

Helpen groeien naar een positief lichaamsbeeld in tijden van likes

Lespakket sociale media en
lichaamsbeeld voor leerkrachten van
leerlingen uit de derde graad van het
lager onderwijs



Inhoud

Inleiding	4
Achtergrond lespakket	4
Algemene doelstellingen	5
Doelgroep	6
Voor je begint...	8
Les 1	11
Groeien	12
Puzzelen aan een goed gevoel over je lichaam	14
Interview	16
Les 2	23
Sociale media: wat is dat eigenlijk?	24
Hoe sociale media ons beetnemen	26
Samen op speurtocht	28
Nog uitbreiding nodig?	30
Les 3	41
Van denken naar voelen	42
Ik herken mijn vibe	44
Ik breng mezelf tot rust	45
Ik onderneem actie	46
Afsluiter	54
Bronnen	55

Inleiding

Achtergrond lespakket

Lichaamsbeeld gaat over de manier waarop je naar je eigen lichaam kijkt en is een onderdeel van het bredere construct **zelfbeeld** (= hoe je naar jezelf kijkt in het algemeen). Wanneer we ontevreden zijn over ons lichaam of ons schamen voor ons lichaam, hebben we een **negatief lichaamsbeeld**. Dit kan gaan over ons lichaam in het algemeen, of over specifieke onderdelen of aspecten van ons lichaam.

Lang werd gedacht dat een **positief lichaamsbeeld** de afwezigheid was van een negatief lichaamsbeeld. Echter, nu weten we dat het hebben van een positief lichaamsbeeld of lichaamstevredenheid een apart construct is dat we actief moeten opbouwen en dat bestaat uit **zes unieke kenmerken** (Wood-Barcalow, 2021):

1. Lichaamsappreciatie en functionaliteit

Het unieke van je lichaam waarderen, inclusief de functionaliteit en gezondheid.

2. Lichaamsacceptatie

Je lichaam omarmen, inclusief eigenschappen die afwijken van traditionele schoonheidsidealen.

3. Breed definiëren van schoonheid

Erkennen dat schoonheid veelzijdig is en niet beperkt wordt tot klassieke normen.

4. Zelfzorg

Connectie kunnen maken van de noden van je lichaam, zorg dragen voor jezelf op een gezonde

manier.

5. Innerlijke positiviteit

Je gelukkig voelen en dit uitstralen.

6. Informatie filteren

Negatieve informatie kunnen herkennen en afwijzen.

Wanneer personen rondom tieners (zoals leerkrachten) weten wat een positief lichaamsbeeld inhoudt, kunnen ze hier ook actief op inzetten, en worden ze als het ware een helper of **'body buddy'** voor hen. Als leerkracht kan je bovenstaande kenmerken dus in het achterhoofd houden, zowel tijdens het geven van dit lespakket als in het algemeen. De zes kenmerken werden ook samengevat in een **fiche (met het acroniem 'maatje')**. Deze fiche kan bijvoorbeeld in het groot uitgehangen worden in de klas doorheen de volledige lessenreeks.

Tevreden kunnen zijn met je eigen lichaam is heel belangrijk voor tieners, zeker bij de start (10-12 jaar) en in de loop van de adolescentie (12-16 jaar), net omdat dit een periode is waarin tieners door psychologische ontwikkelingsuitdagingen, sociale druk en biologische veranderingen gevoelig zijn voor het ontwikkelen van een negatief lichaamsbeeld. Dit zien we ook terug in zorgwekkende recente Vlaamse cijfers. Uit de **HBSC-studie (2021-2022)** blijkt dat de helft (51,6%) van de Vlaamse meisjes en ongeveer een derde (30,2%) van de Vlaamse jongens tussen 11 en 18 jaar zichzelf te dik vindt. Ondanks dat slechts 15% van deze



tieners daadwerkelijk overgewicht heeft, geven velen aan dat ze niet tevreden zijn met hun eigen lichaam. Bijkomend toont onderzoek van **Sciensano (2022-2023)** aan dat slechts een klein deel van de tieners zich géén zorgen maakt over hun gewicht of lichaam. Nog recenter vond het **expertisecentrum Pimento (2024)** dat meer dan een derde van de tieners zich vandaag de dag "te pletter schaamt", met als belangrijke bron van schaamte het uiterlijk of de fysieke verschijning. Deze tendens gaat ook breder dan Vlaanderen, zo blijkt uit de **Europese oproep "appearance matters" (2017)**.

Eén van de redenen waarom lichaamsbeeld een belangrijk onderwerp wordt voor tieners is omdat ze zich op het einde van de lagere school sterk beginnen **vergelijken** met anderen. Een belangrijk kanaal om dit te doen is via **sociale media**. Maar liefst 67% van de 9- tot 12-jarigen heeft een eigen smartphone, en 38% gebruikt sociale media volgens hun ouders. Hierbij worden vooral Snapchat (36%) en TikTok (39%) frequent gebruikt (MediaNest, 2023). Het is dus een cruciale leeftijd waarop tieners voor het eerst of al snel in aanraking zullen komen met sociale media. Het is belangrijk hen hierbij te ondersteunen, omdat de online wereld vaak geïdealiseerd is en sterk gericht op uiterlijk. Dit grotere aandacht op het uiterlijk kan een negatief effect hebben op het zelf- en/of lichaamsbeeld van tieners.

Onderzoek bevestigt dat klasinterventies rond dit thema een verschil maken (Chua et al., 2020; Kusina & Exline, 2019; Pursey et al., 2021, Yager et al., 2013).

In dit lespakket willen we jou als leerkracht daarom bijstaan bij het begeleiden van je leerlingen bij hun bezoekjes op sociale media en de mogelijke (negatieve) impact daarvan op hun lichaamsbeeld.

Het doel is om tieners weerbaarder te maken op sociale media en daarmee de kans op een negatief lichaamsbeeld te verkleinen.

Dit lespakket werd gemaakt in samenwerking met:



Veel plezier & succes met dit lespakket!

Algemene doelstellingen

Leerlingen...

- Weten wat lichaamsbeeld betekent en hoe dit verandert doorheen hun groeiproces.
- Kunnen op een positieve manier naar hun eigen lichaam kijken.
- Kennen en herkennen de kansen en uitdagingen die sociale media met zich meebrengen.
- Kunnen kritisch naar sociale media inhoud kijken.
- Kunnen herkennen wanneer ze zich minder goed voelen door sociale media inhoud.
- Weten wat ze kunnen doen wanneer ze zich minder goed voelen door sociale media inhoud.

Doelgroep

Leerlingen 3^{de} graad lager onderwijs.

Eindtermen

In de huidige leerdoelen voor leerlingen in de 3^{de} graad van het lager onderwijs wordt reeds belang gehecht aan lichaamsbeeld en sociale mediagebruik. Concreet, als je met dit lespakket aan de slag gaat, werk je aan volgende doelen:

Leerdoelen (GO! Onderwijs)

- Technische vaardigheden ontwikkelen i.f.v. het hanteren van media.
 - Media online gebruiken
- Kritisch het eigen mediagebruik onderzoeken en bespreken (als zender en als ontvanger).
 - Wat kijk, lees en beluister ik doorheen de dag? Hoeveel tijd neemt dit in beslag?
 - Welke media beïnvloeden me doorheen de dag? Waarom?
 - Wat doe ik met media? (leren: zelfstandig

oefenen, opzoeken...; me ontspannen...)

- Welke media werken verslavend voor mezelf?
- Uitleggen hoe het eigen mediagebruik geoptimaliseerd kan worden.
 - Dagelijks schermgebruik doseren, media op het juiste moment in- en uitschakelen, doseren van tijd en duur van gebruikte media, traagheid koesteren en tijdig weten te stoppen
- Onderzoeken hoe ze wenselijk kunnen reageren op ontvangen boodschappen (=post op sociale media).
 - Op welke boodschappen wil ik actief reageren?
 - Welke boodschappen kan ik negeren?

Leeruitkomsten (Katholiek onderwijs)

- Mediakundige ontwikkeling
 - Ik ga op een enthousiaste, zelfredzame en kritische manier om met media en mediacontent.
 - Mediawijsheid: Ik sta open voor en ga wijs om met media.
 - Mediageletterdheid: Ik ben me bewust van de eigenheid van verschillende media en hun toepassingen. Ik zet media creatief en doelgericht in.
 - Mediavaardigheid: Ik gebruik mediamiddelen efficiënt.
- Socio-emotionele ontwikkeling
 - Ik kan op een warme en communicatieve wijze in relatie treden met mezelf en met anderen.
 - Omgaan met gevoelens en behoeften: Ik kan omgaan met gevoelens en behoeften van mezelf en anderen.
- Ontwikkeling van een innerlijk kompas
 - In dialoog met de a/Andere(n) leer ik mezelf en waartoe ik word uitgenodigd kennen. Ik kan richting geven aan mijn

leven. Ik reageer veerkrachtig.

- Identiteit: Ik ontdek wie ik ben, waartoe ik word uitgenodigd en wie ik wil worden in een groter geheel. Ik durf en mag mezelf zijn.
- Een positief, realistisch zelfbeeld opbouwen

Opbouw en lesmateriaal

Het lespakket bevat **drie lessen** die best in onderstaande volgorde gegeven worden. De lengte van iedere les wordt ongeveer gelijk ingeschat, maar kan flexibel aangepast worden naargelang de inschatting van de leerkracht (op basis van relevantie van de opdrachten, klasgebeuren...).

	Opbouw	Materiaal
Les 1 Groeien in je lichaam	<ul style="list-style-type: none"> • Groeien • Puzzelen aan een goed gevoel over je lichaam • Interview 	<ul style="list-style-type: none"> • Werkblad 1 • Werkblad 2 • Werkblad 3
Les 2 Kansen en uitdagingen van sociale media	<ul style="list-style-type: none"> • Sociale media: wat is dat eigenlijk? • Hoe sociale media ons beetnemen • Samen op speurtocht • Nog uitbreiding nodig? 	<ul style="list-style-type: none"> • Werkblad 4 • Werkblad 5 • Werkblad 6 • Werkblad 7 (flyer) • Werkblad 8
Les 3 Wat als sociale media je raakt?	<ul style="list-style-type: none"> • Van denken naar voelen • Ik herken mijn vibe • Ik breng mezelf tot rust • Ik onderneem actie 	<ul style="list-style-type: none"> • Werkblad 9 • Werkblad 10 • Werkblad 11 • Werkblad 12 • Werkblad 13

Elke les is hetzelfde opgebouwd en start met het weergeven van de **lesdoelen**, gevolgd door het **lesverloop**, eindigend met **bijlagen** (werkbladeren voor de leerlingen). Bij de lesdoelen en het lesverloop wordt achtergrondinformatie gegeven voor de leerkracht, en in de bijlagen volgt concreet lesmateriaal (werkbladeren) voor de leerlingen.

Didactisch wordt gekozen voor een zeer **interactief lesverloop** met verschillende klasgesprekken en doe-opdrachten (in verschillende groepsgroottes).

Gezien dit lespakket over het gebruik van sociale media gaat, is het nodig dat de leerlingen tijdens deze lessen toegang hebben tot een computer of smartphone.

Je kan er voor kiezen om de leerlingen vóór de les een doosje te laten meenemen. Hierin kunnen ze alle materialen en afbeeldingen van deze lessen verzamelen. Deze doos wordt de geluksdoos, waar ze altijd in kunnen kijken wanneer ze zich wat minder goed in hun vel voelen. Ook het **thuisfront** wordt, waar mogelijk, betrokken. Het is belangrijk dat zij weten dat het onderwerp aan bod komt in de klas. We zorgen ook voor materiaal voor ouders, dat je eventueel via de ouderraad of schoolplatform kan toesteken.

Voor je begint...

Alvorens je aan de slag gaat met dit lespakket, geven we je nog graag twee belangrijke zaken mee.

Groeiversterkende bejegening

Voor veel leerlingen start de **puberteit**. Hun lichaam is aan het groeien en door de puberteit heel sterk aan het veranderen. Deze groei gebeurt bij iedereen op een verschillend tempo en ook niet bij iedereen op dezelfde manier. Bijkomend staat **sociale vergelijking** tijdens de puberteit centraal, waar leerlingen zichzelf (en dus ook hun lichaam) vaak vergelijken met leeftijdsgenoten. Maak leerlingen duidelijk dat het heel normaal is om in deze fase wat onzekerder te zijn over je lichaam.

Zorg voor een veilige en **rustige klassfeer** aangezien lichaamsbeeld en sociale media een gevoelig thema kan zijn voor tieners. Maak aan de leerlingen duidelijk dat er een onderscheid is tussen informatie en verhalen over zichzelf vertellen (= mag je steeds delen met wie je wil) en informatie en verhalen over anderen vertellen (= vertrouwelijk, dit deel je niet). Maak een veilige omgeving door duidelijke afspraken te maken. Zorg ervoor dat je de afspraken zichtbaar houdt, bijvoorbeeld met een hand-out of projectie, zodat je er gemakkelijk naar kunt verwijzen als je het gesprek wilt bijsturen.

Communicatie

Bij het werken rond de thema's lichaamsbeeld en sociale media, is het van belang om voldoende stil te staan bij de **communicatie** die gehanteerd wordt. Hieronder vind je een aantal concrete acties die je kunnen helpen om **eetstoornisvrij en inclusief** te communiceren (NEDC, 2024). Pas deze handvatten niet alleen toe tijdens deze lessen, maar ook in alle andere momenten op school.

- **Inclusief en neutraal taalgebruik:** taalgebruik dat alle mensen omvat en neutraal is door geen oordeel te vellen over voedsel of lichamen.
- **Visuele en tekstuele representatie van diversiteit:** alle communicatie en inhoud vertegenwoordigt diverse lichaamstypen, vaardigheden, leeftijden en etniciteiten.
- **Bevorderen van welzijn en lichaamsacceptatie:** nadruk leggen op gezondheid en welzijn in plaats van op gewicht of omvang.
- **Ondersteuning voor tieners:** aanmoedigen om alle tradities en ervaringen te delen in een ondersteunende omgeving.
- **Diversiteit in voedsel en cultuur:** een cultuur promoten die diversiteit in (voedsel)keuzes waardeert en respecteert, lichaamsdiversiteit viert en zelfvertrouwen promoot.
- **Evaluatie en toezicht:** impact van communicatie regelmatig evalueren.

Praktisch

Ga naar www.eetexpert.be en download dit lespakket. Voor vragen over de inhoud van dit lespakket kunt u mailen naar secretariaat@eetexpert.be.

Meer informatie of doorverwijzen

Voor meer informatie en advies over **eet- en gewichtsproblemen:**

www.eetexpert.be
www.eetstoornis.be
www.anbn.be

Voor het doorverwijzen van leerlingen die **impact ervaren van sociale media op hun lichaamsbeeld**, of hierover meer info willen:

<https://www.watwat.be>
<https://awel.be>
<https://www.tele-onthaal.be>
<https://www.vrijclb.be>

Les 1

Groeien in je lichaam

Leerdoelen

Leerlingen...

- Kunnen het **begrip lichaamsbeeld** uitleggen in eigen woorden.
- Kunnen nadenken over hun **eigen lichaamsbeeld**.
- Zijn zich bewust van de verschillende veranderingen in hun lichaam doorheen hun **groeiproces**.
- **Werken aan een positief lichaamsbeeld** door hun lichaam te leren waarderen zoals het is.
- Kunnen in gesprek gaan over wat **schoonheid** en lichaamsbeeld **voor anderen** betekenen.
- Weten dat bepaalde beelden en inhoud een **invloed** kunnen hebben op hoe iemand zich voelt over zichzelf en diens lichaam



Achtergrond

Tussen 10 en 15 jaar krijgen de meeste tieners een groeispuurt en door de puberteit verandert het lichaam heel sterk. Deze groei heeft ook invloed op hun lichaamsbeleving. Het lichaam verandert snel en ziet er ineens anders uit, wat wennen is. Het leren accepteren en waarderen van het eigen nieuwe lichaam is voor velen een uitdaging.

Materiaal

Werkblad 1: groeien.

Opdracht

Deel werkblad 1 uit en vraag de leerlingen om klassikaal na te denken welke verandering van kind naar tiener op elke foto (7) afgebeeld staat.

Verbetersleutel

- **Foto 1: Schoenmaat.** Nieuwe schoenen die je koopt zijn al snel weer te klein. Vaak zijn snelgroeivende voeten een teken dat de groeispuurt eraan komt.
- **Foto 2: Lengtegroei.** Er wordt sterk gegroeid in lengte, bij meisjes komt deze groeispuurt eerder dan bij jongens.
- **Foto 3: Grotere eetlust.** Al dit groeien vraagt extra energie, daarom is er extra eten nodig als brandstof om te groeien.
- **Foto 4: Slaap.** Veel tieners slapen soms slecht. Dit komt doordat er van alles in het lichaam verandert, zoals hormonen. Daardoor maak je minder melatonine aan, het stofje dat helpt om in slaap te vallen. Het duurt hierdoor even voordat je weer goed kan slapen.

- **Foto 5: Emotieontwikkeling.** Als tiener voel je een hoop nieuwe emoties. Deze vloedgolf van intense emoties heeft alles te maken met de hormonale veranderingen en de ontwikkeling van de amygdala, het stukje emotiebrein in de hersenen.
- **Foto 6: Uiterlijk en identiteit.** Als tiener ben je volop bezig met het uitbouwen van een identiteit. Vragen zoals "wie ben ik?" en "waar wil ik in mijn leven naartoe?" staan vaak centraal.
- **Foto 7: Sociaal netwerk.** Je leefwereld als tiener wordt groter en verschuift meer en meer naar die van leeftijdsgenoten. Ook sociale media speelt hierin een belangrijke rol.

Kernboodschap voor de leerlingen

In de puberteit verandert het lichaam heel sterk, en dat is voor vele tieners even wennen. Het is in deze periode dus heel normaal dat je je (tijdelijk) wat onzeker voelt over je eigen lichaam.



Foto 1
Schoenmaat



Foto 2
Lengtegroei



Foto 3
Grotere eetlust



Foto 4
Slaap



Foto 5
Emotieontwikkeling



Foto 6
Uiterlijk en identiteit



Foto 7
Sociaal netwerk

Puzzelen aan een goed gevoel over je lichaam

Achtergrond

Het ontwikkelen van een positief lichaamsbeeld kan bijdragen aan weerbaarheid tegen ideaalbeelden op sociale media. Mensen met een positief lichaamsbeeld begrijpen beter dat mensen vaak zulke beelden posten door onzekerheid en de behoefte aan bevestiging, en ze beseffen dat deze ideaalbeelden onrealistisch zijn en veel moeite kosten om te creëren (Evens et al., 2021; Holmqvist & Frisén, 2012).

Een positief lichaamsbeeld is niet simpelweg de afwezigheid van een negatief lichaamsbeeld, maar iets wat actief opgebouwd moet worden. Het bestaat uit zes unieke kenmerken (Wood-Barcalow, 2021). Hieronder worden ze met behulp van een voorbeeld toegelicht.

1. Lichaamsappreciatie en functionaliteit

Het unieke van je lichaam waarderen, inclusief de functionaliteit en gezondheid.

Bijvoorbeeld

Het lichaam herstelt goed na ziekte.

Hoe oefenen?

Laat je heupen je even vertellen waar ze jou vandaag allemaal naartoe hebben gebracht.

2. Lichaamsacceptatie

Je lichaam omarmen, inclusief eigenschappen die afwijken van traditionele schoonheidsidealen.

Bijvoorbeeld

Mijn dijen verschillen wat van het schoonheidsideaal en dat is oké.

Hoe oefenen?

Zoek even in je kleerkast naar een kledingstuk waarin je lichaam zich goed voelt, of bekijk een stukje van je lichaam en verwen het ondertussen met een leuke massage.

3. Breed definiëren van schoonheid

Erkennen dat schoonheid veelzijdig is en niet beperkt wordt tot klassieke normen.

Bijvoorbeeld

Deze persoon is mooi door de stralende glimlach.

Hoe oefenen?

Oefen tijdens het TV kijken “wat vind ik leuk aan die persoon?”.

4. Zelfzorg

Connectie kunnen maken van de noden van je lichaam, zorg dragen voor jezelf op een gezonde manier.

Bijvoorbeeld

Een bad nemen om te ontspannen na een vermoeiende dag.

Hoe oefenen?

Maak je verwen-top-10.

5. Innerlijke positiviteit

Je gelukkig voelen en dit uitstralen.

Bijvoorbeeld

Die persoon straalt, heeft een “glow”.

Hoe oefenen?

Denk aan één van jouw successen, kijk in de spiegel en zeg “ik mag er zijn, ik zie er goed uit”.

6. Informatie filteren

Negatieve informatie kunnen herkennen en afwijzen.

Bijvoorbeeld

Ik voel mij onzeker door de perfecte beelden die ik zie, maar ik weet dat ze bewerkt zijn.

Hoe oefenen?

Check na je sociale mediatijd wat je onzeker maakte en vraag je af hoe je kritisch naar het beeld kan kijken en hoe je kan bepalen of het realistisch is of niet.

Materiaal

Werkblad 2: puzzelen aan een goed gevoel over je lichaam.

Smartphone, computer of dagbladen om foto's en afbeeldingen te verzamelen.

Opdracht

Deel werkblad 2 uit en ondersteun de verschillende doe-opdrachten om het positief lichaamsbeeld te versterken. Met iedere opdracht kan een puzzelstuk verzameld worden.

Puzzelstuk 1

Verschillende dingen mooi vinden.

Vraag de leerlingen om foto's te verzamelen of woorden op te schrijven die voor hen symbool staan voor schoonheid. (Ze mogen hiervoor een smartphone of computer gebruiken.) Bespreek achteraf klassikaal wat iedereen heeft verzameld.

Puzzelstuk 2

Een brief aan mijn lichaam.

Vraag aan de leerlingen om een brief te schrijven aan hun eigen lichaam, waarin ze reflecteren op wat hun lichaam allemaal kan en doet. Leerlingen worden uitgenodigd om de brief nadien zelf te herlezen en ergens op te hangen (bv. in agenda, op hun kamer...).

Puzzelstuk 3

Het portret van mijn lichaam.

Vraag aan de leerlingen om na te denken over mooie en minder mooie kanten van hun eigen lichaam, alsook over hun innerlijke kwaliteiten.

Puzzelstuk 4

Tover minder leuke dingen om in iets positiefs.

Spoor de leerlingen aan om de negatieve gedachten om te buigen naar positieve gedachten.

Verbetersleutel

/

Kernboodschap voor de leerlingen

Een positief lichaamsbeeld is niet simpelweg de afwezigheid van een negatief lichaamsbeeld, maar bestaat uit verschillende onderdelen waar actief aan kan gewerkt worden. Zo is het bij een positief lichaamsbeeld belangrijk dat we ons lichaam aanvaarden zoals het is, ook al zijn we niet met alles even tevreden. We kunnen ons lichaam beoordelen op meer vlakken dan alleen het uiterlijk, maar ook in termen van wat het lichaam ons allemaal biedt en wat het lichaam allemaal kan. Hierbij is het belangrijk om je eigen lichaam goed te leren kennen en te leren aanvoelen wat je lichaam nodig heeft, om er zo goed mogelijk voor te kunnen zorgen. Als je een positief lichaamsbeeld hebt, straal je dit bijgevolg ook echt uit (je straalt 12) en kan je negatieve gedachten over je eigen lichaam ombuigen naar positieve.



Achtergrond

Uit onderzoek blijkt dat beelden op (sociale) media een grote invloed kunnen uitoefenen hoe iemand over zichzelf denkt. Er zijn veel geïdealiseerde, perfecte en bewerkte beelden die mensen van hun mooiste kant laten zien. Als tieners vaak ideale beelden zien, kan dit invloed hebben op hoe ze over hun eigen lichaam en leven denken zich erover voelen. Anderzijds zijn er ook meer neutrale of realistische beelden te vinden op (sociale) media, deze bevorderen een positief lichaamsbeeld. In dit onderdeel wordt de brug gemaakt tussen lichaamsbeeld en sociale media met behulp van een huiswerkopdracht.

Materiaal

Werkblad 3: interview.

Opdracht

Deel werkblad 3 uit bespreek met de leerlingen de huiswerkopdracht. Het is de bedoeling dat ze iemand in hun omgeving zoeken die ze mogen interviewen. Vervolgens stellen ze, als een echte journalist, een aantal interviewvragen. De volgende les laat je de leerlingen vertellen over hun interview. Daarnaast nemen ze afbeeldingen mee die voor de geïnterviewde een prettig gevoel oproepen. Laat de leerlingen deze afbeeldingen tijdens de les tonen.. Ze kunnen deze afbeeldingen, samen met foto's of woorden van de opdracht "verschillende dingen mooi vinden", bewaren in hun geluksdoos.

Verbetersleutel

/

Kernboodschap voor de leerlingen

Beelden op (sociale) media kunnen ervoor zorgen dat je je soms onzeker voelt over jezelf en je lichaam. Het helpt om jezelf eraan te herinneren dat er vaak ideale, bewerkte beelden getoond worden die mensen van hun beste kant laten zien. Dit strookt niet met het alledaagse leven.

Werkblad 1: Groeien

Weet jij al welke veranderingen er op dit ogenblik allemaal bezig zijn in je lichaam? Schrijf bij iedere afbeelding de **verandering** die je **als tiener** kan ervaren.



1



2



3



4



5



6



7



Puzzelstuk 4: Tover minder leuke dingen om in iets positiefs

Hieronder staan enkele zinnestukjes. Probeer van elke zin iets positiefs te maken. Bijvoorbeeld: "Ik maak vaak fouten" kan worden omgezet naar "Ik maak fouten, maar daar leer ik van!" of "Ik ben niet zo goed in sport" kan worden omgezet naar "Ik ben misschien niet de beste in sport, maar ik probeer wel altijd mijn best te doen".

"Ik kan dit niet."

"Ik ben niet zo mooi."

"Ik ben slecht in rekenen/taal."

"Ik doe vaak iets verkeerd."

"Ik voel mij niet zo slim."

"Ik ben te verlegen."

Werkblad 3: Jij als interviewer!



Kruip in de rol van **journalist** en stel deze vragen aan **iemand thuis** (bv. je mama, papa, broer of zus, neef, nicht, buur, tante, nonkel...). Wat weten zij jou te vertellen? Neem de antwoorden mee tegen de start van de volgende les.

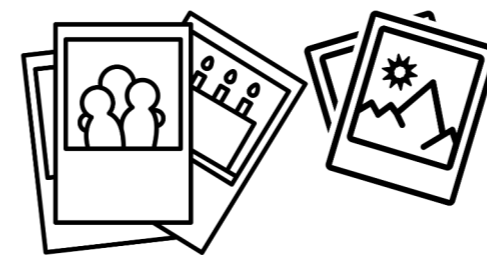
De persoon die ik interview: _____

1. Wat betekent schoonheid voor jou?

2. Welke beelden (tijdschriften, tv, sociale media...) geven je een slecht gevoel over jouw lichaam? En waarom?

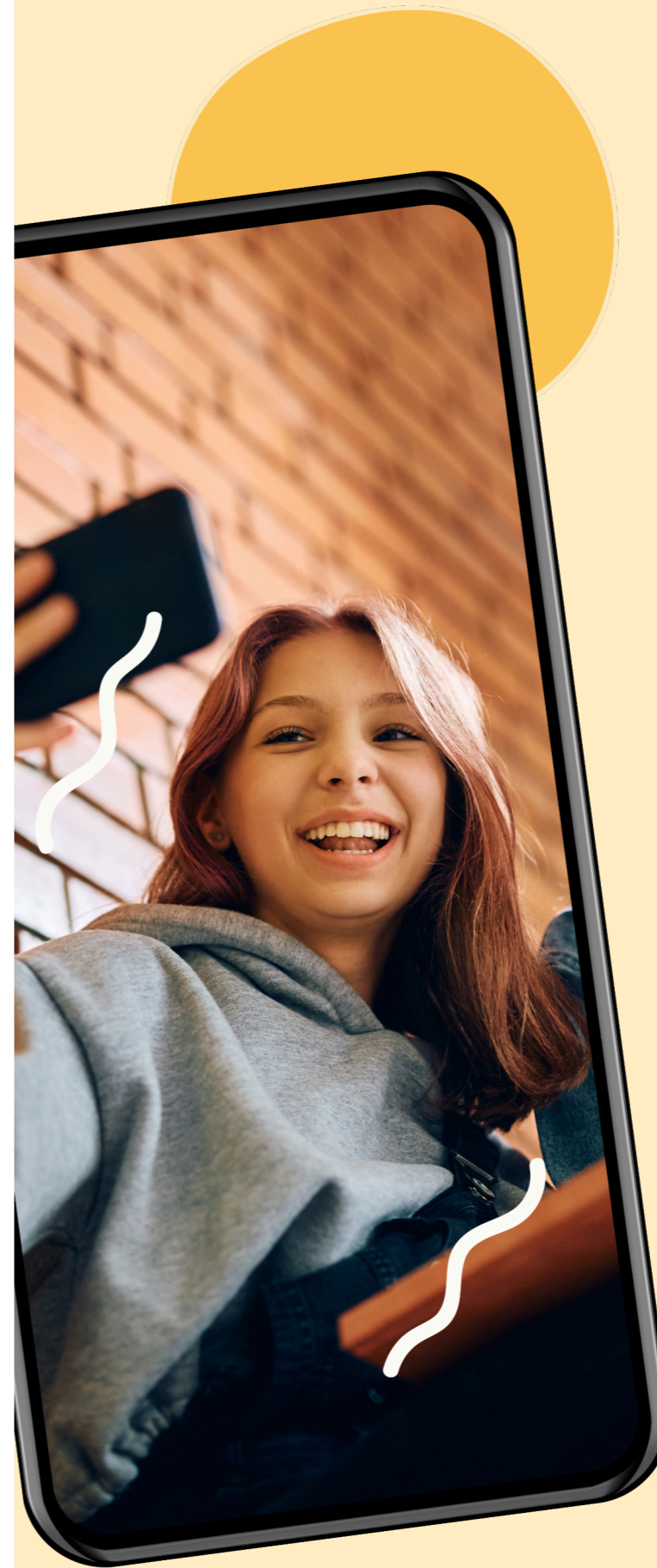
3. Welke beelden (tijdschriften, tv, sociale media...) geven je een prettig gevoel over jouw lichaam? En waarom?

4. Vraag ook aan deze persoon om de afbeeldingen die hen een goed gevoel geven te tonen en mee te geven met jou (uitscheuren, foto maken en printen...). Neem ze mee naar de volgende les.



Les 2

Kansen en uitdagingen van sociale media



Leerdoelen

Leerlingen...

- Krijgen een eerste **kennismaking** met het thema sociale media.
- Begrijpen waarom sociale media-platforms ervoor zorgen dat we **veel tijd** op hun apps doorbrengen en leren hoe deze platforms dit bereiken.
- Kunnen kritischer kijken naar **sociale media-platforms**.
- Leren bewust en kritisch omgaan met **beelden en berichten** op sociale media door inzicht te krijgen in hoe vaak deze geïdealiseerd en bewerkt zijn.
- Begrijpen dat wat er te zien is op sociale media niet altijd de **werkelijkheid** weergeeft.
- Begrijpen dat **likes** op sociale media geen echte waarde of betekenis hebben voor wie men is.
- Leren dat **eigenwaarde** niet afhangt van de hoeveelheid likes.
- Worden bewust van hun **schermtijd** en ontdekken hoe ze kunnen zorgen voor een goede digitale balans.
- Leren hoe de **instellingen** van sociale media apps kunnen aangepast worden om schermtijd te verminderen en likes te verbergen.
- Krijgen praktische tips over hoe ze het **algoritme** van sociale media apps kunnen beïnvloeden en hoe ze de 'voor jou' pagina kunnen aanpassen.

Sociale media: wat is dat eigenlijk?

Achtergrond

Sommige leerlingen komen tijdens deze leeftijdsfase voor het eerst in aanraking met sociale media, terwijl dit voor anderen niet zo nieuw meer is. Deze les wordt daarom gestart met het stilstaan bij wat sociale media precies is, hoe actief leerlingen wel/niet zijn op sociale media, en welke eigenschappen ze aan sociale media wel of niet waarderen.

Materiaal

Werkblad 4: sociale media: wat is dat eigenlijk?

Opdracht

Deel werkblad 4 uit, met onderstaande opdrachten:

- Start deze les met een klasgesprek waarin de leerlingen gevraagd worden om zelf te beschrijven wat sociale media voor hen betekent. De bedoeling is om samen tot een definitie van sociale media te komen.
- Vervolgens volgt een actieve ijsbreker, namelijk een spel waarbij de leerlingen hun gebruik van sociale media aangeven door naar verschillende delen van de klas te gaan. Iedere hoek van het klaslokaal stelt een antwoord voor en de leerlingen moeten bij het juiste antwoord gaan staan. Bespreek ook steeds de antwoorden wanneer de leerlingen in een bepaalde hoek staan.
- Vraag leerlingen tenslotte om na te denken over wat ze wel en niet leuk vinden aan sociale media.

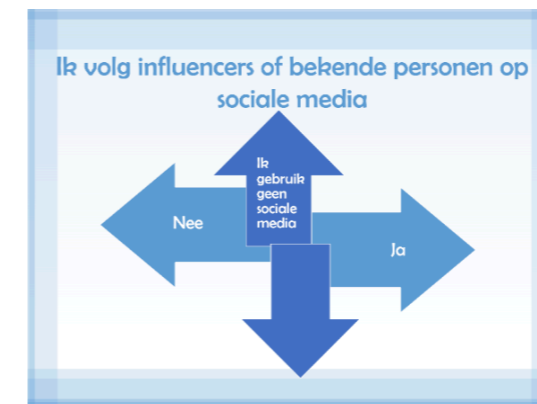
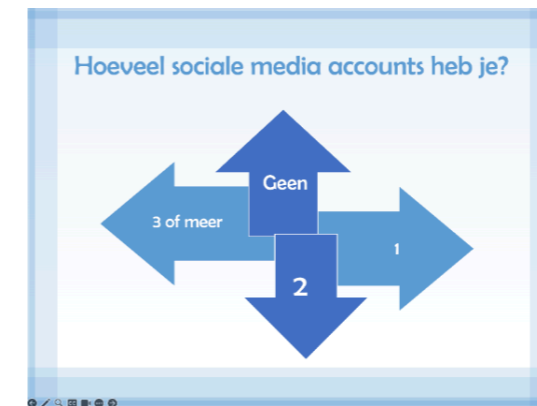
Verbetersleutel

Klasgesprek:

- Definitie van **sociale media** die kan gebruikt worden:
 - Websites en apps waarmee je een profiel kunt aanmaken, posts kunt plaatsen en met meerdere personen tegelijk kunt praten. Er zijn verschillende soorten:
 - Sociale netwerken, bijvoorbeeld Facebook, Instagram en Snapchat
 - Microbloggen, bijvoorbeeld X (Twitter), Threads
 - Ideeën delen, bijvoorbeeld Pinterest
 - Blogs, foto's, tekst, videochat
- Definitie van een **influencer** die kan gebruikt worden:
 - Een influencer is iemand die veel volgers heeft op platforms zoals Instagram of YouTube en hen beïnvloedt met interessante en originele berichten. Ze maken hun volgers enthousiast en bouwen een vertrouwensband op, vooral via sociale media. Influencers krijgen hun bekendheid vooral door wat ze online doen (Belanche et al., 2020; Newberry, 2019).

Actieve ijsbreker

leerlingen gaan naar de hoek van de klas die hun antwoord weergeeft



Sociale media: positief of negatief?

Voorbeelden positieve en negatieve aspecten aan sociale media:

Positief

contact houden met vrienden; nieuwe mensen ontmoeten; creatief zijn; identiteit verkennen; foto's plaatsen; goede doelen promoten; interessante onderwerpen of beroemdheden volgen die je bewondert; positieve berichten verspreiden.

Negatief

cyberpesten; mensen kunnen dingen over zichzelf verbergen; verlies van privacy; gênante foto's; indringing door reclame; promotie van dingen die niet altijd goed zijn voor mensen; negatieve geruchten over mensen verspreiden.

Kernboodschap voor de leerlingen

Sociale media is voor sommigen een nieuw gegeven, terwijl anderen hier al actief mee bezig zijn. Er zijn zowel positieve als negatieve aspecten aan het gebruik van sociale media.

Hoe sociale media ons beetnemen

Achtergrond

Hoeveel mensen ken je die er zo uitzien als de vrouwen en mannen op sociale media? Op sociale media lijkt het alsof iedereen knap, gespierd of slank is en een gave huid heeft. Maar ook die beelden zijn in scène gezet en digitaal bewerkt. Instagram-modellen nemen honderd foto's om die ene perfecte pose te vinden, filters en bewerkingsapps doen de rest. Het eindresultaat lijkt 'perfect', maar staat mijlenver van de mensen die je dagelijks op straat ziet. Maar ook vrienden en kennissen laten zich van hun beste kant zien op sociale media.

Materiaal

Werkblad 5: hoe sociale media ons beetnemen.

Smartphone of computer om sociale media profielen op te zoeken.

Smartboard of scherm om filmpje op te tonen.

Opdracht

Deel werkblad 5 uit, met onderstaande opdrachten:

Reverse selfie filmpje

Start met het tonen van een korte video ter inleiding (Reverse Selfie van Dove). In deze video wordt de opname omgekeerd afgespeeld. Hierdoor zie je hoeveel bewerking en styling er nodig is om tot de 'perfecte' online foto te komen. Laat de leerlingen ideeën of antwoorden neerschrijven op de vragen die na het filmpje gesteld worden.

Pretparkoefening

Laat de leerlingen een overzicht maken van accounts die een realistisch beeld geven of waar ze blij van worden, en daarnaast ook accounts die een ideaal leven of perfect lichaam tonen, en waar ze zich soms slecht door voelen.

Zoek de echte persoon achter de influencer

Verdeel de klas in kleinere groepen en vraag de leerlingen om het social media-profiel van een influencer/bekend persoon te bekijken (bv. account van Steffi Mercie en Gerben Tuerlinckx).

Laat ze de posts van het account vergelijken met wat ze in de echte wereld zien.

Laat ze volgende vragen beantwoorden en opschrijven om later klassikaal te overlopen:

- Welke voorbereidingen zouden er zijn gebeurd voordat deze posts werden geplaatst?
- Presenteert deze persoon zijn hele leven op sociale media? Zo niet, welke dingen laat hij of zij dan zien?
- Denk je dat deze personen je iets proberen te verkopen of je op welke manier dan ook proberen te beïnvloeden?
- Denk je dat mensen die je kent alleen de hoogtepunten van hun dag presenteren?
- Wat is een voordeel van het presenteren van je ware zelf in plaats van alleen de hoogtepunten te presenteren?

Verbetersleutel

Reverse selfie filmpje

Mogelijke discussievragen die klassikaal kunnen gesteld worden

- Sta je soms stil bij hoeveel werk er gebeurt voor het maken van de perfecte selfie?
- Vergelijk je jezelf wel eens met zo'n bewerkte beelden?
- Denk je dat het constant zien van zulke foto's invloed heeft op hoe je denkt over je eigen lichaam?

- Besteed je veel tijd aan het maken en kiezen van een foto voor sociale media?

Pretparkoefening

Tips voor realistische profielen:

Celeste Barber, Chessie King, Bless the mess, Elodie Gabias, No Babes

Welk gevoel geeft dit jou?

Zoek de echte persoon achter de influencer

Welke voorbereidingen zouden er zijn gebeurd voordat deze posts werden geplaatst?

Gewenste antwoorden: Zorgvuldig opgezet en in scène gezet, gemanipuleerd, gefotoshopt, verbeterd of gefilterd, professionals betrokken bij de shoots, gesponsorde berichten (#ad, #spon, #partner). Beroemdheden kunnen mensen inhuren om hun sociale mediaprofielen te beheren. Afbeeldingen tonen vaak een perfect uiterlijk.

Presenteert deze persoon zijn hele leven op sociale media? Zo niet, welke dingen laat hij of zij dan zien?

Gewenste antwoorden: Berichten van beroemdheden presenteren niet elk aspect van hun leven, tonen de beste delen of 'hoogtepunten', tonen een glamoureuze en perfecte levensstijl.

Denk je dat deze personen je iets proberen te verkopen of je op welke manier dan ook proberen te beïnvloeden?

Gewenste antwoorden: Ze proberen zichzelf, hun producten en/of een bepaald 'imago' te verkopen.

Denk je dat mensen die je kent alleen de hoogtepunten van hun dag presenteren?

Gewenste antwoorden: Mensen delen vaak alleen de leuke en positieve momenten omdat ze

anderen een mooi beeld willen geven van hun leven. Mensen zijn geneigd om de hoogtepunten te delen en minder vaak de alledaagse of negatieve momenten.

Wat is een voordeel van het presenteren van je ware zelf in plaats van alleen de hoogtepunten te presenteren?

Gewenste antwoorden: Minder moeite met het samenstellen van afbeeldingen en berichten, vrienden en anderen leren je unieke kwaliteiten en interesses kennen, hechter worden met vrienden, anderen beïnvloeden om ook kenmerken van hun ware zelf te tonen, gemakkelijker om online presentatie in het echte leven waar te maken.

Kernboodschap voor de leerlingen

Op sociale media lijkt het alsof iedereen knap, gespierd of slank is en een gave huid heeft. Jammer genoeg zijn veel beelden en posts bewerkt waardoor ze er beter uit zien. Vaak worden ook alleen de ideale delen van iemands leven getoond, waardoor we een onrealistisch beeld krijgen. Gelukkig zijn er steeds meer profielen die ook inzetten op het geven van een realistischer, meer waarheidsgetrouw beeld.

Samen op speurtocht

Achtergrond

In dit onderdeel leren leerlingen om op sociale media-platformen verschillende instellingen aan te passen. Zo kan je meldingen uitzetten, schermtijdlimieten instellen, sociale media apps van de homepagina verwijderen en de personalisatie door het algoritme uitzetten. Deze laatste zorgt er namelijk voor dat men inhoud van voorgeschoteld krijgt die men leuk vindt, waardoor men makkelijker langer blijft hangen op het platform.

Materiaal

Werkblad 6: samen op speurtocht.

Werkblad 7: flyer

Computer, smartphone, of smartboard om de instellingen van sociale media profielen aan te passen.

Opdracht

Pas de instellingen samen met de leerlingen aan door een zoektocht te organiseren. Begeleid hen op deze speurtocht en help ze stap voor stap. Laat ze per geheim zien hoe ze de instellingen kunnen veranderen via het smartbord, of laat hen het zelf doen op hun smartphone of computer. Kies de manier die het beste werkt voor jouw klasgroep.

Per geheim krijgen de leerlingen een letter nadat ze de stappen hebben voltooid. Als ze alle geheimen hebben ontdekt, kunnen ze een woord vormen met deze letters: **SNAP**. Als de klas het woord raadt, feliciteer ze dan en geef ze het document in werkblad 7, waarin staat hoe ze het algoritme kunnen trainen en hun 'voor jou'-pagina kunnen aanpassen. Leg hen uit dat het algoritme een soort 'filterbubbel' is. De filterbubbel zorgt ervoor dat iedereen op internet eigen unieke dingen te zien krijgt. De

zoekmachine 'filtert' alle informatie voor hen en laat alleen zien wat bij hen past. Daardoor krijgen ze dus niet alles te zien (bron: de schaal van M).

Verbetersleutel

De stappen die gezet moeten worden om de geheimen te ontrafelen:

Geheim 1

Hoe zorg ik dat al die meldingen mij niet meer afleiden of mij lokken om de app open te doen?

- Zet je notificaties uit. Zo ontvang je geen sociale media meldingen meer.
- Instellingen > apps > selecteer de app in kwestie > meldingen uitschakelen.
- Zie je het toch niet zitten om al je notificaties uit te zetten? Schakel enkel het geluid of trilling van de meldingen uit. Zo word je al minder afgeleid door de biepjes.

Leerlingen krijgen nu de letter P.

Geheim 2

Hoe zorg ik ervoor dat ik makkelijk kan checken hoeveel tijd ik doorbreng op sociale media?

- Stel je schermtijdelimieten in. Zo krijg je een melding wanneer je je sociale media tijd voor die dag hebt bereikt.
 - Iphone: instellingen > schermtijd > applimieten > selecteer de app in kwestie > stel een tijdslimiet in.
 - Android: instellingen > digitaal welzijn > dashboard > selecteer de app in kwestie > stel een tijdslimiet in.

Leerlingen krijgen nu de letter S.

Geheim 3

Hoe zorg ik dat ik automatisch minder snel naar de sociale media apps neig?

- Verplaats sociale media apps van de homepagina naar een minder opvallende plek op je smartphone. Zo ben je minder snel geneigd om ze automatisch te openen.

Leerlingen krijgen nu de letter A.

Geheim 4

Hoe zorg ik dat ik mij niet meer blindstaar op het aantal likes?

- Verberg de likes zodat deze niet meer zichtbaar zijn.
- Likes van andere accounts verbergen: instellingen en privacy > onder 'wat jij ziet' > tik op 'aantal vind-ik-leuks' > verbergen aanzetten.
- Likes van je eigen posts verbergen: ga naar de post waarvan je de likes wilt verbergen > tik op de drie puntjes rechts bovenaan > tik op 'aantal vind-ik-leuks verbergen'.

Leerlingen krijgen nu de letter N.

Kernboodschap voor de leerlingen

Op sociale media-platforms kan je verschillende instellingen aanpassen: meldingen uitzetten, limiet op schermtijd instellen, bepaalde apps van de startpagina verwijderen en personalisatie van het algoritme uitzetten. Op die manier blijf je zelf aan het stuur van je sociale-media avontuur.

Nog uitbreiding nodig?



Hieronder kunnen nog twee extra onderdelen teruggevonden worden die kunnen gebruikt worden bij tijd of ter verdieping: een deel over likes en schermtijd, en een afsluitende quiz waarin kennis en vaardigheden van de gehele les kunnen herhaald worden aan de hand van verschillende oefeningen.

Likes en schermtijd

Likes zorgen ervoor dat tieners **meteen feedback** krijgen op wat ze posten. Zulke feedback is belangrijk aangezien dit hen informatie geeft over de normen alsook hun **eigen status** binnen een groep leeftijdsgenoten.

Waar traditionele media doorgaans eenzijdige communicatie omvat, is sociale media dus veel **interactiever**. Dit zorgt ervoor dat ze voor bepaalde uiterlijke gefocuste inhoud beloond kunnen worden via veel likes of positieve reacties.

De Wereldgezondheidsorganisatie geeft het advies om **niet meer dan 2 uur per dag** aan recreatieve schermtijd te besteden bij 5 tot 17-jarigen. Dit omvat televisie, computers, smartphones, tablets en andere schermen.

5 tot 17-jarigen besteden best **niet meer dan 2 uur per dag** aan recreatieve schermtijd.

Kinderen brengen best wat tijd door op sociale media. **55% van de tieners brengt meer dan 1 uur door op sociale media op een doordeweekse schooldag** (Vanwynsberghe et al., 2022). Te veel schermtijd kan leiden tot heel wat lichamelijke

en andere klachten (bron: Wat doet schermtijd met je lichaam).

Om met de leerlingen aan de slag te gaan rond het thema likes en schermtijd, verwijzen we graag door naar de lessen van [de schaal van M \(Mediawijs\)](#).



- [Like jij sociale media?](#)
- [Ben jij digitaal in balans?](#)

Afsluitende quiz

Laat de leerlingen per twee de quiz (zie **werkblad 8**) invullen.

Vraag 1

Bekijk posts en zoek de onderdelen die de waarheid overdrijven.

- Voorbeeld antwoorden foto 1: bruine huid, extreem gespierd/sixpack, perfecte locatie...
- Voorbeeld antwoorden foto 2: egale huid, mooie curve; brede heupen en smalle taille, slank, haar mooi in model, lange benen...

Vraag 2

Zet afbeeldingen van sociale media in de juiste volgorde, van de meest onrealistische afbeelding naar de meest realistische afbeelding.

Persoonlijke keuze, kan besproken worden met buur.

Vraag 3

Social media-advertenties en posts van beroemdheden kunnen mensen beïnvloeden om hun uiterlijk te veranderen.

Waar: Het bekijken van posts op sociale media zoals Instagram kan mensen beïnvloeden en onder druk zetten om hun uiterlijk te veranderen.

Vraag 4

Beroemdheden halen geen enkel voordeel uit het gebruik van sociale media.

Niet waar: Beroemdheden gebruiken sociale media om verschillende redenen, waaronder zelfpromotie, reclame en contact met hun fans, wat wel directe voordelen voor hen kan opleveren. Ze proberen dus zichzelf, hun producten en/of een bepaald 'imago' verkopen.

Werkblad 4: sociale media: wat is dat eigenlijk?

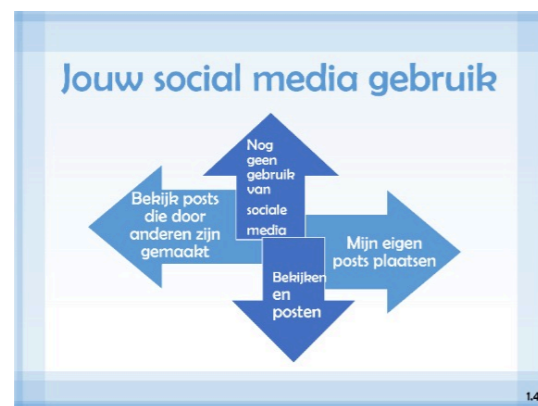
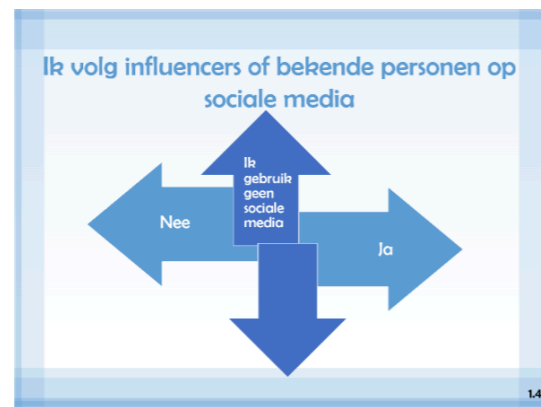
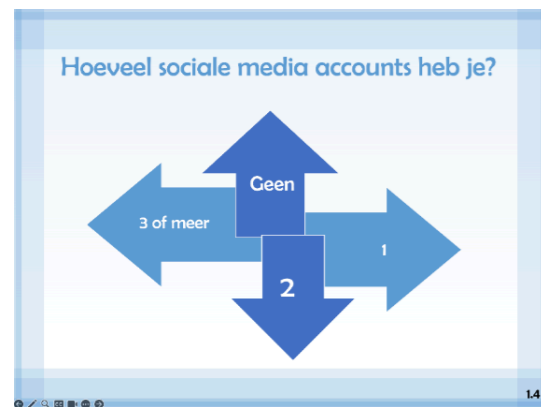
Aan de hand van onderstaande opdrachten staan we stil bij wat sociale media precies is.

Klasgesprek

Wat betekent sociale media voor jou? Schrijf of teken alle zaken waar je aan denkt.

Ijsbreker

Strek je benen! Na het signaal van de leerkracht ga je aan de juiste kant van de klas staan, afhankelijk van welke pijl het antwoord aangeeft dat voor jou klopt.



Sociale media: positief of negatief?

Wat vind jij **leuk/positief** aan sociale media?

En wat vind jij **minder leuk/negatief** aan sociale media?



Werkblad 5: hoe sociale media ons beetnemen

Aan de hand van onderstaande opdrachten staan we stil bij hoe sociale media ons beetnemen.

Reverse selfie filmpje

Schrijf hier ideeën of antwoorden op over de vragen die na het filmpje gesteld worden:

Naar het pretpark!

Sociale media zijn als een groot pretpark. Je hebt vrolijke attracties die je blij maken, maar ook spookhuizen die je soms slecht doen voelen of onzeker kunnen maken. In dat pretpark van accounts vind je verschillende mensen: sommigen laten de echte wereld zien, met pieken en dalen, terwijl anderen het perfect lijken te hebben. Welke accounts zijn voor jou een gezellige draaimolen en welke voelen meer als een onaangenaam spookhuis waar je liever niet blijft?





Zoek de echte persoon achter de influencer

Kies in groepjes een sociale media-profiel van een influencer/bekend persoon die je interessant vindt (bv. account van Steffi Mercie of Gerben Tuerlinckx). Bekijk in je groep het sociale media-profiel van deze persoon en beantwoord de vragen.

1. Welke voorbereidingen zouden er zijn gebeurd voordat deze posts werden geplaatst?

2. Presenteert deze persoon zijn hele leven op sociale media? Zo niet, welke dingen laat hij of zij dan zien?

3. Denk je dat deze personen je iets proberen te verkopen of je, op welke manier dan ook, proberen te beïnvloeden?

4. Denk je dat mensen die je kent alleen de hoogtepunten van hun dag presenteren?

5. Wat is een voordeel van het presenteren van je ware zelf in plaats van alleen de hoogtepunten?



Werkblad 6: samen op speurtocht

Ontdek alle geheimen van sociale media!

Hieronder staan 4 geheimen. Per geheim dat je ontrafelt, ontvang je steeds een letter. Met die letters kan je vervolgens een woord vormen dat je toegang geeft tot een handig document dat je helpt om meer mysteries van sociale media op te lossen!

Onttrafel geheim 1

Hoe zorg ik dat al die meldingen mij niet meer afleiden of mij lokken om de app open te doen?

Gelukt?

Ik ontvang de letter: ____

Ontdek het mysterie van geheim 2

Hoe zorg ik ervoor dat ik makkelijk kan checken hoeveel tijd ik doorbreng op sociale media?

Gelukt?

Ik ontvang de letter: ____

Kom achter geheim 3

Hoe zorg ik dat ik automatisch minder snel naar de sociale media apps neig?

Gelukt?

Ik ontvang de letter: ____

Onttrafel geheim 4

Hoe zorg ik dat ik mij niet meer blindstaar op het aantal likes?

Gelukt?

Ik ontvang de letter: ____

Je hebt nu vier letters. Welk woord kan je hiermee vormen?

Als je het juiste woord hebt geraden, krijg je een document van de leerkracht over hoe je je account kunt vullen met minder perfecte plaatjes en verhalen. Vanaf nu alleen nog maar leuke, relaxte en grappige posts op je smartphone! Weg met de accounts, foto's en video's die je onzeker maken, en geniet volop van sociale media met zo weinig mogelijk zorgen!

Werkblad 7: flyer

Wist je dat je het algoritme achter TikTok en Instagram Reels kan trainen?

Inhouden die je fijn vindt, kan je liken, een comment achterlaten of een paar keer opnieuw laten afspelen. Zo leert het algoritme wat je graag ziet.

Inhouden die je liever niet ziet, kan je beter snel weg scrollen of zelfs markeren als 'niet-geïnteresseerd':

OP INSTAGRAM REELS: DRIE PUNTJES ONDERAAN DE VIDEO > TIK OP 'NIET-GEÏNTERESSEERD'

OP TIKTOK: HOUD DE VIDEO INGEDRUKT > TIK OP 'NIET-GEÏNTERESSEERD'



HOE VERANDER IK MIJN 'VOOR JOU' PAGINA?

Of wist je dat je het algoritme zelfs kunt uitschakelen?

Structureer je feed volgens wie je volgt i.p.v. volgens het algoritme.

OP INSTAGRAM: LINKS BOVENAAN > PIJLTJE RECHTS NAAST 'VOOR JOU' > TIK OP 'VOLGEND'

OP INSTAGRAM REELS: LINKS BOVENAAN > TIK OP 'REELS' > TIK OP 'VOLGEND'

OP TIKTOK: BOVENAAN DE FEED > TIK OP 'VOLGEND'

Schakel personalisering van je feed volledig uit (enkel mogelijk op TikTok).

INSTELLINGEN EN PRIVACY > CONTENTVOORKEUREN > GEPERSONALISEERDE FEEDS > UIT

Wis de personalisering van je feed (enkel mogelijk op TikTok).

Zo kan je alles wat het algoritme heeft opgeslagen wissen en opnieuw instellen.

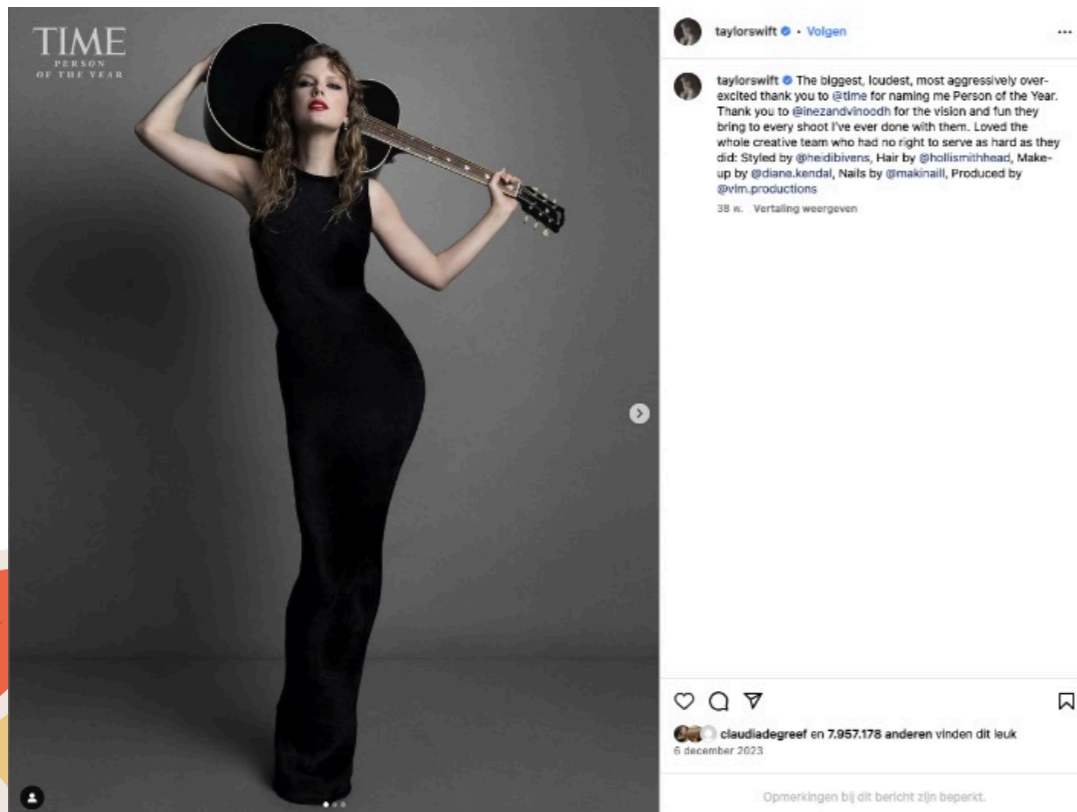
INSTELLINGEN EN PRIVACY > CONTENTVOORKEUREN > JE VOOR JOU FEED VERNIEUWEN

Werkblad 8: afsluitende quiz

Tijd om te quizen! Werk samen met een klasgenoot en vul de quiz in.

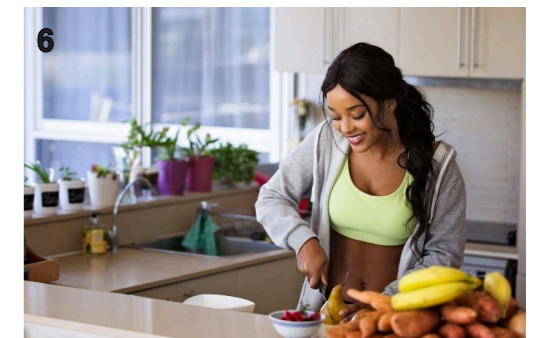
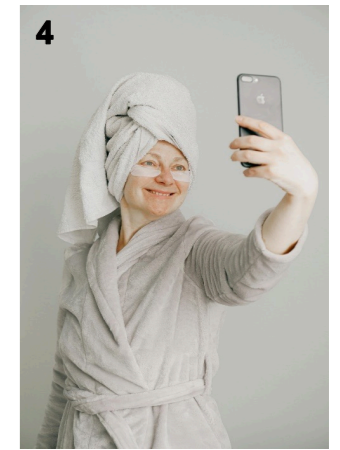
Vraag 1

Bekijk onderstaande posts en zoek de onderdelen die de waarheid overdrijven. Omcirkel deze aspecten, gebruik pijlen om ze aan te wijzen, of schrijf een korte toelichting erbij.



Vraag 2

Zet onderstaande afbeeldingen van sociale media in de **juiste volgorde**, van de meest onrealistische afbeelding naar de meest realistische afbeelding. Onthoud dat dit een kwestie van **mening** is, dus jouw volgorde kan anders zijn dan die van anderen. Vergelijk je volgorde met die van je buur en bespreek waarom je de afbeeldingen zo hebt geplaatst.



Vraag 3

Social media-advertenties en posts van beroemdheden kunnen mensen beïnvloeden om hun uiterlijk te veranderen.

- Waar
- Niet waar

Vraag 4

Beroemdheden halen geen enkel voordeel uit het gebruik van sociale media.

- Waar
- Niet waar

Les 3

Les 3: wat als sociale media je raakt?



Leerdoelen

Leerlingen

- Krijgen inzicht in de **negatieve en positieve gevoelens** die kunnen ontstaan door het gebruik van sociale media.
- Leren bewust **reflecteren** over hun gevoelens bij het gebruik van sociale media.
- **Herkennen** welke gevoelens sociale media oproepen en hoe deze **invloed** hebben op hun lichaam.
- Leren wat hen helpt om **zichzelf tot rust te brengen** (bijvoorbeeld aan de hand van een ademhalingsoefening).
- Leren **eigen strategieën** toe te passen wanneer ze zich slecht voelen door sociale media en alleen zijn.
- Leren hoe ze terecht kunnen bij hun **omgeving** als ze zich slecht voelen door sociale media en hoe die omgeving het beste kan reageren.

Van denken naar voelen



Achtergrond

Dit lespakket bespreekt niet alleen kritisch omgaan met sociale media (zie les 2), maar ook de gevoelens die sociale media oproepen. Het gaat dus om zowel **DENKEN** als **VOELEN**.

Uit onderzoek van KU Leuven blijkt dat 27% van de tieners zich onzeker voelt door vergelijking met anderen, en 15% wordt ongelukkig van het zien van leuke momenten van leeftijdsgenoten. Bovendien zegt 1 op de 4 tieners dat hun zelfvertrouwen daalt door andermans profielen ([Onderzoek KU Leuven](#)). Sociale media roept zowel positieve als negatieve gevoelens op, en kan tieners onzeker maken, wat hun zelf- en/of lichaamsbeeld beïnvloedt. Deze les biedt inzicht in deze gevoelens en geeft later handvatten om hiermee om te gaan. De module is opgebouwd o.b.v. protocol van EuREKA (EmotieREgulatie kind en adolescent) (Braet et al., 2024; Volkaert et al., 2024).

Materiaal

Werkblad 9: van denken naar voelen.

Opdracht

Begin met een filmpje van Ketnet waarin tieners openlijk delen dat ze zich soms onzeker voelen door wat ze zien op sociale media. Dit helpt om het thema persoonlijk en herkenbaar te maken: -> [Filmpje Ketnet](#)

Maak leerlingen duidelijk dat ze niet de enige zijn die zich wel eens slecht of onzeker voelen door sociale media, maar dat we hiermee in deze les aan de slag gaan. Laat hen vervolgens de redenen aanduiden waarom ze zich wel eens down voelen door sociale media ("no vibe") (bron: Mediawijs). Maar sociale media kan ook positieve gevoelens oproepen. Laat de leerlingen ook de redenen aanduiden waarom ze

positieve gevoelens ervaren door sociale media ("vibe").

Laat leerlingen tenslotte reflecteren over de balans tussen negatieve en positieve gevoelens: welke gevoelens wegen door?

Verbetersleutel

Mogelijke redenen voor positieve gevoelens door sociale media ("vibe"):

- Je wordt geïnspireerd door anderen
- Je krijgt bevestiging van anderen
- Je doet inspiratie en nieuwe ideeën op
- Je hebt een plaats waar je kan experimenteren en je identiteit kan ontwikkelen
- ...

Mogelijke redenen voor negatieve gevoelens door sociale media ("no vibe"):

- Je vergelijkt jezelf met anderen
- Je hebt nood aan bevestiging
- Je spendeert (veel) tijd op sociale media
- Je wordt blootgesteld aan schadelijke inhoud (ongepaste, enge of schokkende inhoud)
- Je neemt een perfect plaatje van anderen aan als normaal en je gelooft dat jij het bent die er ook zo wil uitzien
- Je kijkt naar jezelf door de ogen van een ander, je bent dus veel bewuster van al je imperfecties
- ...

Kernboodschap voor de leerlingen

Soms krijgen we een positief gevoel door sociale media, maar soms ook een onzeker of negatief gevoel. Probeer voor jezelf na te gaan wanneer je een positief en wanneer je een negatief gevoel krijgt: dat bepaalt welke sociale media-inhoud je best meer of juist minder volgt.

Ik herken mijn vibe

Achtergrond

In dit onderdeel wordt stilgestaan bij hoe tieners kunnen herkennen welk gevoel sociale media hen precies geeft. Er wordt dus ingezet op het beleven van gevoelens: hoe voel ik mij hier nu precies bij, en wat doet dit met mij?

Materiaal

Werkblad 10: ik herken mijn vibe.

Koop het vibe check spel voor 10 euro of download het gratis via de volgende link:

[Vibe-check-spel](#)

Opdracht

Bespreek met de klas de 16 situatiekaarten van het Vibe-check spel en ga het gesprek aan over welke gevoelens/vibes dit voor hen opwekt. Via emoji's kunnen de leerlingen aanduiden hoe ze denken dat iemand zich in zo'n situatie zou voelen, en/of hoe ze zichzelf zouden voelen. Zo beslissen ze of iets een "vibe" of "no vibe" is. Ze spelen dus enkel ronde 1 "(h)erkennen van emoties" van het spel.

Probeer met de leerlingen niet alleen stil te staan bij welke vibe de verschillende situaties hen geeft, maar ook wat dit met hen doet, waar ze het voelen in hun lichaam. Sommige leerlingen kunnen aangeven dat ze dit vooral voelen in hun hoofd (bv. door te piekeren), terwijl anderen er kwaad van worden en dit voelen in hun spieren, en nog anderen kunnen vooral buikpijn ervaren en heel verdrietig zijn. Dit is opnieuw voor iedereen anders.

Verbetersleutel

/

Kernboodschap voor de leerlingen

Sociale media kunnen soms een positief en soms een negatief gevoel uitlokken. Als je dit bij jezelf herkent, kan je ook proberen om het gevoel te benoemen (hoe voel ik mij hier nu bij?) en het te proberen plaatsen in je lichaam (waar voel ik dit in mijn lichaam?).

Ik breng mezelf tot rust

Achtergrond

De leerlingen staan stil bij de eerste belangrijke stap in het reguleren van een overspoelend gevoel: jezelf tot rust brengen. In deze fase ontdekken we manieren om onze spieren te ontspannen en onze hartslag te verlagen. Zonder deze stappen wordt het lastig voor zowel ons hoofd als ons lichaam om goed met gevoelens om te gaan.

Materiaal

Werkblad 11: ik breng mezelf tot rust.

Opdracht

Geef aan dat als leerlingen zich slecht voelen door sociale media, de eerste belangrijke stap is om even op pauze te drukken en tot rust te komen. Zonder rust kunnen ze hun gevoelens minder goed goed aanpakken. Bevraag wat de leerlingen zelf al proberen te doen om zichzelf tot rust te brengen. Nadien kan gekozen worden uit één van onderstaande oefeningen (bij extra tijd kunnen ze ook beiden gedaan worden).

Oefening 1: ademhaling

Een effectieve manier om te ontspannen is buikademhaling. Hierdoor wordt onze ademhaling rustiger en trager, wat ons helpt om na te denken over wat we kunnen doen. Leg uit wat buikademhaling inhoudt: in plaats van door de borst, adem je door de buik. Bij spanning of stress adem je sneller door de borst (soms zelfs hyperventilatie). Buikademhaling geeft je lichaam het signaal om te ontspannen. Laat de leerlingen eens nadenken hoe zij nu ademen. De kans is groot dat dit de borstademhaling zal zijn. Leg uit dat baby's van nature buikademhaling doen, maar dat we dit vaak verleren. Daarom

lukt buikademhaling ook niet voor iedereen onmiddellijk. Dit vraagt veel oefening!

Begeleid de leerlingen bij de ademhalingsrechthoek om rustig door de buik te ademen. Elke bol staat voor één tel: begin bovenaan, adem twee tellen in, en adem daarna zes tellen uit, herhaal dit terwijl je de rechthoek volgt.

Oefening 2: spieren ontspannen

Een alternatieve optie naast buikademhaling is spierontspanning met behulp van de oefening van de spaghettistok. Vraag de leerlingen om zich een ongekookte spaghettistok voor te stellen. Het idee is dat ze hun spieren opspannen, net als een harde spaghettistok. Ze kunnen even stokstijf staan of rondlopen. Wanneer je nadien in je handen klappt, proberen de leerlingen hun spieren te ontspannen en worden ze zo slap als een gekookte spaghettisliert.

Verbetersleutel

/

Kernboodschap voor de leerlingen

Als je je slecht voelt door sociale media, is het als eerste belangrijk om even tot rust te komen. Er zijn verschillende manieren om dat te doen (zoals buikademhaling of je spieren ontspannen). Zoek gerust naar wat het beste voor jou past.

Ik onderneem actie

Achtergrond

In dit deel wordt geleerd hoe tieners kunnen omgaan met de negatieve gevoelens die sociale media met zich meebrengen. Nadat ze zichzelf tot rust hebben gebracht, zijn er verschillende manieren om met deze gevoelens om te gaan. Het is belangrijk dat ze zowel eigen strategieën hebben voor wanneer ze alleen zijn, alsook weten hoe ze hulp kunnen zoeken bij hun omgeving en hoe deze hen het beste kan ondersteunen.

Materiaal

Werkblad 12: mijn AAP-plan.

Werkblad 13: hoe kan ik een vriend helpen?

Opdracht

Maak je AAP-plan

Laat de leerlingen nadenken wat hen helpt als ze een slecht gevoel hebben door sociale media. Wat bij sommigen werkt:

Afleiding zoeken

je kan iets doen om je aandacht te verplaatsen

Anders denken

Je kan op een andere manier over de situatie nadenken

Probleem oplossen

je kan iets aan de situatie veranderen

Probeer met de klas **voorbeelden** te bedenken bij elke strategie, en na te gaan wie welke strategie vaak gebruikt en of die dan werkt.

Het is goed om verschillende strategieën te bezitten, en zo **flexibel** te kunnen veranderen van strategie wanneer iets niet (voldoende) werkt.

Hoe kan je een vriend helpen:

Besprek met de klas de 3 stappen aan de hand van opdrachten:

HÉ

wees alert voor signalen van negatieve gevoelens bij anderen in je omgeving. Kies één van de mogelijkheden om dit in te oefenen:

- Verdeel de leerlingen in duo's en vraag hen om terug te kijken naar de "vibe" en "no vibe" emoji die ze getekend hebben in de vorige oefening. Vraag hen hoe ze dit gevoel bij elkaar zouden kunnen opmerken.
- Knip enkele emoji's uit van in het Vibe-check-spel. Leg de kaartjes omgekeerd op de tafel. Leerlingen kunnen dan een kaartje nemen en het gevoel van op het kaartje proberen uitbeelden. De rest van de klas probeert te raden welk gevoel uitgebeeld wordt.

HET IS OKÉ

breng het ter sprake als je ziet dat iemand zich niet goed voelt, op een manier dat de ander zich gehoord en begrepen voelt. Bekijk het [filmpje van Staf Coppens en zijn zoon Beau](#) en denk na over onderstaande vragen:

- Wat voel je na het bekijken van dit filmpje?
- Hoe zou jij je voelen mocht je Beau zijn?
- Zou je je gehoord voelen mocht je Beau zijn? Of zou je ook iets missen?
- Hoe zou het zijn mocht Staf ook gezegd hebben: "Amai Beau, dat moet echt heel lastig zijn voor jou. Ik vind het jammer dat je je zo voelt over jezelf"?

IK GA JE HELPEN

Probeer een vriend(in) te helpen door samen een plan te bedenken wat ze hieraan kunnen doen. Hierbij kan er inspiratie gehaald worden uit de stappen van hierboven (zie AAP). Deze stap hoeft je niet per se in de les te oefenen, maar je kunt de leerlingen wel uitleggen dat dit de laatste stap is.

Verbetersleutel

/

Kernboodschap voor de leerlingen

Wanneer je je onzeker of minder goed voelt na het bekijken van sociale media, zijn er verschillende dingen die je kan doen. Je kan proberen afleiding te zoeken (= iets anders doen), je kan op een andere manier over de situatie proberen nadenken, of je kan iets aan de situatie proberen veranderen (zie les 2). Wat werkt is voor iedereen anders. Als een vriend(in) bij jou komt met een minder goed gevoel door sociale media kan je samen nadenken hoe je hiermee kan omgaan.

Werkblad 9: van denken naar voelen

Sociale media brengen verschillende **gevoelens** met zich mee.

Soms krijg je een positief gevoel bij het bekijken van sociale media (**vibe**) maar soms voel je je net heel slecht, onzeker of down (**no vibe**).

Er kunnen verschillende redenen zijn en dit is voor iedereen anders.

Duid hieronder aan **welke redenen je herkent** voor het hebben van positieve gevoelens (vibe) of negatieve gevoelens (no vibe) bij sociale media:

VIBE (Positief gevoel)

- Je vergelijkt jezelf met anderen
- Je krijgt bevestiging van anderen
- Je doet inspiratie en nieuwe ideeën op
- Je hebt een plaats waar je kan experimenteren en je identiteit kan ontwikkelen



NO VIBE (Negatief gevoel)

- Je vergelijkt jezelf met anderen
- Je hebt nood aan bevestiging
- Je spendeert (veel) tijd op sociale media
- Je wordt blootgesteld aan schadelijke inhoud (ongepaste, enge of schokkende inhoud)
- Je neemt een perfect plaatje van anderen aan als normaal en je gelooft dat jij het bent die er ook zo wil uitzien
- Je kijkt naar jezelf door de ogen van een ander. Je bent dus veel bewuster van al je imperfecties.

Welke gevoelens overheersen bij jou?

Schrijf ze op de weegschaal!



Werkblad 10: ik herken mijn vibe

We gaan opnieuw aan de slag met de **vibes** van daarnet!

Welke **situaties** geven je een positief gevoel (**vibe**)? En welke een negatief gevoel (**no vibe**)?

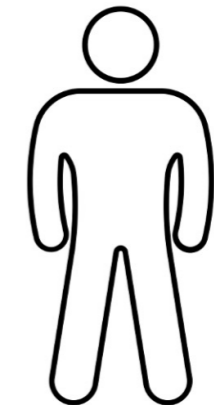
1. Teken hier je eigen vibe emoji



2. Teken hier je eigen no vibe emoji



3. Waar voel jij de no vibe in je lichaam? Kleur in!



Werkblad 11: ik breng mezelf tot rust

Denk terug aan een aantal situaties van het **vibe check spel** die jou een **no vibe** geven.

Wat doe jij al om **jezelf tot rust** te brengen dan? Helpt dat? Of wat zou jou kunnen helpen om je tot rust te brengen?

Bij sommige mensen helpt het om je te focussen op je **ademhaling**.

Zin om het samen eens uit te proberen? Focus je eens heel eventjes op je ademhaling.

Als je inademt, wat gebeurt er dan?

- Mijn **borstkas** gaat naar omhoog
- Mijn **buik** gaat naar omhoog

De kans is groot dat je je borstkas gekozen hebt. Hoe komt dat?

Wist je dat...

Iedere baby geboren wordt en onmiddellijk door zijn buik ademt?

Wanneer je een baby nauwkeurig zou bekijken, zou je zien dat de buik omhoog gaat bij elke inademing.

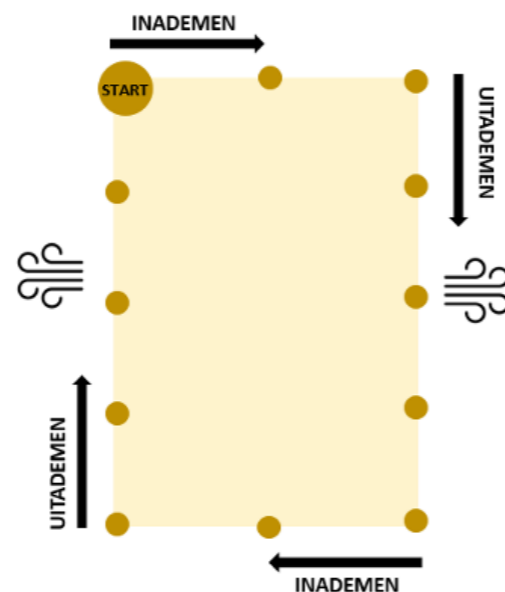
We doorheen ons leven steeds minder door onze buik gaan ademen, en steeds meer door onze borst?

Stress en spanning zorgen er voor dat we vooral via onze borst ademen, en minder via onze buik.

We onszelf kunnen aanleren om steeds meer door onze buik te ademen? Door veel te oefenen, kunnen we onszelf aanleren om automatisch meer door onze buik te ademen, en ons op die manier tot rust te brengen.

Oefening buikademhaling

Samen aan de slag! Probeer via je buik te ademen aan de hand van deze ademhalingsrechthoek. Elk bolletje staat voor 1 tel!



Heb je het gevoel dat je rustiger werd door op deze manier te ademen?

Tip: Als je merkt dat **zowel je buik als je borst omhoog gaan** bij het inademen, is dat **helemaal ok!** Het is niet de bedoeling dat onze borst helemaal niet beweegt.

Oefening spieren ontspannen

Stel je voor dat je een **ongekookte spaghetti** bent. Span al je spieren zo hard op als je kan, net als een harde spaghetti. Loop maar even zo rond.

Wanneer de leerkracht nadien klapt, ontspan je al je spieren en je laat ze zo slap worden als een **gekookte spaghetti**.



Werkblad 12: mijn AAP-plan

Afleiding zoeken

je kan iets doen om je aandacht te verplaatsen

Anders denken

je kan op een andere manier over de situatie nadenken

Probleem oplossen

je kan iets aan de situatie veranderen

Welke AAP kan jou helpen als je je slecht voelt door sociale media?

Werk samen met je buur en **kies telkens twee antwoorden** waarvan je denkt dat ze het meest behulpzaam zullen zijn wanneer je een negatieve reactie op sociale media ontvangt.

Extra tijd over? Bedenk nog een ander goed antwoord dat jou zou kunnen helpen.

Je kan AFLEIDING ZOEKEN.

- Ik scroll met mijn smartphone door mijn eigen profiel en bekijk leuke herinneringen.
- Ik ga een wandeling maken.
- Ik neem een douche of bad.
- Ik start aan mijn schoolwerk.
- Ik probeer creatief bezig te zijn (tekenen, knutselen, zingen, dansen...).
- ...

Je kan ANDERS proberen DENKEN.

- Deze persoon is gewoon gemeen.
- Als ze een echte vriend waren, zouden ze dit niet zeggen, ze zouden het gewoon negeren.
- Het maakt niet uit, het is maar een opmerking. Je kunt nooit iedereen altijd tevreden stellen.
- Wat telt is wie je bent in het echte leven, niet je populariteit op sociale media.
- Laten we in ruil daarvoor een vervelende opmerking op hun profiel achterlaten.
- ...

Je kan aan PROBLEEM OPLOSSING doen.

- Ik bel naar een goede vriend(in) om te vertellen dat ik mij niet zo goed voel.
- Ik blokkeer de persoon die mij dit slecht gevoel bezorgd heeft.
- Ik pas enkele instellingen aan op mijn smartphone zodat ik dergelijke opmerkingen niet meer te zien krijg.
- Ik verwijder het bericht waarover ik een negatieve opmerking kreeg.
- ...

Wat pas jij het meeste toe als je niet goed voelt? Gebruik je soms ook meerdere plannen?

Wist je dat?

Hoe meer manieren je kent om iets aan te pakken, hoe makkelijker het is om van plan te veranderen als iets niet goed gaat!

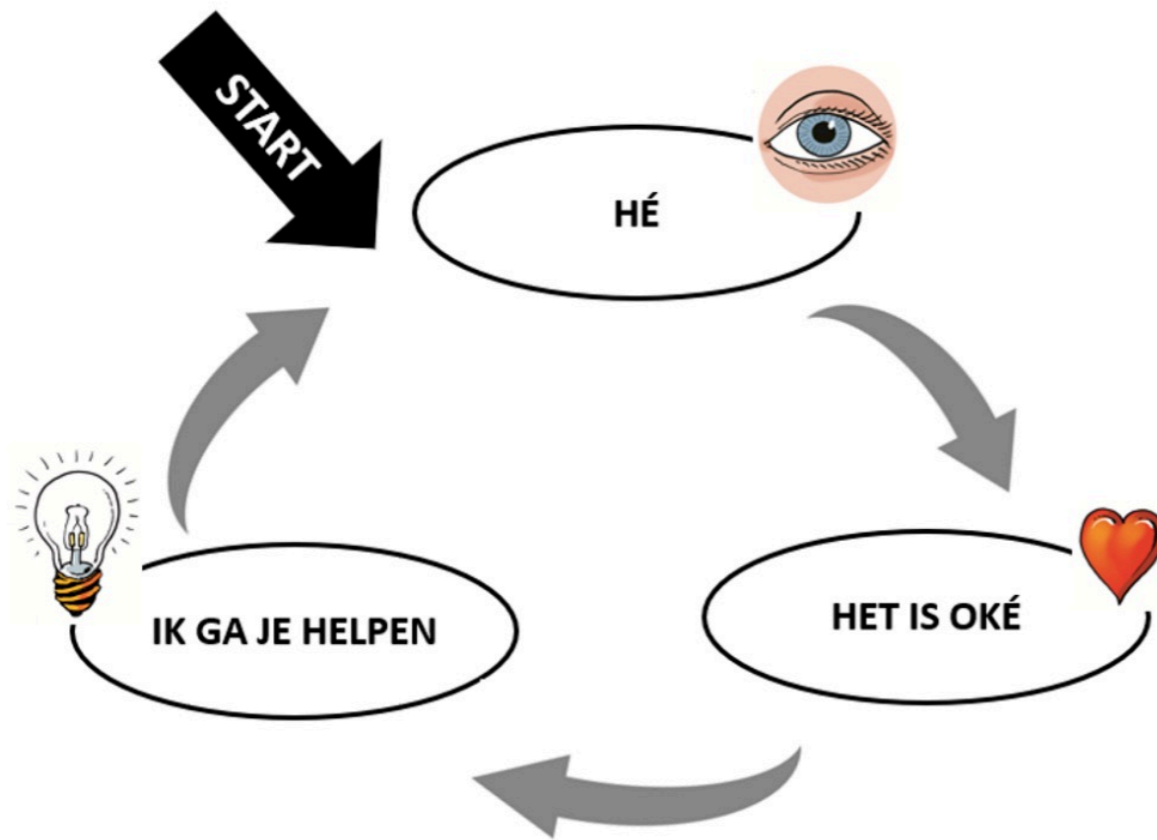
Werkblad 13: hoe kan ik een vriend helpen?

Als je **vrienden** negatieve reacties krijgen, kun je hen **helpen**!

Maar hoe doe je dat precies?

Elke stap wordt inge oefend door een opdracht of spel.

Schrijf hieronder enkele **tips bij elke stap**, of duid met een **kleurtje** aan waar je al goed in bent of waar je nog mee wilt oefenen.





De les sluit af met een gezamenlijke opdracht voor de hele klas. In deze laatste oefening kruipen de leerlingen in de rol als ministers van sociale media. Samen met hen stel je een mail op waarin ze een leuk en origineel idee bedenken om sociale media realistischer te maken. Deze mail stuur je naar een gecreëerd emailadres door Eetexpert, waarna je een automatisch antwoord krijgt dat je later aan de klas kan tonen.

Verhaal voor de leerlingen

Omdat jullie nu echte sociale media kenners zijn, worden jullie voor even echte ministers. Stel je voor, jullie zijn ministers van sociale media voor het tienerparlement van België! Bedenk een nieuwe regel die ervoor zorgt dat sociale media mensen helpt zich goed te voelen over hun lichaam of realistischere posts te zien krijgen. Wat zou jullie regel zijn? Kom samen met de klas tot een tof idee en stuur het voorstel naar tienerparlement@eetexpert.be. Wie weet krijgen jullie wel een mail terug! Succes!

Het automatisch antwoord:

Beste ministers,

Bedankt voor jullie superleuke mail! Wat een fantastisch en origineel idee hebben jullie bedacht! Ik ben echt onder de indruk van jullie creativiteit. Het zou geweldig zijn als we dit in de toekomst kunnen realiseren, want samen maken we de onlinewereld een beetje mooier.

Doordat ik jullie mail heb ontvangen, weet ik dat jullie dit lespakket succesvol hebben afgerond. Gefeliciteerd! Jullie hebben weer veel bijgeleerd en zijn nog vaardiger geworden op sociale media.

Het is geweldig om te zien dat jullie zo bewust omgaan met sociale media. Samen kunnen we ervoor zorgen dat het een fijne en veilige plek wordt voor iedereen.

Met hartelijke groeten,

Voorzitter Tienerparlement

- Alleva, J. M., Martijn, C., van Breukelen, G. J. P., Jansen, A., & Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image*, 15, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>
- Belanche, D., Flavián, M., & Ibáñez-Sánchez, S. (2020). Followers' reactions to influencers' Instagram posts. *Spanish Journal of Marketing-ESIC*, 24(1), 37-54. DOI: 10.1108/SJME-11-2019-0100
- Braet, C., Boelens, E., Debeuf, T., Volkaert, B., Van Malderen E., Van Beveren, M.L., Verbeken, S., Weymeis, H., & Wante, L. (2024). EuREKA: een transdiagnostisch emotieregulatietrainingsprotocol voor kinderen en adolescenten met psychische klachten. In *Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten in de praktijk*. BSL.
- Chua, J. Y. X., Tam, W., & Shorey, S. (2020). Research Review: Effectiveness of universal eating disorder prevention interventions in improving body image among children: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61, 522-535. doi:10.1111/jcpp.13164
- Dove. [Dove US]. (2021, 20 april). Dove | Reverse Selfie | Have #TheSelfieTalk. [Video]. YouTube. Geraadpleegd op 27 september 2024, van <https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA>
- Eetexpert. (2024). Tips voor een gezond sociaalmediagebruik [Folder].
- Evens, O., Stutterheim, S. E., & Alleva, J. M. (2021). Protective filtering: A qualitative study on the cognitive strategies young women use to promote positive body image in the face of beauty-ideal imagery on Instagram. *Body Image*, 39, 40-52. doi:10.1016/j.bodyim.2021.06.002
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9, 388-395. doi:10.1016/j.bodyim.2012.03.007
- Ketnet. (z.d.), Word jij soms onzeker door wat je ziet op sociale media?. Ketnet. Geraadpleegd op 10 september 2024, van <https://www.ketnet.be/themas/karrewiet/belgie/word-jij-soms-onzeker-door-wat-je-ziet-op-sociale-media>

- KU Leuven. (2021, 16 september). Tieners en sociale media - vind ik (niet zo) leuk KU Leuven Stories. Geraadpleegd op 10 september 2024, van <https://stories.kuleuven.be/nl/verhalen/tieners-en-sociale-media-vind-ik-niet-zo-leuk>
- Kusina, J. R., & Exline, Julie. J. (2019). Beyond Body Image: A systematic review of classroom-based interventions targeting body image of adolescents. *Adolescent Research Review*, 4, 293-311. doi:10.1007/s40894-019-00121-1
- MediaNest. (2023). MediaNest Cijfers 2023. MediaNest. <https://www.medianest.be/onderzoek>
- Mediawijs. (z.d.). Vibe Check. Mediawijs. Geraadpleegd op 10 september 2024, van <https://www.mediawijs.be/nl/tools/vibe-check>
- Mediawijs. (z.d.). Gloria houdt van véél likes. Mediawijs. Geraadpleegd op 10 september 2024, van <https://www.mediawijs.be/nl/tools/gloria-houdt-van-veel-likes>
- Mediawijs. (z.d.). Wat doet (te veel) schermtijd met je lichaam?. Mediawijs. Geraadpleegd op 10 september 2024, van <https://www.mediawijs.be/nl/artikels/wat-doet-te-veel-schermtijd-met-je-lichaam>
- Mediawijs. (z.d.). Welke invloed hebben sociale media op ons zelfbeeld en welzijn?. Mediawijs. Geraadpleegd op 10 september 2024, van <https://www.mediawijs.be/nl/artikels/welke-invloed-hebben-sociale-media-op-ons-zelfbeeld-en-welzijn>
- National Eating Disorders Collaboration (NEDC). Eating Disorder Safe principles: Whole-of-community approaches to do no harm in relation to eating disorders, disordered eating and body image distress. NEDC; 2024.
- Newberry, C. (2019). Influencer marketing guide: How to work with social media influencers. Hootsuite. <https://blog.hootsuite.com/influencer-marketing/>
- Pursey, K. M., Burrows, T. L., Barker, D., Hart, M., & Paxton, S. J. (2021). Disordered eating, body image concerns, and weight control behaviors in primary school aged children: A systematic review and meta-analysis of universal-selective prevention interventions. *International Journal of Eating Disorders*, 54, 1730-1765. doi:10.1002/eat.23571
- Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2022). Adolescents' social media literacy: A theoretical and empirical analysis of its development and empowering role in social media positivity bias effects. *ku leuven. PhD Diss., KU Leuven*. Retrieved from https://kuleuven.limo.libis.be/discovery/fulldisplay?docid=alma9993247522201488&context=L&vid=32KUL_KUL:KULeuven&lang=en&search_scope=All_Content&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=all_content_tab&query=any,contains,schreurs%20lara%20dissertation&offset=0
- Sensoa. (z.d.). Goede begeleidershouding bij seksuele vorming met PICKASOLL. Geraadpleegd op 10 september 2024, van <https://www.sensoa.be/goede-begeleidershouding-bij-seksuele-vorming-met-pickasoll>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Vanwynsberghe, H., Joris, G., Waeterloos, C., Anrijs, S., Vanden Abeele, M., Ponnet, K., De Wolf, R., Van Ouytsel, J., Van Damme, K., Vissenberg, J., d'Haenens, L., Zenner, E., Peters, E., De Pauw, S., Frissen, L., & Schreuer, C. (2022). Onderzoeksrapport Apestaartjaren: De digitale leefwereld van kinderen en tieners. Apestaartjaren. Retrieved from <https://www.apestaartjaren.be/>
- Volkaert, B., Wante, L., Boelens, E., Weymeis, H., & Braet, C. (2024). Emotieregulatie trainen binnen een schoolse context. In *Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten in de praktijk*. BSL.
- VRT. [UDUbox]. (2020, 26 oktober). EDUBOX SOCIALE MEDIA SOS! Journalist Bram Vandeputte vat de 3 principes nog eens samen. [Video]. YouTube. Geraadpleegd op 27 september 2024, van <https://www.youtube.com/watch?v=DQmrFOdEy9Y&t=118s>
- Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A., & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 10, 271-281. doi:10.1016/j.bodyim.2013.04.001

