

## Aktivita pro děti

### VYTVOŘTE PLAKÁT S TÍM, CO JE NA VÁS PĚKNÉ

Někdy, když se podíváte na svou fotku, možná nebudete spokojeni s tím, jak vypadáte. Můžete vidět něco, co se vám na sobě nelíbí, kvůli čemu se cítíte špatně. Když se to stane, je důležité vzpomenout si na to, co se vám na vás líbí. Možná vás toho tilik nenapadá, proto může být zábavné vytvořit plakát, který vám to připomene.

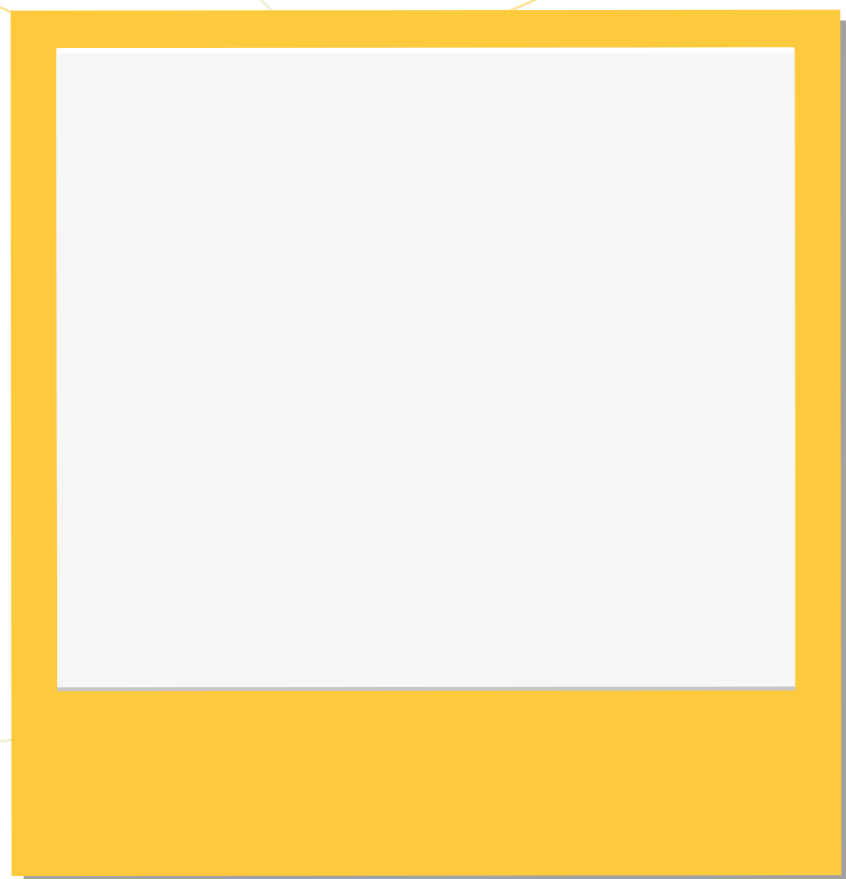
#### CO POTŘEBUJES

Barevné tužky nebo pera  
Modrý připínáček nebo lepítka k nalepení tvého plakátu

#### CO BUDEŠ UDĚLAT

1. Nakresli nebo nalep svůj obrázek do rámečku níže a zapiš si všechny dobré věci o sobě. Pokud tě už nic nenapadá, požádej někoho, aby ti poradil.
2. Použij výrazné barvy a pomoci připínáčku nebo lepítka připevni svůj obrázek někam, kde ho uvidíš.
3. Když se budeš cítit smutný nebo naštvaný, podívej se na plakát, aby ses rozveselil a vzpomněl si na všechny dobré věci.

Název:



Všechny dobré věci o mně!

## Glosář

V tomto komiksu jsou některá slova, která nemusíte znát. Přiložili jsme tento krátký glosář, abyste porozuměli speciálním termínům:

**Body Image:** Je to označení toho, jak sami sebe vidíte a vnímáte. Zahrnuje to také způsob, jakým si myslíme, že vás vidí ostatní lidé. Lidé mohou mít pozitivní představu o svém těle, když se většinou cítí dobře, nebo negativní, když se cítí méně šťastní z toho, jak vypadají nebo se cítí.

**Editace:** Úprava například textu nebo fotografie. Lidé často editují, upravují fotografie, aby vypadali lépe.

**Filtr:** Toto je způsob, jak upravit

své fotografie a změnit jejich vzhled nebo barvu.  
**Instagram:** Jedná se o aplikaci pro sociální sítě, která svým uživatelům umožňuje sdílet obrázky a videa se svými přáteli. Umožňuje lidem upravovat nebo filtrovat své fotografie a měnit jejich vzhled.

**Sociální média:** Jedná se o online aplikace, které se používají ke spojení s ostatními nebo k vytváření a sdílení informací online. Patří mezi ně například Facebook, Instagram, TikTok a YouTube.

## Tipy pro rodiče

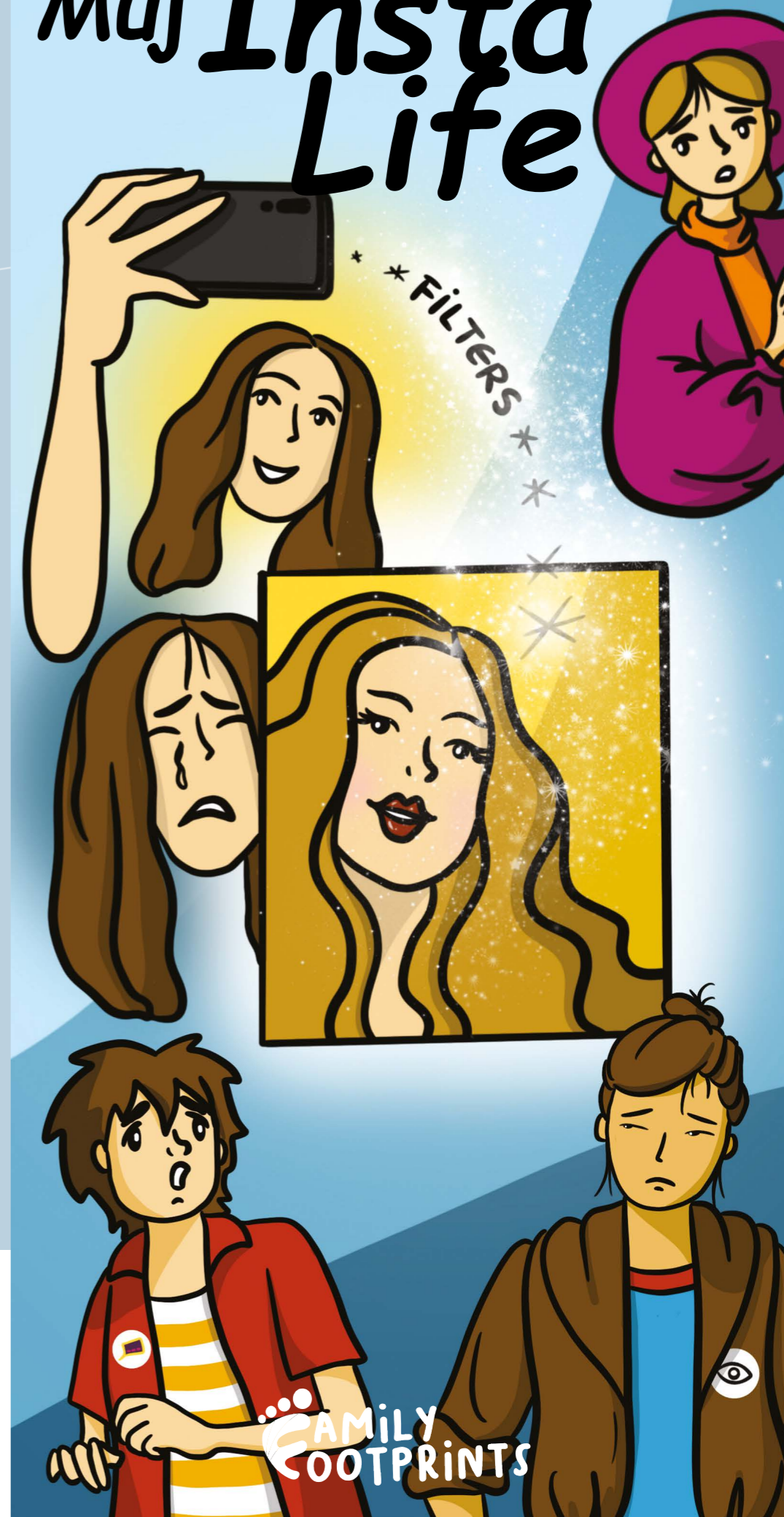
Instagram a další platformy sociálních médií mohou vyvíjet tlak na mladé lidi, aby vypadali určitým způsobem. Výsledkem je, že mnozí své fotografie upravují nebo přidávají filtry. Existuje mnoho důvodů, proč někdo může upravovat své fotografie. Někteří to dělají, aby byli kreativní a pro zábavu. Jiní proto, že nejsou spokojeni s tím, jak vypadají na fotografiích, když je neupraví.

Nejsou to jen známé osobnosti, které používají filtry nebo upravují své snímky. Dělají to i obyčejní lidé! 80 % dívek do 13 let si stáhlo aplikaci pro úpravu fotografií a použilo ji na svých fotografiích. Mnoho mladých lidí (chlapců i dívek) říká, že se necítí moc dobře, pokud své fotografie neupraví.

## Tipy pro mladé

- Nevěřte všemu, co vidíte na internetu. Když uvidíte obrázek online nebo v časopise, nezapomeňte, že byl pravděpodobně nějakým způsobem upraven.
- Každý jsme jiný, takže je nemožné vypadat jako někdo jiný, ať se snažíte sebevíc. Většina lidí ani ve skutečnosti nevypadá jako jejich online fotografie.
- Snažte se nesrovnávat svůj život se životem ostatních. Téměř každý zveřejňuje ve svém životě jen to dobré, díky čemuž to často vypadá mnohem lépe, než je.
- Místo toho, abyste posuzovali, jak vypadáte, zkuste se zaměřit na věci, které se vám na sobě líbí. Zapište si je a přečtěte si je, až se budete chtít cítit dobře.
- Může být dobré dělat si pravidelné přestávky od sociálních sítí, zvláště pokud trávíte spoustu času porovnáváním se s ostatními.
- Pokud se obáváte o svůj vzhled těla nebo že se neustále kritizujete, promluvte si s dospělým a řekněte mu, jak se cítíte.

# Můj Insta Life



**FAMILY FOOTPRINTS**



The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.  
Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273





1  
ACH NE, NA TOM OBRÁZKU VYPADÁM HROZNĚ! VŠICHNI KROMĚ MĚ VYPADAJÍ SKVĚLE!



2  
VÍTE, ŽE VĚTŠINA OBRÁZKŮ JE UPRAVENÁ A ŽE TAK LIDÉ VE SKUTEČNOSTI NEVYPADAJÍ?

CO TĚM MYSLÍŠ?



3  
CO JE TO BODY IMAGE?

7  
JDE O TO, JAK SE CÍTIŠ, KDYŽ SE PODÍVÁŠ NA SEBE DO ZRCADLA NEBO KDYŽ PŘEMÝŠLÍŠ O TOM, JAK VYPADÁŠ.



4  
WOW, TO JSEM NEVĚDĚL!

KAŽDÝ JSME JINÝ, TAKŽE JE NEMOŽNÉ VYPADAT JAKO NĚKDO JINÝ, AŽ SE SNAŽÍTE SEBEVÍC.



5  
VĚTŠINA OBRÁZKŮ LIDÍ ONLINE BYLA UPRAVENA. TAKŽE SE NETRAPTE TĚM, ŽE NEVYPADÁTE JAKO ONI. TO TOTIŽ NENÍ MOŽNÉ!



6  
LIDÉ, KTEŘÍ TO NEVĚDÍ, SE Z TOHO MŮŽOU CÍTIŠ ŠPATNĚ - SROVNÁVAJÍ SE S LIDMI NA OBRÁZČÍCH, KTERÉ JSOU ALE UPRAVENÉ.



8  
NĚKTEŘÍ MLADÍ LIDÉ MAJÍ POCIT, ŽE BY MĚLI VYPADAT URČITÝM ZPŮSOBEM. UPRAVUJÍ SVĚ FOTOGRAFIE A MAJÍ ZE SEBE ŠPATNÝ POCIT, POKUD TO NEUĎELAJÍ.

\* FILTERS \*

12  
STAČÍ SI VŽDY UVĚDOMIT, ŽE NE VŠE, CO VIDÍŠ ONLINE, JE SKUTEČNÉ!



9  
NEVĚŘTE VŠEMU, CO VIDÍTE ONLINE! VĚTŠINA LIDÍ VE SVĚM ŽIVOTĚ SDÍLÍ JEN DOBRÉ VĚCI, TAKŽE NEVIDÍTE SKUTEČNÉHO ČLOVĚKA A JEHO REÁLNÝ ŽIVOT.

11  
SNAŽTE SE NEPOROVNÁVAT SE S OSTATNÍMI.

TO BUDE TĚŽKÉ! JAK TO UĎELÁM?



10  
VŽDY FILTRUJI OBRÁZKY. JE TO ZÁBAVA! MŮŽU SI UDĚLAT BĚLEJŠÍ ZUBY NEBO ZVĚTSIT OČI. MOJÍ KAMARÁDI TAKY POUŽÍVAJÍ ÚPRAVY A FILTRY.



11  
MŮŽE TO BÝT ZÁBAVNÉ, ALE TRÁVIT PŘÍLIŠ MNOHO ČASU ÚPRAVAMI OBRÁZKŮ MŮŽE OVLIVNIT TVŮJ BODY IMAGE.



12  
TO JE DOBRÁ RADA!

ZKUSÍM TO. DÍKY AVO!