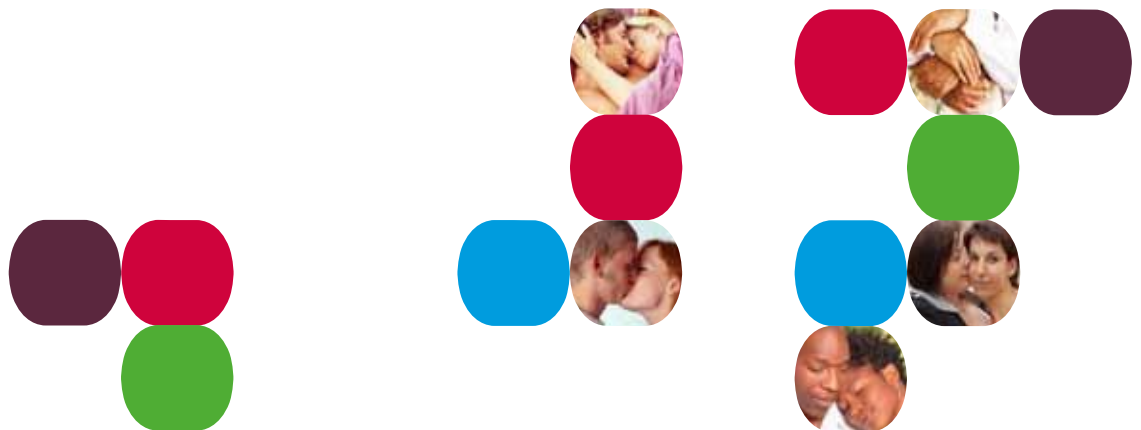


Weetwa?! Lesideeën voor het SO rond lichaamsbeeld op basis van videoblogs

Sensoa is het Vlaams Expertisecentrum voor seksuele gezondheid.



Vlaams
expertisecentrum
voor
seksuele
gezondheid **SENSOA**

www.sensoa.be / 03 238 68 68
President Building / Vijfde verdieping
F. Rooseveltplaats 12 bus 7 / 2060 Antwerpen

We zaten met een vlogwedstrijd!

Sensoa en verschillende partners vroegen aan jonge vloggers om in filmpjes van vijf minuten een antwoord te geven op acht vragen rond het thema lichaamsbeeld en media. Er kwam een massa aan originele, creatieve, oprechte, flitsende videoblogs van jonge Vlaamse Youtubers binnen en de jury had dan ook moeite met het kiezen van de winnaars. De acht gestelde vragen lokken veel respons uit omdat ze vragen naar een persoonlijke mening of gevoel:

1. Hoe ziet je ideale vrouwenlichaam er uit?
2. Hoe ziet je ideale mannenlichaam er uit?
3. Wat zou jij aan je eigen lichaam veranderen?
4. Hoe lang denk jij na over hoe je eruit ziet voor je naar buiten gaat?
5. Doen de media iets fout op het vlak van schoonheidsidealen?
6. Wat kunnen de media anders of beter doen op het vlak van schoonheidsidealen?
7. Welk compliment over het lichaam *geef* je het liefst?
8. Welk compliment *krijg* jij het liefst over je lichaam?

Lichaamsbeeld is een thema waarover je in allerlei lessen kan werken, we geven je enkele lesideeën mee...

Les geschiedenis: je kan de variatie in schoonheidsidealen doorheen de geschiedenis eens bekijken.

Les Engels: Het winnende filmpje van 'In my Tiny mind' is in het Engels gesproken met Nederlandse ondertiteling die je kan aan- en uitzetten. Of neem er gerust enkele tabloids bij en speur positieve en negatieve lichaamswaarderingen op met je klas.

Les moraal/godsdienst/islam/menswetenschappen/cultuurwetenschappen: filosofische en ethische beschouwingen zijn niet ver weg. Bepaalt je uiterlijk bijvoorbeeld wie je bent? Mag je anderen beoordelen op hun uiterlijk? Of neem de psychologische insteek: hoe werk je aan je weerbaarheid, je zelfvertrouwen en je lichaamsbeeld? Welke maatschappelijke ontwikkelingen zien we hier aan het werk? Welke culturele verschillen bestaan er rond schoonheidsidealen?

Les Nederlands: tijdens de les Nederlands kan je leren argumenteren en debatteren over het thema, dat ongetwijfeld iedereen zal weten te boeien, want... iedereen heeft een lichaam.

Les biologie: En hoe verklaar je biologisch dat we toch zo vatbaar zijn voor uiterlijke verschijning en groepsdruk?

Les project algemene vakken (PAV): gebruik enkele filmpjes om een debat op gang te trekken.

Suggesties voor discussievragen

Om het je gemakkelijk te maken hebben we enkele richtvragen bij de drie winnende filmpjes bedacht. Het zijn slechts richtvragen die dienen als houvast, tijdens een klasgesprek komen de vragen als vanzelf. Je kan natuurlijk ook extra creatief zijn door te werken met collages, een stellingenspel, een quiz, ... Alle filmpjes van de wedstrijd staan verzameld op een Youtubepagina: <https://www.youtube.com/user/weetewa>.

Leeftijd 12-15 – 1^{ste}-2^{de} graad

Filmpje derde plaats: [Het Is De Merckx](#)

- 1/ Vinden jullie zelfvertrouwen ook zo belangrijk? Waaraan merk je of iemand zelfvertrouwen heeft of niet?
- 2/ Wat bedoelt De Merckx met 'gebalanceerd'? Wanneer is iemand te dik of te dun? Wie bepaalt dit?
- 3/ Wat stoort De Merckx aan zijn billen? Zou hij nog steeds vinden dat ze te dik zijn als hij gemakkelijker passende broeken zou vinden? Zijn zijn billen dan te groot of de meeste broeken te klein?
- 4/ Hoe vaak kijken jullie in de spiegel? Waarom hebben vrouwen vaker een spiegeltje bij dan mannen?
- 5/ Wat zijn schoonheidsidealen? Kennen jullie nog tv-programma's, tijdschriften, sociale mediakanalen, websites, waarin volgens jullie een realistisch beeld wordt geschept van het lichaam? Gaan jullie akkoord met het idee dat mensen zich beter voordoen op sociale media dan ze zijn? Is dit erg? Waarom doen mensen dit?
- 6/ Kennen jullie nog positieve signalen over het lichaam? Welke imperfecties zouden de media nog kunnen ombuigen naar bijzonderheden?
- 7/ Welk compliment over het lichaam *geef* jij het liefst? De Merckx kan verdrinken in mooie ogen, waar smelt jij voor?
- 8/ Welk compliment *krijg* jij het liefst? De Merckx is trots op zijn glimlach. Waar ben jij trots op?



Leeftijd 12-15 – 1^{ste}-2^{de} graad

Filmpje tweede plaats: [Gyar](#) (staat wegens uploadproblemen op de pagina van een bevriend vlogger)

1/ Bestaat er zoiets als het ideale vrouwenlichaam? Zijn lange benen, een platte buik en dikke borsten ook eigenschappen die jullie mooi vinden bij vrouwen? Zijn andere eigenschappen dan per se niet mooi?

2/ Moet een man verzorgd zijn? Is een verzorgd uiterlijk voor iedereen het zelfde? Zijn mensen mooier als ze zich goed voelen in hun vel? Waarom zegt Gyar erbij dat hij geen homo is?

3/ Zijn vingers iets waar je op let bij anderen? Waarom zou Gyar zijn eigen vingers willen veranderen?

4/ Is het voldoende dat hij zijn haar wast en in model legt om er verzorgd uit te zien? Zou het oké zijn als hij dit niet deed? Zou het opvallen indien hij het een dag niet deed? Een wanneer hij het een week niet deed? Waarom doet hij dit elke dag? Moet een meisje meer doen om er verzorgd uit te zien?

5/ Wat zijn schoonheidsidealen? Zijn modellen te slank volgens jullie? Wat zijn plus-size modellen? Waarom doen de media er geen goed aan om ze plus-size te noemen?

6/ Vinden jullie het een goed idee om gewone mensen van de straat te plukken om reclamemodel te zijn? Waarom gebruiken de media zo vaak modellen?

7/ Komen complimenten soms verkeerd aan bij mensen? Wat zijn 'veilige complimenten'?

8/ Welke complimenten krijgen jullie het liefst?



Leeftijd 15-18 – 2^{de}-3^{de} graad

Filmpje eerste plaats: [In my Tiny mind](#)

1 en 2/ Welke eigenschappen heeft jouw ideale partner? Moet je volgende lief ook al deze eigenschappen hebben? Welke zijn minder belangrijk?

3/ Wat zou het meisje veranderen aan haar lichaam? Is dit mogelijk? Wat zou jij veranderen aan je lichaam? Is dit mogelijk? Is dit wenselijk?

4/ Wie van jullie denkt er minder dan 10 minuten over na hoe je eruitziet voor je naar buiten gaat? Wie doet er langer dan 30 minuten over om zich 'klaar' te maken? Aan wat ligt dit? Doen meisjes er langer over dan jongens? Hoe komt dit?

5 en 6/ Wat zijn schoonheidsidealen? Laten de (sociale) media je soms onzeker over je lichaam voelen? Hoe komt dit? Denk je dat de media dit doorhebben? Waarom verandert er dan zo weinig? Wat kunnen ze beter doen?

7/ Wat bedoelt ze met 'een lichaamsloterij'? Waarom geven mensen dan complimenten?

Waarom zou ze mensen een compliment geven over hun haar? Willen we altijd hetzelfde zijn als al de rest? Hoe voel je je als je niet bent zoals de rest? Is het dan zo belangrijk om lang haar te hebben als meisje?

8/ Waarom krijgt ze niet graag complimenten over haar lichaam? Waarom vinden mensen complimenten over hun uiterlijk vaak toch leuk?

Wat bedoelt ze met "ik pas niet in deze doos"? Wat symboliseert de doos?



Leeftijd 16-18 – 3^{de} graad

Laat de klas thuis of in de les twee of meer van de bovenstaande of volgende filmpjes zien. Laat ze per vier minstens één gelijkennis en één verschil bedenken. Of laat ze één of meer kritische vragen stellen bij de filmpjes. Bespreek deze dan klassikaal.

[MicroVlogz](#)

[Marie Hoenraet](#)

[charVee](#)

[RelicsGames](#)

Wat kan er aan bod komen?

- Er komen vaak stereotiepe beschrijvingen van het ideale lichaam naar voren.
- Zelfvertrouwen/ je goed in je vel voelen is voor vele vloggers aantrekkelijk.
- Ze hebben allemaal iets waar ze graag complimentjes over krijgen.
- De media zijn volgens de vloggers fout bezig.
- Velen hebben toch iets waar ze zich onzeker over voelen.

Leeftijd 16-18 – 3^{de} graad

Hieronder zijn nog enkele richtvragen om een groepsdiscussie op gang te trekken waarbij het doel niet is om tot een consensus te komen, noch om het eigen gelijk te behalen! Wel leren ze gestructureerd en meervoudig te argumenteren, zich in te leven in anderen hun visie, en op een respectvolle manier kritiek of positieve bekrachtiging te leveren op deze visie. Ze leren reflecteren over hun gevoelens, hun waarden en normen, en over de media en de maatschappij.

1. Zijn alle mensen even mooi? Indien, niet, waar ligt dan de grens tussen mooi en niet mooi?
2. Hoe belangrijk is uiterlijke schoonheid? Is het belangrijker dan innerlijke schoonheid? Krijg je minder kansen in het leven als mensen je als minder mooi beschouwen?
3. Hoe krijg je zelfvertrouwen? Of maak je het zelf?
4. Doen de (sociale) media iets verkeerd? Indien ja, waarom verandert er dan zo weinig? Wie heeft hier baat bij?
5. Spiegelen mensen zich aan de media? Indien ja, waarom?
6. Spiegelen mensen zich meer aan hun vrienden dan aan de media?
7. Willen mensen vooral uniek zijn of vooral 'normaal' zijn?

Colofon:

Redactie: Wannes Magits

Inhoudelijk advies: Lies Verhetsel

Versie 2016

Een uitgave van Sensoa vzw

© 2016 Sensoa

Toestemming is vereist voor overname van de teksten, op welke wijze ook.

Met steun van de Vlaamse minister bevoegd voor het Gezondheidsbeleid

