

SCANARIUSZ LEKCJI

Standardy życie a prawdziwe życie

Na początek dzisiejszej lekcji mam do Ciebie pytanie - czy wiesz co to jest kanon piękna?

Dz. odpowiadają...

N.:

Kanon piękna to wzorzec / norma dotycząca cech wyglądu zewnętrznego, które są uznawane za pożądane / dobre / piękne (?) To tak zwane ideały, które zmieniały się wielokrotnie na przestrzeni lat.

W XVII wieku za wzór piękna uznawano kobietę o pełnych kształtach, którą dziś można by nazwać puszystą. Krągłości kojarzone były z pozytywnym wizerunkiem kobiety. Chudość z kolei była wówczas uznawana za oznakę przynależności do niższych klas społecznych i biedy.

Od kilku dekad wciąż króluje wzorzec szczupłej lub bardzo szczupłej sylwetki uznawany za kanon piękna. Często obraz kobiecego ideału jest zupełnie nierealny do osiągnięcia. Spójrzmy na przykład na infografikę.



Lalka Barbie, znana chyba każdemu człowiekowi na świecie. Być może nie zdajemy sobie sprawy, jak sylwetka ulubionej lalki małych dziewczynek na całym świecie wpływa na ich postrzeganie piękna, kiedy dorastają. Naukowcy z Australii dokonali odpowiednich przeliczeń, aby zobrazować wymiary ludzkiego ciała odpowiadającej takim, jakie prezentują lalki Barbie i Ken.

Teraz przygotuj miarę krawiecką lub inną, jaką posiadasz w domu.

Spójrz na infografikę i na to, jakie wymiary powinny mieć np. szyja i biceps, gdybyśmy chcieli odtworzyć wymiary prezentowane przez popularną lalkę. Za pomocą miary sprawdź teraz jak to wygląda w praktyce.

Na przykład zmierz, jak wyglądałaby głowa osoby dorosłej o obwodzie 23 cm lub biceps o obwodzie 17 cm. Mówimy tu o osobie dorosłej, a jak widzisz wymiary odpowiadają raczej takim, jakie mają dzieci. Trudno nie zgodzić się z twierdzeniem, że prezentowany przez Barbie kanon pięknej sylwetki całkowicie nie pokrywa się z wymiarami ludzkiego ciała w świecie rzeczywistym.

N. zadaje pytania:

- Jakie znasz jeszcze działania, np. w mediach, które promują nie do końca realny wizerunek piękna? Być może znasz jakiś program telewizyjny czy profil w mediach społecznościowy, który kojarzy ci się z takimi działaniami?
- Czy jesteś w stanie rozpoznać, kiedy zdjęcia zostały poddane obróbce graficznej, tak aby ukryć pewne cechy a inne podkreślić?
- Co Ty uważasz o pięknie? Jaka jest Twoja definicja kanonu piękna?

Przyszedł czas, aby przyjrzeć się realiom, jak nas otaczają.

Pytanie: czy zdarzyło się Tobie kiedyś, np. podczas oczekiwania na autobus na przystanku, poobserwować otaczających Cię ludzi? Jeśli tak, czyż nie zauważyłeś, że pod względem naszego wyglądu (ale i osobowości) na świecie panuje ogromna różnorodność? Jeśli nigdy nie wykonywałeś takiej obserwacji, przy najbliższej okazji spróbuj! Ciekawe do jakich wniosków wówczas dojdiesz.

W świecie sportu i biznesu można spotkać wiele kobiet sukcesu, które nie są drobnej postury, czyli swoją sylwetką nie wpisują się w obecny kanon piękna. Jednak ich historie pokazują, że sam wygląd zewnętrzny nie mówi wiele o tym, jakimi jesteśmy ludźmi i jakie mamy mocne strony.

Na przykład gwiazda tenisa - liderka światowych rankingów przez wiele lat - Serena Williams - uznawana jest za jedną z najlepszych tenisistek w historii tenisa ziemnego, to kobieta o muskularnej posturze, dalekiej od wzorców uważanych za idealne czy piękne. W czasie swojej kariery Williams zarobiła ponad 85 milionów dolarów, co czyni ją najlepiej zarabiającą tenisistką w historii dyscypliny. Jej kariera i zdobyte tytuły są doskonałym dowodem na to, że w życiu jest mnóstwo niezwiązanych z wyglądem wartości, które warto rozwijać, aby być szczęśliwym. To co jest również warto podkreślenia w przypadku Williams to fakt, że odniosła ogromny sukces, choć życie bywało dla niej bardzo trudne do zniesienia. Jej siostra - Yetunde - zginęła w strzelaninie. To wydarzenie ogromnie ją przybiło i przez długi czas dochodziła do siebie. Mimo tak ciężkich przeżyć, Serena nie poddała się i całą swoją życiową energię włożyła w trenowanie tenisa zostając najlepszą tenisistką świata.

Dyskusja

N.: Proszę Cię teraz o podsumowanie dzisiejszej lekcji - co myślisz o kanonie piękna? Czy przykład Sereny zrobił na Tobie wrażenie? Czy masz jakieś własne wnioski na temat wyglądu zewnętrznego? Jak Ty podchodzisz do wizerunku piękna w mediach? Czy masz swoje wzorce? Zachęcam cię do przedyskutowania tych pytań i odpowiedzi wraz z kolegą lub koleżanką. Udanych obrad.

2) Podsumowanie i zadanie domowe

N.: Większość obrazów kobiecego ciała w mediach, na przykład w reklamach, na okładkach gazet, w programach telewizyjnych, zwykle prezentuje jeden typ sylwetki - określanej jako szczupła lub bardzo szczupła. Jednakże jest to sylwetka, która wśród kobiet na całym świecie wcale nie jest tą najbardziej popularną. Warto pamiętać zatem, że za tym co w danej chwili uznaje się za wzór piękna zawsze stoją inni ludzie - specjaliści firm, które zarabiają ogromne sumy na tym, aby wzbudzić w nas poczucie bycia niedoskonałym.

Źródłem ich zysków są właśnie wszelkie produkty, zabiegi i usługi, jakie mają wpłynąć na poprawę naszego wyglądu. Ale czy tak naprawdę musimy cokolwiek poprawiać? Jak widać na przykładzie tenisistki światowej klasy, skupianie swojej uwagi na tym co czujemy, jak chcemy żyć i co robić, aby

osiągać sukcesy i żyć w szczęściu daje fantastyczne rezultaty. Być może warto zastanowić się nad tym, co tak naprawdę powinno być w życiu ważne?

To, jak wyglądamy tak naprawdę nie mówi o nas wiele. Za co doceniamy siebie, ale i za co inni bardzo nas cenią, przekonacie się z zadania domowego. Składa się ono z dwóch części. Pierwszą wypełniasz Ty, a drugą ktoś bliski - poproś zatem mamę, tatę lub inną bliską ci osobę do udziału w zadaniu.