



# Itsevarma Minä

Itseluottamusta vahvistavat  
työpajat kouluihin

**Työpajaopas  
opettajille**



**YKSITTÄINEN OPPITUNTI**

## Oppimistavoitteet:

### Tässä työpajassa:

- Opitaan ymmärtämään ulkonäköihanteita ja niiden aiheuttamia paineita.
- Kehitetään medialukutaitoa sekä tutkitaan median välittämien kuvien ja viestien esitystapaa.
- Opetellaan keinoja, miten oppia vastustamaan ulkonäköpaineita, välttämään itseänsä vertailua muihin, haastamaan ulkonäköihanteita sekä rakentamaan itseluottamusta omaan ulkonäköön.

## Tarvitsemasi opetusmateriaalit ja -välineet:

### ITSEVARMA MINÄ -MATERIAALIT

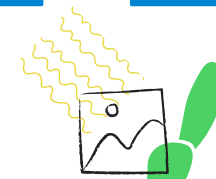
- Työpajan opas
- Työpajan esitysmateriaali
- Kolme aktiviteettipaperia (yksi per oppilas)
- Keskustelukortit (kuusi pienryhmää, yksi kortti per ryhmä)
- **Valinnainen: Määritelmäkortit** (neljä pienryhmää, yksi kortti per ryhmä)
- **Videot:**
  - Ulkonäköihanteet
  - Dove: Selfie
  - Dove: Muuta yksi asia
  - Steven Universe -piirretty

### KOULULTASI

- Projektori ja valkokangas
- Jokainen oppilas tarvitsee kynän
- Etsi mainoksia lehdistä ja netistä esimerkeiksi. On tärkeää valita mainoksia, jotka vaikuttavat sekä poikiin että tyttöihin. Tavoitteena on näyttää kaksi erilaista esimerkkiä: yksi, jossa julkkis mainostaa oppilaiden ikäisille suunnattua tuotetta, ja muita esimerkkejä, joissa mainostetaan eri tuotteita.

### Valinnainen

- Varamoniste
- Fläppitaulu ja tussit



# Työpajan sisältö



Aika yhteensä: 45 minuuttia

Sivu  
05

## Ulkonäköpaineiden esittely

10 minuuttia

Esittely ja perussäännöt  
Mitä ovat ulkonäköpaineet?  
Mistä nämä paineet tulevat?  
Mitä medially tarkoitetään?  
Mitä opimme tällä oppitunnilla?

Sivu  
10

## Media

20 minuuttia

Millä tavoilla kuvia voi käsitellä?  
Miksi ammattimedial sisältöä luodaan  
usein tällä tavalla?  
Mitä ongelmia siitä voi aiheutua?  
Mitä asialle voi tehdä?

Sivu  
16

## Sosiaalinen media

10 minuuttia

Mitä opimme tällä oppitunnilla?  
Mitä ongelmia voi aiheutua, kun  
vertailee itseään muihin?  
Miten sinun ja tuttujesi luomaa  
mediasisältöä voi käsitellä ja muokata?  
Mitä ongelmia tästä voi aiheutua?  
Mitä voimme tehdä asialle?

Sivu  
22

## Henkilökohtainen lupaus

5 minuuttia

Mitä olemme oppineet tänään?  
Edistä muutosta  
Onnittelut

# Miten tätä opasta käytetään

## Oppimistulos

Oppilaiden tulisi osata nämä asiat osion suoritettuaan.

**Visuaaliset esimerkit ja oppimistavoitteet**  
Auttaa ohjaamaan työpajaa ja toteuttamaan sen tehokkaasti.

## Sosiaalinen media

Tämän osion suoritettuaan oppilaat oppivat vastustamaan ulkonäköpaineita ja välttämään oman ulkonäkönsä haitallista vertailua epärealistisiin ihanteisiin. Oppilaat kehittävät medialukutaitoaan ja tutkivat, miten sosiaalisen median kuvat ovat käsiteltyjä eivätkä vastaa todellisuutta.

### Esitysmateriaali



Oppilaat tekevät tiivistelmän siitä, mitä he ovat oppineet tähän mennessä ja kerrot heille, mitä aiheita käsitellään seuraavaksi.

### Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

Pyydä yhtä tai kahta oppilasta tiivistämään koko luokan puolesta, mitä he ovat oppineet tähän mennessä.

Kerro oppilaille, mitä seuraavaksi käsitellään.

- **Mistä tämä animaatio mielestäsi kertoo?**  
Siinä näytetään ihmisiä historian eri aikakausilta.

### Opettajan muistiinpanot

Tässä vaiheessa on hyvä mietiskellä, mitä olette jo oppineet oppitunnilla ja vahvistaa oppilaidesi kehitystä.

Voi olla hyvä muistuttaa oppilaita aiemmin oppitunnilla kerrotusta sosiaalisen median määritelmästä.



10 minuuttia

## Kesto

Suositusaika kunkin osion tekemiseksi. Voit kuitenkin soveltaa aikaa oppituntisi pituuden mukaan.

## Opettajan muistiinpanot

Omia ideoita ja ohjeita työpajan varrelle.

### Opettajan tehtävät

Ei-kursivoidut luettelomerkit ovat tärkeitä kysymyksiä, joita tulisi kysyä oppilailta sen varmistamiseksi, että oppilaat ymmärtävät työpajan tavoitteen itseluottamuksen vahvistamiseksi. Kursivoidut tekstit ovat ohjeita työpajan aktiviteettien järjestelyyn, esim. milloin on hyvä katsoa video tai käyttää monisteita. Voit soveltaa näitä ohjeita oppilaidesi tarpeisiin.

### Millaisia reaktioita oppilailta haetaan

Auttaa sinua ohjaamaan oppilaiden vastauksia halutulla tavalla työpajan tavoitteiden mukaisesti.



# Ulkonäköpaineiden esittely



10 minuuttia

Tämän osion lopussa oppilaat ymmärtävät, mitä ulkonäköihanteen käsitteellä tarkoitetaan ja mistä ulkonäköpaineet aiheutuvat.

## Esitysmateriaali



Oppilaat ovat tervetulleita työpajaan.



Oppilaat ymmärtävät työpajan sovitut asiat ja he ovat mielellään aktiivisesti mukana.

## Opettajan tehtävät

Millaisia reaktioita haetaan

Toivota oppilaat tervetulleiksi työpajaan.

### Valinnainen

Voit myös kysyä muutaman kysymyksen.

- Ymmärrätkö, mitä itsetuottamus ulkonäköön tarkoittaa?
- Tiedätkö, miten voit parantaa itsetuottamusta ulkonäköösi?

Toistamalla nämä kysymykset oppitunnin lopussa saat hyvän näkemyksen siitä, kuinka luokkasi on edistynyt.

Selitä perussäännöt luodaksesi tukea antavan ja kannustavan ilmapiirin.

Kannattaa käyttää aikaa sen varmistamiseen, että käsiteltävät asiat parantavat yhteishenkeä, ja tarvittaessa voit muokata opetussisältöjä.

## Opettajan muistiinpanot

## Esitysmateriaali



Oppilaille näytetään animaatio, jossa esitellään erilaisia miesten ja naisten ulkonäköihanteita eri aikakausina.

Oppilaat ymmärtävät, että "kauneuden", "upeuden" ja "hyvännäköisyyden" ihanteet muuttuvat jatkuvasti ja ne ovat erilaisia eri aikakausilla, eri maissa ja kulttuureissa.

Oppilaat tiedostavat, että kohtaamme ulkonäköpaineita jatkuvasti.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

Toista animaatiovideo.

- Mitä tässä animaatiossa mielestäsi näytetään?**

Siinä näytetään erilaisia ihmisiä historian eri aikakausilta.

Etsi oppilaiden kanssa eroja kuvista.

- Tutkikaa kaikkia kuvia, mitä eroja niiden välillä on?**

Esim. hoikka vai kurvikas vartalo tai asialliset vaatteet vai rento paita ja tatuointeja.

- Jos kaikki kuvat edustavat ulkonäköihanteita, miksi ne kaikki eivät näytä samalta?**

Ulkonäköihanteita on erilaisia ja ne muuttuvat aina ajan mukana ja myös maiden ja kulttuurien välillä. Ne eivät koskaan pysy samana.

- Uskotko, että nykyäänkin koemme paineita näyttämään joltakin?**

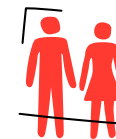
Kyllä, ulkonäköpaineita on vielä nykyäänkin.

## Opettajan muistiinpanot

Kerro, miten kaikki nämä kuvat edustavat ulkonäköihanteita: mitä pidettiin kauniina, upeana ja hyvännäköisenä eri aikakausina.

Pyydä oppilaita kommentoimaan, miten nämä kuvat eroavat toisistaan.

Ohjaa oppilaat kiinnittämään huomionsa kuvien tiettyihin osiin ja niiden eroihin.



### Ulkonäköihanteet

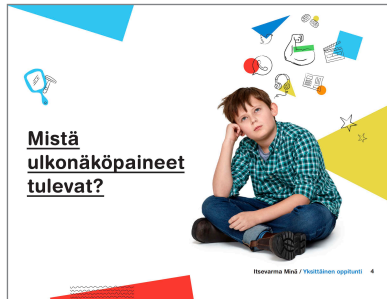
Kulttuurimme mukaan ihanteellinen ulkonäkö tiettyinä ajanjaksona.



### Ulkonäköpaineet

Tuntemamme paineet näyttää ihanteiden mukaisesti kauniilta, upeilta ja hyvännäköisiltä.

## Esitysmateriaali



Oppilas ymmärtää, että ulkonäköpaineita tulee kaikkialta ympäriltämme, kuten ympäröivästä yhteiskunnasta, mediasta, perheeltä, ystäviltä ja ikätovereilta.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

*Keskustelu koko luokan kesken. Valitse yksi tai useampi vapaaehtoinen antamaan vastaus.*

- **Mistä luulet ulkonäköpaineiden tulevan? Missä näemme ja kuulemme viestejä siitä, miltä meidän tulisi näyttää?**

*Yhteiskunta, media, perhe, ystävät ja ikätoverit.*

## Opettajan muistiinpanot

**Ulkonäköihanteet**

Tapa, jolla kulttuurimme eri aikakausina kertoo meille, miltä meidän tulisi näyttää.

**Ulkonäköpaineet**

Tuntemamme paineet näyttää ihanteiden mukaisesti kauniilta, upeilta ja hyvännäköisiltä.

## Esitysmateriaali



Oppilaat tutkivat, mitä medialla tarkoitetaan. He osaavat luetella erityyppisiä medioita ja mediasisältötyyppejä ja jakaa median kahteen kategoriaan: perinteiseen mediaan ja sosiaaliseen mediaan.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

*Luo "vastausketju": pyydä jokaista oppilasta sanomaan vuorollaan yksi esimerkki eri medioista. Käy kaikki oppilaat läpi. Jokaisen tulisi keksiä uusi vastaus. Kuinka pitkälle pääsitte niin, että oppilaat keksivät aina uuden vastauksen?*

- Mitä eri medioita tai mediasisältöjä on olemassa?**

Mitä tahansa esimerkkejä mediasta, kuten elokuvat, TV-ohjelmat, mainokset, tietyt sosiaalisen median sivustot, aikakauslehdet jne.

*Kirjoita oppilaiden ideat muistiin liitu-/tussitaululle.*

- Mitkä seuraavista mediaesimerkeistä ovat ammattilaisten tekemiä?**

TV-ohjelmat, elokuvat, musiikkivideot, mainokset, tietokoneohjelmat.

- Mitä mediasisältöä sinä ja ystäväsi luotte?**

Kuvia, videoita, kommentteja, selfieitä, tekstiä (yleensä sosiaalisen median sivustoilla).

## Opettajan muistiinpanot

*Muistuta oppilaita ajattelemaan, mitä medialla tarkoitetaan ja mitä erilaisia median muotoja on?*

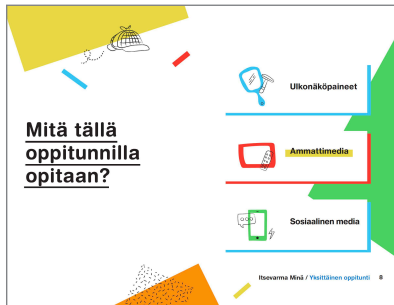
**Ammattimedia**

Kuvat, viestit, videot ja elokuvat, joita eri kaupalliset ja ei-kaupalliset tahot tai yritykset tuottavat.

**Sosiaalinen media**

Sinun ja ystäväsi tuottamat kuvat, viestit, videot ja elokuvat, jotka jaetaan henkilökohtaisesti, verkossa ja sosiaalisten yhteisöjen välityksellä.

## Esitysmateriaali



Oppilaat ymmärtävät, että tunnilla keskitytään mediaan tahona, joka tuottaa ulkonäköpaineita.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

Selitä oppilaille, mitä tunnilla opitaan tänään.

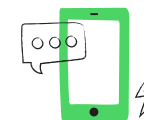
## Opettajan muistiinpanot

**Ulkonäköpaineet**

Tuntemamme paineet näyttää ihanteiden mukaisesti kauniilta, upeilta ja hyvännäköisiltä.

**Ammattimedia**

Kuvat, viestit, videot ja elokuvat, joita eri kaupalliset ja ei-kaupalliset tahot tai yritykset tuottavat.

**Sosiaalinen media**

Sinun ja ystäväsi tuottamat kuvat, viestit, videot ja elokuvat, jotka jaetaan henkilökohtaisesti, verkossa ja sosiaalisten yhteisöjen välityksellä.

# Media



20 minuuttia

Tämän osion suoritettuaan oppilaat ovat medialukutaitoisempia ja ymmärtävät paremmin, miten ammattimedian kuvia ja viestejä muokataan keinotekoisesti vastaamaan ulkonäköihanteita.

## Esitysmateriaali



Oppilaat osaavat kuvailla tavat, joilla kuvia käsitellään ammattimediassa, kuvankäsittelytekniikoiden, mallien stailauksen ja tuotantotekniikoiden avulla.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

*Kerro, että seuraavaksi tutkitaan, miten median välittämät kuvat ja mainokset voivat aiheuttaa ulkonäköpaineita.*

- **Mitä mielestäsi kuvien ”manipulointi” ja ”käsittely” tarkoittavat?**

*Se tarkoittaa niiden muokkaamista tai muuttamista, etenkin esim. kuvassa olevan henkilön ulkonäön käsittelyä.*

- **Miten ihmisten kuvia manipuloidaan ja muutetaan?**

*Kuvankäsittelytekniikat, valaistus, mallien stailaus ja meikki, parhaiden kuvien valitseminen satojen otosten joukosta.*

*Jaa oppilaat pieniin ryhmiin, ja näytä ”Dove: Selfie” -video.*

*Jaa oppilaille keskustelukortit ja anna jokaiselle ryhmälle kysymysnumero yhdestä kuuteen.*

*Kun video on loppunut, ohjeista oppilaita kääntämään korttinsa ja lukemaan kysymys, joka heidän ryhmälleen on annettu. Toista video toisen kerran ja pyydä oppilaita keskustelemaan heidän keskustelukorttinsa kysymyksestä.*

*Käy läpi jokaisen ryhmän keskustelu läpi yksi kerrallaan.*

## Opettajan muistiinpanot

## Esitysmateriaali



Oppilaat ymmärtävät tai osaavat itse luetella eri tavat, joilla videon kuvia on käsitelty. Oppilaat osaavat selittää, miksi on epärealistista verrata itseään tai muita mediassa käsiteltyihin kuviin.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

**1. Mitkä asiat olivat mielestäsi yllättäviä tai epätodellisia tai mistä et pitänyt videossa?**

Olen yllättynyt, että niin paljon on muuttunut ja että malli näyttää niin erilaiselta sosiaalisen median kuvassa videon alkuun verrattuna.

**2. Luettele kaikki asiat, joita kuvalle tehtiin ennen kuvan ottamista.**

Esimerkiksi valittiin kuvaaja ja malli, stailattiin hiukset, meikattiin kasvat ja käytettiin ammattitason valaistusta.

**3. Luettele kaikki asiat, joita kuvalle tehtiin kuvan ottamisen jälkeen.**

Valittiin vain yksi kuva monien joukosta, poistettiin ihon virheet ja näppylät, ihon sävyä muutettiin, kaulaa pidennettiin, hiuksia paksunnettiin, kulmakarvoja nostettiin, silmiä suurennettiin ja hampaita valkaistiin.

**4. Mieti, miten mallin ulkonäköä on muutettu todellisuudesta. Miltä tuntuu nähdä nämä epärealistiset muutokset?**

Olen yllättynyt ja vihainen, että minua on huijattu ja johdettu harhaan.

**5. Miksi videolla näkemäsi epärealistiset kuvat ovat mielestäsi epärealistisia ja harhaanjohtavia?**

Ihmiset eivät tiedä, miltä kuvat näyttävät ennen niiden käsittelemistä. Tämän takia he saattavat uskoa johonkin, mikä ei ole edes totta.

**6. Miksi mielestäsi on epärealistista tai epärealistista verrata omaa tai ystäväsi ulkonäköä käsiteltyihin kuviin ammattimediassa?**

Useimmat ihmiset eivät ole malleja eikä heillä ole meikkaajaa, hiusstylistia tai ammattimaista kuvankäsittelijää, joka tekisi heistä täydellisen näköisiä. Vertaaminen ei ole reilua eikä järkevää.

## Opettajan muistiinpanot

Keskustelukortit ovat hyvä tapa muuttaa keskustelua. Leikkaa kortit irti ja jaa väärin päin eri ryhmille. Kysymys 1. on helpoin ja kysymys 6. on vaikein. Pyydä oppilaita kääntämään kuvat, kun video on loppunut. Voi myös olla hyvä pyytää jokaista ryhmää keksimään ainakin kolme vastausta heidän kysymykseensä.

Kysymykset 2 ja 3: Pyydä oppilaita kertomaan tarkasti, miten eri tavoin kuvia käsitellään.

Kysymys 6: Jos et toistanut videota aiemmin, kannattaa näyttää video uudelleen ennen tätä kysymystä.

## Esitysmateriaali



Oppilaat osaavat kuvailla tavat, joilla kuvia käsitellään ammattimediassa, kuvankäsittelytekniikoiden, mallien stailauksen ja tuotantotekniikoiden avulla.

## Opettajan tehtävät

## Millaisia vastauksia haetaan

Käytä sivua tiivistelmänä oppilaiden keskustelemista asioista ja kerro oppilaille asiat, joita he eivät ole itse huomanneet.

*Kysy yhdessä koko luokalta viimeinen kysymys:*

- **Mitä sanoisit ystävällesi vakuuttaaksesi hänelle, että hänen ei pitäisi verrata itseään mediassa käsiteltyihin kuviin.**  
Mediassa julkaistut kuvat ovat epätodellisia; kuvaustilanne on valmisteltu hyvin ennen kuvien ottamista ja kuvia on käsitelty sen jälkeen; ei ole reilua verrata ketään käsiteltyihin kuviin; selvitä netistä, kuinka paljon median sisältöä käsitellään; katso esimerkkejä ”oikeista ihmisistä” nähdäksesi, kuinka erilaisia olemme (toisiimme verrattuna) ja rohkaise muita olemaan ylpeä eroavaisuuksistaan, sillä ne tekevät meistä ainutlaatuisia.
- Pidä äänestys oppitunnin lopuksi.*
- **Eli mitä me haluamme tehdä juuri oppimiemme asioiden muuttamiseksi? Nosta kätesi, jos olet valmis muuttamaan tapaa, jolla reagoit ammattimediassa julkaistuihin kuviin.**

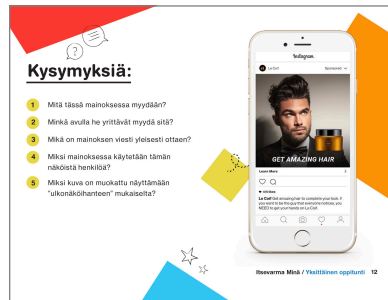
*Pidä äänestys oppitunnin loppuksi.*

## Opettajan muistiinpanot

*Äänestämällä oppilaat voivat osoittaa kiinnostuksensa ajatella asioista toisin (esim. olla vertaamatta itseään mediassa julkaistuihin kuviin). Henkilökohtainen sitoutuminen auttaa oppilaita muuttamaan ajattelutapaansa ja käytöstään.*



## Esitysmateriaali



Oppilaat oppivat, että ammattimedian kuvat (etenkin mainokset) heijastavat sen hetkisiä ulkonäköihanteita tuotteiden ja palveluiden myymiseksi.

## Opettajan tehtävät

## Millaisia vastauksia haetaan

*Kerro oppilaille, että nyt kun on tutkittu, miten kuvia usein käsitellään ammattimediassa, niin seuraavaksi katsotaan, millaisia viestejä tällaisten kuvien yhteydessä usein on.*

- **Näytä etsimäsi mainokset oppilaille.**

*Ohjaa oppilaita vastaamaan jokaisen esimerkkimainoksen kohdalla tärkeimpiin kysymyksiin ja rohkaise kaikkia oppilaita vastaamaan.*

*Näytä valitsemasi mainokset tämän tehtävän yhteydessä.*

- **Mitä tässä mainoksessa myydään?**

*Oppilaiden vastaukset riippuvat valitsemistasi mainoksista.*

- **Kenen avulla sitä myydään?**

*Koska henkilö on hyvännäköinen ja puoleensavetävä ja myös suosittu tuotteen kohdeyleisön keskuudessa.*

- **Miksi mainoksen henkilön kuvaa halutaan muokata, että hän näyttäisi "ihanteellisemmalta" tai sopivammalta tähän mainokseen?**

*Jos mainos koskee tuotetta, tarkoitus on saada kuva näyttämään siltä, että tuote toimii yhtä hyvin kuin mainoksessa luvataankin (esim. hiusten kiiltoaine; finnivoide) tai jotta mainos saadaan näyttämään siltä, että tuotteen avulla voi saavuttaa tietynlaisen elämäntyylin.*

- **Mikä on mainoksen yleisviesti?**

*Mainoksen viesti on, että "jos ostat tämän tuotteen, näytät enemmän mainoksen henkilöltä / saavutat samanlaisen elämäntyylin kuin mainoksen henkilö".*

## Opettajan muistiinpanot

*Toista seuraavaksi kysymys uudestaan toisen valitsemasi mainoksen kanssa.*

*Koita vastata kaikkiin kysymyksiin ainakin kahden mainoksen kohdalla, jotta oppilaat saavat hetken aikaa miettiä, miten mainoksia suunnitellaan.*

*Auta oppilaita näkemään, että mainokset on suunniteltu saamaan ihmiset vertaamaan itseään niissä esiintyviin ihmisiin.*

*Mainoksissa usein annetaan ymmärtää, että niiden tuotteen tai palvelun ostamalla voi päästä lähemmäs mainoksen edustamaa ulkonäköihannetta tai elämäntapaa, vaikka tämä on usein epärealistista ja epärealua, koska kuvat ovat käsiteltyjä.*

## Esitysmateriaali



Oppilaat oppivat, että he vertailevat omaa ja ystäviensä ulkonäköä usein kuviin mediassa, ja että sillä on negatiivisia vaikutuksia.

## Opettajan tehtävät

## Millaisia vastauksia haetaan

*Pyydä oppilaita miettimään seuraavaa kysymystä ensin itse, sitten pareissa ja lopuksi yhdessä. Näytä kysymys kaikille oppilaille ja anna heille ensin hetki aikaa miettiä sitä itsekseen, minkä jälkeen oppilaat voivat keskustella aiheesta nopeasti parinsa kanssa. Lopuksi kaikki kertovat näkemyksensä koko luokalle.*

- **Miltä joltakin ikäisestänne henkilöstä tuntuu, kun hän näkee tällaisia käsiteltyjä kuvia?**

*Kirjoita oppilaiden ideat liitu-/tussitaululle.*

- **Miksi kuvien näkeminen voi saada hänet tuntemaan olonsa huonoksi?**

*Se voi saada kenet tahansa tuntemaan alakuloisuutta, arvottomuutta, epävarmuutta ja tunnetta siitä, ettei vain ole tarpeeksi hyvä. On vaikeaa olla vertaamatta ulkomuotoaan kuviin, joita näkee mediassa. Saatamme tuntea olomme huonoksi itsestämme, kun emme vastaa ulkonäköihanteita. Kun saamme tietää, että kuvia on käsitelty, tunnemme olomme taas huonoksi - meitä on huijattu ja olemme yrittäneet tavoitella jotain, mitä ei voi saavuttaa.*

*Pidä äänestys luokassa.*

- **Nosta kätesi, jos mielestäsi meidän kaikkien tulisi suhtautua kriittisesti mainoksissa ja mediassa julkaistaviin käsiteltyihin kuviin? Miksi?**

*Meidän kaikkien tulisi olla kriittisiä ja haastaa käsitellyt kuvat, koska ne eivät ole todellisia. Meitä painostetaan vertaamaan omaa ulkonäköämme niihin, mikä saa meidät tuntemaan itsemme ja olomme huonoksi. Kuvia käsitellään, koska meitä halutaan huijata ajattelemaan, että mainostetulla tuotteella tai palvelulla saa ihanteellisemman elämäntyylin.*

## Opettajan tehtävät

*Koita rohkaista oppilaita ajattelemaan, että ei ole mitään järkeä yrittää saavuttaa ulkonäköihanteita, jotka muuttuvat muutenkin koko ajan. Omien ainutlaatuisien ominaisuuksiemme arvostaminen on paljon parempaa kuin itsemme vertaaminen mediassa käsiteltyihin kuviin.*

*Pyydä oppilaita nostamaan kätensä, jos heidän mielestään kriittinen suhtautuminen kuviin on tärkeä askel muutoksen aikaansaamisessa.*

## Esitysmateriaali



Oppilaat keksivät tapoja, joilla he voivat haastaa ja suojautua kohtaamiltaan ulkonäköpaineilta. Näin oppilaista tulee kriittisempiä median kuluttajia.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

- **Mitä voi tehdä osoittaakseen tuotteita mainostaville yrityksille ja medialle, ettei hyväksy pelkästään ulkonäköä korostavaa tapaa myydä tuotteita?**

Oppilaat voivat jakaa ideoitaan, esim: älä osta aikakauslehtiä, joissa tuotetta mainostetaan; älä osta tuotetta; kerro ystäville, että mielestäsi mainos on epäaito tai harhaanjohtava; boikotoi tuotetta; kirjoita valituskirje yhtiölle tai mainostajalle tai tiedotusvälineelle; tee oma mainoksesi, jota ei ole käsitelty; osta tuotteita, joita mainostetaan kohtuullisin tavoin.

*Ohjaa oppilaat tekemään Tehtävämoniste 1, jossa luodaan parityönä roolileikki.*

*Pyydä oppilaspareja ehdottamaan yksi idea per tiedotusvälinetyyppi.*

## Opettajan muistiinpanot

*Voi olla hyvä kertoa myös esimerkki. Hyvä esimerkki on 14-vuotias amerikkalainen Julia Bluhm. Hän loi verkkoadressin, jonka seurauksena suuri ja suosittu teinien aikakauslehti sitoutui olemaan käsittelemättä malliensa kehon ja kasvojen muotoja.*

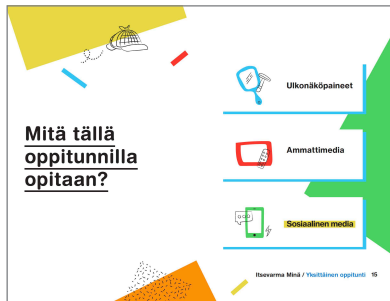
# Sosiaalinen media



10 minuuttia

Tämän osion suoritettuaan oppilaat oppivat vastustamaan ulkonäköpaineita ja välttämään oman ulkonäkönsä vertailemista epärealistisiin ihanteisiin. Oppilaat kehittävät medialukutaitoaan ja tutkivat, miten sosiaalisen median kuvat ovat käsiteltyjä eivätkä vastaa todellisuutta.

## Esitysmateriaali



Oppilaat tekevät tiivistelmän siitä, mitä he ovat oppineet tähän mennessä ja kerrot heille, mitä aiheita käsitellään seuraavaksi.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

*Pyydä yhtä tai kahta oppilasta tekemään koko luokalle tiivistelmä siitä, mitä he ovat oppineet tähän mennessä.*

*Kerro oppilaille, mitä asioita käydään läpi seuraavaksi.*

## Opettajan muistiinpanot

*Tässä vaiheessa on hyvä mietiskellä, mitä olette jo oppineet oppitunnilla ja varmistaa oppilaidesi edistyminen.*

*Voi olla hyvä muistuttaa oppilaita aiemmin oppitunnilla kerrotusta sosiaalisen median määritelmästä.*

## Esitysmateriaali



Oppilaat ymmärtävät, että oman ulkonäön vertaaminen toisiin on täysin automaattista ja osa ihmisluonnetta, mutta se ei auta mitään ja voi saada aikaan pahan mielen.

## Opettajan tehtävät

## Millaisia vastauksia haetaan

Kerro oppilaille, että seuraavaksi käsitellään lyhyesti sitä, miten ihmiset eivät vertaa itseään vain ammattimedian kuviin. Ihmiset usein vertaavat itseään myös arkena kohtaamiensa muiden ihmisten ulkonäköön.

Näytä video "Dove: Muuta yksi asia" (Dove: Change One Thing).

- Miten me videon mukaan vertaamme itseämme muihin?
- Mikä on mielestäsi tällaisen ulkonäkömme vertailun seuraus?

Ulkonäön vertailu voi saada meidät tuntemaan olomme huonoksi, ja se on täysin turhaa, koska kenestäkään ei tule sen onnellisempaa - kaikki haluavat vain jotain, mitä heillä ei ole.

Pidä nopea äänestys luokassa.

- Nosta kätesi, jos mielestäsi meidän tulisi vähentää ulkonäön korostamista itse luomassamme mediasisällössä.

Kerro, että on yleistä verrata itseämme ihmisiin, joita näemme jokapäiväisessä elämässä sekä myös mediassa näkemiimme kuviin.

## Opettajan muistiinpanot

Koita saada oppilailta vastauksia, joilla he osoittavat ymmärtävänsä, että ulkonäön vertailu tällä tavalla on äärimmäisen turhaa: kaikki vertailevat itseään, mutta kukaan ei ole onnellinen tai tyytyväinen omaan ulkonäköönsä ja piirteisiinsä.

## Esitysmateriaali



Oppilaat saattavat kuvailla, millä tavoilla heidän omia tai heidän ystäviensä ottamia kuvia voidaan käsitellä ja manipuloida.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

Selitä luokalle, että he ovat äänestäneet sen puolesta, että aikovat haastaa ulkonäkövertailun jokapäiväisessä elämässään. Seuraavaksi tutkitaan, miten sosiaalinen media toimii ulkonäköpaineiden lähteenä ja painostaa meitä vertaamaan ulkonäköämme ympärillämme oleviin ihmisiin.

Pyydä oppilaita sulkemaan silmänsä ja miettimään seuraavaa kysymystä.

- **Miten sinä, ystäväsi tai nuoret ihmiset yleensä käsittelevät tai muuttavat kuvia henkilökohtaisessa ja sosiaalisessa mediassa?**

Mm. seuraavanlaisia vastauksia saattaa tulla: selfien kuvakulma, kuvafiltrit, poseeraaminen tietyllä tavalla, vain parhaiden ja ulkonäköön keskittyvien kuvien valitseminen.

Pyydä oppilaita joko nostamaan käteensä tai sanomaan vastauksensa suoraan.

Kirjoita oppilaiden vastaukset taululle.

Pyydä oppilaita avaamaan silmänsä ja miettimään kysymykseen lisää vastauksia.

- **Edustavatko mielestäsi sinun ja ystäväsi henkilökohtaisessa tai sosiaalisessa mediassa näkemät ja jakamat kuvat todellisuutta?**

Nämä kuvat eivät ole aina realistisia, ja ne saattavat olla muokattuja. Ne eivät välttämättä myöskään ole todellisia, koska ne on valittu huolellisesti, ja niissä näytetään vain pieni vilaisu ihmisten elämästä.

## Opettajan muistiinpanot

## Esitysmateriaali



Oppilaat oppivat, että henkilökohtaisen ja sosiaalisen median kuvat saattavat vaikuttaa heidän kokemiinsa ulkonäköpaineisiin saaden heidät tuntemaan olonsa huonoksi ja kiinnittämään enemmän huomiota omaan ulkonäköönsä.

Oppilaat oppivat ymmärtämään, että he myös vertaavat ulkonäköään sosiaalisessa mediassa näkemiinsä kuviin, jotka eivät vastaa todellista elämää, eikä niiden ihanteita voi siten saavuttaa. Tuloksena on vain paha mieli. On epäreilua ja epärealistista verrata itseämme näihin kuviin.

## Opettajan tehtävät

## Millaisia vastauksia haetaan

*Pyydä oppilaita keskustelemaan pienissä ryhmissä. Näytä heille nämä kysymykset ja anna muutama minuutti niistä keskustelemiseen, minkä jälkeen ryhmät kertovat ideansa koko luokalle.*

- **Kun joku kaltaisesi henkilö näkee tällaisia kuvia sosiaalisessa mediassa, miltä heistä tuntuu?**

*Kuvat voivat saada heidät tuntemaan olonsa huonoksi ja arvottomaksi.*

- **Mitä nämä kuvat saavat heidät ajattelemaan tai tuntemaan omasta ulkonäöstään?**

*He saattavat ajatella, miten erilaiselta he näyttävät näkemiinsä kuviin verrattuna.*

- **Miksi he tuntevat olonsa huonoksi verrattuaan ulkonäköään näihin kuviin?**

*He vertaavat itseään kuviin, jotka eivät ole edes todellisia ja ajattelevat siksi, etteivät ole tarpeeksi hyviä. He saattavat myös tuntea, että ulkonäkö on tärkeämpää kuin muut asiat elämässä.*

## Opettajan muistiinpanot

*Auta oppilaita ymmärtämään, miksi itsensä vertailu näihin kuviin voi saada aikaan huonon olon ja pahan mielen.*

## Esitysmateriaali



Oppilaat oppivat kehittämään keinoja, joiden avulla he voivat suhtautua kriittisesti sosiaalisen median luomiin ulkonäköpaineisiin.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

*Kerro, että nykyään ymmärrämme, miten haitallista itsensä vertailu ulkopuolisiin kauneushanteisiin voi olla. Seuraavaksi mietimme, miten sosiaalisen median ulkonäköpaineilta voi suojautua ja miten niihin voi suhtautua kriittisesti.*

*Pidä äänestys luokassa.*

- **Nosta kätesi, jos mielestäsi meidän kaikkien tulisi vähentää paineita näyttää ulkonäköihanteiden mukaiselta.**

*Jaa ideoita tämän saavuttamiseksi luokalle. Ohjaa oppilaat keskustelemaan pareittain (ja kirjoittamaan samalla muistiinpanoja miettimistään asioista, jos on aikaa).*

*Pyydä pareja tai ryhmiä jakamaan ideansa keskenään ja kertomaan ne lopuksi koko luokalle.*

Ideota voivat olla mm.: yritä jakaa kuvia kaikilta elämänalueiltasi niin, että joissakin kuvissa olet parhaimillasi, toisissa pidät hauskaa, joissakin olet hienoissa paikoissa ja jotkin voivat olla vaikka taiteellisia kuten kuva varjostasi. Ota spontaaneja kuvia äläkä aina poseeraa suotuisimmasta kulmastasi, lähetä kommentteja, joissa kehu ystäväsi kuvissa heidän muita ominaisuuksiaan kuin vain ulkonäköä.

Oppilaat saattavat perustella vastauksensa esimerkiksi seuraavilla tavoilla: ihmisistä tuntuu paremmalta, koska he keskittyvät vähemmän ulkonäköön; ihmiset pelkäävät kiusaamista vähemmän; kenenkään ei tulisi verrata omaa ulkonäköään kuviin; ihmiset ottavat myös oman ulkonäkönsä rennommin, kun ei ole epärealistisia ihanteita, joihin verrata itseään.

## Opettajan muistiinpanot

*Pyydä oppilaita nostamaan kätensä, jos heidän mielestään oman todellisen itsensä määrittäminen on tärkeä askel kohti muutoksen edistämistä käytännössä.*



# Henkilökohtainen lupaus



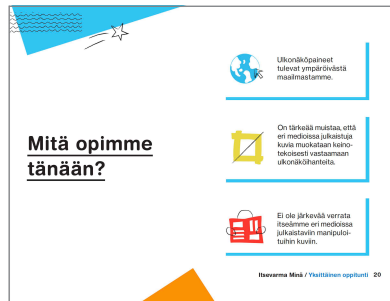
5 minuuttia

Tässä osiossa mietitään koko oppitunnilla opittuja asioita ja lupaudutaan tekemään yksi asia, joka parantaa itseluottamusta ulkonäköön liittyen.

## Työpajassa oppilaat:

- Kehittävät medialukutaitoaan tutkimalla, miten mainosten, elokuvien tai sosiaalisen median välittämät kuvat ja viestit ovat usein epätodellisia eivätkä vastaa todellisuutta.
- Ymmärtävät, että on järjetöntä verrata itseään mediassa julkaistuihin kuviin, koska niitä on muokattu vastaamaan ulkonäköihanteita tuotteiden tai palveluiden myymiseksi.
- Oppivat keinoja, miten suhtautua kriittisesti ulkonäköä korostavia mainoksia, kuvia tai viestejä kohtaan.

## Esitysmateriaali



Oppilaat kertovat, mitkä ovat tämän oppitunnin tärkeimmät asiat.

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

*Pyydä vapaaehtoisia oppilaita lukemaan sivu ja arvioimaan oppitunnin sisältö.*

- **Mitä olemme oppineet tällä oppitunnilla?**

*Pyydä vapaaehtoisia lukemaan tärkeimmät opitut asiat sivulta ja kerro heille lyhyesti asiat, jotka eivät ole tulleet esille.*

## Opettajan muistiinpanot

## Esitysmateriaali

## Opettajan tehtävät

Millaisia vastauksia haetaan

## Opettajan muistiinpanot



Oppilaat tekevät tällä oppitunnilla oppimiinsa asioihin perustuvan lupauksen ja sitoutuvat tekemään jotakin, mikä parantaa heidän omaa ja/tai heidän ympärillään olevien ihmisten ulkonäköön liittyvää itseluottamusta.

• **Mitä aiot tehdä käytännössä vaikuttaaksesi omiin ja ystäväsi ulkonäköpaineisiin?**

Oppilaiden vastaukset voivat liittyä kriittiseen medianlukutaitoon, omaan sosiaalisen median käyttöön ja ymmärrykseen siitä, että kaikki median välittämät kuvat eivät vastaa todellisuutta.

*Pyydä yhtä tai kahta oppilasta kertomaan ideansa.*

*Pyydä oppilaita tekemään Tehtävämoniste 3 itsenäisesti ja kirjoittamaan yksi asia, jonka he lupaavat tehdä eri tavalla tämän oppitunnin jälkeen.*

*Pyydä yhtä tai kahta oppilasta jakamaan ideansa.*

*Rohkaise oppilaita lupautumaan johonkin tiettyyn pieneen asiaan, joka on helpompi toteuttaa.*



*Kiitä oppilaita tälle oppitunnille osallistumisesta.*

*Rohkaise oppilaita miettimään oppimiaan asioita pidemmälle ja soveltamaan tietämystään ja ymmärrystään jokapäiväisessä elämässä.*

*Jos mahdollista, sano oppilaillesi jääväsi hetkeksi luokkaan tai tarjoa joskus myöhemmin mahdollisuutta tulla juttelemaan kanssasi asioista, joita oppitunnilla käsiteltiin.*

# Syvennämälle aiheeseen

Dove Self-Esteem Project -itsetuntoprojektiin kuuluu myös itsetuntoa vahvistavat **Aidosti Minä** -työpajat sekä -valmennusmateriaalit. Ne koostuvat asiantuntijoiden laatimasta monipuolisesta ja laajasta koulutuskokonaisuudesta, joka sisältää erilaisia tehtäviä ja harjoituksia.

Kaikki **Aidosti Minä** -valmennusmateriaalit ovat ilmaiseksi ladattavissa osoitteesta [www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html](https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html) ja niitä voi vapaasti hyödyntää osana nuorten kanssa tehtävää toimintaa tai erilaisissa opetustilanteissa.

Sovitus "Happy Being Me" -teoksesta, johon on saatu lupa ja lisenssi Susan T. Paxtonilta, Sian A. McLeanilta, Shanel M. Fewiltä ja Sarah J. Durkinilta, 2013.



<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>

