfies στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Σημαντικό!

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να έχετε το νου σας στο χρόνο, κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας αυτής. Οι μαθητές συνήθως λατρεύουν τη συγκεκριμένη δραστηριότητα και συνεχίζουν να ζωγραφίζουν.

Βεβαιωθείτε ότι χρονομετράτε αντίστροφα ενόσω ζωγραφίζουν το περίγραμμά τους, για να τους ενημερώσετε μόλις λήξει ο χρόνος του 1 λεπτού. Αν οι μαθητές θέλουν να ξανακάνουν το περίγραμμά τους, μπορούν να το κάνουν με ελεύθερο σχέδιο!

Έως το τέλος της δραστηριότητας, πρέπει να έχετε συζητήσει και μεταδώσει τα παρακάτω κύρια μηνύματα:

- ✓ Είστε πολλά περισσότερα από την εμφάνισή σας
- ✓ Κανενός η Αληθινή Selfie δεν είναι ακριβώς η ίδια, πράγμα που δείχνει ότι καθένας είναι μοναδικός. Πρέπει να «γιορτάζουμε» τη διαφορετικότητα όλων μας.



4. Παρακολούθηση Δραστηριότητας & Ανατροφοδότηση (10 λεπτά)

Υπάρχει μία συμπληρωματική δραστηριότητα, την οποία οι μαθητές μπορούν να κάνουν στο σπίτι, παίρνοντας μαζί τους το Ενημερωτικό φύλλο του προγράμματος και το Ενημερωτικό έντυπο για τους Γονείς.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε αποφασίσει εκ των προτέρων αν επιθυμείτε να λάβετε παρατηρήσεις από τους μαθητές σχετικά με την παρακολούθηση της δραστηριότητας, και τον τρόπο με τον οποίο θα τις λάβετε.

Εκτυπώστε ένα φύλλο παρακολούθησης της δραστηριότητας ανά άτομο της ομάδας.

- Εξηγήστε τη δραστηριότητα στην ομάδα
- Ενημερώστε τους μαθητές για το πότε / πώς μπορούν να υποβάλουν τις παρατηρήσεις τους σχετικά με τις δραστηριότητες

Τέλος, είναι καλή ιδέα να λάβετε ανατροφοδότηση στο τέλος της ενότητας για να δείτε με ποιον τρόπο η παρουσίαση μπορεί να βελτιωθεί την επόμενη φορά. Το έντυπο ανατροφοδότησης απευθύνεται σε σας, τον Μαθητή Μέντορα, ώστε να καταγράψετε τις σημειώσεις σας στο τέλος του μαθήματός σας.

Επανέλθετε στους στόχους μάθησης που διαβάσατε αρχικά μέσα στην τάξη, και ζητήστε από τους μαθητές να σηκώσουν το χέρι τους εάν θεωρούν ότι επιτεύχθηκαν. Πόσα χέρια σηκώθηκαν;

	από	
	συνολικά	

Ρωτήστε τους μαθητές της τάξης τι τους άρεσε, και τι μπορεί να βελτιωθεί.

Οι παρατηρήσεις σας μας ενδιαφέρουν ιδιαίτερα!

Συγχαρητήρια, εδώ τελειώνει η ενότητα!

Παράρτημα

ΕΝΤΥΠΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΕΜΟΙ

ΕΝΤΥΠΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ Γ

Έντυπο παρακολούθησης Δραστηριότητας Selfies & Αυτοεκτίμηση

Στην παρούσα ενότητα με τους Μαθητές-Μέντορες μάθατε σχετικά με τις selfies και αυτοεκτίμηση.



Δήλωση μάθησης

Γράψτε μία πρόταση για ό,τι μάθατε σχετικά με τη σημερινή ενότητα, ξεκινώντας με μία από τις παρακάτω φράσεις:

Κατά τη γνώμη

μου..._____

Αναρωτιέμαι

γιατί..._____

Παρατήρησα

ότι..._____

Πιστεύω/πίστευα

πως..._____

Νιώθω/ένιωσα

ότι..._____

Προβλέπω

ότι..._____

Δεν κατανοώ/κατανόησα..._____

Και αν..._____

Εναλλακτική Δραστηριότητα 1



Δείτε το βίντεο «Πώς να βγάλετε την τέλεια selfie» στο σπίτι! Ζητήστε από έναν φίλο ή συγγενή σας να δει το βίντεο μαζί σας στο Youtube

[<https://www.youtube.com/watch?v=S29AXrcMxLY>]. Έπειτα, συμπληρώστε το

φύλλο δραστηριότητας ρωτώντας τους αναλυτικά πώς τους φάνηκε το βίντεο – συμφωνούν με τους λόγους που δόθηκαν για τη λήψη των selfie; Έχουν ποτέ βγάλει selfie και αν ναι, για ποιον λόγο έβγαλαν την τελευταία;

Εναλλακτική Δραστηριότητα 2



Δημιουργήστε μία «Αληθινή Selfie» κάποιου άλλου! Βρείτε έναν φίλο ή συγγενή σας που θα συνεργαστεί με χαρά μαζί σας στο πλαίσιο της δραστηριότητας αυτής. Μπορείτε είτε να τον/την βγάλετε φωτογραφία, να την εκτυπώσετε και κολλήσετε στο παρακάτω τετράγωνο ή να τους ζωγραφίσετε μέσα στο τετράγωνο αυτό. Ύστερα, γράψτε, γύρω από την εικόνα όλα όσα σας αρέσουν για εκείνον/ εκείνη: τι διαμορφώνει την προσωπικότητά του/της; Ποια είναι τα χόμπι, τα ενδιαφέροντα, οι προτιμήσεις και τα προτερήματά του/της; Χρησιμοποιήστε πολλά διαφορετικά χρώματα και λέξεις και εικόνες για να δημιουργήσετε την Αληθινή Selfie. Ζητήστε από το άτομο να προσθέσει στη ζωγραφιά λέξεις και εικόνες που ενδεχομένως δε σκεφτήκατε. Ρωτήστε τον/την αν του/της άρεσε η δραστηριότητα, τι έμαθε από αυτή, και γράψτε μία φράση από κάτω με τις παρατηρήσεις του/της.

Δραστηριότητα Α – ΕΜΟΙ



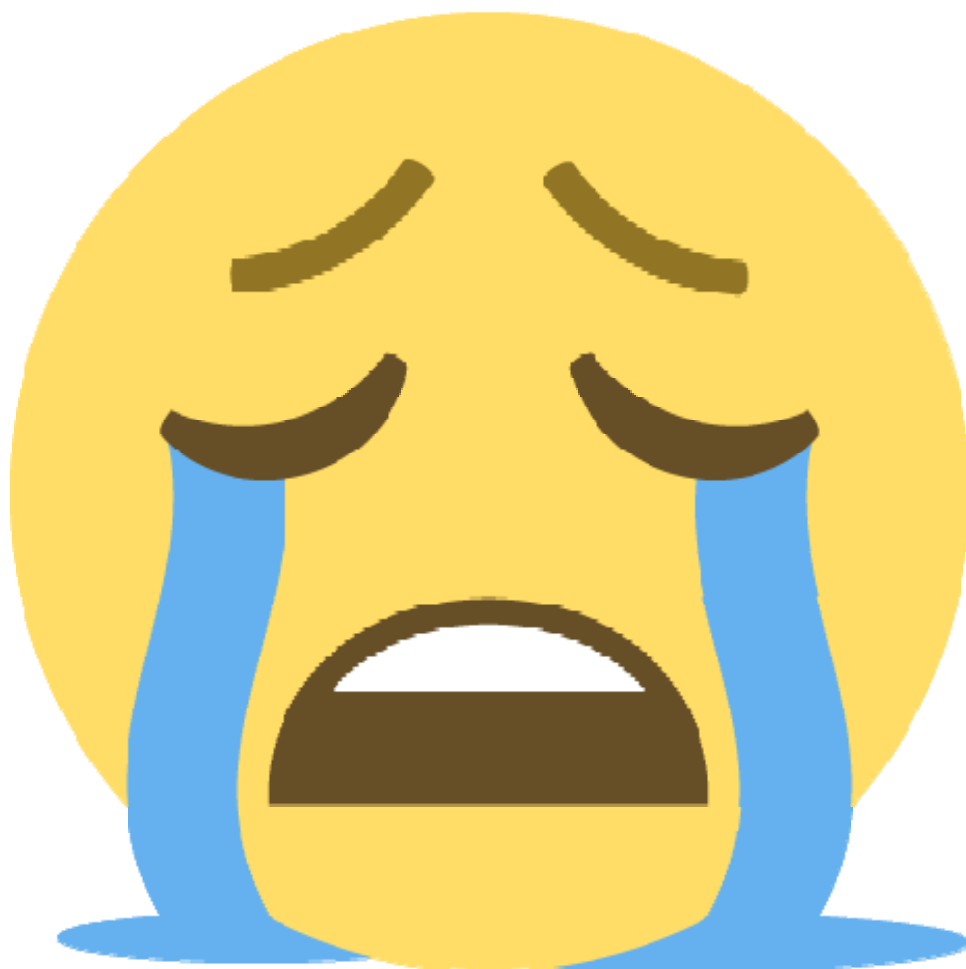
Δραστηριότητα Α – ΕΜΟΙ



Δραστηριότητα Α – ΕΜΟJΙ



Δραστηριότητα Α – ΕΜΟJΙ



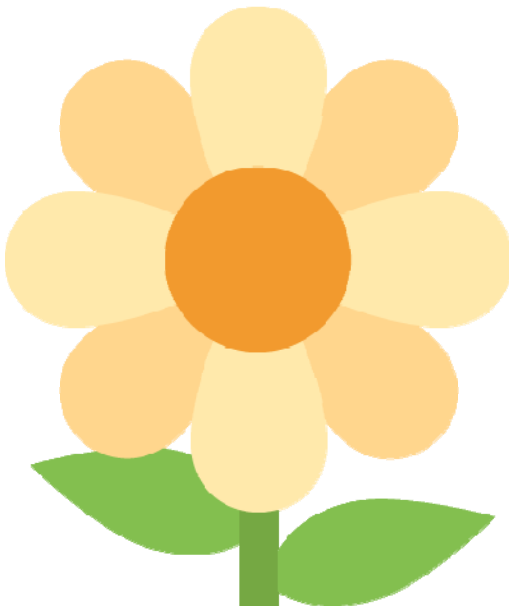
Δραστηριότητα Α – ΕΜΟJΙ



Φύλλα Δραστηριότητας Γ– Το ταξίδι μιας Selfie

Επιλέξτε ΔΥΟ εικόνες από τις παρακάτω. Δώστε μία στο άτομο που βρίσκεται στο τέλος της σειράς 1 και την άλλη στο άτομο που βρίσκεται στο τέλος της σειράς 2. Κανένας από τους δύο δεν πρέπει πει στους υπόλοιπους τι δείχνει η εικόνα!

Θα ζωγραφίσουν σε ένα φύλλο χαρτί στην πλάτη του μπροστινού τους, και ύστερα πρέπει να ζωγραφίσουν αυτό που πιστεύουν ότι έχει ζωγραφίσει ο μπροστινός τους, και ου τω καθ' εξής.



Υπόδειξη: η εργασία αυτή γίνεται πιο εύκολη αν ζωγραφίσουν την εικόνα μεγάλη!

OUR PROGRAMMES...

Diana Award



www.diana-award.org.uk



@dianaaward

Network/Training & Mentoring



www.facebook.com/thedianaaward



@dianaaward

Anti-Bullying Ambassadors



www.facebook.com/antibullyingpro



@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