

## Video transkripcija

Fiziskais paštēls un tu – 2:39 minūtes

<https://www.youtube.com/watch?v=xGWlIfTBpBM> – 2:39

[0:00] Sveiki, draugi! Es esmu Helēna, un šodien mēs runāsim par fizisko paštēlu.

Mūsdienās nepieciešamība iegūt ideālu selfiju ir neprātīga, un daudzi no mums patiesībā ir tik uztraukti par to, kā mēs izskatāmies! Mēs vēlamies tiešsaistē izskatīties tik perfekti, ka reizēm pat mainām savu izskatu reālajā dzīvē.

Bet kāpēc tas tā ir?

Daži cilvēki, uzņemot selfiju, pārāk daudz domā.

Tu tajā esi ielicis savu dzīvi. Tu steigies un esi aizmirsis sakārtot matus, tvert pareizo leņķi, uzlikt grimu, uzvilkt pareizo apģērbu, un es uzņemu apmēram 80 fotoattēlu... Tu gribi pārliecināties, ka esi noskuvies un viss ir perfekti.

[0:39] Daži cilvēki iegūst pārlicību, kuras viņiem trūkst, sociālajos medijos.

Cilvēki jūtas drošāk, rakstot komentārus, bet neviens nejauši nepieiet pie tevis uz ielas, sakot, ka esi izskatīga vai pievilcīga.

Kopš izmantoju sociālos medijus, sāku iegūt sekotājus. Tas mani dara laimīgu, jo tagad esmu ieguvis daudz draugu.

Ja viņi nesaņem vēlamās "patīk" un sekotājus, viņiem var šķist, ka viņi nav pietiekami labi cilvēki.

Es domāju, ka sabiedrība uzspiež, kā vajag izskatīties.

Tur ir modeles, žurnāli, dažādas filmu zvaigznes. Visur televīzijā mums rāda, kādiem mums vajadzētu izskatīties.

Tu redzi šos perfektos cilvēkus, perfektos ķermeņus, perfektās sejas, ideālo "zvaigžņu" izskatā. Reālajā dzīvē viņi izskatās pavisam citādi.

[1:17] Kā mēs varam tikt galā ar stresu, kas var rasties no sabiedrības uzspiestā viedokļa par to, kādiem mums jāizskatās?

Ja visi izskatītos vienādi, tas būtu garlaicīgi. Kāpēc meitene gribētu apprecēties ar tevi, ja zina, ka viņa izskatās kā tava mamma, bet tu – kā tavs tētis? Viņa varētu vienkārši apprecēties ar tavu tēti...

Neņem vērā plašsaziņas līdzekļu teikto un vienkārši esi tu pats!

Aiz kameras var pārvērst ābolu, pārveidojot to par bumbieri. Pieņem savas atšķirības un apzinies, ka katram ir savas nepilnības! Katram tās ir jāpieņem. Atšķirības ir labas.

[1:47] Patiesībā runa ir par to, lai justos un izskatītos veselīgi, nevis tērētu visu savu laiku, mainītu apģērbu, fotogrāfijas un grimu, lai neatpaliktu no tā, kas šobrīd ir modē. Runāt ar cilvēkiem nav viegli, bet, ja tev ir grūti tikt galā ar problēmām vai jūties nomākts, tas noteikti palīdz.

Noteikti aprunājies ar kādu – vecākiem, draugiem vai brāļiem un māsām –, ar jebkuru, kas tev ir tuvs!

Parunā ar cilvēkiem, kuri paši to ir piedzīvojuši!

[2:14] Tu vari pat aprunāties ar skolas medmāsu vai ārstu, jo komunikācija ir ļoti svarīga.

Tas viss ir saistīts ar dalīšanos pieredzē, jautājumiem un izaicinājumiem, lai mēs būtu gatavi visam, ko dzīve mums sagādās. Tāpēc iesaistieties, runājiet un aiciniet arī citus runāt!

Tas šodien viss! Uz redzēšanos! Adios! Au revoir! Hasta la vista, baby!

### Transcription (in English)

Body Image

<https://www.youtube.com/watch?v=xGWlifTBpBM> – 2:39

[0:00] Hey guys! It's Helen here and today we're gonna be talking about all things of body image. The pressure to get the perfect selfie nowadays is crazy, and so many of us are actually so self-conscious about the way we look! It goes to the point where we want to look so perfect online that we sometimes even change the way we look in real life.

But why is that, though?

Some people is like considering way too much when taking a selfie...

You've got your live in. You are on a flight and forgot to get your hair right, the angle, your makeup, your clothes and I'll take like 80 photos... You are going to make sure you have shaved, put a blend and all perfect.

[0:39] Some people find the confidence they lack of in social media.

People feel more confident commenting whereas people wouldn't randomly come up to you in the street saying that you're good looking or attractive.

Since I've been using social media, I started to gain followers. It makes me feel happy, because now I've gained a lot of friends

If they don't get the likes and followers they want they could feel as if they're not good enough.

I do think there are pressures in society to look a certain way.

There's like models, magazines all the different movie stars. It's all over TV showing us what we should look like.

You see these perfect people, perfect bodies, perfect faces, perfectly start looking. They look completely different in real life

[1:17] With all the pressures out there to look a certain way, how do we deal with the stress this can put on us all?

If everyone looked the same, then it will be boring. Why would a girl marry you when she knows she looked like your mom, and you like your dad? She could just marry your dad...

Ignore what the media say and just be yourself.

Behind the camera, you can edit an apple and make it into a pear. Embrace your differences and just realize that everyone has their imperfections. Everybody needs to embrace them. Difference is good.

[1:47] It's really all about feeling and looking healthy rather than spending all our time, it's changing our clothes, photos, DPS and makeup just to keep up with whatever is trending right now. Talking to people isn't easy, but if you're finding things hard to cope with or you're feeling down, it's definitely helps.

Definitely going to speak with somebody, whether it be parent, friend, or sibling. Anyone that's close to you, talk to people who had the experience themselves.

[2:14] You can even talk to your school nurse or your doctor, because communication is very important.

It's all about sharing our experiences, questions, and challenges. To get us ready for anything life has to throw us. So, get involved, get talking and get others talking too.

That's it from me today. Bye! Adios! Au revoir! Hasta la vista, baby!