



# Min självkänsla

Utbildningsmaterial för  
skolan om kroppslig  
självkänsla



ETT UTBILDNINGSTILLFÄLLE

# Grundreglerna för utbildningen

- 1 Respektera mångfald
- 2 Ställ frågor
- 3 Berätta inte för någon annan
- 4 Var med och bidra



# Vad är utseendepress?



Video






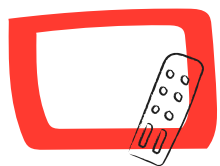
# Varifrån kommer pressen?





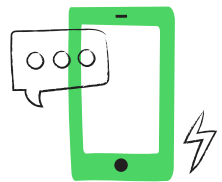
The background is a collage of various elements. At the top left, there is a green triangle. Below it, an orange square contains a line drawing of headphones. To the right of the green triangle is a white triangle containing a line drawing of a camera. A large, light blue parallelogram is positioned in the upper center. To its right is a white triangle with a black and white geometric pattern and a red diagonal line. Below the blue parallelogram is another large, light blue parallelogram. To its left is a white rectangle with blue wavy lines and a blue diagonal line. To its right is a yellow triangle with a red circle and a dotted line. In the bottom right corner, there is a line drawing of a smartphone.

# Vad menar vi med medier?

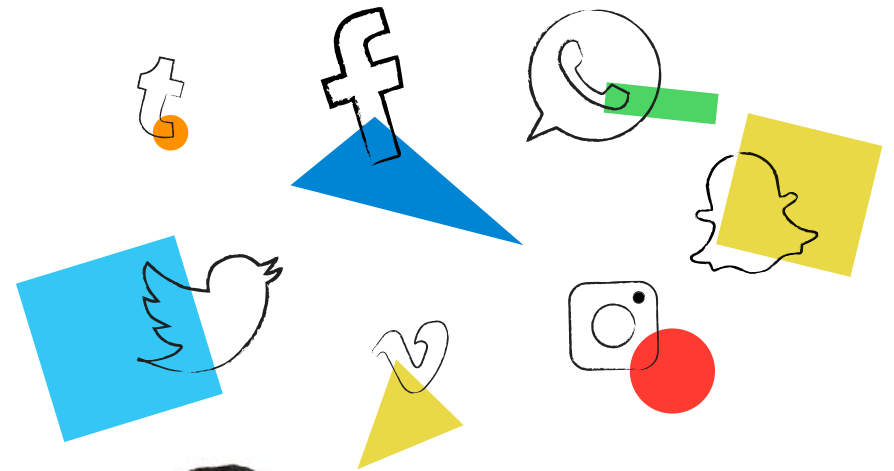


# Professionella medier





# Privata och sociala medier

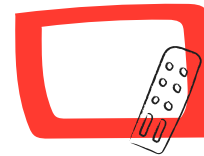




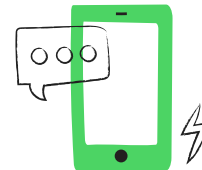
# Vad lär vi oss idag?



**Utseendepress**

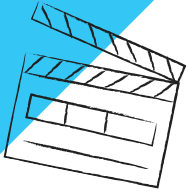


**Professionella  
medier**

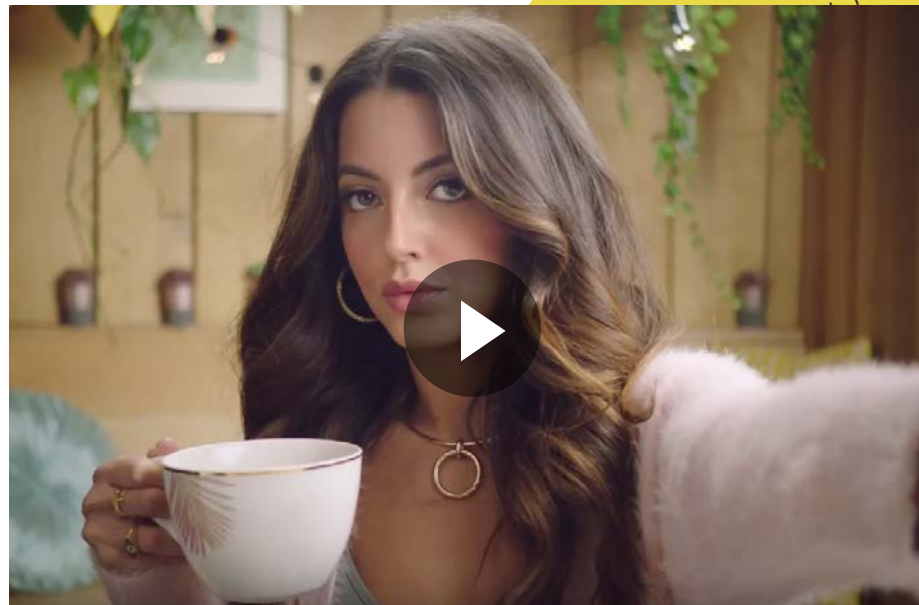


**Privata och  
sociala medier**

!?!?



# Bara en selfie?



## Hur kan bilder manipuleras?

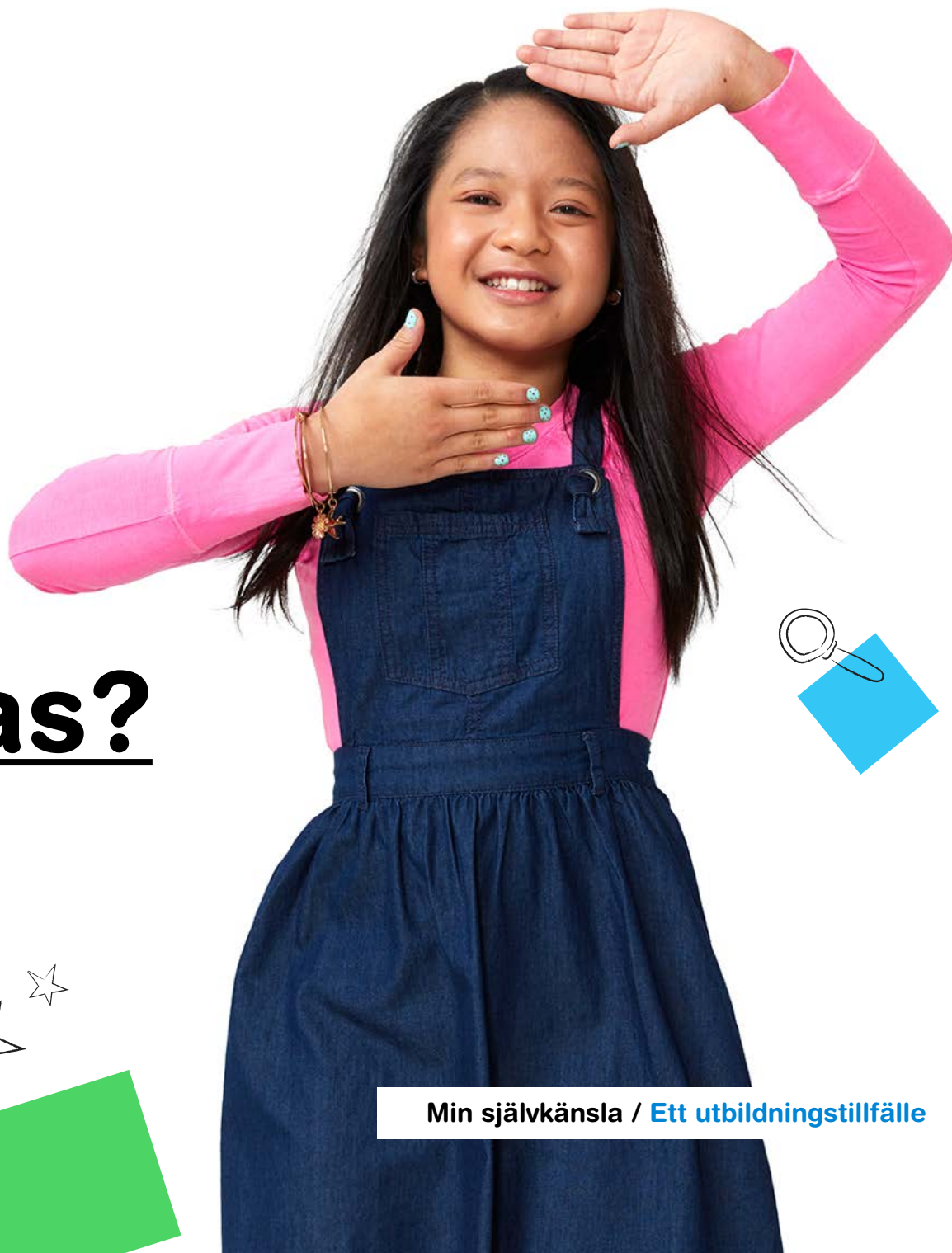


Video



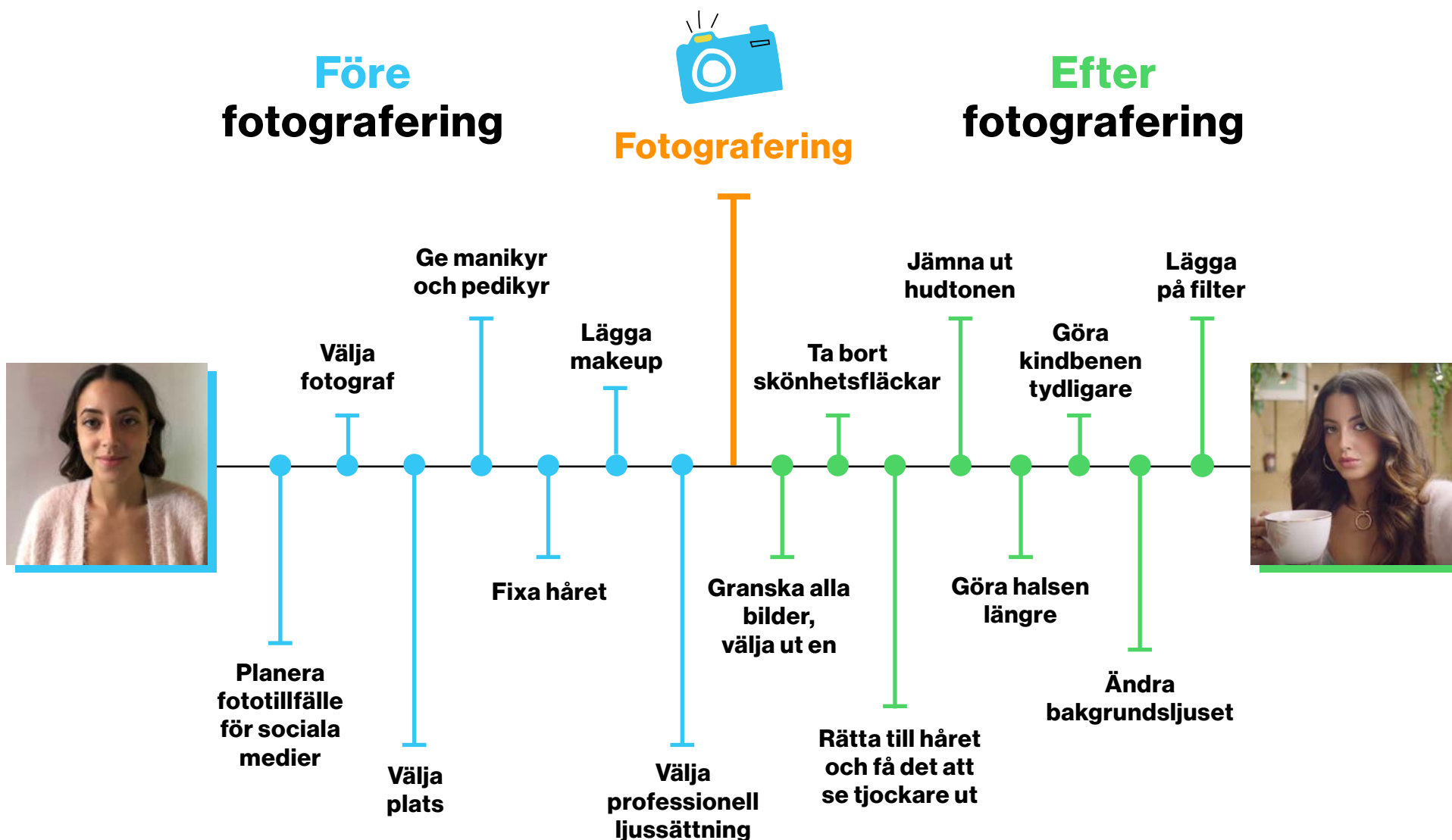
Min självkänsla / Ett utbildningstillfälle 9

# Hur kan bilder manipuleras?



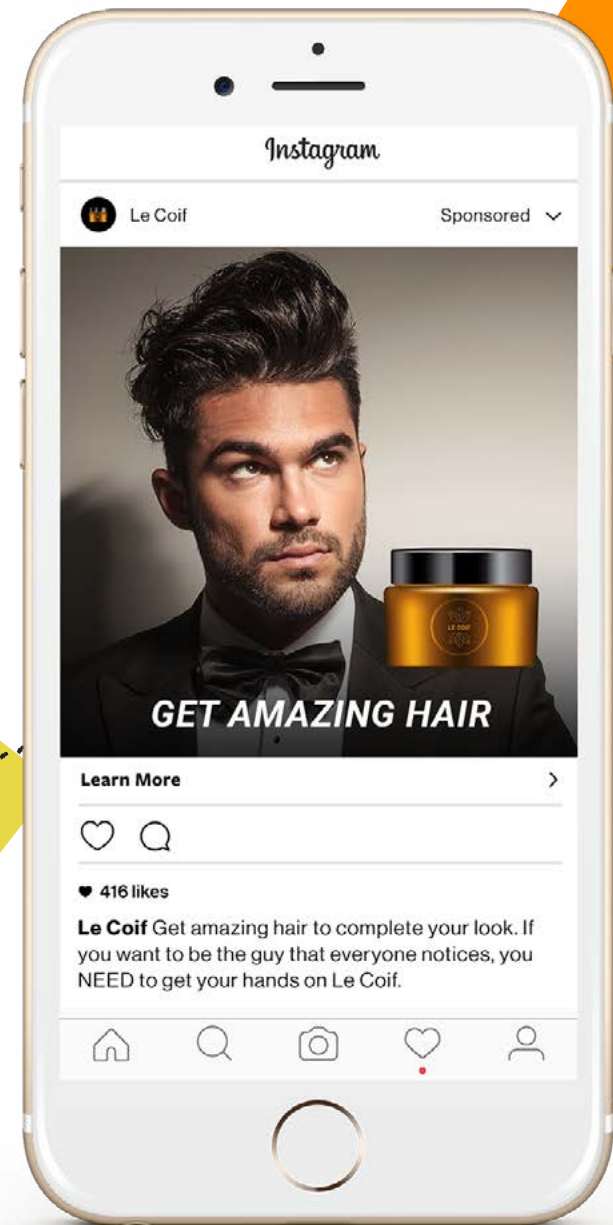


# Hur kan bilder manipuleras?



# Frågor:

- 1 Vad vill annonsen sälja?
- 2 Vem använder man för att sälja den?
- 3 Vad är annonsens övergripande budskap?
- 4 Varför använder de en person som ser ut så här?
- 5 Varför har de manipulerat bilden för att få den att stämma bättre med "skönhetsidealet"?



# Vilka problem kan det här skapa?



Gruppdiskussion

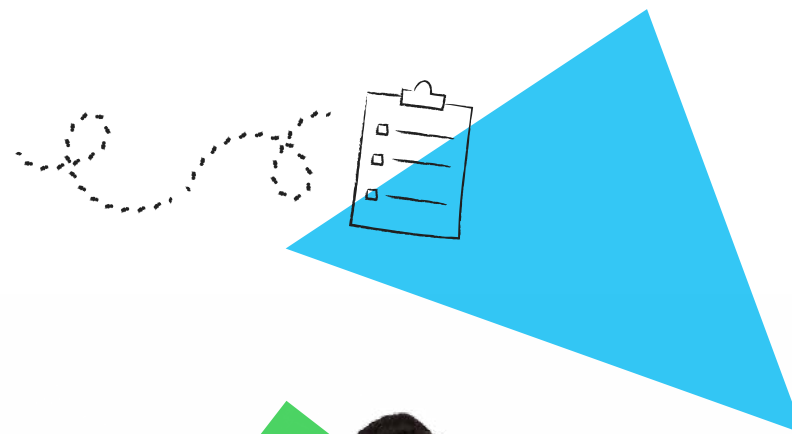
Min självkänsla / [Ett utbildningstillfälle](#) 13



# Vad kan vi göra åt det?



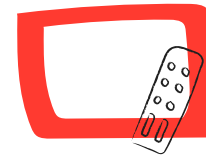
Arbetsblad



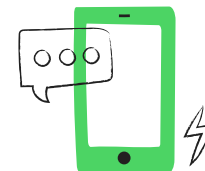
# Vad lär vi oss idag?



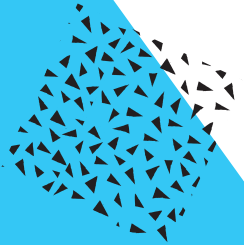
**Utseendepress**



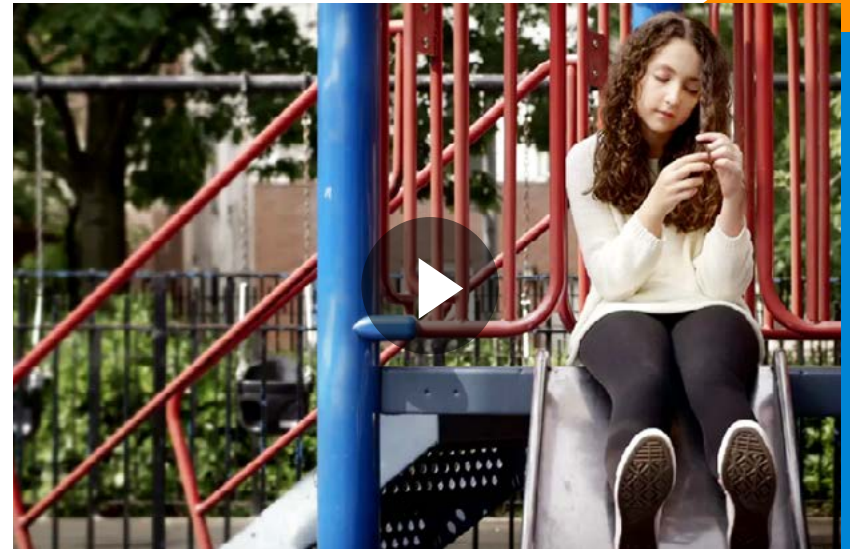
**Professionella  
medier**



**Privata och  
sociala medier**

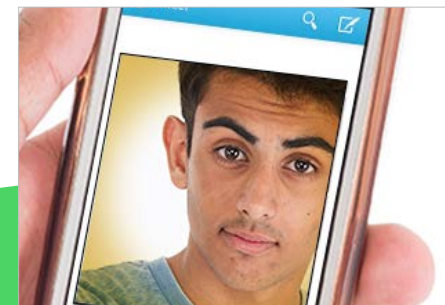
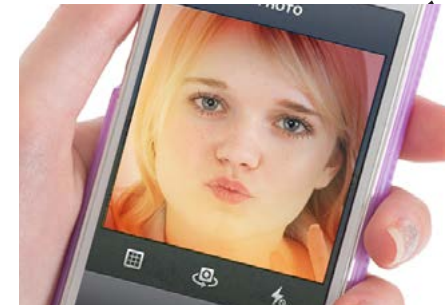



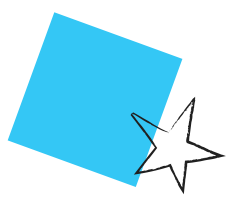


# På vilket sätt kan vi få problem när vi jämför oss med andra?





# Hur kan det som du och dina kompisar skapar i medier manipuleras?





# Vilka problem kan det här skapa?



Gruppdiskussion



Min självkänsla / Ett utbildningstillfälle 18



# Vad kan vi göra åt det?

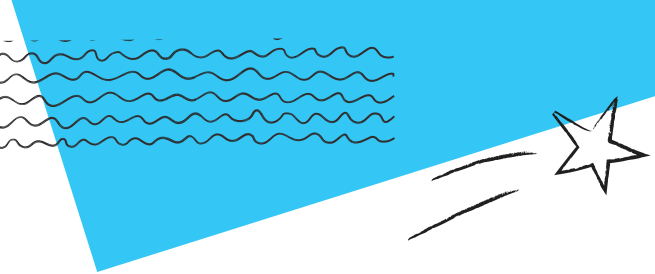
!?!?



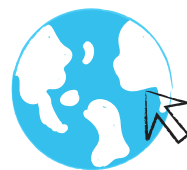
Arbetsblad



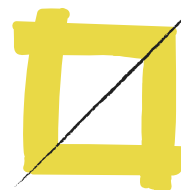
Min självkänsla / Ett utbildningstillfälle 19



# Vad har vi lärt oss idag?



Pressen att se ut på  
ett visst sätt kommer  
från vår omgivning.



Det är viktigt att komma  
ihåg att de bilder vi  
ser på människor i alla  
typer av medier inte  
alltid är äkta.



Därför är det inte  
heller rättvist att  
jämföra oss med dem.



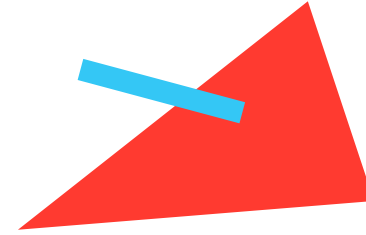
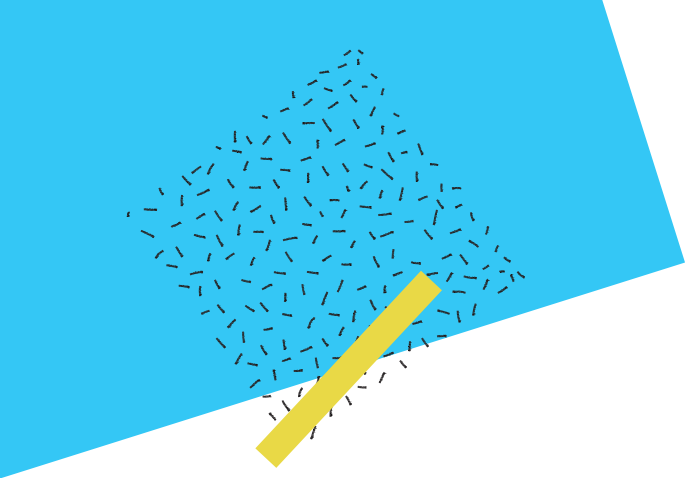


# Kämpa för förändring!



Arbetsblad

Min självkänsla / Ett utbildningstillfälle 21



# Grattis!

**Du är nu färdig med Min självkänsla: ett utbildningstillfälle.**

Kom ihåg att kämpa för din egen och andras kroppsliga självkänsla varje dag.

Du är bra som du är!

