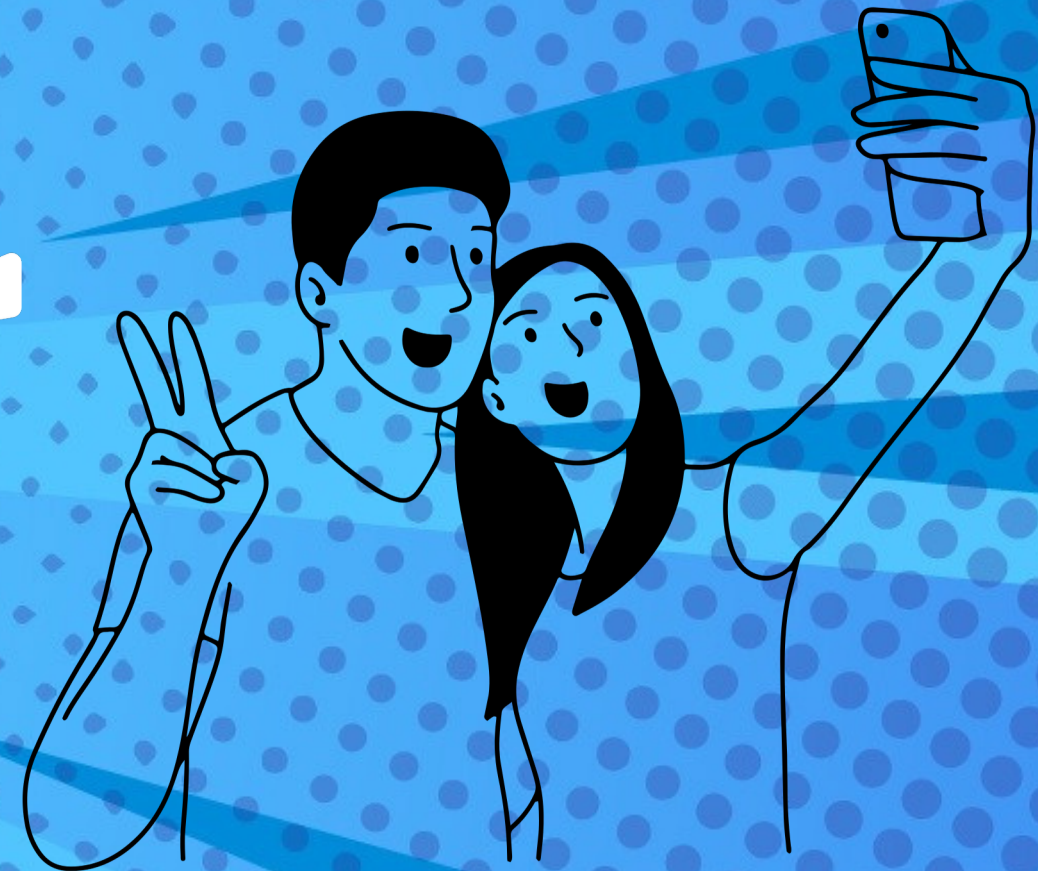


KÜBERSURFARI SEIKLUSED

**KUIDAS
MA OMA
MUNA
NÄEN**



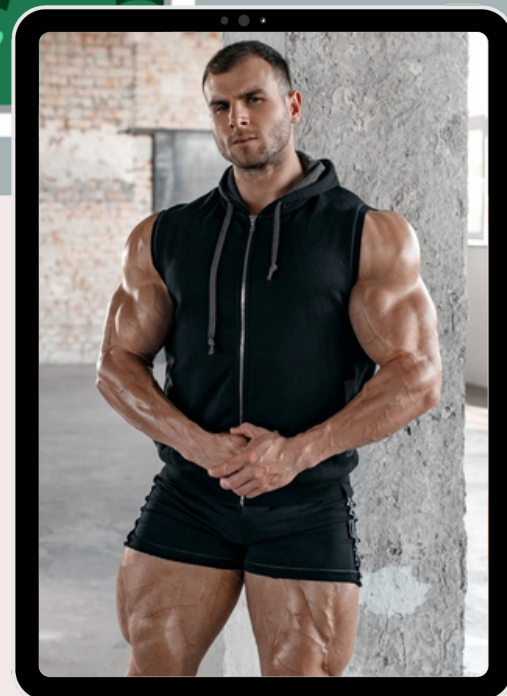
Co-funded by
the European Union



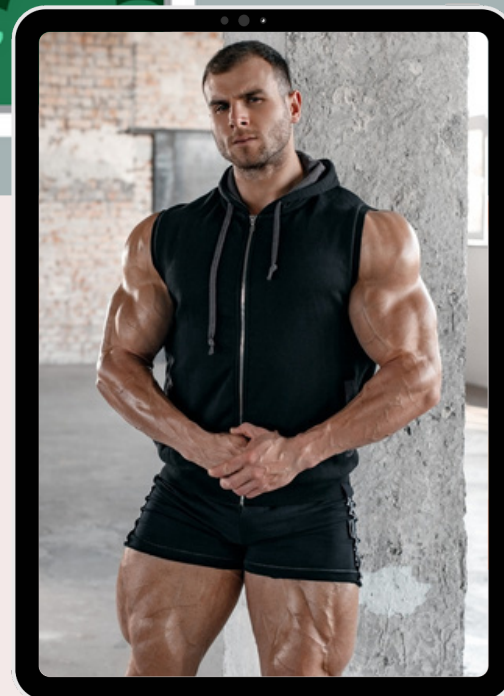
POSITIVE DIGITAL
PARENTING



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..



Uhhh... 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 öhtu, 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 oma välimuse üle uhkust 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
- Õelge ilusaid sõnu selle kohta, kuidas nad välja näevad
- Näidake neile, et olete nende tegemiste üle uhke

LÕBUS TEGEVUS NOORTELE ÕPPIJATELE

Sinu kehapilt on see, kuidas sa ennast näed. Hea kehakuju võib aidata teil end enesekindlalt ja uhkelt tunda! Lõpetage allolev tegevus, täites selle, mis teid enda üle õnnelikuks teeb.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union