



Hoe reageer jij op professionele media?

Werk in tweetallen en bereid een rollenspel voor. Een van jullie is **persoon A** en de ander **persoon B**. Lees de onderstaande situaties en oefen hoe je zou reageren als je beelden in de media ziet.

Persoon A

Verplaats jezelf in de onderstaande situaties. Vertel aan **persoon B** wat je zou willen veranderen aan je uiterlijk na het zien van de beelden.

Persoon B

Geef antwoord aan **persoon A**. Leg uit waarom niemand eruit kan zien zoals de mensen in de professionele media. Vertel persoon A waarom het niet realistisch of eerlijk is om jezelf te vergelijken met deze beelden.

1

Je leest een tijdschrift van een vriend(in)....



2

Je kijkt naar een populair televisieprogramma...



3

Je komt langs een bushalte op weg van school naar huis...



4

Je bekijkt de laatste videoclip op de telefoon van je vriend(in)...



Geen inspiratie?

Persoon A: Wauw, moet je hen zien, zij zien er goed uit! Ik wou dat ik hun..... had, want.....

Persoon B: Je kunt er onmogelijk uitzien zoals zij omdat..... Denk terug aan het 'Dove: Evolution' filmpje dat je hebt gezien.

We zouden onszelf niet met hun moeten vergelijken omdat... (Onthoud waarom we kritisch over deze beelden moeten zijn – welk gevoel geven ze ons?)

Probeer ook de rollen eens om te draaien of andere situaties na te spelen.



Hoe bied je weerstand aan invloed van buitenaf ten aanzien van het uiterlijk?

Werk in tweetallen. Wat zou je kunnen doen om weerstand te bieden aan de invloed van persoonlijke en sociale media ten aanzien van het uiterlijk?

.....

Geen inspiratie?

Denk eens na wat je anders zou kunnen doen als je commentaar geeft op foto's van vriend(inn) en. Zou je ervoor kunnen kiezen een ander soort of type foto's te plaatsen?

Werk nu individueel. Maak onderstaande opdracht en laat anderen weten wat ze kunnen doen om zich minder te laten beïnvloeden er op een bepaalde manier uit te zien.

iets dat mensen anders zouden kunnen doen bij het maken of delen van foto's, filmpjes en reclameboodschappen is...

Geen inspiratie?

Gebruik de ideeën die je hebt besproken in de groep en als tweetal. Kies een eenvoudige actie die gemakkelijk te realiseren is.

Dit kan mensen een beter gevoel geven over hoe ze eruit zien want...

Bedenk waarom bepaalde soorten beelden, reclameboodschappen of films ons het gevoel kunnen geven dat we er op een bepaalde manier uit moeten zien. Hoe zorgt de actie die jij voorstelt ervoor dat die druk wordt verlaagd?



Zet je in voor verandering!

Werk individueel. Schrijf één ding op dat je anders doet of zult doen om je in te zetten voor wat 'echt' is aan jezelf en anderen naar aanleiding van deze workshop.

Ik beloof dat

.....

.....

.....

.....

Geen inspiratie?

Denk na over wat zou kunnen helpen om weerstand te bieden aan de druk die jij en je vriend(inn)en voelen om er op een bepaalde manier uit te zien. Kies een eenvoudige actie die gemakkelijk te realiseren is.

Druk om er op een bepaalde manier uit te zien komt uit de wereld om ons heen.

Het is belangrijk om te onthouden dat de beelden van mensen die we in allerlei soorten media zien niet altijd echt zijn.

Het is oneerlijk onszelf te vergelijken met deze media.

Wees trots op jouw individualiteit en diversiteit.
Streef ernaar om jezelf te zijn – jij bent uniek!

1

Discussievraag:

Wat vond je verbazingwekkend, onwerkelijk of niet leuk aan wat je zag in het filmpje?



2

Discussievraag:

Schrijf alle keuzes op die werden gemaakt VOORDAT de foto's werden gemaakt.



3

Discussievraag:

Schrijf alle keuzes op die over de afbeeldingen werden gemaakt NADAT de foto's werden gemaakt.



4

Discussievraag:

Bedenk je hoe anders het model eruitziet op de foto dan in het echt. Hoe voel je je over deze onrealistische versie van de werkelijkheid?



5

Discussievraag:

Waarom vind je dat de onrealistische afbeeldingen die je in het filmpje ziet oneerlijk en misleidend zijn?



6

Discussievraag:

Waarom denk je dat het onrealistisch of misleidend is om de manier waarop jij of je vrienden eruit zien te vergelijken met de beelden van mensen in de media?



Verklarende woordenlijst

Schoonheidsideaal: Hoe je er volgens onze cultuur uit moet zien.

Druk ten aanzien van het uiterlijk: Druk die we voelen om aan een schoonheidsideaal te voldoen en om mooi, glamoureuus en aantrekkelijk te zijn.

Zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam: Wat we vinden van en hoe we ons voelen over ons uiterlijk en hoe we ons als gevolg daarvan gedragen.

Manipulatie van media: De manier waarop beelden in de media zorgvuldig worden voorbereid, geselecteerd en digitaal bewerkt zodat ze niet meer representatief zijn voor de persoon die erop staat.

Media: (reclame-) boodschappen, beelden en filmpjes die op verschillende manieren worden gecommuniceerd.

Media: beelden, (reclame-) boodschappen en filmpjes van ondernemingen of bedrijven die gecommuniceerd worden via kanalen als tv-programma's, tijdschriften, reclame, films en videoclipps.

Sociale media: Foto's, berichten en filmpjes die door jou en je vrienden worden gemaakt en persoonlijk, online en via sociale netwerken worden gedeeld.

Belofte: iets dat je hebt afgesproken te doen en waarvoor je je best zult doen om je eraan te houden.

Verklarende woordenlijst

Schoonheidsideaal: Hoe je er volgens onze cultuur uit moet zien.

Druk ten aanzien van het uiterlijk: Druk die we voelen om aan een schoonheidsideaal te voldoen en om mooi en aantrekkelijk te zijn.

Zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam: Wat we vinden van en hoe we ons voelen over ons uiterlijk en hoe we ons als gevolg daarvan gedragen.

Manipulatie van media: De manier waarop beelden in de media zorgvuldig worden voorbereid, geselecteerd en digitaal bewerkt zodat ze niet meer representatief zijn voor de persoon die erop staat.

Media: (reclame-) boodschappen, beelden en filmpjes die op verschillende manieren worden gecommuniceerd.

Professionele media: Beelden, (reclame-) boodschappen en filmpjes van ondernemingen of bedrijven die gecommuniceerd worden via kanalen als tv-programma's, tijdschriften, reclame, films en videoclipps.

Sociale media: Foto's, berichten en filmpjes die door jou en je vrienden worden gemaakt en persoonlijk, online en via sociale netwerken worden gedeeld.

Belofte: iets dat je hebt afgesproken te doen en waarvoor je je best zult doen om je eraan te houden.

Verklarende woordenlijst

Schoonheidsideaal: Hoe je er volgens onze cultuur uit moet zien.

Druk ten aanzien van het uiterlijk: Druk die we voelen om aan een schoonheidsideaal te voldoen en om mooi en aantrekkelijk te zijn.

Zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam: Wat we vinden van en hoe we ons voelen over ons uiterlijk en hoe we ons als gevolg daarvan gedragen.

Manipulatie van media: De manier waarop beelden in de media zorgvuldig worden voorbereid, geselecteerd en digitaal bewerkt zodat ze niet meer representatief zijn voor de persoon die erop staat.

Media: (reclame-) boodschappen, beelden en filmpjes die op verschillende manieren worden gecommuniceerd.

Media: Beelden, (reclame-) boodschappen en filmpjes van ondernemingen of bedrijven die gecommuniceerd worden via kanalen als tv-programma's, tijdschriften, reclame, films en videoclipps.

Sociale media: Foto's, berichten en filmpjes die door jou en je vrienden worden gemaakt en persoonlijk, online en via sociale netwerken worden gedeeld.

Belofte: iets dat je hebt afgesproken te doen en waarvoor je je best zult doen om je eraan te houden.

Verklarende woordenlijst

Schoonheidsideaal: Hoe je er volgens onze cultuur uit moet zien.

Druk ten aanzien van het uiterlijk: Druk die we voelen om aan een schoonheidsideaal te voldoen en om mooi en aantrekkelijk te zijn.

Zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam: Wat we vinden van en hoe we ons voelen over ons uiterlijk en hoe we ons als gevolg daarvan gedragen.

Manipulatie van media: De manier waarop beelden in de media zorgvuldig worden voorbereid, geselecteerd en digitaal bewerkt zodat ze niet meer representatief zijn voor de persoon die erop staat.

Media: (reclame-) boodschappen, beelden en filmpjes die op verschillende manieren worden gecommuniceerd.

Media: Beelden, (reclame-) boodschappen en filmpjes van ondernemingen of bedrijven die gecommuniceerd worden via kanalen als tv-programma's, tijdschriften, reclame, films en videoclipps.

Sociale media: Foto's, berichten en filmpjes die door jou en je vrienden worden gemaakt en persoonlijk, online en via sociale netwerken worden gedeeld.

Belofte: iets dat je hebt afgesproken te doen en waarvoor je je best zult doen om je eraan te houden.