Klassijuhatajale

Rohkem kui peegelpilt

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek emotsioonidega	6.–9. klass	15 min	Arutelu ja eneserefleksioon, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Meedia kriitiline vaatamine ja enda hindamine tervikuna	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Klassis kommenteeritakse sageli välimust, võrreldakse end sotsiaalmeedias teistega või Helge klassivaates on Emotsioonid kollane, oranž või punane.

Tegevuse eesmärk

Õpilased mõistavad, miks inimesed end teistega võrdlevad, harjutavad sotsiaalmeedia sisu kriitilist vaatamist ning märkavad oma keha toimimist ja tugevusi.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Täna räägime sellest, miks me end teistega võrdleme ja kuidas meedia meid mõjutab. Kellegi välimust me ei aruta.“
2–5 min	**Miks võrdleme**	Selgita töölehe kasti abil. Ütle, et võrdlevad kõik, ka täiskasvanud.
5–10 min	**Kriitiline vaataja**	Paarid vastavad väljamõeldud postituse kohta neljale küsimusele. Arutage: „Mida see postitus tegelikult müüb?“
10–15 min	**Rohkem kui välimus**	Õpilased täidavad vaikselt teise lehe: mida nende keha teeb ning nende tugevused ja väärtused.

Taust õpetajale: kehapilt ja võrdlemine

Orygen (lk 128–129) selgitab võrdlemist evolutsiooniliselt ja soovitab kriitilise tarbija küsimusi. Keha kirjeldamine toimimise, mitte välimuse kaudu (lk 131) ja enda nägemine tervikuna (lk 133) toetavad enese aktsepteerimist.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab lehe ise ja vaatab üht päris postitust küsimuste abil.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult kriitilise vaataja küsimused.
- **Sidumine aineõpetusega:** meediaõpetuses reklaami ja pilditöötluse analüüs.
- **Kaasamine:** klass kogub näiteid mitmekesisusest meedias.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi kommenteerib klassikaaslase välimust: peata kohe ja rahulikult.
- Kui jutt läheb kaalule või dieetidele: suuna tagasi meediale ja tugevustele.
- Kui märkad söömise või kehapildiga seotud muret: informeeri tugispetsialisti.

Keerukam versioon

Õpilased otsivad meediast näiteid inimeste mitmekesisusest ja arutavad, miks seda nähakse harva (Orygen, lk 130).

Pea meeles

Ära räägi kaalust, toitumisest ega oma kehast hinnanguliselt. Ka kiitus välimuse kohta suunab tähelepanu välimusele.

Tõendus: Mõõdukas. Koolipõhised meediakirjaoskuse programmid parandasid kehapilti, mõju väike (Yager jt 2013; Kurz jt 2022).

Allikas: Orygen (2023), lk 126–133.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis postituse juures üllatas?

Strateegiad: Mida teha, kui postitus tekitab halva tunde?

Ülekanne igapäevaellu: Keda jälgid ja miks?

Koostöö: Kuidas rääkida teistest nii, et välimus pole peamine?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane vaatab nädala jooksul kolme postitust kriitilise vaataja küsimustega ja täiendab oma tugevuste nimekirja.

Rohkem kui peegelpilt

Saad selle lehe täita üksi või koos klassiga. Oma vastuseid ei pea kellelegi näitama.

Miks me end teistega võrdleme?

Ammu sõltus inimese ellujäämine sellest, kas ta kuulus hõimu. Seepärast õppisime end teistega võrdlema, et teada, kus me hõimus oleme.

Aju teeb seda siiani. Ainult et meie „hõim“ on nüüd tohutu: kõik inimesed, keda oleme näinud koolis, filmides ja sotsiaalmeedias. Alati leidub keegi, kes tundub ilusam, osavam või populaarsem. Pole ime, et võrdlemine teeb paljudel olemise raskeks.

Ole kriitiline vaataja

Väljamõeldud postitus

Tuntud sisulooja postitab hommikul pildi: täiuslik nahk, trenniriided ja tekst „Ärkasin lihtsalt nii üles“. Postituse all on sooduskood toidulisandile.

Küsimus	Minu vastus
Kes selle tegi ja mis on eesmärk? Kas midagi müüakse?	
Kuidas pilti võidi töödelda või lavastada?	
Kuidas see mind tundma paneb?	
Kas see viib mind iseendaga rahulolule lähemale või kaugemale?	

Mida mu keha teeb

Keha ei ole ainult välimus. Mõtle, mida sinu keha sinu heaks teeb. Kirjuta tegevusi, mitte hinnanguid. Seda ei pea kellelegi näitama.

Kehaosa	Mida see minu jaoks teeb?
Jalad	
Käed	
Silmad ja kõrvad	
Süda ja kopsud	
Aju	

Ma olen rohkem kui oma välimus

Kui on raske midagi leida, võid küsida sõbralt või pereliikmelt, mida nad sinu juures hindavad.

Minu tugevused	Mis on mulle oluline	Mille üle olen uhke

> Kui mõtted välimuse, keha või söömise üle võtavad palju aega või segavad igapäevaelu, räägi kooli tugispetsialisti, kooliõe või perearstiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee. Lisalugemist leiad peaasi.ee.