

Itsevarma Minä

Itseluottamusta vahvistavat
työpajat kouluihin.



YKSITTÄINEN OPPITUNTI

Mitkä ovat työpajamme perussäännöt?

- 1 Kunnioita monipuolisuutta
- 2 Kysy kysymyksiä
- 3 Pidä asiat luottamuksellisina
- 4 Osallistuthan itsekkin mukaan keskusteluun



Mitä ovat ulkonäköpaineet?



Video

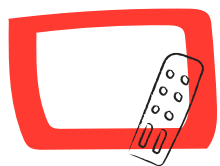


Mistä ulkonäköpaineet tulevat?

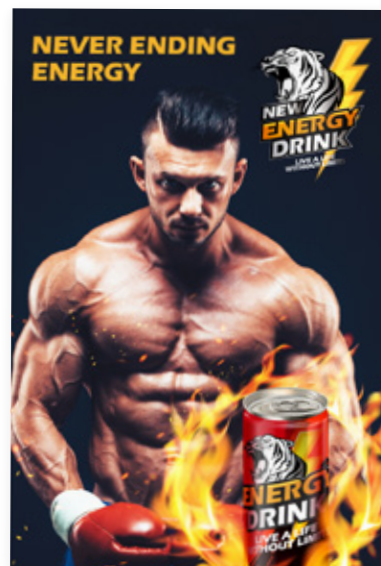


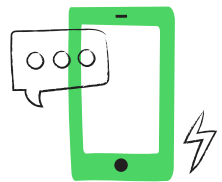
The background features a collage of geometric shapes and icons. A large light blue rectangle is centered, with a green triangle in the top left and a yellow triangle in the bottom right. Various icons are scattered around: a camera in the top left, headphones on an orange square to the left, a patterned triangle with a red line in the top right, wavy lines with a blue line in the bottom left, a red circle with a dotted line in the bottom right, and a smartphone in the bottom right corner.

Mitä medially tarkoitetaan?

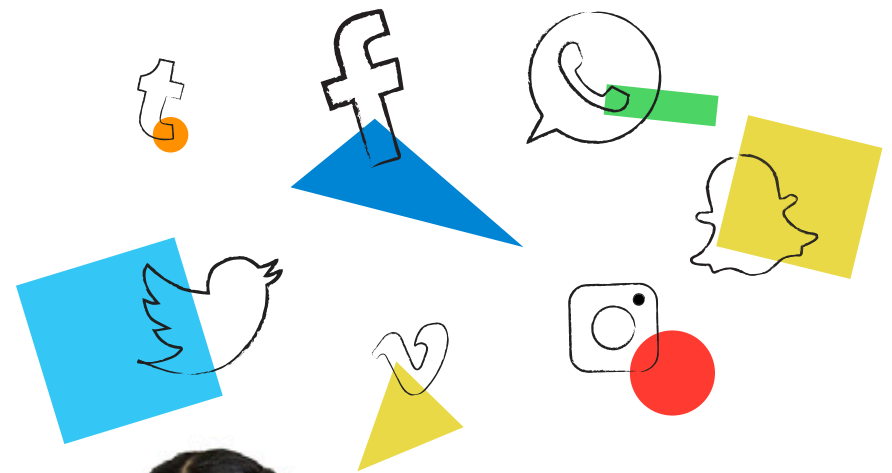


Ammattimedia





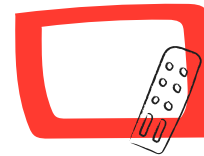
Sosiaalinen media



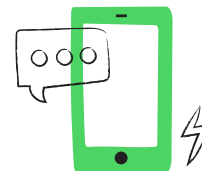
Mitä tällä oppitunnilla opitaan?



Ulkonäköpaineet

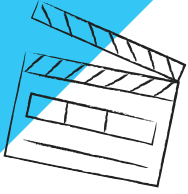


Ammattimedia

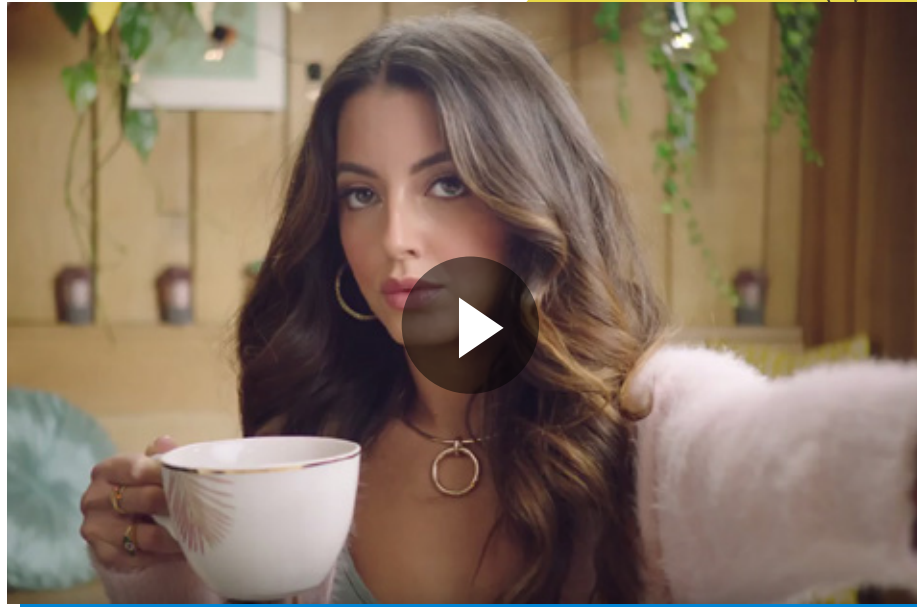


Sosiaalinen media

!?!?



Enemmän kuin pelkkä selfie



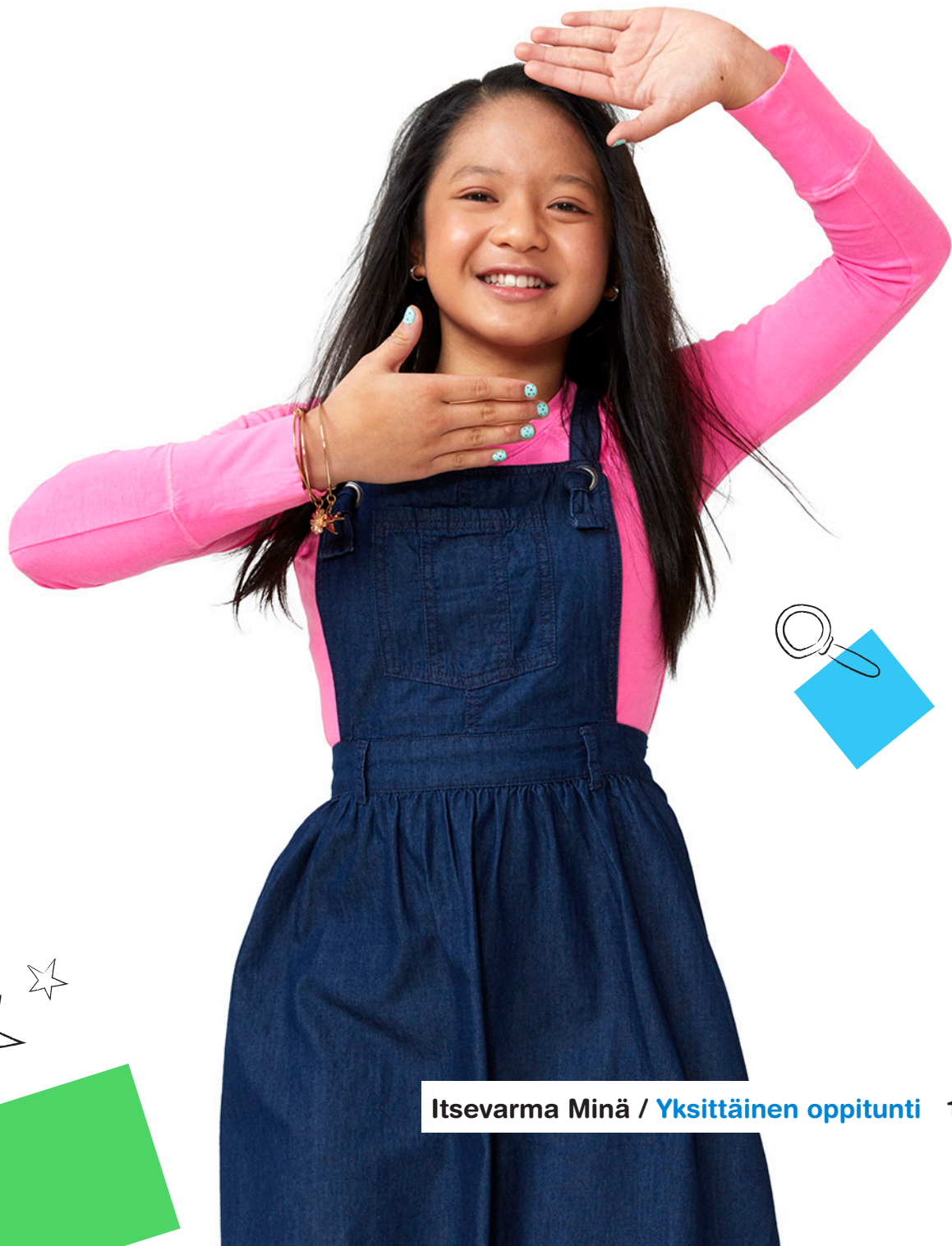
Miten kuvia voi manipuloida?



Video



Miten kuvia voi muokata?



Millä tavoilla kuvia voi muokata?

Ennen
kuvien ottoa

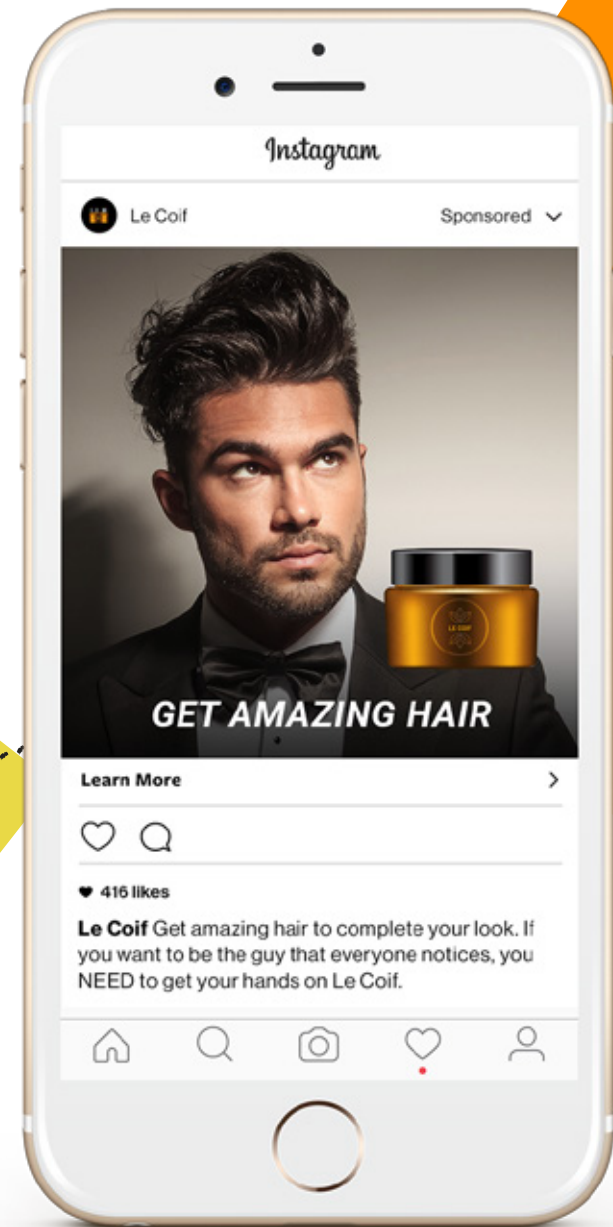


Jälkeen
kuvien oton



Kysymyksiä:

- 1 Mitä tässä mainoksessa myydään?
- 2 Minkä avulla he yrittävät myydä sitä?
- 3 Mikä on mainoksen viesti yleisesti ottaen?
- 4 Miksi mainoksessa käytetään tämän näköistä henkilöä?
- 5 Miksi kuva on muokattu näyttämään ”ulkonäköihanteen” mukaiselta?



Mitä ongelmia kuvien muokkaaminen voi aiheuttaa?



Ryhmäkeskustelu

Mitä asialle voi tehdä?



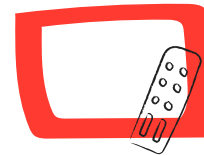
Tehtävämoniste



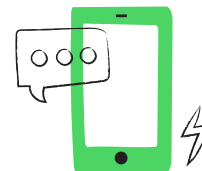
Mitä tällä oppitunnilla opitaan?



Ulkonäköpaineet

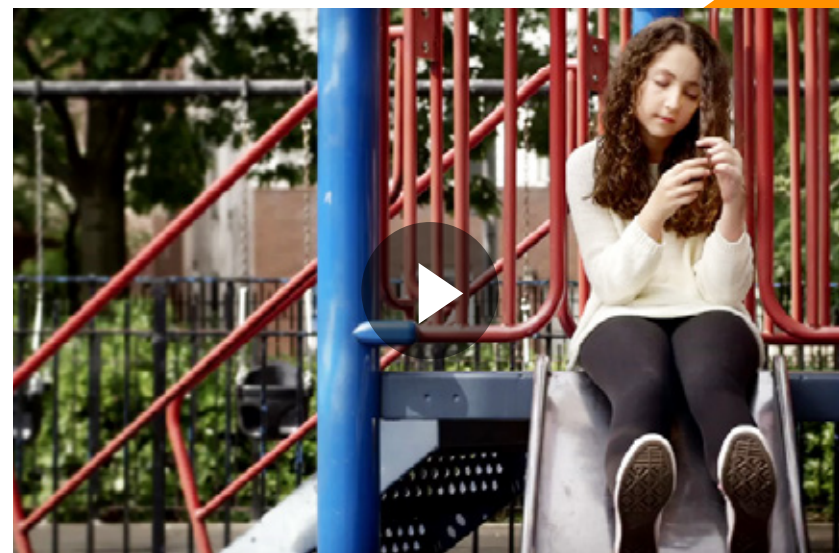


Ammattimedia

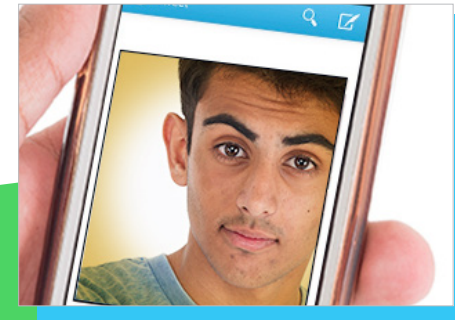
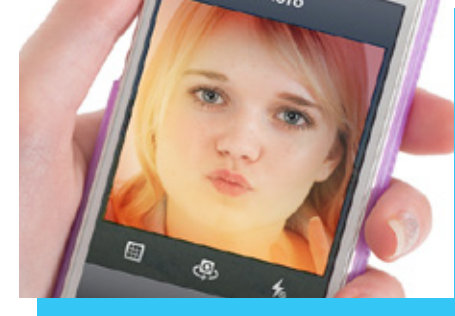


Sosiaalinen media

Mitä ongelmia voi aiheutua itsemme vertaamisesta muihin?



Miten sinun ja muiden yksityishenkilöiden luomaa mediasisältöä voidaan manipuloida?



Mitä ongelmia tästä voi aiheutua?



Ryhmäkeskustelu



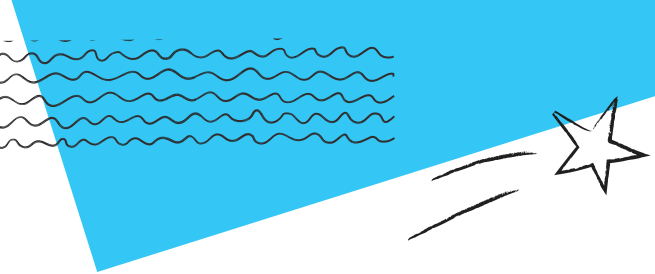
Mitä asialle voi tehdä?



Tehtävämoniste

!?!?

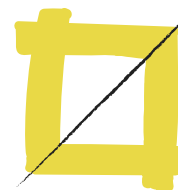




Mitä opimme tänään?



Ulkonäköpaineet
tulevat ympäröivästä
maailmastamme.



On tärkeää muistaa, että
eri medioissa julkaistuja
kuvia muokataan keino-
tekoisesti vastaamaan
ulkonäköihanteita.



Ei ole järkevää verrata
itseämme eri medioissa
julkaistaviin manipuloi-
tuihin kuviin.



Edistä muutosta



Tehtävämoniste

Itsevarma Minä / Yksittäinen oppitunti 21



Onnittelut!

**Olet suorittanut Itsevarma Minä -itseluottamusta
vahvistavan oppitunnin.**

Muista joka päivä olla aidosti oma itsesi ilman ulkonäköpaineita.

