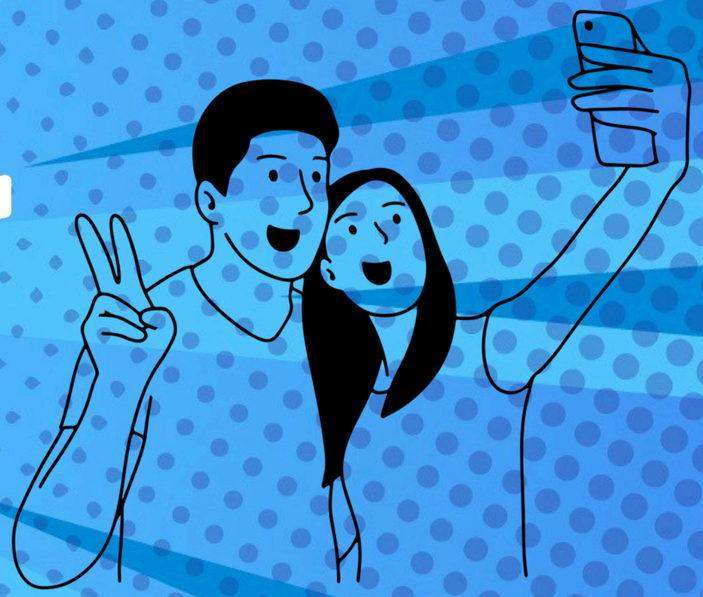
KÜBERSURFARİ SEİKLUSED

KUİDAS MA OMA MİNA NÄEN



Co-funded by the European Union

IVAIGO

IOVA
GENCLIK KULTUR, SANAT VE GELISIM DERNEGI

PEOPLE TO PEOPLE
Estonia

POSITIVE DIGITAL PARENTING

Oh tõesti? Kuidas nii?
Vau, vaadake seda mõjutajat. Ta on nii kena! Ma soovin, et saaksin temaga elusid vahetada.

Noh, kõik need teised inimesed on lihtsalt nägusad ja elavad suurepärast elustiili.
Ma tahan lihtsalt näha, mis tunne on olla täiuslik nagu nemad...

Noh, las ma vaatan teda.
Ma ei usu, et sa nii kaugel oled!
Noh, vaata lihtsalt..

Uhmm... ma vihkan seda sulle murda...

See pole see, mida ma silmas pean...
Et ma ei saa kunagi nii kenaks?
Jah ma tean. Ma ei saa dieeti pidada. Ma armastan toitu liiga palju..

Noh, see on see, mida ma silmas pean, kuid mitte selles, mida te arvate.
Seda keha ei saa hankida, kuna see on selgelt Photoshopitud.
ma ei näe seda...

Kas sa teed nalja? Fotol oleva mehe lihased tunduvad suuremad, kui nad tegelikult on...
Kas ta sai plastilise operatsiooni?

Usun, et kõik on ilusad ja igaühel on oma elu. Sa ei pea end sotsiaalmeedias teistega võrdlema ja end sisemiselt ebakindlalt tundma.

Ja mõnikord võib enamiku võrgus nähtust isegi lavastada või Photoshopida.
Nii et tundke teiste üle rõõmu, kuid ärge tundke end halvasti.

Nüüd ma usun, et veedate oma sõbraga õhtu, eks? Nii et minge valmistuma ja elage "oma" elu täiel rinnal!
Jah, sul on õigus Cyberil. Aitäh, mul oli seda tõesti vaja.

NÄPUNÄITEID VANEMATELE

Lapse kehakuju reklaamimine võib aidata tal omavälimuse üleuhkust tunda ja end hästi tunda. See toob kaasa terve enesehinnangu.
Et aidata oma lapsel tervislikku kehapilti luua, saate teha järgmist.

- Õpetage neile nende keha tundma
- Suuna neid oma keha eest hoolitsema
- Öelge ilusaid sõnu selle kohta, kuidas nad välja näevad
- Näidake neile, et olete nende tegemiste üle uhke

LÕBUS TEGEVUS NOORTELE ÕPPIJATELE

Sinukehapilton see, kuidas sa ennast näed.Hea kehakujuvõibaidatateilendenesekindlaltjauhkelttunda!Lõpetageallolev tegevus, täites selle, mis teid enda üle õnnelikuks teeb.

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Siiski on väljendatud seisukohad ja arvamused ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või riikliku asutuse seisukohti. Euroopa Liit ega riiklik asutus ei vastuta nende eest.

Co-funded by
the European Union