

## Aktivnosti za djecu

### NAPRAVITE POSTER ZA BOLJE RASPOLOŽENJE

Ponekad kada pogledate svoju fotografiju, možda niste zadovoljni kako izgledate. Možda vidite nešto što vam se ne sviđa na sebi zbog čega se osjećate loše. Kada se to dogodi, važno je sjetiti se svih dobrih stvari o vama. Ovo može biti teško, pa može biti zabavno napraviti poster koji će vas podsjećati.

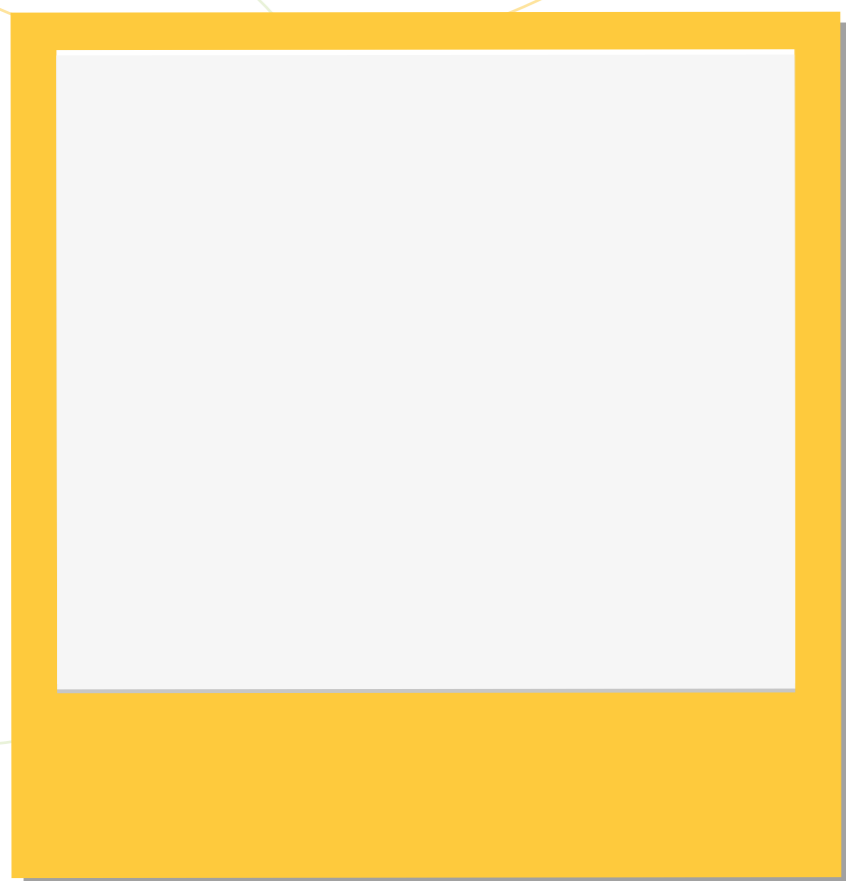
#### ŠTO VAM JE POTREBNO

Bojice ili olovke  
Ljepljiva traka ili selotejp za zalijepiti poster

#### ŠTO TREBATE UČINITI:

1. Nacrtaj sebe u okvir ispod i zapiši sve dobre stvari o sebi. Ako ne možete razmišljati, zamolite nekoga da vam pomogne.
2. Upotrijebite svijetle boje i pomoću ljepljive trake stavite svoj poster negdje gdje ga možete vidjeti
3. Kada se osjećate tužno ili uzrujano, pogledajte poster da vas razveseli i prisjetite se svih dobrih stvari o sebi.

Ime:



Sve dobre stvari o meni!

## Pojmovnik

Postoje neke riječi u ovom scenariju stripa koje mladi ljudi u vašoj obitelji možda znaju, ali vama kao roditelju možda nisu poznate. Izradili smo ovaj kratki rječnik kako biste razumjeli izraze koje vaše dijete možda koristi:

**Slika tijela:** Kako se osjećate kada se pogledate u ogledalo ili razmišljate o sebi. Uključuje način na koji mislimo da nas drugi ljudi vide. Ljudi mogu imati pozitivnu sliku o tijelu kada se uglavnom osjećaju dobro glede sebe ili negativnu sliku o tijelu kada se osjećaju manje sretnima zbog načina na koji izgledaju ili se osjećaju.

**Izmijenjeno:** promijeniti način na koji nešto izgleda. Ponekad se naziva fotošoporano ili obrađeno (slika).

**Filter:** Način uređivanja vaših fotografija kako biste promijenili njihov izgled ili boju.

**Instagram:** Aplikacija za društveno umrežavanje koja svojim korisnicima omogućuje dijeljenje slika i videa s prijateljima. Omogućuje ljudima da uređuju ili filtriraju fotografije kako bi promijenili njihov izgled

**Društveni mediji:** Internetske aplikacije koje se koriste za povezivanje s drugima ili stvaranje i dijeljenje informacija na mreži. Oni uključuju Facebook, Instagram, TikTok i YouTube

## Savjeti za roditelje

Instagram i druge platforme društvenih medija mogu vršiti pritisak na mlade ljude da izgledaju na određeni način. Zbog toga mnogi uređuju ili dodaju filtre svojim fotografijama. Mnogo je razloga zašto bi netko mogao uređivati svoje fotografije. Neki to rade kako bi bili kreativni i iz zabave. Drugi jer se ne osjećaju sigurni u to kako izgledaju na fotografijama bez uređivanja.

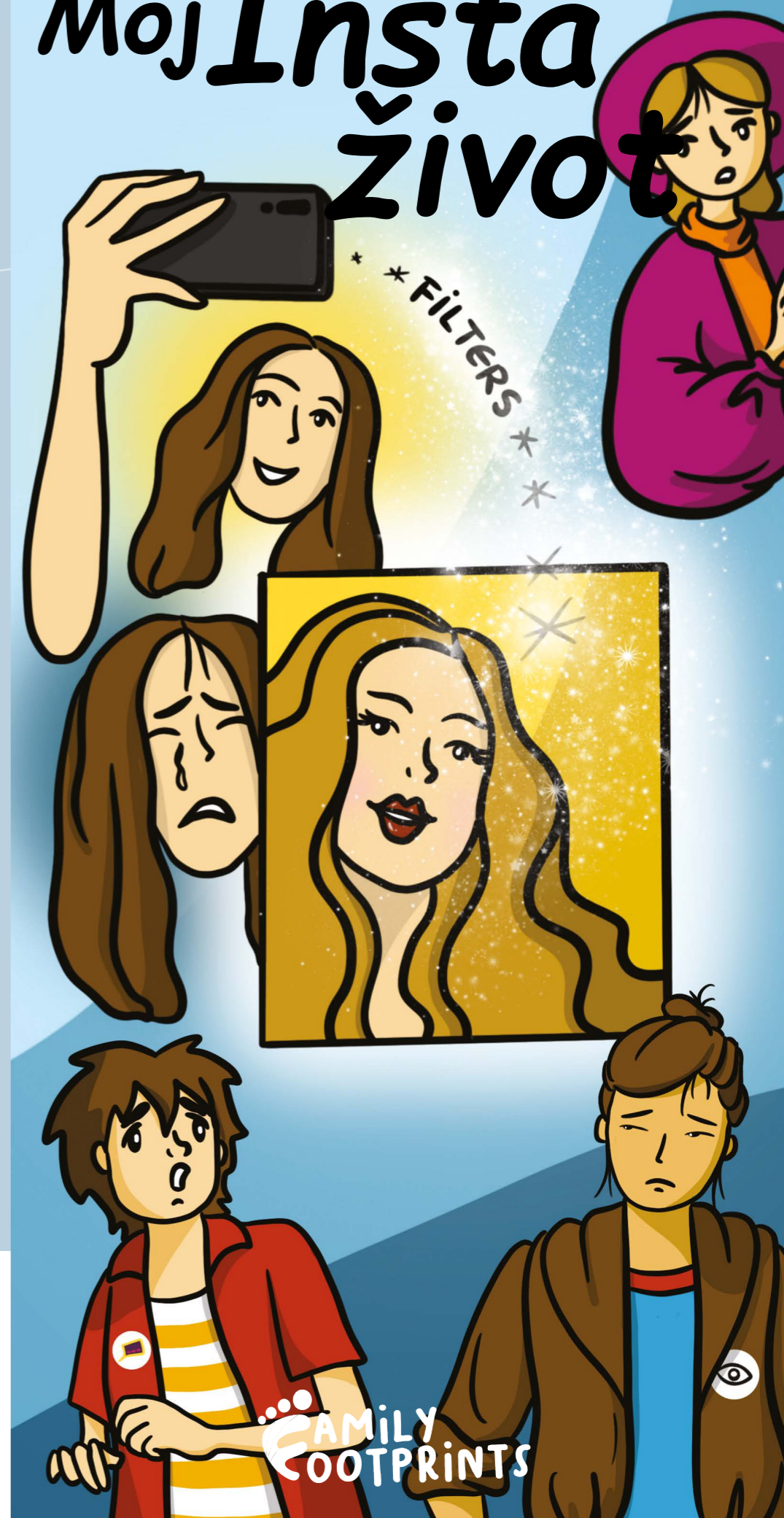
Nisu samo slavne osobe te koje koriste filtre ili uređuju svoje slike. I obični ljudi također! 80% djevojčica preuzelo je aplikaciju za uređivanje fotografija i koristilo je na svojim fotografijama od svoje 13. godine. Mnogi mladi (i dječaci i djevojčice) kažu da se ne osjećaju dovoljno dobro ako ne uređuju svoje fotografije.

## Savjeti za mlade ljude

- Ne vjerujte svemu što vidite na internetu. Kada vidite sliku na internetu ili u časopisu, sjetite se da je vjerojatno na neki način uređena.
- Svi smo različiti, pa je nemoguće izgledati kao netko drugi koliko god se trudili. Većina ljudi uopće ne izgleda u stvarnom životu kao njihove fotografije na internetu.
- Pokušajte ne uspoređivati svoj život s tuđim. Gotovo svatko objavljuje samo dobre stvari u svom životu zbog čega često stvari izgledaju mnogo bolje nego što jest.
- Umjesto da osuđujete svoj izgled, pokušajte se usredotočiti na stvari koje volite na sebi. Zapišite ih i pročitajte kada se želite osjećati dobro.
- Može biti dobro uzimati redovite pauze od društvenih mreža, posebno ako provodite puno vremena uspoređujući se s drugima.
- Ako ste zabrinuti zbog vlastite slike o tijelu ili zbog toga što se uvijek kritizirate, razgovarajte s nekom odraslom osobom i recite joj kako se osjećate.

Strip 8 - studeni 2022 - Klimatske promjene i ugljični otisak

# Moj Insta život



**FAMILY FOOTPRINTS**

ACUMEN TRAINING

dante

Gästrike Östervinnare

Rural Hub

F H B

REINTEGRA

tellme

Co-funded by the European Union

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

**FAMILY FOOTPRINTS**



1  
O NE, IZGLEDAM GROZNO NA TOJ SLICI! SVI IZGLEDAJU DOBRO OSIM MENE!



2  
ZNAŠ LI DA JE VEĆINA SLIKA UREĐENA I DA LJUDI NE IZGLEDAJU TAKO U STVARNOM ŽIVOTU?

KAKO TO MISLIŠ?



3  
ŠTO JE SLIKA TIJELA?

7  
TO JE ONO ŠTO OSJEĆATE KADA SE POGLEDATE U OGLEDALO ILI KADA RAZMIŠLJATE O TOME KAKO IZGLEDATE.



4  
NISAM TO ZNAO!

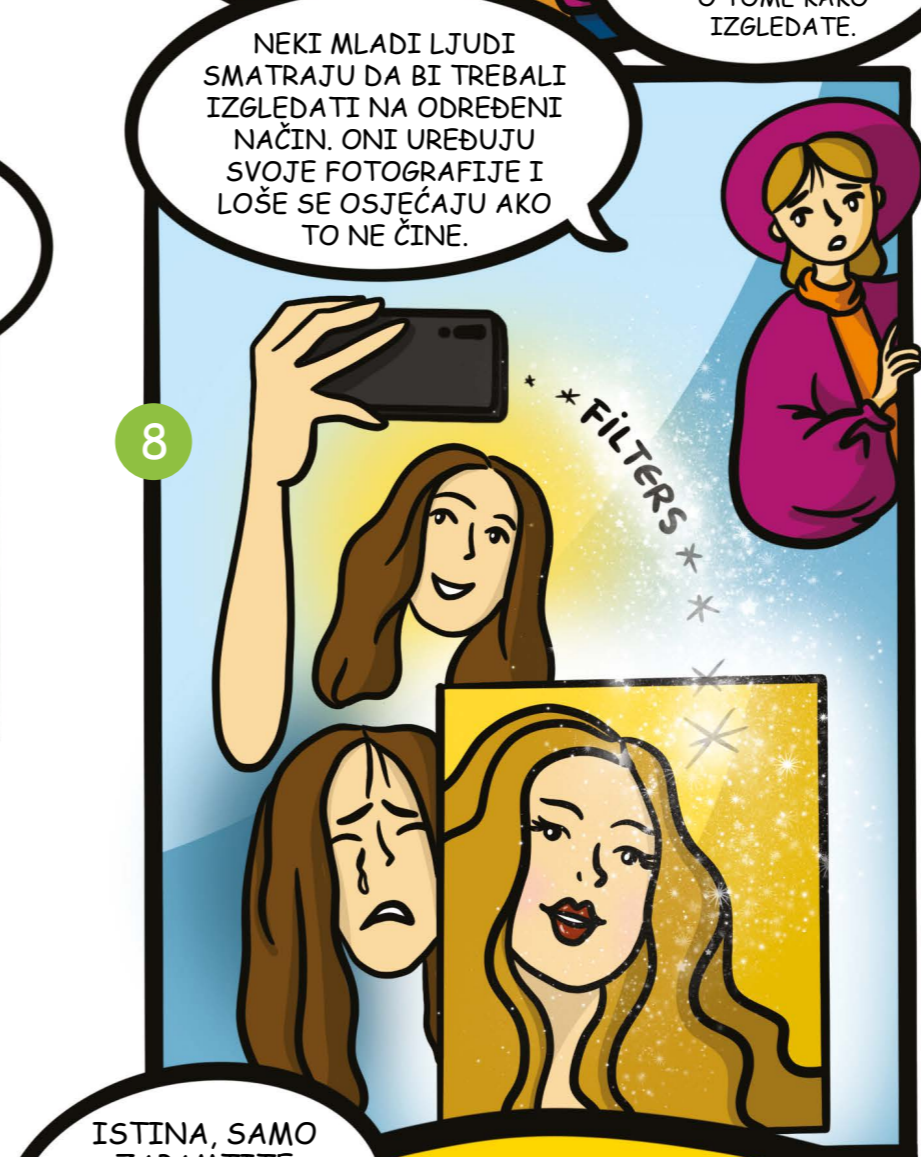
9  
SVI SMO MI RAZLIČITI, PA JE NEMOGUĆE IZGLEDATI KAO NETKO DRUGI KOLIKO GOD SE TRUDILI.



5  
VEĆINA SLIKA LJUDI NA INTERNETU JE UREĐENA. STOGA SE NEMOJ OSJEĆATI LOŠE AKO NE IZGLEDAŠ POPUT NJIH. TO JE NEMOGUĆE!



6  
LJUDI TO NE ZNAJU, PA SE OSJEĆAJU LOŠE - USPOREĐUJU SE S LJUDIMA NA SLIKAMA.



8  
NEKI MLADI LJUDI SMATRAJU DA BI TREBALI IZGLEDATI NA ODREĐENI NAČIN. ONI UREĐUJU SVOJE FOTOGRAFIJE I LOŠE SE OSJEĆAJU AKO TO NE ČINE.



10  
NE VJERUJTE SVEMU ŠTO VIDITE NA INTERNETU! VEĆINA LJUDI DIJELI SAMO DOBRE STVARI O SVOJIM ŽIVOTIMA, TAKO DA NE VIDITE PRAVU OSOBE.



11  
TEŠKO JE NE USPOREĐIVATI SE S DRUGIMA.

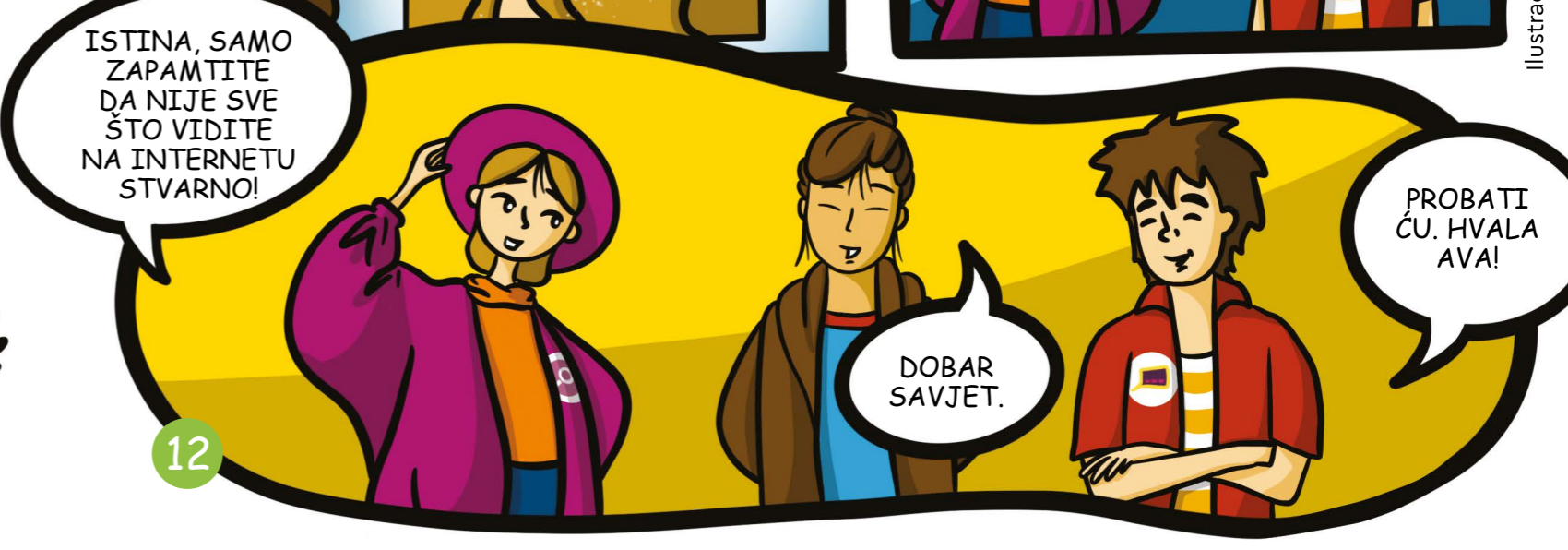
JAKO TEŠKO! KAKO TO NAPRAVITI?



5  
UVIJEK KORISTIM FILTER NA SVOJIM SLIKAMA. ZABAVNO JE! ZUBI MI MOGU IZGLEDATI BIJELIJE, ILI OČI VEĆE. MOJI PRIJATELJI ISTO KORISTE FILTERE NA SVOJIM SLIKAMA.



6  
MOŽE BITI ZABAVNO, ALI TROŠENJE PREVIŠE VREMENA NA UREĐIVANJE SLIKA MOŽE UTJECATI NA SLIKU O VAŠEM TIJELU.



12  
ISTINA, SAMO ZAPAMTITE DA NIJE SVE ŠTO VIDITE NA INTERNETU STVARNO!

DOBAR SAVJET.

PROBATI ĆU. HVALA AVA!