

1. JARDUERA

HELBURUA

Komunikabideetan ematen diren edertasun eta argaltasun estereotipoei buruz hausnartzea.

Parte-hartzaileei proposatzen zaie sare sozialetako edo bideotako publizitate-iragarkiak azter ditzatela eta mezuen eta irudien atzean ikusten duten asmoa azter dezatela, gogoeta egin dezatela iragarkiaren diseinatzaileak entzuleengan (kontsumitzaileengan) izan nahi duen eraginari buruz eta zuzenean haiengan duten eraginari buruz.

Adibideak:

https://www.youtube.com/watch?v=h_gHkwjNicc

<https://www.youtube.com/watch?v=aTOs-stqaEE>

<https://www.youtube.com/watch?v=pJ9myJudELs>

Estilo honetako galderekin osa daiteke:

- Iragarkiren batean proiektatutako irudiaren arabera erostera edo erosteari uztera bultzatu al zara inoiz?
- Inoiz manipulatu al zaitu komunikabideetako publizitateak elikadura-ohiturei edo gorputz-irudiari dagokienez?
- Zure ustez, erraza al da jendea orokorrean manipulatzeko bere kontsumoak edo bizitza egokitzeko?
- Nolakoa da komunikabideetan eta sare sozialetan ikusten duzun edertasunaren eta gorputz irudiaren idealak?
- Zure ustez, nerabezaroan arrisku handiagoa dago ideal horiek gazteen bizitzan eragina izateko? Zer zentzutan?

2. JARDUERA

HELBURUAK

Gazteak motibatzea edertasuna publizitaterako eta kontsumoa eragiteko erakargarri gisa erabiltzeari arreta jar diezaioten. Era berean, haren gorespenak pertsonen beste trebetasun eta erakargarritasun batzuetan ez sakontzea eragiten du.

Modek ezartzen dituzten baldintzak eta nortasun sendoa izatearen garrantzia eta balioa nabarmentzea. Desberdinak izateak besteentzat interesgarriagoak egin gaitzake, besteen jarraibideei jarraitzeak askatasuna mugatu dezakeen bitartean.

Galderak eta hausnarketa testuinguruak

Modari eta ohituren bilakaerari, ileen luzerari, argaltasunari eta janzteko moduari buruzko ikerketa bat taldean egitea proposatzen da. Adibideak bilatu eta argazkiak eta berriak aurkez ditzakete. Horrelako galderekin osatzen daiteke:

Influenzerren eragina

- Zure ustez, gustatzen zaizulako edo erabiltzen delako aukeratzen duzu?
- Nola eragiten du besteen iritzia zure gustuetan?
- Benetan behar ez zenituen produktuak erosten dituzu?
- Axola zaizu zer esango duten modara ez bazoaz? Iragarkiek arropa erosten laguntzen dizute?
- Nahi duzuna janzteko gai izango zinateke, zure lagunek eramaten ez dutela jakinda ere?
- Axola al dizu zer esango duten zure itxura eta gorputz irudiari buruz? Zergatik uste duzu dela horrela?

3.JARDUERA

HELBURUA

Nork bere burua ezagutzea oso garrantzitsua dela hausnartzea, gure emozioak ulertzeko, emozioak kudeatzen jakiteko eta baliabide gehiagorekin besteekin komunikatzeko. Gure buruaz dugun irudia, ordea, ez dator beti bat besteek dutenarekin.

Galderak eta hausnarketa testuinguruak

Bi aukera desberdin proposatzen dira jarduera hau lantzeko.

1. Irudi pertsonala

2. Parte-hartzaile bakoitzak bere burua beste pertsona baten aurrean deskribatzea proposatzen da, adjektibo batzuekin. Horrela, gure "estilo pertsonala", gustatzen zaigun arropa edo orrazkera mota, zer hobby eta jarduerak motibatzen gaituzten definituko dugu.

Gero, lankideari galdetuko zaio eta informazio hori partekatuko da, nor garen eta zerekin identifikatzen garen hausnartzen laguntzeko.

Honako hauek dira taldearekin eztabaidan jar daitezkeen beste galdera batzuk:

- Zure ustez, zein da besteei proiektatzen diezun irudia?
- Zergatik uste duzu transmititzen duzula irudi zehatz hori?
- Ados zaude irudi horrekin edo uste duzu ez datorrela bat "nor zaren" horrekin?
- Zein dira zure pertsonarengan adierazgarrienak iruditzen zaizkizun elementuak?

- Ezagutzen dituzu zure trebetasunak eta gabeziak?
- Besteek antzeman dituztela uste duzu?
- Nola atera duzu ondorio hori, frogatu edo jakinarazi dizute?

4. JARDUERA

HELBURUAK

Norberaren konplexuak aztertzea. Garrantzitsua da gazteak beren konplexuak identifikatzeko gai izatea, beren gorputzaren eta izateko moduaren alderdiak aldatzen edo onartzen saiatzeko.

Jarduera Ni erreala versus Ni ideala aztertuz has daiteke. Parte-hartzaileei bi zutabetan idazteko eskatzen zaie: lehenengoan, definitzen gaituzten egungo ezaugarriak deskribatu behar dira, eta bigarreanean, izan nahiko genituzkeen ezaugarriak. Ariketa honek perfekzionismoa lantzeko eta itxaropenak egokitze balio du.

Eztabaida proposatzea. Jarraian, jarduera egiten zer aurkitu duten azalduko dugu, eta galdera hauekin osatuko dugu.

Galderak eta hausnarketa testuinguruak

[Autoestimua bideoa](#)

Jarraian, jarduera egiten zer aurkitu duten azalduko dugu, eta galdera hauekin osatuko dugu:

Lankideekin partekatzea axola ez zaizun konplexuren bat antzeman duzu?

Zein da eta zergatik larritzen zaitu?

Zer baliabide jarri dituzu martxan deseroso zaizun zati hori aldatzeko?

Konplexu horrek besteekiko harremanak zailtzen dituela uste duzu?

Non identifikatu konplexuaren jatorria?

Zer gomendatuko zenioke zurearen antzeko konplexu bat aitortzen dizun bati?

5. JARDUERA

HELBURUA

Gazteek elikadura-nahasmenduei buruz eta, bereziki, nerbio-anorexiari eta bulimiari buruz zer dakiten aztertzea.

Parte-hartzaileei eskatuko zaie elikadura-arazo horiek diagnostikatzea ahalbidetzen duten irizpideei buruzko informazioa bilatzeko, bai eta sare sozialetan partekatutako kasu errealen testigantzak bilatzeko ere. Informazio horrekin eta gidan emandakoarekin,

bai eta haiek ezagut ditzaketen gertuko kasuekin ere, gogoeta sendotzen duten galderei erantzungo zaie.

Galderak eta hausnarketa testuinguruA

Trastornos alimentarios Bideoa.

- Nola jokatzeko du anorexia nerbiosoa duen pertsona batek?
- Eta bulimia duen pertsona batek?
- Zergatik uste duzu sentitzen eta portatzen direla horrela?
- Ezagutzen al duzu zure inguruko edo sare sozialetako norbait egoera horretan dagoena?
- Zer esan edo aholkatuko zenioke?
- Zure ustez, zer ondorio ekar ditzake epe laburrera eta luzera elikadura-arazo batek, hala nola anorexiak edo bulimiak?
- Zure ustez, arazo horiek lotuta al daude pairatzen dituzten pertsonen familiaren eta lagunen alderdiekin eta teknologia- eta komunikazio-bitartekoen eraginarekin?
- Zure ustez, arazo horiek beste alderdi emozional batzuekin ere lotu daitezke, hala nola antsietatearekin?
- Aztertu al duzu inoiz zure jateko modua?