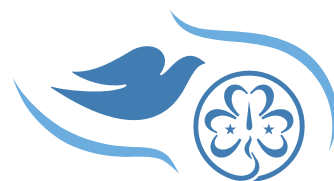


Kinderen in hun kracht zetten door het verbeteren van hun zelfvertrouwen



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

**free
being
me**



Activiteiten voor 7-11 jarigen



Free Being Me

7-11 jaar

Over Free Being Me

Dit educatieve activiteitenprogramma voor kinderen van 7 tot 11 jaar oud laat deelnemers over de hele wereld gezonde ideeën ontwikkelen over de kijk op het eigen lichaam en schoonheid. Dit zijn immers zaken waar kinderen mee te maken krijgen als ze opgroeien. *Free Being Me* laat deelnemers zien dat je op vele manieren mooi kunt zijn en dat het innerlijk het allerbelangrijkst is.

In het programma *Free Being Me* wordt het idee besproken dat de maatschappij een beperkt en onrealistisch beeld van schoonheid scheidt. Deelnemers worden aangemoedigd het echte verhaal bloot te leggen; om dit idee te verwerpen, omdat schoonheid in verschillende vormen voorkomt. Het uiterlijk van mensen is daar slechts één aspect van. Dit geeft deelnemers de kracht om het idee aan te vechten dat er slechts één manier is om mooi te zijn. Het helpt hen veerkracht op te bouwen en weerstand te bieden aan de beperkte boodschappen over schoonheid die ze tijdens hun schooltijd tegenkomen.

Free Being Me maakt gebruik van positieve en duurzame activiteiten die kinderen stimuleren om meer te houden van hun eigen lichaam. Er wordt ruimte geboden waarin deelnemers hun eigen ideeën kunnen vormen, kunnen leren om meer zelfvertrouwen te krijgen en hun mening te delen met hun vrienden. Zo worden deelnemers aangemoedigd hun eigen identiteit te laten zien en open te staan voor de wereld om hen heen. Ten slotte daagt *Free Being Me* uit om het voortouw te nemen in hun omgeving door met leeftijdsgenoten te delen wat ze geleerd hebben.

Deze activiteiten kunnen uitgevoerd worden in groepen met alleen meisjes of jongens of in gemengde groepen. In sommige activiteiten wordt voorgesteld dat jongens en meisjes in aparte groepen werken, maar veel activiteiten kunnen samen gedaan worden. Alle voorbeelden zijn aan te passen voor een gemengde groep.

Kinderen van 7 tot 11 jaar leren het volgende

- Het innerlijk is het belangrijkste.
- Er zijn meerdere manieren om mooi te zijn.

- Er bestaan enorm veel verschillende opvattingen over wat schoonheid is in de wereld.
- De media gebruikt een vertekend beeld van schoonheid om ons producten te verkopen.
- Afbeeldingen van mooie mensen in de media zijn vaak bewerkt.
- Als we onszelf en onze talenten waarderen krijgen we een positiever lichaamsbeeld en meer vertrouwen in ons lichaam.
- Als we met vrienden delen dat we vertrouwen hebben in ons lichaam, zorgt dat ervoor dat we ons sterk en vol zelfvertrouwen voelen.

Free Being Me gebruiken

Lees voor je begint de handleiding voor leidinggevenden en vraag alle andere vrijwilligers hem ook te lezen. Op pagina 10 van de handleiding voor leidinggevenden staat hoe de activiteitenpagina's in dit pakket zijn opgebouwd. Daarnaast vind je hier hulpstukken en tips voor leiding.

Omdat *Free Being Me* een wereldwijd programma is, gaan heel veel meisjes wereldwijd deelnemen aan dezelfde activiteiten, net zoals jullie groep. Door de ervaringen die je groep tijdens *Free Being Me* opdoet te delen, kun je onderdeel uitmaken van een wereldwijde revolutie op het gebied van zelfvertrouwen. We willen miljoenen jonge meiden en jongens hun mening laten geven over diversiteit en hen het idee laten uitdragen dat er meerdere manieren zijn om mooi te zijn.



Ga naar www.free-being-me.com om het verhaal van je groep te delen en contact te leggen met andere *Free Being Me* groepen over de hele wereld!

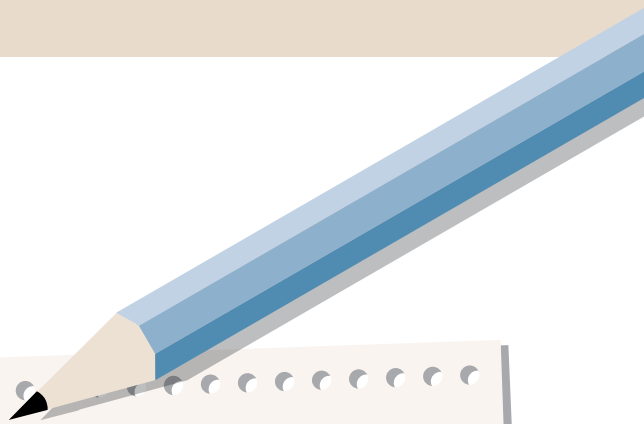
Free Being Me badge

Kinderen die hebben deelgenomen aan activiteiten van *Free Being Me* en een Take Action activiteit hebben gedaan waarmee ze twee anderen bereikt hebben, kunnen een *Free Being Me* badge ontvangen. De badges zijn een extra beloning voor de deelnemers. Ze zijn te verkrijgen bij de ScoutShop, www.scoutshop.nl. Zie voor meer informatie ook de activiteitengids voor leidinggevenden.



Voor je begint: Geheime vriend(inn)en en schatkisten

Bekijk onderstaande ideeën om de ervaring van jouw groep nog leuker te maken en meer betekenis te geven. Je hoeft deze activiteiten niet uit te voeren om een badge te verdienen, maar ze zijn erg leuk om tijdens of na *Free Being Me* te doen.



Free Being Me muur

Maak een Free Being Me muur aan het begin van het programma. Dit is een plek waar positieve uitspraken, inspirerende foto's en geweldige ideeën verzameld kunnen worden, zodat deelnemers meer vertrouwen in zichzelf krijgen. Een aantal hiervan kan tijdens het programma uitgewerkt worden. Moedig deelnemers aan om thuis inspiratie te zoeken en mee te nemen. Gebruik aan het eind van het programma de muur om een Take Action activiteit te plannen. Deel een foto van je muur op www.free-being-me.com.



Geheime vriend(in)

Deelnemers krijgen een willekeurige geheime vriend(in) uit de groep toegewezen. Tijdens het programma moeten deelnemers op ingenieuze wijze manieren bedenken om hun geheime vriend(in) een goed gevoel over zichzelf te geven, zonder te verraden wie ze zijn. Zorg ervoor dat iedereen begrijpt dat deze activiteit niet bedoeld is om een vriend(in) te complimenteren over het uiterlijk.

De schatkist

Voor we aan *Free Being Me* beginnen, maakt iedere deelnemer een schatkist met knutselmateriaal. Tijdens het programma bedenkt iedere deelnemer een positieve boodschap om anoniem in de schatkist van een ander te stoppen, waarmee aangetoond wordt dat het innerlijk echt het belangrijkste is. Aan het eind van het programma heeft iedere deelnemer een verzameling positieve berichten.

Filmavond

Bekijk voordat je met *Free Being Me* begint met je groep een film die geschikt is voor de leeftijdsgroep waarmee de deelnemers zich kunnen identificeren, een film waarin een vrouwelijk personage echt zichzelf is, bijvoorbeeld *Brave*, de film van Disney/Pixar uit 2012. Na deze film kun je bespreken welk gedrag men van Merida verwachtte, en wat zij deed om bij zichzelf te blijven.

Ketting van een liefhebbende vriend(in)

Maak voor iedere leidinggevende een ketting met vijf kralen; één voor elk woord in de zin 'Ik geef veel om jou'. Leidinggevendens dragen deze ketting tijdens *Free Being Me*. Als ze een deelnemer iets liefs of aardigs voor een andere deelnemer zien doen, doen ze in stilte de ketting af en hangen hem rond de nek van de ander. Deze deelnemer wacht dan op een moment om de ketting weer door te geven aan iemand anders die iets liefs doet. Leg van tevoren uit wat de ketting betekent.



Free Being Me

Sessie één

Wereldwijd worden mensen om verschillende redenen gewaardeerd en schoonheid wordt op vele verschillende manieren gedefinieerd. Waarom heeft onze maatschappij dan zo'n bekrompen definitie van schoonheid? Deelnemers gaan ontdekken hoe het uiterlijk eruit ziet dat in de maatschappij gepromoot wordt en ervaren alternatieven uit de hele wereld

en hun eigen omgeving. In deze sessie worden deelnemers voorbereid om het idee aan de kaak te stellen dat iedereen moet proberen er op een bepaalde manier uit te zien. Ze worden aangemoedigd om bij zichzelf sterke punten te herkennen die niet gekoppeld zijn aan schoonheid.

Sessie kaart

ACTIVITEIT	TIJD	JE HEBT HET VOLGENDE NODIG	VAARDIGHEDEN
Welkom bij <i>Free Being Me</i> • Doe mee! • Groepsregels vaststellen	15 min	Papier om regels op te schrijven	Onderhandeling, teamwork
Pot met goud	10 min	Gele of gouden cirkels van papier, pennen, bakje	Zelfvertrouwen, delen
De prinsessenlijst	15 min	Pennen en papier, werkblad 1.1	Analytische vaardigheden, visualisatie
Schoonheid in de wereld	10 min	Werkblad 1.2	Cultureel bewustzijn
Galerie <i>Free Being Me</i>	10 min	Pennen en papier	Creativiteit
Persoonlijke uitdaging: Echte rolmodellen	5 min	Werkblad 1.3	Reflectie



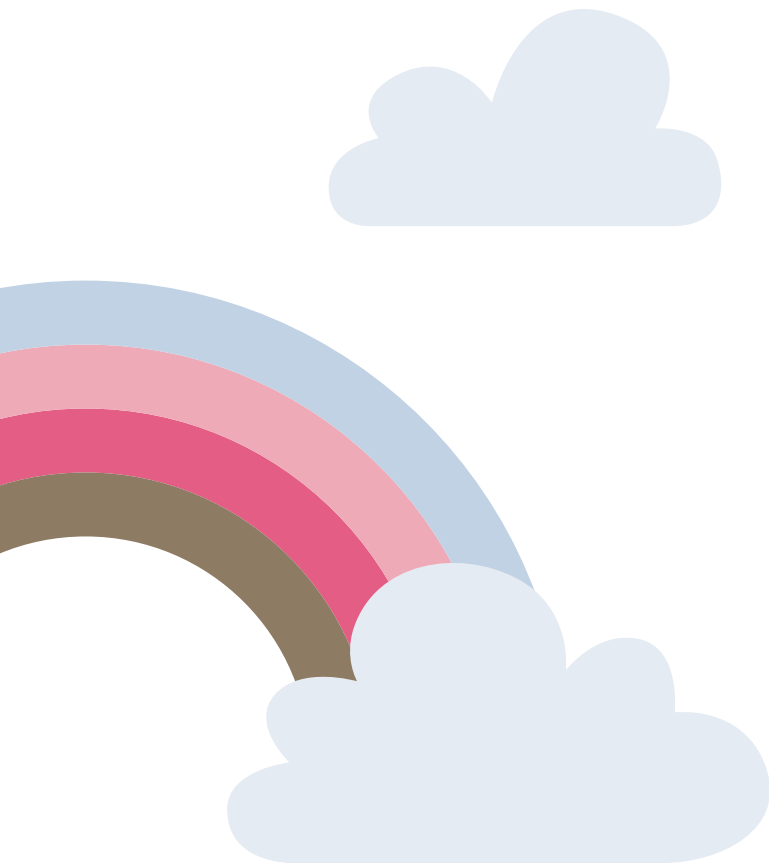
Welkom bij *Free Being Me*

15 min

Bespreek *Free Being Me* met de groep.

Leg het volgende uit

- De komende vijf sessies/opkomsten gaan we een aantal activiteiten doen om te leren om meer van ons eigen lichaam te houden. Trots zijn op ons eigen lichaam en ons uiterlijk noemen we ook wel een positief lichaamsbeeld hebben.
- *Free Being Me* draait om jou. Je gaat zelf ideeën bedenken over hoe je andere mensen kunt helpen om vertrouwen te krijgen in hun lichaam.
- Scouts over de hele wereld doen mee aan *Free Being Me*. Iedereen deelt wat ze geleerd hebben met anderen om een revolutie op het gebied van zelfvertrouwen te starten – als alle meisjesscouts over de hele wereld zouden deelnemen, dan zouden 10 miljoen stemmen de wereld veranderen!
- Door de activiteiten van de vijf sessies te voeren en onze boodschap te delen, kunnen we de *Free Being Me* badge verdienen.



Free Being Me
badge



Welkom



Welkom bij sessie één

Doe mee! ★

15 min

Resultaat

Iedere deelnemer belooft hardop om deel te nemen aan, en plezier te hebben in, deze sessie van *Free Being Me*. Hierdoor durven deelnemers gemakkelijker deel te nemen aan de activiteiten en krijgen ze meer vertrouwen in hun eigen lichaam.



Wat doe je

Laat de groep in een kring gaan zitten. Bedank iedereen voor zijn of haar deelname en vraag ze hun enthousiasme en bereidheid tot deelname aan de eerste sessie van *Free Being Me* uit te schreeuwen.

Zijn jullie er klaar voor om je mening te geven tijdens de eerste sessie van Free Being Me, en om plezier te maken?

Roep dan:



In het kort

Laat de deelnemers hun enthousiasme delen over hun deelname aan *Free Being Me*.

Wat je nodig hebt

Geen materiaal benodigd.

Tips:

- Denk eraan dat de hulpteksten (de schuingedrukte zinnen) ervoor zijn je te helpen om de belangrijke boodschappen op zeer effectieve wijze over te brengen. Het is oké om deze te in je eigen woorden om te zetten, zolang de boodschap maar hetzelfde blijft.
- Moedig iedere deelnemer aan om mee te doen met de belofte; zie pagina 9 van de handleiding voor leidinggevendenden voor meer informatie.
- Om dit nog leuker te maken, kun je iedereen vragen iets te doen wanneer ze “Ja, ik ben er klaar voor” roepen. Vraag bijvoorbeeld iedereen tegelijkertijd op te springen of in de kring te springen, de persoon naast hem of haar een high five te geven, of een wave te doen in de kring. Iedere sessie van *Free Being Me* begint met een belofte, dus je kunt iedere keer iets anders doen.



Groepsregels opstellen

10 min

Stel voordat jullie beginnen een paar groepsregels op, zodat iedereen zich op zijn gemak voelt en elkaar kan vertrouwen. Vraag de groep, inclusief de leidinggevendenden, om samen de regels op te stellen. Als iedereen tevreden is over de regels, schrijf je ze op en hang je ze in de ruimte op.

Dit zijn een aantal voorbeelden:

- We doen ons best om actief deel te nemen en een bijdrage te leveren.
- We luisteren naar andere mensen.
- We luisteren naar de leiding.
- We zijn altijd aardig voor elkaar.
- We respecteren de mening van anderen.
- We vragen een leidinggevende om hulp als we ons ergens zorgen om maken. 😊

In het kort

De groep stelt met elkaar een aantal groepsregels op zodat iedereen zich op zijn gemak voelt.

Wat je nodig hebt

Groot stuk papier, stiften.

Tips:

- Dit is een mooie mogelijkheid voor deelnemers om hun leiderschapsvaardigheden te oefenen door met elkaar te onderhandelen. Moedig iedereen aan deel te nemen aan het gesprek.
- Herinner de groep aan het begin van iedere sessie van *Free Being Me* aan de regels.
- Als er al groepsregels bestaan die je wilt gebruiken, neem dan de tijd ze met de groep te bespreken en kijk of er iets veranderd of toegevoegd moet worden. Als je nog geen groepsregels hebt, kunnen deze ook een handig hulpmiddel zijn tijdens andere activiteiten.



Pot met goud – een spel uit Ierland

10 min

Resultaat

Deelnemers leren dat iedereen speciaal is om andere redenen en dat het innerlijk het belangrijkste is.



Wat doe je

Laat de groep lekker in een kring gaan zitten, met de leidinggevendenden tussen de deelnemers.

In Ierland bestaat een bekende legende over een kabouter (een stout Ierse sprookjesfiguur). Hij had veel schatten die hij achter slot en grendel in een oude pot bewaarde en aan het einde van de regenboog verstopt had.

We zijn allemaal speciaal, net als de schatten van de kabouter. Behalve dat de dingen die ons echt speciaal maken van binnenuit komen. We kunnen lief en dapper zijn, zorgzaam en slim. Soms houden we onze speciale eigenschappen diep verborgen. Laten we ze met elkaar delen!

Iedereen pakt een stukje goud papier. Ze schrijven hun naam op een kant van het papier en op de andere kant iets waarvan ze vinden dat dat speciaal is aan zichzelf. Dat kan zijn:

- Iets waar ze goed in zijn, zoals klimmen, knutselen of rekenen.
- Karaktereigenschappen, zoals geduldig zijn of nieuwsgierig, behulpzaam of avontuurlijk.

Leidinggevendenden kunnen de jongere deelnemers helpen om uit te zoeken wat ze moeten opschrijven.

Verzamel de stukken papier in de pot en schud ze door elkaar.

Iedere deelnemer pakt een stuk goud, leest beide zijden van de munt voor en geeft hem terug aan de schrijfster/schrijver en geeft hem of haar een knuffel of een high five.

In het kort

Iedere deelnemer deelt iets speciaals over zichzelf en vult de 'pot met goud' met zijn of haar innerlijke schat.

Wat je nodig hebt

Cirkel van geel/goud papier per deelnemer, potloden, bakje dat als pot met goud dient.

Zodra iedereen zijn stuk goud terug heeft, vraag je iedereen tegelijkertijd te roepen "Wij zijn allemaal geweldig!"

We zijn allemaal speciaal om een andere reden en juist door onze verschillen worden we zo speciaal. Bewaar je schat op een veilige plek, zodat je altijd kunt blijven denken aan één van de redenen waarom je zo speciaal bent.

Tip:

- Dit is de eerste keer dat de groep iets samen deelt en sommige deelnemers zijn wellicht wat verlegen. Zorg ervoor dat iedereen meedoet en creëer een warme, open sfeer.



De prinsessenlijst*

10 min

Resultaat

Deelnemers weten dat er een bekrompen definitie van schoonheid wordt gepresenteerd in hun maatschappij.

*Als je ook met jongens werkt, volg dan de instructies van de activiteit maar maak een extra lijst over een actiehield.



Wat doe je

Opmerking voor leidinggevenden: In deze activiteit wordt gebruik gemaakt van de afbeelding van een populaire prinses om deelnemers te helpen de beperkte, bekrompen definitie van schoonheid te identificeren die bestaat in hun maatschappij. Omdat jongere deelnemers wellicht minder zijn blootgesteld aan media, is de activiteit voornamelijk gericht op het idee dat jongens en meiden verteld wordt dat ze er op een bepaalde manier uit moeten zien om mooi te zijn, en dat dat idee niet waar is. Er wordt bewust niet te diep op het concept ingegaan en niet teveel tijd besteed aan het uitzoeken van de kenmerken van de 'perfecte' schoonheid.

Verdeel de deelnemers in groepen met verschillende leeftijden. Geef iedere groep een groot stuk papier en tekenmaterialen.

Vraag iedere groep een populaire prinses te kiezen die ze allemaal kennen, en laat ze in vijf minuten een tekening maken waarop te zien is hoe ze eruit ziet. Moedig groepsleden aan om tijdens het tekenen de specifieke uiterlijke kenmerken te bespreken (bijv. lang haar, blauwe ogen). Concentreer je op hoe het personage eruit ziet en niet op wat ze draagt.

Laat de groepen in één kring gaan zitten en leg alle tekeningen in het midden neer.


Schrijf boven aan een ander vel papier de perfecte prinses

In het kort

Deelnemers tekenen in kleine groepen een populaire prinses en noteren veelvoorkomende eigenschappen zodat ze de bekrompen kijk op schoonheid herkennen die vaak in de maatschappij bestaat.

Wat je nodig hebt

Tekenmaterialen, een groot vel papier voor iedere kleine groep plus één extra, werkblad 1.1.

 *Kijk eens naar al deze prachtige tekeningen! Denken jullie dat de prinsessen uiterlijke kenmerken gemeen hebben? Laten we eens kijken hoeveel dezelfde kenmerken we kunnen vinden.*

Noteer alle kenmerken die de deelnemers roepen. Als de groep vastloopt, help ze dan met een vraag, bijv: "Zijn ze groot of klein?" "Hoe ziet haar lichaam eruit?"

Als de groep klaar is met het opstellen van de lijst, lees dan de kenmerken nog eens voor.

 *De 'perfecte prinses' heeft dus...*

(lees alle kenmerken op de lijst voor).



De prinsessenlijst*

(vervolg) ★

10 min

Bespreek de volgende vragen en moedig de deelnemers aan hun antwoorden te roepen:

Vragen na afloop



- ?** Is het niet vreemd dat al deze prinsessen er hetzelfde uitzien? (Ja!)
- ?** Kun je andere plekken bedenken waar we deze prinsessenlook tegenkomen? (Media, televisie, speelgoed, beroemdheden, enz.).
- ?** Hebben veel meiden in het echte leven deze kenmerken? (Nee!)

Soms lijkt het of de wereld om ons heen ons vertelt dat er maar één manier is om mooi te zijn, en dat we allemaal moeten proberen om er zo uit te zien. De manier waarop prinsessen en actiehelden er in films en op televisie uitzien is zo'n reden waarom meisjes en jongens gaan denken dat ze er zo uit moeten zien.

- ?** Denken jullie dat er maar één manier is om mooi te zijn? (Nee!)

Jullie hebben gelijk. We horen vaak dat er maar één manier is waarop we mooi kunnen zijn. De lijst die we gemaakt hebben laat zien hoe we er in deze maatschappij tegenaan kijken. Maar dat is niet waar – er zijn heel veel manieren om mooi te zijn. Er bestaat geen perfect uiterlijk!

Streep de woorden 'de perfecte prinses', die je bovenaan geschreven hebt, door.

We weten dat er niet één manier is om mooi te zijn, omdat we er zelfs in deze groep allemaal anders uitzien, en dat geldt nog meer als je naar andere gebieden op de wereld reist. Dus laten we eens kijken naar hoe ze in andere delen van de wereld naar schoonheid kijken.

! Haal aan het eind van deze activiteit de tekeningen van de prinsessen weg. Deze staan voor het onrealistische uiterlijk dat door de maatschappij opgelegd wordt, en mogen niet buiten de context van deze opdracht te zien zijn.

Tips:

- Als de groepjes moeite hebben met de tekeningen, deel dan de afbeeldingen van werkblad 1.1 uit om ze te helpen.
- Help de groepjes tijdens het maken van de tekeningen met vragen, zodat ze kenmerken bedenken die ze in hun tekening willen gebruiken, bijv. "Hoe lang is ze?" of "Hoe groot zijn haar ogen?" "Welke vorm heeft haar lichaam?" Moedig ze aan deze kenmerken te benoemen als ze dat willen.
- Moedig de groep aan zich bij het opstellen van de gezamenlijke lijst te richten op fysieke kenmerken en stel vragen om ze te helpen specifiek te zijn over wat ze zien, bijv. "Hun ogen zien er ongeveer hetzelfde uit"... "Hoe? Zijn hun ogen groot of klein?"
- Nadat je als leidinggevende de woorden 'de perfecte prinses' hebt doorgestreept, is het goed om de kinderen er iets actiefs mee te laten doen. Laat ze bijvoorbeeld heel hard krassen om ervoor te zorgen dat de woorden echt niet meer te lezen zijn.





Schoonheid in de wereld ★

10 min

Resultaat

Deelnemers maken kennis met verschillende ideeën over schoonheid uit de hele wereld en uit de geschiedenis. Ze ontdekken dat er meerdere manieren zijn om mooi te zijn.



Wat doe je

Leg aan de groep uit dat ze een spel gaan spelen om te ontdekken hoe ideeën over schoonheid overal ter wereld anders zijn en hoe ze in de loop der tijd veranderd zijn.

- Zet aan de ene kant het bord met 'juist' en plaats aan de andere kant het bord met 'onjuist'.
- Laat de spelers in het midden gaan staan en zeg ze dat ze moeten 'bevriezen' – volledig stilstaan.
- Lees je favoriete feiten (het schuingedrukte deel) van werkblad 1.2 voor. Spelers mogen tijdens het voorlezen van de feiten niet bewegen en zelf besluiten of ze denken dat de uitspraak juist of onjuist is.
- Geef de spelers een paar seconden om in hun hoofd een beslissing te nemen en roep dan 'NU!'
- De spelers rennen naar het bord dat ze gekozen hebben en bevriezen dan weer.
- Als iedereen een bord gekozen heeft, lees dan de informatie onder het feit.
- Laat de spelers weer in het midden gaan staan en begin opnieuw.
- Herinner ze eraan dat ze niet de anderen moeten volgen – ze moeten zelf een beslissing nemen. Als je denkt dat de groep hier moeite mee heeft, dan kun je iedereen vragen om de ogen dicht te doen zodat ze elkaar niet kunnen zien en naar voren te stappen voor 'juist' en naar achteren voor 'onjuist'.

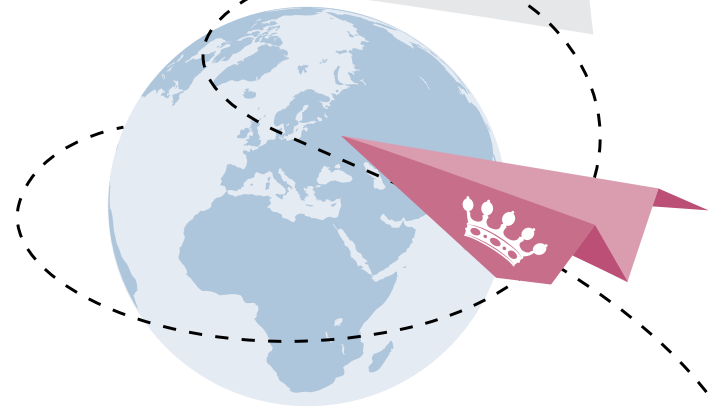
Het is zo dat alle feiten juist zijn – maar dat houdt je natuurlijk geheim.

👁 In het kort

Speel een actief 'juist of onjuist' spel om te leren hoe de verschillende culturen over de wereld en de geschiedenis het beeld over schoonheid bepaald hebben.

✅ Wat je nodig hebt

Werkblad 1.2: Schoonheid in de wereld, borden met 'juist' en 'onjuist'.



Vraag

- ❓ Waren jullie verbaasd dat alle uitspraken juist waren? Welke waren het meest verrassend?

💬 *We hebben net ontdekt dat er in de hele wereld, in het verleden en het heden hele verschillende opvattingen bestaan over wat schoonheid is.*

Denk eens terug aan de lijst die we gemaakt hebben over hoe prinsessen en actiehelden in films en op televisie geportretteerd worden. Kunnen we er echt op vertrouwen dat op die lijst de waarheid staat – dat dat de enige manier is waarop je mooi bent, als schoonheid wereldwijd zo anders gezien wordt?

Wat denken jullie?

(moedig deelnemers aan 'NEE!' te roepen).



Galerij

Free Being Me ★

10 min

Resultaat

Deelnemers hebben een betere manier om naar mensen te kijken door te delen wat ze uniek maakt en door te vieren wat ze met hun lichaam kunnen doen.

We hebben geleerd dat de boodschap over hoe mensen eruit moeten zien per land verschillend is. Dus we hebben gezien dat er niet één manier is waarop je mooi kunt zijn.

Laten we nu vieren hoe uniek we allemaal zijn - het draait niet alleen om ons uiterlijk! Het gaat om de binnenkant. Er zijn veel verschillende manieren en we zijn allemaal fantastisch!

Leg de groep uit dat ze vijf minuten krijgen om individueel te bedenken wat ze leuk vinden om te doen. Het moet iets zijn wat ze graag doen met hun lichaam, zoals hun favoriete spel of sport, dingen maken, hun vrienden knuffelen, enz.

Vraag ze hierbij een manier te bedenken om dit uit te beelden zonder geluid te maken. Vraag ze ook om een positieve boodschap te bedenken, bijvoorbeeld:

- Wat ze doen.
- Wat speciaal is aan hun lichaam, omdat ze er iets mee kunnen doen.

Bijvoorbeeld:

“Ik ben aan het fietsen. Ik vind het fijn dat mijn benen zo sterk zijn, dan kan ik heel hard fietsen.”

“Ik speel met mijn zus. Ik hou van mijn armen omdat ik haar daarmee kan knuffelen, en kan laten zien dat ik een vriendelijk persoon ben.”

Als iedereen zijn mime-stuk heeft bedacht ga je met alle deelnemers in een kring zitten. Tik een deelnemer op de schouder om hem of haar de mime te laten uitvoeren en laat de anderen raden wat hij of zij doet. Na een paar keer raden leggen deelnemers uit wat ze doen en delen ze hun positieve boodschap.

In het kort

Laat deelnemers nadenken over wat ze leuk vinden om te doen met hun lichaam en moedig ze aan om hun unieke identiteit te vieren.

Wat je nodig hebt

Geen materialen benodigd.

Bedank iedereen voor zijn of haar bijdrage en verdeel de groep in groepjes van twee.

Als er zoveel manieren zijn waarop we speciaal kunnen zijn en zo veel geweldige dingen met ons lichaam kunnen doen, dan kan het niet zo zijn dat iedereen er hetzelfde uit moet zien! Dit is een geweldige boodschap om te delen met andere mensen, zodat zij meer vertrouwen in zichzelf krijgen. Oefen dat nu door een vriend te vertellen dat er meerdere manieren zijn om mooi te zien en dat het innerlijk het belangrijkste is.

Tip:

- Als de deelnemers dit te moeilijk vinden, kan je de groep ook tekeningen laten maken van wat ze leuk vinden om te doen. Vraag vervolgens ieder kind zijn of haar tekening aan de groep te laten zien en de positieve boodschap voor te lezen die hij of zij over zijn of haar lichaam geschreven heeft. Hang de tekeningen in de ruimte op onder een titel als ‘geweldige ik’. Laat de galerij hangen tijdens Free Being Me, als dat kan.



Persoonlijke uitdaging: Echte rolmodellen

5 min

Resultaat

Deelnemers leren dat hoe mensen er uitzien slechts één deel van hun identiteit is en dat andere aspecten net zoveel waarde hebben bij het vormen van een vriendschap of je te laten inspireren door rolmodellen.



Wat doe je

Vraag deelnemers te denken aan iemand die ze in het echte leven kennen, zoals een vriend of familielid, die ze echt leuk en inspirerend vinden. Vraag ze:

- Een foto of tekening van deze persoon mee te brengen naar de volgende sessie.
- Een reden te bedenken waarom ze deze persoon leuk vinden en deze bij de foto/tekening te noteren.

Herinner deelnemers eraan dat ze een rolmodel moeten kiezen die ze leuk vinden om wie hij/ze is en wat hij/zij doen, niet om hoe hij/zij eruit ziet.

Tips:

- Omdat dit de eerste persoonlijke uitdaging is, is dit een goed moment om ouders te herinneren aan *Free Being Me* en hoe ze hun kind kunnen helpen het programma te voltooien. Vergeet niet de brief voor de ouders op pagina 21 van de handleiding voor leidinggevenden mee te geven.
- Herinner ouders eraan dat hun kind een rolmodel kiest om wie diegene is en doet, en niet om het uiterlijk. Dit staat ook vermeld in de brief voor ouders op pagina 21 van de activiteitengids voor leidinggevenden.

In het kort

Deelnemers kiezen een foto van een inspirerend rolmodel die ze in het echte leven kennen, zoals een vriend of familielid. Ze delen hun rolmodel tijdens de volgende sessie met de groep.

✓ Wat je nodig hebt

Werkblad 1.3: Echte rolmodellen.





Free Being Me

Sessie twee

Het gevoel dat er maar één manier is om mooi te zijn en proberen er zo uit te zien, legt veel druk op ons. En dat maakt het voor ons veel moeilijker onze talenten te benutten en ons leven ten volle te leven. In deze

sessie leren je jeugdleden deze druk te herkennen en ervaren ze manieren om hier weerstand tegen te bieden. Ze vieren het idee dat diversiteit mooi is en dat uiterlijk niet alles is.

Sessie kaart

ACTIVITEIT	TIJD	JE HEBT HET VOLGENDE NODIG	VAARDIGHEDEN
Welkom	5 min	Geen materiaal benodigd.	
Pelele	10 min	Deken en zacht speelgoed/bal per groep.	Teamwork, coördinatie.
Delen: Rolmodel persoonlijke uitdaging	10 min	Vul rolmodelsjabloon in, maak ruimte op de muur, punaises/plakband	Je mening uiten, anderen steunen.
Er was eens	15 min	Werkblad 2.1, pennen en papier, dobbelstenen, groot stuk papier per groep van acht, lijm.	Luisteren, inleving, creativiteit, teamwork.
Een happy end	15 min	Foto's van Gilly uit vorige activiteit, pennen en papier, dobbelstenen.	Teamwork, creativiteit.
Persoonlijke uitdaging: Complimentenhappertje	5 min	Werkblad 2.2.	Reflectie, zelfvertrouwen.




Welkom bij sessie twee

Doe mee! ★

5 min

Laat de groep bij elkaar komen zitten.

 *In deze sessie gaan we meer leren over wat er kan gebeuren als mensen te veel proberen hun uiterlijk te veranderen om aan de prinsessenlook/actieheldenlook te voldoen waar we het tijdens de vorige sessie over hadden. Mensen kunnen heel ongelukkig worden als ze denken dat er maar één manier is om mooi te zijn. We gaan oefenen om anderen te helpen hun goede kwaliteiten te waarderen en te genieten van het leven, zonder dat ze hoeven te proberen er op een bepaalde manier uit te zien.*

Resultaat

Iedere deelnemer belooft hardop deel te nemen en plezier te beleven aan deze sessie van *Free Being Me*. Door dit hardop te zeggen voelen deelnemers zich vrijer openlijk mee te doen, wat leidt tot meer vertrouwen in hun lichaam.




 **In het kort**
Laat de deelnemers hun enthousiasme delen over hun deelname aan *Free Being Me*.

 **Wat je nodig hebt**
Geen materiaal benodigd.



Wat doe je

Laat de groep in een kring gaan zitten. Bedank iedereen voor zijn of haar deelname en vraag ze hun enthousiasme en bereidheid tot deelname aan de tweede sessie van *Free Being Me* uit te schreeuwen.

 *“Zijn jullie klaar om mee te doen met alle activiteiten, je stem te laten horen en plezier te maken tijdens deze sessie van *Free Being Me*?”*

Roep dan:





Pelele – een spel uit Spanje

10 min

Resultaat

Deelnemers ervaren dat het leuk is de goede eigenschappen van een vriend te vriend en zichzelf.



Wat doe je

- Maak groepjes en geef iedere groep een deken/laken en voldoende ruimte zodat iedereen de rand kan vasthouden. Leg een teddybeer of zacht speelgoed (dit is Pelele!) in het midden van iedere deken.
- Leg uit dat dit spel door kinderen in Spanje gespeeld wordt aan het begin van de lente.

Leer dit simpele liedje:

Pelele, Pelele, we houden van je.

We houden van je zoals je bent.

Pelele, Pelele, we houden van je,

En we houden ook van (naam)!

Pelele wordt uitgesproken als 'Pe-lèl-è'

Zing het lied en gebruik de deken om Pelele hoog in de lucht te gooien. Zing in de laatste regel de naam van iemand in de groep en stop met het bewegen van de deken.

De persoon wiens naam genoemd is, herhaalt zijn of haar naam en zegt iets dat hij of zij leuk vindt aan zijn of haar persoonlijkheid of talenten. Als de laatste regel bijvoorbeeld was "En we houden ook van Eva", dan zegt Eva, "Ik ben Eva, en ik kan heel goed zwemmen".

Eva laat dan de deken los, rent rechtsom rond de kring achter de andere deelnemers langs en terug naar haar plaats en pakt de deken weer vast.

En nu komt het leuke gedeelte; iedereen die vindt dat ze ook goed is in zwemmen moet Eva nadoen, en tegelijkertijd rond de kring rennen!

Als iedereen de deken weer vast heeft, wordt het lied opnieuw gezongen, maar wordt in plaats van Eva de naam van de persoon links van haar gezongen.


In het kort

Speel een variant op het traditionele Spaanse spel om positieve gedachten over jezelf en anderen aan te wakkeren.

Wat je nodig hebt

Deken en zacht speelgoed/bal per groep.




Moedig iedere deelnemer aan iets te zeggen dat ze leuk vindt aan zichzelf en dat nog niet eerder gezegd is, en moedig andere deelnemers aan om mee te rennen.

 *Het is goed om trots te zijn op wie je bent en waar je goed in bent! Wees niet bang om te rennen en je vrienden aan te moedigen ook te rennen!*

Herhaal dit tot ieders naam gezongen is.



Vragen

-  Hoe voelde het om je eigen goede eigenschappen te vieren?
-  Was het makkelijk om te beslissen of je mee wilde rennen?
-  Vond je het moeilijk om jezelf te complimenteren?

Tips:

- Moedig deelnemers aan anderen te helpen nadenken over complimenten en geef ze tijd om dat te doen voordat er weer gezongen wordt.
- Laat zien dat je begrijpt dat een compliment geven lastig kan zijn, maar maak duidelijk dat het goed is om te doen. Je kunt uitleggen dat deelnemers het aan het eind van *Free Being Me* makkelijker vinden om zelf complimenten te geven.



Delen: Rolmodel

Persoonlijke uitdaging ★ 10 min

Resultaat

Door hun rolmodellen te delen, ontdekken deelnemers dat het uiterlijk geen belangrijke factor is in het vormen van vriendschappen of het waarderen van anderen.



Wat doe je

Laat deelnemers rond een muur gaan staan waar je de foto's op kunt hangen.

Laat deelnemers om de beurt:

- De foto/tekening van hun rolmodel laten zien.
- De uitspraken voorlezen die ze onder de foto gezet hebben.
- Hun rolmodel aan de muur ophangen.

Als iedereen zijn of haar rolmodel gedeeld heeft, bedank de groep dan voor hun bijdrage.

In het kort

Deelnemers maken samen een bord van inspirerende rolmodellen en vertellen waarom ze dit rolmodel gekozen hebben.

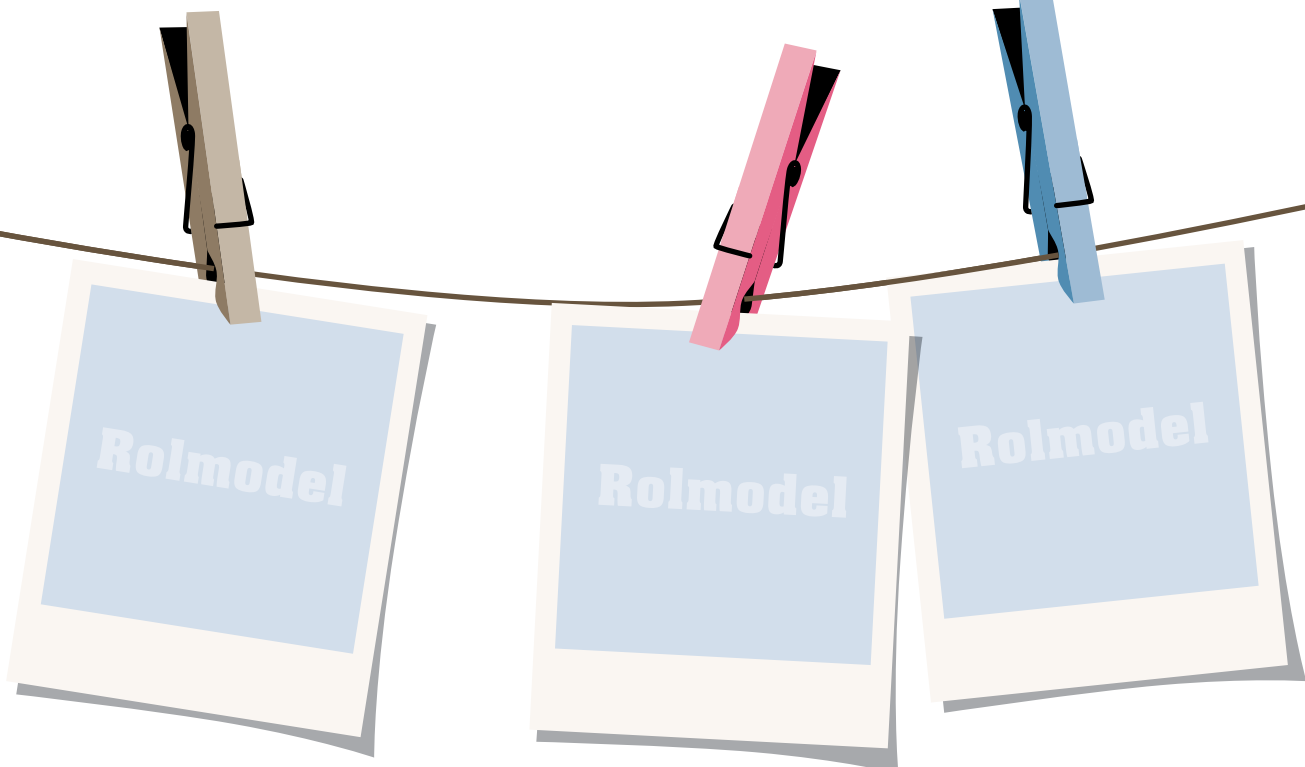
Wat je nodig hebt

Vul rolmodelsjablonen in, maak ruimte op de muur, punaises en plakband.



Vragen

- Wat is voor ons het belangrijkste bij het kiezen van onze vrienden? (Hun persoonlijkheid).
- Is het goed om mensen leuk te vinden om hoe ze eruit zien? (Nee).





Er was eens ★

15 min

Resultaat

Deelnemers leren de negatieve kant kennen van proberen eruit te zien zoals de maatschappij hen dat oplegt.



Wat doe je

Luister naar het verhaal en leer de twee personages kennen.

- **Lees het verhaal van werkblad 2.1 voor (5 min)** Vraag iedereen lekker te gaan zitten en stil naar het verhaal te luisteren. Lees het verhaal voor aan de groep. Je kunt dit interactiever maken door deelnemers te vragen delen van het verhaal voor te lezen of acties te gebruiken tijdens het verhaal, zoals Gilly die haar vacht kamt of Marie die een bommetje in het water maakt.
- **Teken de personages (5 min)** Deel nu papier en potloden uit en vraag de deelnemers om in groepjes van twee twee hoofdpersonen, Marie de muis en Gilly de muis te tekenen.
- **Bespreek de personages (5 min)** Vraag de groepjes van twee om samen te gaan zitten in groepjes van acht. In iedere groep moet een leidinggevende zitten.

Leg de tekeningen van Marie op de grond.

Kunnen jullie me één ding vertellen over het karakter van Marie, hoe ze is en wat ze leuk vindt om te doen?

Vraag iedere deelnemer om de beurt om een karakteromschrijving te maken van Marie.

Leg de tekeningen van Gilly op de grond.

Kunnen jullie me één ding vertellen over het karakter van Gilly, hoe ze is en wat ze leuk vindt om te doen?

Vraag iedere deelnemer om de beurt om een karakteromschrijving te maken van Gilly.

Erover praten

Bespreek het volgende in kleine groepjes:

In het kort

Deel een verhaal dat aantoont dat het veel waard is je niet te veel op het uiterlijk te richten.

Wat je nodig hebt

Werkblad 2.1, papier en kleurpotloden/stiften, dobbelstenen, groot stuk papier per groep van acht en lijm.



Vragen

-  Wat heeft Gilly in het verhaal gemist, omdat ze zich zorgen maakte over hoe ze eruit zag?
-  Waarom probeert Gilly om haar uiterlijk te veranderen?
-  Hoe denk je dat Gilly zich hieronder voelt?
-  Wat denk je dat de boodschap van dit verhaal is?
-  Denk je door het verhaal over Gilly en Marie anders over hoe je jezelf ziet?

Je moet nu op het punt zijn waar de deelnemers het volgende begrijpen:

- De verschillen tussen de personages.
- Dat Gilly zich onder druk gezet voelt door wat ze in de media ziet.
- Dat Gilly niet gelukkig wordt van het gevoel dat ze er op een bepaalde manier uit moet zien, en dat dit veel negatieve bijwerkingen heeft. Bijv.: Gilly doet niet mee, moet hard werken en veel tijd besteden om er zo uit te zien, kan geen tijd doorbrengen met haar vrienden, doet geen leuke dingen, wil iets zijn wat ze niet is, ziet helemaal niet hoe mooi ze al is, heeft een lastige relatie met haar ouders en maakt zich voortdurend zorgen.



Een happy end ★

15 min

Resultaat

Deelnemers leren op een andere manier positief te zijn over hun uiterlijk, door de waarde in te zien van wat ze met hun lichaam kunnen doen.



Wat doe je

Kies in groepjes van vier een van de afbeeldingen van Gilly die de deelnemers in de vorige opdracht getekend hebben en plak deze op een groter stuk papier. Vraag de groep een nummer naast het bijpassende lichaamsdeel van Gilly te schrijven:

- | | |
|--------|---------|
| 1 oren | 4 vacht |
| 2 neus | 5 ogen |
| 3 mond | 6 poten |

We gaan Marie helpen om Gilly te laten zien dat hoe ze eruit ziet niet het enige belangrijke is aan haar. In het verhaal maakt Gilly zich bijvoorbeeld zorgen of haar snorharen wel recht zitten. Marie kan zeggen dat de snorharen van Gilly goed zijn zoals ze zijn, omdat ze haar helpen een weg te vinden in het bos.

Laten we nog wat goede voorbeelden bedenken over wat Gilly met haar lichaam kan doen, in plaats van hoe het eruit ziet.

Deelnemers gooien om de beurt met de dobbelsteen en bedenken iets goeds wat Gilly met het lichaamsdeel kan doen dat overeenkomt met het aantal ogen op de dobbelsteen.

Probeer je te richten op wat Gilly met dit deel van haar lichaam kan. Als een getal meer dan één keer gegooid wordt, gooi dan nog een keer. De eerste groep die alle zes de getallen gegooid heeft, wint.

Op de volgende pagina vind je een aantal voorbeelden.

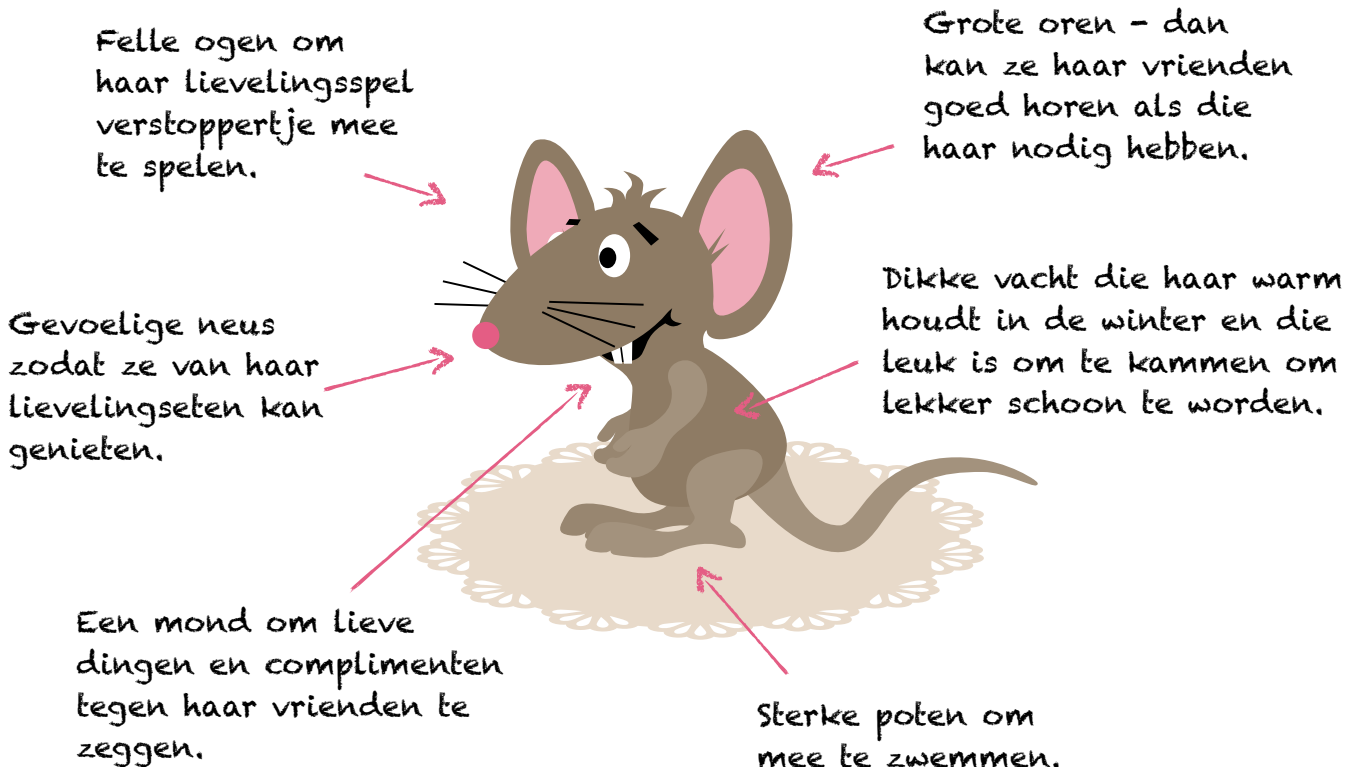




Een happy end (vervolg) ★

15 min

Je kunt onderstaand voorbeeld gebruiken voor ideeën, maar moedig de deelnemers ook aan met eigen ideeën te komen:



Geef iedere groep de mogelijkheid hun nieuwe Gilly te delen.

We weten dat er niet één manier bestaat om mooi te zijn. Misschien moet Gilly dat ook gaan inzien. Dus wat willen jullie nog meer tegen Gilly zeggen? Ga naar een vriendin en doe om de beurt of je Gilly bent. Vertel haar iets dat je geleerd hebt, zodat zij zich geen zorgen meer maakt om haar uiterlijk.

Als je tijd hebt, herhaal dit spel dan, maar laat deelnemers een snelle schets maken van een persoon op de achterkant van het papier.

Deelnemers gooien om de beurt met de dobbelsteen. Deze keer mag de deelnemer als er een nieuw getal

gegooid wordt een lichaamsdeel kiezen waar zij van houdt omdat ze er iets mee kan. Noteer het nummer naast het overeenkomstige lichaamsdeel op de tekening van de persoon. Vanaf dan vertelt iedereen die dat getal gooit iets goeds dat met dat lichaamsdeel gedaan kan worden. Herhaal dit tot alle getallen op de tekening van de persoon genoteerd zijn.

Tip:

- Laat iedereen, hoewel de deelnemers om de beurt gooien, meedenken over wat Gilly met haar lichaam kan doen.



Persoonlijke uitdaging: Complimentenhappertje ★

5 min

Resultaat

Deelnemers passen het geleerde toe door hun eigen positieve eigenschappen te herkennen, wat ze meer zelfvertrouwen geeft.



Wat doe je

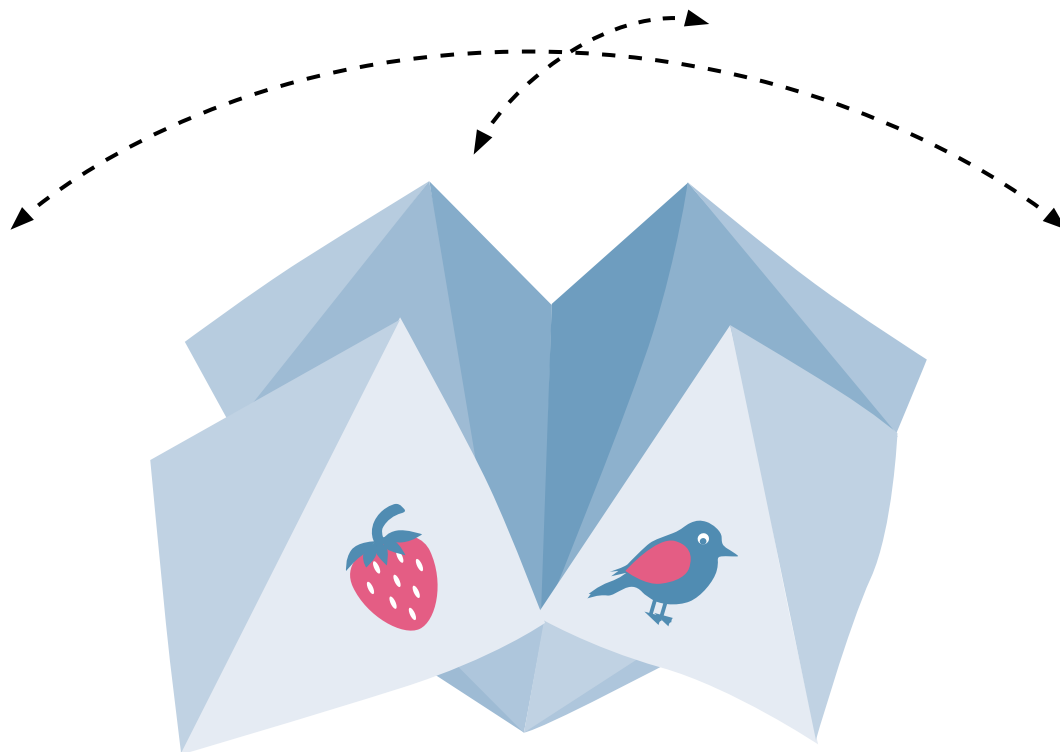
Geef elke deelnemer een sjabloon voor een complimentenhappertje. Leg uit dat ze de met instructies op blad 2.2 een complimentenhappertje moeten maken voordat de volgende sessie begint.

In het kort

Maak een complimentenhappertje die deelnemers helpt te zoeken naar wat ze leuk vinden aan zichzelf, en erover te praten.

Wat je nodig hebt

Werkblad 2.2.





Free Being Me

Sessie drie

Een van de bekendste manieren waarop we blootgesteld worden aan een beperkte definitie van schoonheid is via de media. In deze sessie bekijken we de manieren waarop de media de diversiteit van schoonheid beperkt en een definitie van schoonheid

promoot die mensen onmogelijk kunnen bereiken. Deelnemers vormen dan een mening door een krachtigere manier te bedenken over hoe de media over schoonheid moet praten.

Sessie kaart

ACTIVITEIT	TIJD	JE HEBT HET VOLGENDE NODIG	VAARDIGHEDEN
Welkom	5 min	Geen materiaal benodigd.	
Persoonlijke uitdaging delen: Complimentenhappertje	10 min	Complimentenhappertje gemaakt tijdens persoonlijke uitdaging.	Delen, je mening uiten.
Photoshop: Zoek de verschillen	10 min	Pennen en papier, werkblad 3.1.	Aandacht voor details, kritisch denken.
De media veranderen	25 min	Pennen en papier, hulpmiddelen en knutselmateriaal.	Creativiteit, teamwork, uitvoering.
Persoonlijke uitdaging: Jij bent mijn ster	10 min	Papier of karton in de vorm van een ster, decoratief knutselmateriaal, bijv. gekleurd papier, kleurpotloden en stiften, lijm.	Creatief denken, je mening delen.



Welkom bij sessie drie

Doe mee! ★

5 min

Laat de groep in een kring gaan zitten en vertel het volgende.

In deze sessie van Free Being Me gaan we leren over de boodschap die de media afgeeft, waardoor mensen denken dat er maar één vorm van schoonheid bestaat. Omdat wij weten dat dat niet waar is, gaan wij ons hier tegen uitspreken door onze eigen media te maken en mensen over de hele wereld laten zien dat het goed is om uniek te zijn.

Resultaat

Iedere deelnemer belooft hardop deel te nemen en plezier te beleven aan deze sessie van *Free Being Me*. Door deze mondelinge overeenkomst voelen deelnemers zich vrijer openlijk mee te doen, wat leidt tot een positiever lichaamsbeeld.



Wat doe je

Laat de groep in een kring gaan zitten. Bedank iedereen voor hun deelname en vraag ze hun enthousiasme en bereidheid tot deelname aan de derde sessie van *Free Being Me* uit te schreeuwen.

Zijn jullie er klaar voor om actief mee te doen en je mening te delen tijdens deze sessie van Free Being Me?

Roep dan:



In het kort

Laat de deelnemers hun enthousiasme delen over hun deelname aan *Free Being Me*.

Wat je nodig hebt

Geen materiaal benodigd.



Persoonlijke uitdaging delen: Complimentenhappertje ★ 10 min



Resultaat

Deelnemers verhogen hun zelfvertrouwen door te oefenen met positieve dingen over zichzelf te zeggen tegen andere mensen.



Wat doe je

Leg aan deelnemers uit dat ze hun complimentenhappertje gaan gebruiken om een paar van de geweldige eigenschappen van hun vrienden te ontdekken en om hun eigen goede eigenschappen te delen.

Controleer of iedereen een complimentenhappertje heeft en laat ze zien hoe ze deze moeten opvouwen – gebruik onderstaande instructies.

Vraag de deelnemers een partner te vinden.

Soms is het moeilijk om de dingen die we leuk vinden aan onszelf hardop te zeggen, dus dat gaan we oefenen. Door hardop te zeggen wat we leuk vinden aan onszelf krijgen we een goed gevoel, dus dat moeten we zo vaak mogelijk doen!

Vraag of iedereen weet hoe ze het complimentenhappertje moet gebruiken (de meeste deelnemers weten het waarschijnlijk al!).

- Eén deelnemer kiest een getal.
- Haar vriendin opent en sluit het complimentenhappertje zoveel keer, en wisselt de richting waarin ze hem opent.
- Als ze dit gedaan heeft, kiest de eerste persoon een getal.
- Haar vriendin opent het papiertje met dat getal en leest hardop de zin “Ik hou van mijn...” voor.

Doe dit twee keer. Dan is de andere persoon aan de beurt.

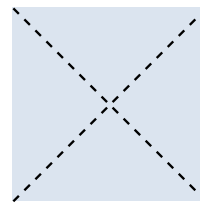
Als beide deelnemers twee dingen gedeeld hebben, vraag je de groepjes te wisselen, zodat iedereen een nieuwe partner heeft. Ga hiermee door tot de tijd om is!

In het kort

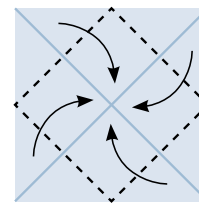
Met het complimentenhappertje die gemaakt is als persoonlijke uitdaging, spelen deelnemers het spel met zoveel mogelijk vrienden in vijf minuten.

Wat je nodig hebt

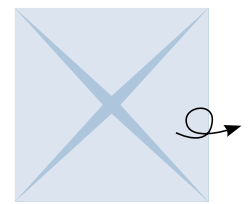
Complimentenhappertjes van persoonlijke uitdaging.



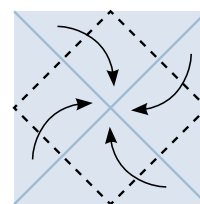
1. Vouw beide diagonalen, met de afbeelding naar beneden. Vouw open.



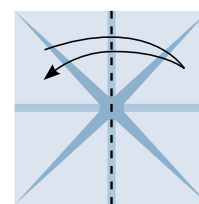
2. Vouw alle vier de hoeken naar het midden.



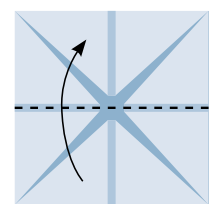
3. Draai het papier om.



4. Vouw weer alle vier de hoeken naar het midden.

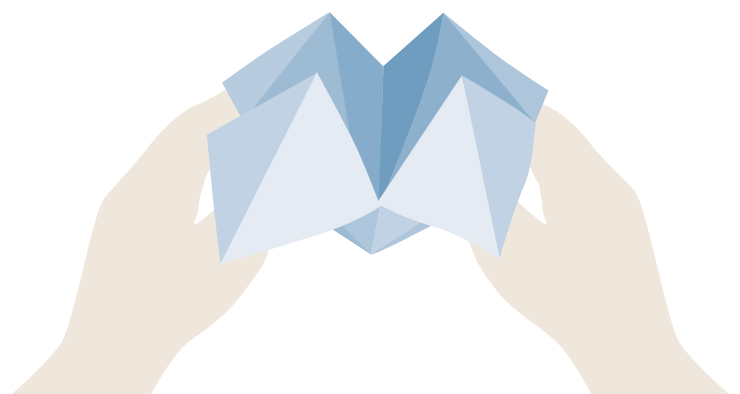


5. Vouw het papier door de helft en vouw het weer open.



6. Vouw het papier van boven naar beneden door de helft en houd het gevouwen.

7. Schuif duimen en wijsvingers onder de vierkanten en beweeg het complimentenhappertje heen en weer om er mee te spelen.





Photoshop: Zoek de verschillen ★

10 min

Resultaat

Deelnemers zien dat de beelden in de media niet actiehield de waarheid zijn, omdat ze vaak aangepast zijn met photoshop.



Wat doe je

Weten jullie nog de lijst over de perfecte prinses/actiehield die we gemaakt hebben tijdens de eerste sessie van Free Being Me? Het probleem is dat wanneer kinderen er niet als een sprookjesprinses of actiehield uitzien, ze het gevoel kunnen hebben dat ze er niet bij horen en dan gaan ze zich slecht voelen. Omdat er één look gepromoot wordt als mooi, voelt iedereen zich buitengesloten, omdat niemand in het echte leven er precies als een sprookjesprinses of actiehield uitziet.

Wist je dat zelfs beroemdheden, filmsterren en echte prinsessen er niet altijd uitzien zoals op de foto's die wij van ze zien? Dit komt door een computerprogramma dat photoshop heet. Weet iemand wat photoshop is?

Bespreek met deelnemers het concept van photoshop en het digitaal veranderen van foto's tot iedereen het begrijpt. Dit is het proces waarin foto's van mensen, meestal beroemdheden of modellen, veranderd worden op de computer, zodat ze meer lijken op de 'perfecte' look die de maatschappij promoot. Zo zien ze er in het echt niet uit!

Werk in kleine groepjes en geef iedere groep een exemplaar van het photoshopwerkblad. Vraag ze de verschillen te zoeken tussen de 'voor' en 'na' foto's, en ze op het werkblad te noteren.

Lees als iedereen klaar is de antwoorden voor, zodat de groepen kunnen zien hoeveel veranderingen er gevonden zijn.

In het kort

Vergelijk foto's voor en na photoshop en zoek zoveel mogelijk verschillen.

✓ Wat je nodig hebt

Werkblad 3.1 Photoshop: Zoek de verschillen, potloden.



Vragen

- ❓ Was het makkelijk alle verschillen te vinden?
- ❓ Als je alleen de 'na-foto' gezien zou hebben, zou je dan geweten hebben dat die gefotoshopt is?
- ❓ Als zelfs beroemdheden en filmsterren gefotoshopt worden, denk je dan dat het mogelijk is dat mensen er in het gewone leven uitzien als op de foto's?
- ❓ Vind je het eerlijk dat we de foto's zoals de mensen er echt uitzien niet te zien krijgen?
- ❓ Wat zou je tegen een vriendin zeggen om haar te laten weten dat het geen zin heeft zich te vergelijken met een gefotoshopt persoon in een tijdschrift of op tv?



De media veranderen ★

30 min

Resultaat

Deelnemers kijken kritisch naar de boodschap van de media dat er maar één manier is om mooi te zijn. Zij maken een eigen, positieve mediaboodschap waardoor anderen een positiever lichaamsbeeld krijgen.

Je hebt de kans gekregen de media over te nemen, zoals een tijdschrift of televisieshow, om een snelle boodschap met de wereld te delen om mensen te inspireren vertrouwen te hebben in wie ze zijn, en hoe ze eruit zien. Laten we aantonen dat de media ongelijk hebben en laten zien dat er veel meer manieren zijn om mooi te zijn!

De opdracht is om een mediaverhaal te maken dat de deelnemers binnen drie minuten kunnen delen. Dit kan in iedere gewenste vorm zijn, maar moet één van de boodschappen bevatten die de deelnemers geleerd hebben tijdens *Free Being Me*.

1) Wat wil je zeggen?

Voordat de groep zijn verhaal gaat maken, vraag je de deelnemers een kernboodschap te bedenken, en deze op te schrijven.

In het kort

De deelnemers hebben drie minuten om hun eigen boodschap over schoonheid te delen en zo de media over te nemen.

Wat je nodig hebt

Tekenmaterialen en rollenspelmiddelen, afhankelijk van de keuzes van de deelnemers.

Bijvoorbeeld (kernboodschap getoond in de koptekst):

“Belangrijk nieuws – **er zijn meer manieren om mooi te zijn!** Onderzoeken uit de hele wereld tonen aan dat **er heel veel verschillende opvattingen over schoonheid bestaan**”.

“Free Being Me – een interview met een Olympisch atlete die ons vertelt dat **wat ze met haar lichaam kan belangrijker is dan hoe het eruit ziet**”.

“Er goed uitzien, op mijn EIGEN manier. Er is een nieuw tijdschrift op de markt **dat laat zien hoe heerlijk het is om jezelf te zijn in plaats van jezelf te vergelijken met beelden uit de media**”.

“Nieuwe nummer één-hit inspireert meiden **om van de daken te schreeuwen hoe geweldig ze zijn aan de binnenkant!**”

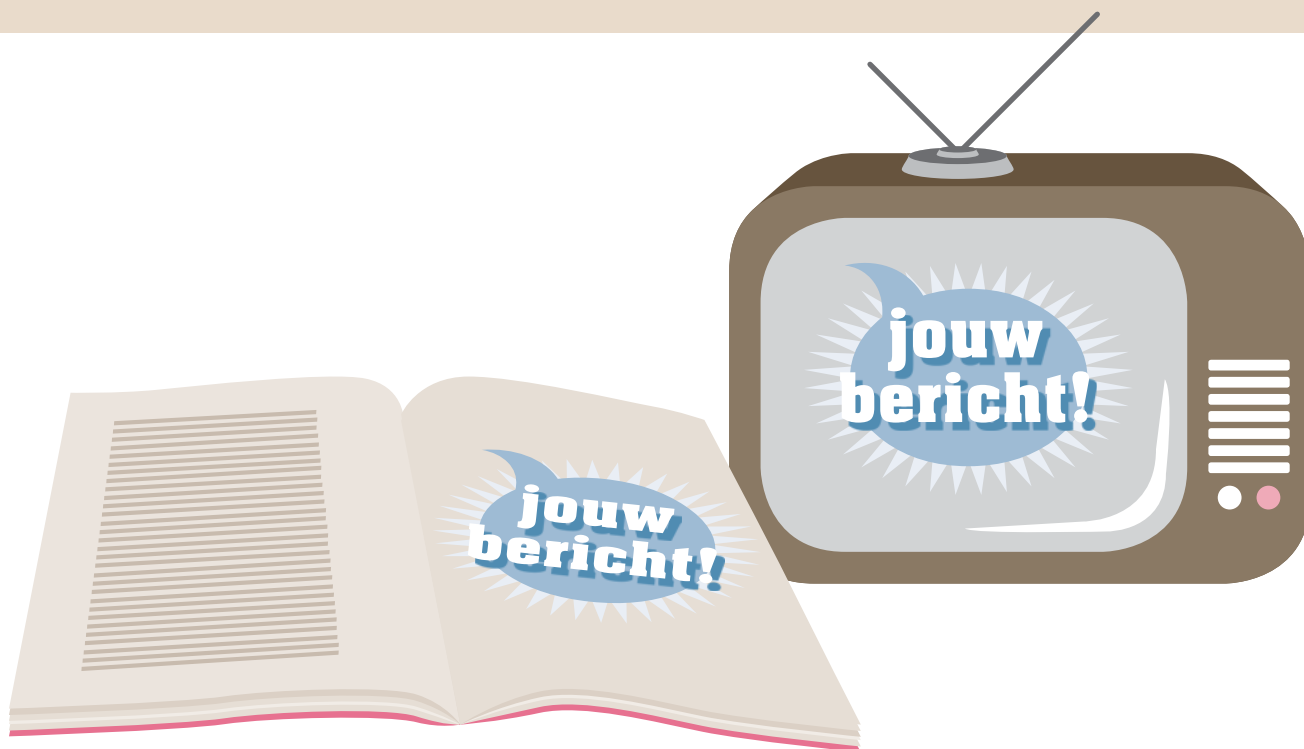


**jouw
bericht!**



De media veranderen (vervolg) ★

30 min



2) Hoe wil je het zeggen?

De groepen kunnen iedere mediavorm kiezen die ze willen, zoals:

- Nieuwsbericht
- Voorpagina tijdschrift
- Muziekvideo
- Reclame
- Radio-jingle
- Interview
- Strip

Geef de groepen ongeveer 20 minuten om voor te bereiden en geef iedereen genoeg tijd om hun mediastuk met de rest van de groep te delen.

Bedank de groepjes voor hun getoonde inzet.

Vragen

- ❓ Vonden jullie het leuk om de mediamomenten van de anderen te zien?
- ❓ Zou het goed zijn als dit soort boodschappen door de echte media gebracht werden?
- ❓ Wat vond jij de mooiste boodschap over vertrouwen in je eigen lichaam?

Tips:

- Deze activiteit werkt het best als groepjes echt goed weten wat ze willen zeggen. Help ieder groepje bij het opstellen van de kernboodschap voordat ze hun mediastuk gaan maken.
- Moedig iedereen aan deel te nemen, en geef zoveel mogelijk deelnemers de kans hun mening te geven tijdens de activiteit.



Persoonlijke uitdaging:

Jij bent mijn ster ★

10 min

Resultaat

Deelnemers delen met anderen een positief bericht waarin ze laten zien wat ze tot dusver geleerd hebben tijdens *Free Being Me*.



Wat doe je

Vraag de deelnemers om in groepjes van twee te gaan zitten.

We hebben gezien dat de media veel tijd besteden aan mensen wijsmaken dat er maar één manier is om mooi te zijn en dat uiterlijk het allerbelangrijkste is. We weten dat dat niet waar is en we blijven onze eigen boodschap uitspreken. Laten we mensen vertellen dat er meerdere manieren zijn om mooi te zijn en dat er veel meer is dan alleen het uiterlijk. Laten we iedereen stimuleren zichzelf te accepteren zonder te proberen eruit te zien zoals de media zeggen dat dat moet.

Geef iedere deelnemer een stervormige kaart en help ze een positieve boodschap te schrijven die ze met anderen willen delen. Zo kunnen ze anderen aanmoedigen om te vieren wie ze zijn en het idee dat iedereen er op een bepaalde manier uit moet zien aan de kaak stellen.

Hier een aantal ideeën:

Je bent een ster, gewoon zoals je bent.
Je bent veel meer dan alleen je uiterlijk.
Je bent een prachtig mens!
Wees trots op je lichaam, het is geweldig!

Deze oefening wordt in stilte gedaan, maar de deelnemers mogen met een vriendin overleggen om te besluiten wat ze willen zeggen.

Moedig iedereen aan om de tijd te nemen de ster te versieren.

Neem voor het einde van de sessie een groepsfoto waarop iedereen haar ster vasthoudt (vraag toestemming om deze foto te publiceren). Waarom deel je de foto niet op www.free-being-me.com?

In het kort

Maak stervormige kaarten met positieve boodschappen die deelnemers in de tijd tussen deze sessie en de volgende kunnen dragen.

Wat je nodig hebt

Stervormige stukken papier of karton, decoratief knutselmateriaal, bijv. gekleurd papier, kleurpotloden en stiften, lijm.

Vraag de deelnemers nu de ster ergens neer te zetten waar iedereen hem kan zien. Dit kan thuis zijn (zowel binnen als buiten), op een prikbord op school of in een gemeenschapshuis, als foto op hun blog of sociale mediapagina, of een andere creatieve plek. Vraag de deelnemers hun ster ergens te plaatsen waar heel veel mensen hem kunnen zien!

Vraag de deelnemers als extra uitdaging om de zin tegen zoveel mogelijk mensen te zeggen voor de volgende sessie.

Tips:

- Als een aantal deelnemers in de groep dit misschien moeilijk vinden, koppel ze dan aan een oudere deelnemer of iemand met meer vertrouwen en vraag ze elkaar te helpen.
- Zorg dat deelnemers weten dat ze toestemming moeten vragen als ze hun ster op een openbare plek willen ophangen.



Free Being Me

Sessie vier

In sessie vier draait het allemaal om jou en het verschil dat jij kunt maken om te zorgen dat jonge mensen een positiever lichaamsbeeld krijgen. Van het vieren van je identiteit met een spannende

dans uit Burundi, tot zorgen dat vrienden zich beter over zichzelf voelen. Je oefent een aantal van de boodschappen en vaardigheden die je geleerd hebt tijdens *Free Being Me*.

Sessie kaart

ACTIVITEIT	TIJD	JE HEBT HET VOLGENDE NODIG	VAARDIGHEDEN
Welkom	5 min	Geen materiaal benodigd.	
Ringa Ringa	10 min	Oefen de woorden en de muziek van tevoren.	Muziek en ritme, geheugen, cultureel bewustzijn.
Delen: Persoonlijke uitdaging: Jij bent mijn ster	10 min	Bolletje wol/stukje wol per groep.	Coördinatie, vertrouwen, je mening uitspreken.
Je geweldig voelen	25 min	Werkblad 4.1 van pagina 49.	Medeleven, je mening uiten.
<i>Free Being Me</i> : doe mee!	10 min	Werkblad 4.2 van pagina 50.	Reflectie, verantwoordelijkheid.



Welkom bij sessie vier

Doe mee! ★

5 min

Laat de groep in een kring gaan zitten en vertel het volgende.

Deze sessie van *Free Being Me* draait om jou. We gaan oefenen om ons uit te spreken tegen het idee dat uiterlijk het allerbelangrijkste is. We gaan ook nadenken over het verschil dat we kunnen maken als we actie ondernemen door de boodschappen die we geleerd hebben met de wereld om ons heen te delen.

Resultaat

Iedere deelnemer belooft hardop deel te nemen en plezier te beleven aan deze sessie van *Free Being Me*. Door dit hardop te zeggen voelen deelnemers zich vrijer openlijk mee te doen, wat leidt tot meer zelfvertrouwen in hun lichaam.



Wat doe je

Laat de groep in een kring gaan zitten. Bedank iedereen voor hun deelname en vraag ze hun enthousiasme en bereidheid tot deelname aan de vierde sessie van *Free Being Me* uit te schreeuwen.

Zijn jullie klaar om te dansen, zingen en enthousiast mee te doen aan deze sessie van *Free Being Me*?

Roep dan:



In het kort

Laat de deelnemers hun enthousiasme delen over hun deelname aan *Free Being Me*.

✓ Wat je nodig hebt

Geen materialen nodig.



Ringa Ringa – lied uit Burundi

10 min

Resultaat

Deelnemers genieten van hun sterke punten en het oefenen in vertrouwen hebben in hun lichaam.



Wat doe je

In sommige landen in Afrika gebruiken vrouwen liedjes en verhalen om meisjes te leren om trots te zijn op hoe ze eruit zien. Dit is een populair lied van de Association des Guides du Burundi, Afrika. Iedere zin heeft dezelfde melodie.

Mensen in Burundi zijn dol op zingen en dansen! Zorg dat je groep in de positieve sfeer van het liedje komt door te klappen, wiegen en dansen. Oefen Ringa Ringa in het Kirundi (de taal die in Burundi gesproken wordt) en in het Nederlands.

De leidinggevende zingt een regel voor en de groep zingt hem na. De leidinggevende vervangt 'Lucy' voor de naam van iemand in de groep, en 'glimlachen' voor iets dat leuk is aan die persoon, en verandert dat bij ieder couplet tot iedereen aan de beurt geweest is. Als iemand in het lied genoemd wordt, mag hij of zij dansen. Dat is niet verplicht.

De woorden worden fonetisch uitgesproken.

In het kort

Leer en zing een inspirerend lied uit Burundi dat je meer zelfvertrouwen geeft.

Wat je nodig hebt

Oefen de woorden en de muziek van tevoren.

Tips:

- Als je een hele grote groep hebt, maak er dan twee groepen van, zodat iedereen in het lied aan de beurt komt.
- Probeer de Kirundi-woorden te leren. Als het lastig wordt, zing dan gewoon verder in je eigen taal.
- Als de groep het liedje kent, moedig ze dan aan met ideeën te komen over wat ze van hun vrienden willen bezingen – of van zichzelf.

RINGA WE LUCY RINGA! RINGA!
RINGA COO BWEENZA BAWAY! RINGA!
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!
RINGA WE LUCY RINGA! RINGA!
RINGA COO GLIMLACHEN YAWAY! RINGA!
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!

Wees trots, Lucy, wees trots! Wees trots!
Wees trots op je schoonheid! Wees trots!
Jouw geboorte was een geschenk!
Wees trots, Lucy, wees trots! Wees trots!
Wees trots op je glimlach! Wees trots!
Jouw geboorte was een geschenk!





Delen: persoonlijke uitdaging

Jij bent mijn ster ★

5 min

Resultaat

Deelnemers delen en vieren hoe ze een positieve boodschap over het lichaamsbeeld verspreid hebben.



Wat doe je

Ieder groepje gaat in een kring zitten. De eerste deelnemer houdt het uiteinde van de wol vast, en gooit de bol naar iemand anders.

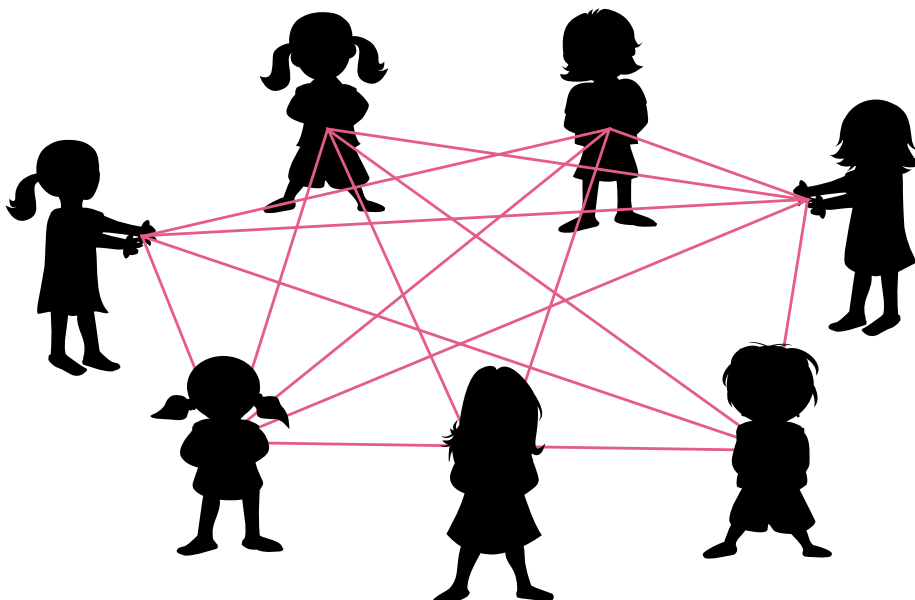
De persoon die de wol vangt vertelt de groep:

- Wat de boodschap op de ster was.
- Hoe hij/zij hem gedeeld heeft.
- Waarom hij/zij vindt dat deze boodschap belangrijk is.

De deelnemer houdt dan het losse stukje wol vast en gooit de bol naar de volgende persoon.

Herhaal dit tot iedereen zijn sterboodschap verteld heeft en de wol vast gehad heeft. Eindig met de persoon die de bol als eerste gooide.

Dit zorgt voor een spinnenweb van draden tussen de deelnemers. Leg het volgende uit:



👁 In het kort

Deelnemers vertellen in groepjes om beurten het verhaal over hoe ze de boodschap uit hun ster verspreid hebben.

✓ Wat je nodig hebt

Bolletje wol/stukje wol per groep.

🗨 *Als we iets positiefs doen in de wereld om ons heen, zoals de boodschap op onze ster delen, dan staan we niet alleen. Over de hele wereld ondernemen scouts actie in hun gemeenschap en helpen ze anderen een positief zelfbeeld te creëren. Net zoals dit spinnenweb jullie allemaal verbindt, is er een onzichtbaar web dat ons allemaal verbindt met die miljoenen scouts. Al die kleine acties maken samen een groot verschil in de wereld.*



Je geweldig voelen – Schatzoeken ★

25 min

Resultaat

Deelnemers oefenen met zich uitspreken tegen het idee dat er maar één manier is waarop we mooi kunnen zijn.



Wat doe je

Kies acht tot tien boodschappen van werkblad 4.1 en verstopt ze op verschillende plekken in de ruimte. Vraag deelnemers zich in groepjes te verdelen, met bij ieder groepje een leidinggevende.

In deze ruimte is een aantal geheime gedachten verstopt van kinderen net als jullie. Jullie moet er zoveel mogelijk zoeken en iedere keer dat jullie er één vinden bedenken wat jullie kunnen zeggen om de kinderen te laten inzien dat er niet maar één manier is om mooi te zijn.

Vertel aan iedereen hoeveel boodschappen er verborgen liggen, zodat ze weten wanneer ze ze allemaal gevonden hebben.

Ieder groepje gaat op zoek naar boodschappen.

Als een groepje een boodschap vindt, leest de leidinggevende hem hardop voor. De groep bedenkt een positief antwoord dat aantoont dat er meerdere manieren zijn om mooi te zijn, dus dat het onzin is om je druk te maken om een bepaalde look te bereiken. Ze roepen hun boodschap hardop.

In reactie op bijvoorbeeld “Mijn vrienden vinden me vast niet leuk als ik niet mooi ben” kan een groepje zeggen “Maak je geen zorgen, wij zijn het daar niet mee eens! Mensen vinden je leuk om wie je bent, niet om hoe je eruit ziet!”

Leidinggevendenden noteren de positieve antwoorden die ze horen. Dan legt het groepje de boodschap weer terug, zodat een ander groepje hem kan zoeken.

In het kort

Deelnemers zoeken in groepjes naar teksten die vertellen dat iemand zich vervelend voelt over zijn uiterlijk en bedenken een positieve tegenboodschap.

Wat je nodig hebt

Werkblad 4.1: Je geweldig voelen, pennen, papier.

Als alle groepjes een antwoord op alle boodschappen gegeven hebben, voer je het volgende deel van de activiteit uit:

Laten we zelf voelen hoe een positieve boodschap kan veranderen hoe we ons voelen.

Vraag deelnemers zich in te beelden dat ze verdrietig zijn omdat ze zich zorgen maken om hun uiterlijk, zoals de meiden die de boodschappen achterlieten.

Deelnemers nemen een houding aan die aantoont hoe verdrietig ze zijn.

Leg uit dat je alle positieve antwoorden van de groep gaat voorlezen die tijdens het schatzoeken zijn genoemd. Als ze het antwoord horen, moeten ze een andere houding aannemen die laat zien hoe hun gevoelens daardoor veranderd zijn.

Hopelijk gaan de deelnemers springen, zich uitrekken en glimlachen om te laten zien hoe goed ze zich voelden door deze boodschap!



Je geweldig voelen – Schatzoeken (vervolg) ★

25 min

Vragen

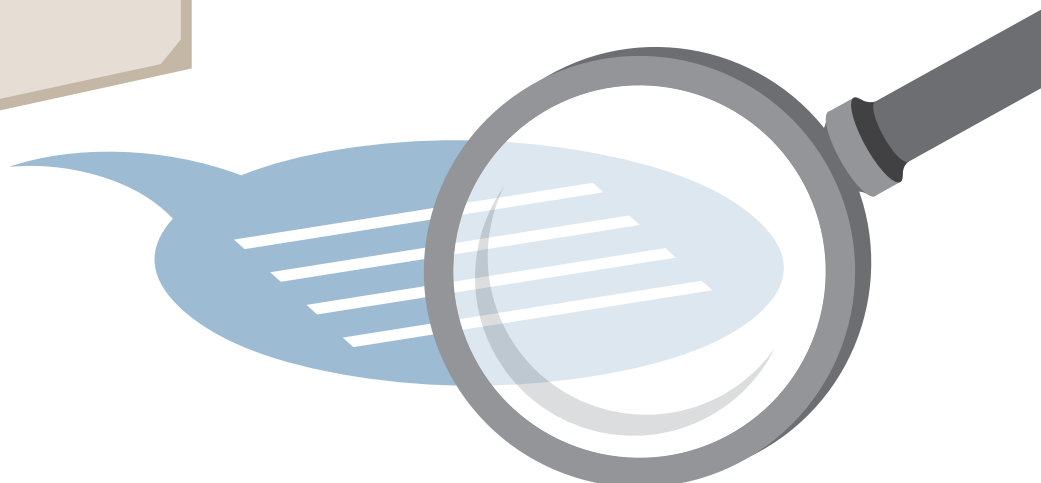
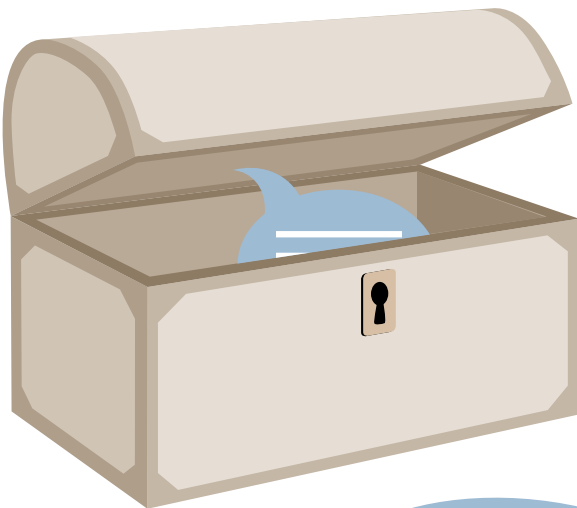


- ❓ Zijn er momenten waarop je je zorgen maakt over zaken, zoals de kinderen met deze gedachten dat doen?
- ❓ Door welke boodschap denk je dat je je in de toekomst minder zorgen zult maken?
- ❓ Wat was je favoriete van de boodschappen die je groep tijdens deze activiteit bedacht heeft?

Tips:

Als de groepjes het moeilijk vinden een positieve boodschap te bedenken, stel ze dan vragen om ze op gang te helpen hun ideeën te bespreken. Je kunt ze ook herinneren aan de belangrijke boodschappen uit *Free Being Me*:

- Er zijn meerdere manieren om mooi te zijn.
- De binnenkant is het belangrijkste.
- Het is geweldig om ons lichaam te waarderen om wat het kan, naast om hoe het eruit ziet.
- Het is belangrijk om jezelf te zijn.
- We zijn allemaal anders, dat maakt ons juist speciaal.
- Mensen beslissen niet alleen op basis van je uiterlijk of ze je leuk vinden of niet.





Beloftekaart

Free Being Me ★

10 min

Resultaat

Deelnemers vatten samen wat ze geleerd hebben tijdens *Free Being Me* en beloven het geleerde in de praktijk te blijven brengen.



Wat doe je

Geef de deelnemers tien minuten om hun eigen beloftekaart voor *Free Being Me* te versieren.

Leg uit dat de belofte die ze gaan maken meer te maken heeft met de kleine dingen die ze kunnen doen om zichzelf en anderen te helpen zich beter te voelen over hun lichaam. Bijvoorbeeld:

“Ik beloof dat ik niets onaardigs tegen mijn vrienden ga zeggen waardoor ze zich zorgen gaan maken om hun uiterlijk.”

“Ik beloof dat ik mensen eraan zal herinneren dat er niet één manier is waarop je mooi kunt zijn.”

“Ik beloof dat ik alles wat ik geleerd heb ga delen met mijn familie.”

Feliciteer de groep met het maken van hun beloftekaarten en vraag ze om deze aan hun familie en vrienden te laten zien.

In het kort

Deelnemers bedenken de belangrijkste leerpunten en twee manieren waarop ze de boodschappen uit *Free Being Me* kunnen blijven delen.

Wat je nodig hebt

Kopie van werkblad 4.2 voor iedere deelnemer, pennen, papier.





Welkom bij sessie vijf

Doe mee! ★

2 min

Tijdens deze sessie bespreken we vier eenvoudige stappen om een spannende Take Action activiteit te plannen, waarmee het geleerde uit *Free Being Me* met anderen gedeeld kan worden. Neem het heft in eigen hand en maak het verschil voor je vrienden en in je omgeving!

Resultaat

Iedere deelnemer belooft hardop deel te nemen en plezier te beleven aan deze sessie van *Free Being Me*. Door het hardop te zeggen voelen deelnemers zich vrijer openlijk mee te doen, wat leidt tot een positiever lichaamsbeeld.



Wat doe je

Als je *Free Being Me* ingeleid hebt, bedank je iedereen voor hun deelname en vraag je ze hun enthousiasme en bereidheid tot deelname aan de vijfde en laatste sessie van *Free Being Me* uit te schreeuwen.

🗣️ *Zijn jullie klaar om actie te ondernemen en met je vrienden te delen wat jullie over houden van je eigen lichaam geleerd hebben?*

Roep dan:



In het kort

Laat de deelnemers hun enthousiasme delen over hun deelname aan *Free Being Me*.

Wat je nodig hebt

Geen materiaal benodigd.



Plan je Take Action activiteit

60 min

Resultaat

Deelnemers delen wat ze tijdens *Free Being Me* geleerd hebben over het houden van je eigen lichaam. Ze geven anderen het voorbeeld dat er meerdere manieren zijn om mooi te zijn.

Belangrijke opmerking

Een belangrijk doel van *Free Being Me* is het verspreiden van de boodschap om te houden van je eigen lichaam. Laat de boodschap zo ver mogelijk komen, verder dan degenen die de kans hebben dit programma te volgen.

Dus iedere deelnemer die de *Free Being Me* badge verdient, moet:

- Ten minste twee andere personen in de leeftijd van 7 tot 15 jaar bereiken.
- Ten minste één uur besteden aan het overbrengen van hun boodschap aan deze personen.



Wat doe je

*Dit is de spannendste sessie tot nu toe, omdat we nu gaan plannen hoe we actie kunnen ondernemen, en de boodschappen die we geleerd hebben tijdens *Free Being Me* heel ver kunnen verspreiden!*

Leg de vier stappen uit om verschil te maken:

Zie de verandering: *We kennen het verschil dat we willen maken, en wat dit voor anderen kan betekenen.*

Plan de verandering: *We beslissen wat we gaan zeggen om een verschil te maken en plannen wat we gaan doen om de boodschap over te brengen.*

Maak de verandering: *We brengen ons plan ten uitvoer!*

Deel de verandering: *Daar houdt het niet op - we blijven nadenken over wat we kunnen doen om de boodschap levend te houden en delen wat we gedaan hebben met andere scouts over de hele wereld.*

In het kort

Plan samen hoe je met je groep actie gaat ondernemen om de boodschap van *Free Being Me* op leuke en enthousiaste wijze te verspreiden!

Wat je nodig hebt

Schrijfpapier, groot papier en pennen, planning sjabloon blad 5.1.



In deze sessie draait het om de eerste twee stappen: *Zie de verandering en plan de verandering. Vervolgens gaan we ons plan uitvoeren om de verandering te maken en besteden we wat tijd aan het bedenken hoe we de verandering kunnen delen.*

Zie de verandering – 20 min

Dit is onze kans om groots te denken. Wat als ieder meisje en iedere jongen in ons land, of zelfs de hele wereld, net als jij zou begrijpen dat er meerdere manieren zijn om mooi te zijn, en dat het innerlijk veel belangrijker is dan het uiterlijk?

- Laat de deelnemers in groepjes deze vragen beantwoorden:

Vragen

-  Hoe denken jullie dat iedereen zich zou voelen als ze zouden weten dat iedereen belangrijk en mooi is zoals hij is?
-  Wat zou het voor een hele gemeenschap betekenen als iedereen dat zou begrijpen?

Plan je Take Action activiteit (vervolg) ★

60 min

- Groepjes besteden tien minuten aan het maken van een grote tekening of mindmap waarop hun ideeën staan.

Hier is een aantal ideeën om op gang te komen:

- Geef ieder groepje dan een minuut de tijd om hun ideeën aan de hele groep uit te leggen. Zorg ervoor dat iedere deelnemer de kans krijgt een idee uit te leggen.

Goed gedaan, dat zijn geweldige ideeën. Als we samenwerken met alle andere scouts in de wereld die deelnemen aan Free Being Me, kunnen we echt een groot verschil maken!

Plan de verandering:

We hebben nu een algemeen idee van wat we willen bereiken, nu kunnen we nadenken over hoe we dat willen bereiken.

Onze boodschap – 5 min

Laten we om te beginnen samen de belangrijkste dingen die we ontdekt hebben tijdens Free Being Me bedenken, die we met andere mensen willen delen om ze een beter gevoel over hun lichaam te geven.

Vraag de groep terug te denken aan iedere sessie van Free Being Me:

Vragen

- ? Wat hebben we gedaan?
- ? Waarover hebben we meer geleerd?

Noteer de antwoorden op een groot vel papier – gebruik één gekleurde stift voor wat ze gedaan hebben en een andere kleur voor wat ze geleerd hebben.



Plan je Take Action activiteit (vervolg) ★

60 min

Tips:

Het programmaoverzicht aan het begin van elke sessie kan je helpen om je geheugen op te frissen, net als de benoemde resultaten van de activiteiten.

De groep moet beginnen met het opsommen van een aantal simpele boodschappen die ze geleerd hebben:

- “Er zijn meerdere manieren om mooi te zijn.”
- “Het innerlijk is het belangrijkste. Uiterlijk is niet het belangrijkste aan ons.”
- “Het is belangrijk om jezelf te zijn. We zijn allemaal anders, dat maakt ons juist speciaal.”
- “Het is geweldig om ons lichaam te waarderen om wat het kan, naast hoe het eruit ziet.”
- “Mensen beslissen niet alleen op basis van je uiterlijk of ze je leuk vinden.”
- Maak deze boodschappen duidelijk aan de groep.

Als je tijd hebt, is het heel leuk om echte T-shirts te maken met de deelnemers.

zodat ze weten wat ze doen en een passende boodschap maken.

Hier is een aantal ideeën om op gang te komen:

“Je bent geweldig zoals je bent.”

“Wees jezelf!”

“Ik ben mooi en jij ook!”

Vraag vervolgens ieder groepje hun boodschap naar de rest te roepen, snel achter elkaar.

Goed gedaan, dat zijn allemaal prachtige boodschappen!

Hang de T-shirtboodschappen aan de muur waar iedereen ze kan zien. Ze kunnen gebruikt worden om het actieplan van de groep op te stellen en zijn handig tijdens de actie zelf, misschien om te gebruiken als uitnodiging of poster. Waarom delen jullie je boodschappen niet op www.free-being-me.com, en laat je inspireren door boodschappen van anderen over de hele wereld?

T-shirt-boodschap – 10 min

Een geweldige manier om een gesprek aan te knopen is om je boodschap op een T-shirt te zetten, zodat iedereen hem kan lezen! Stel je eens voor dat we allemaal samen door de stad zouden lopen, met een T-shirt met een boodschap erop, dan zouden mensen misschien wel gaan vragen wat dat betekent. Als je de aandacht wilt, om te zorgen dat mensen gaan praten over wat we geleerd hebben tijdens Free Being Me, wat zou er dan op jouw T-shirt staan?

Vraag deelnemers in groepjes van twee te werken en geef ze vijf minuten om een boodschap voor een T-shirt te ontwerpen. Het kan handig zijn dat er een leidinggevende met elk groepje werkt,



Plan je Take Action activiteit (vervolg) ★

60 min

Actieplan – 30 min

We hebben ons voorgesteld hoe de wereld eruit zou zien als iedereen zich vrij zou voelen zichzelf te zijn, zonder zich zorgen te hoeven maken om hun uiterlijk. Je weet welke boodschap je aan mensen wilt vertellen, en onze T-shirts helpen ons om mensen aan de praat te krijgen. Het is tijd om te beslissen hoe onze Take Action activiteit eruit gaat zien en wie we in onze omgeving willen bereiken.

Dit is echt heel leuk, we mogen nu onze fantasie de vrije loop laten!

Moedig deelnemers aan de leiding te nemen en zich de Take Action activiteit toe te eigenen.



Vergeet het volgende niet

- Je moet mensen die je benadert met je activiteit ten minste een uur onderhouden.
- Degenen aan wie je de boodschap uitdraagt moeten kinderen en jongeren zijn van ongeveer dezelfde leeftijd als de deelnemers.
- Per deelnemer moeten twee mensen bereikt worden.
- Je moet de boodschappen die je geleerd hebt tijdens *Free Being Me* doorgeven.

Jullie kunnen allemaal samen een evenement organiseren, verschillende evenementen in groepjes organiseren, of individueel werken.

Begin met plannen:

- Als kleine groepjes aan hun eigen Take Action activiteit willen werken, dan kunnen ze nu beginnen met plannen. Als je met de hele groep een actie plant, kunnen groepjes verschillende ideeën bedenken en vervolgens kan de groep stemmen over het definitieve project.
- Gebruik het planningssjabloon op werkblad 5.1 om deelnemers te helpen en na te denken over wat ze willen bereiken en hoe ze dat willen bereiken.
- Probeer het planningsoverzicht aan het einde van de sessie klaar te hebben, samen met een lijst met praktische details die uitgewerkt moeten worden.
- Als er in groepjes afzonderlijk gewerkt wordt, neem dan de tijd hun plannen door te spreken en te controleren of ze uitvoerbaar zijn. Vraag ze hun plannen met de andere groepjes te delen voordat je de sessie afrondt.
- Als de hele groep samenwerkt, moedig dan zoveel mogelijk deelnemers aan hun leiderschapskwaliteiten in te zetten door verantwoordelijkheid te nemen voor verschillende delen van de activiteit.

Goed gedaan allemaal, we hebben zoveel zin in de Take Action activiteit en we kunnen niet wachten om iedereen te laten weten dat er meer manieren zijn om mooi te zijn.



Volgende stappen... Wat gaan we nu doen?

Maak de verandering




Het is tijd om ons plan ten uitvoer te brengen!

Bespreek het




Van tevoren wil je misschien het volgende met de groep bespreken:

Vragen




-  Hoe weten we dat onze Take Action activiteit een succes is?
-  Waar kijk je het meest naar uit?
-  Heb je ook twijfels? (Los deze samen op voor je begint)

Bewaars het

-  Neem foto's of film de activiteit.
-  Vraag mensen die je benadert wat ze van activiteit vonden.
-  Tel het aantal mensen dat deelnam.

Vertel ons over de Take Action activiteit op www.free-being-me.com! Laat ons weten hoe het ging en hoeveel mensen jullie bereikt hebben!

Deel de verandering

 *Goed gewerkt! De Take Action activiteit is uitgevoerd en jullie hebben kinderen en jongeren in jullie omgeving bereikt met de boodschap van Free Being Me.*

We weten zeker dat jouw groep hier nog niet wil stoppen...

Terugkijken

Maak wat tijd om Free Being Me te evalueren – zowel de activiteiten als de Take Action activiteit. Dat kun je bijvoorbeeld op de volgende manier doen:

Reis over de rivier: Deelnemers beschrijven hun reis van sessie één naar sessie vijf van *Free Being Me* als een reis over een rivier, te beginnen bij de bron, reizend naar de zee.

Teken in groepjes de rivier en de reis die gemaakt is, als ze willen met aantekeningen.

Waar stroomt de rivier snel en vonden ze het leuk om veel te leren? Stonden er bomen die de doorgang blokkeerden? Waren er splitsingen in de rivier waar ze een beslissing moesten nemen? Is hun kijk op de wereld om hen heen veranderd tijdens de reis?

Vraag deelnemers hun reis te delen en te bespreken met de hele groep, of in kleinere groepen.

Laten we een feestje vieren!

Beloon de groepsleden met de Free Being Me badge! Je kunt tegelijkertijd een feestje plannen, om iedereen te feliciteren met wat ze bereikt hebben voor hun eigen kijk op hun lichaam, en die van anderen.



Volgende stappen... Wat gaan we nu doen? (vervolg)

In de toekomst... Mijn belofte

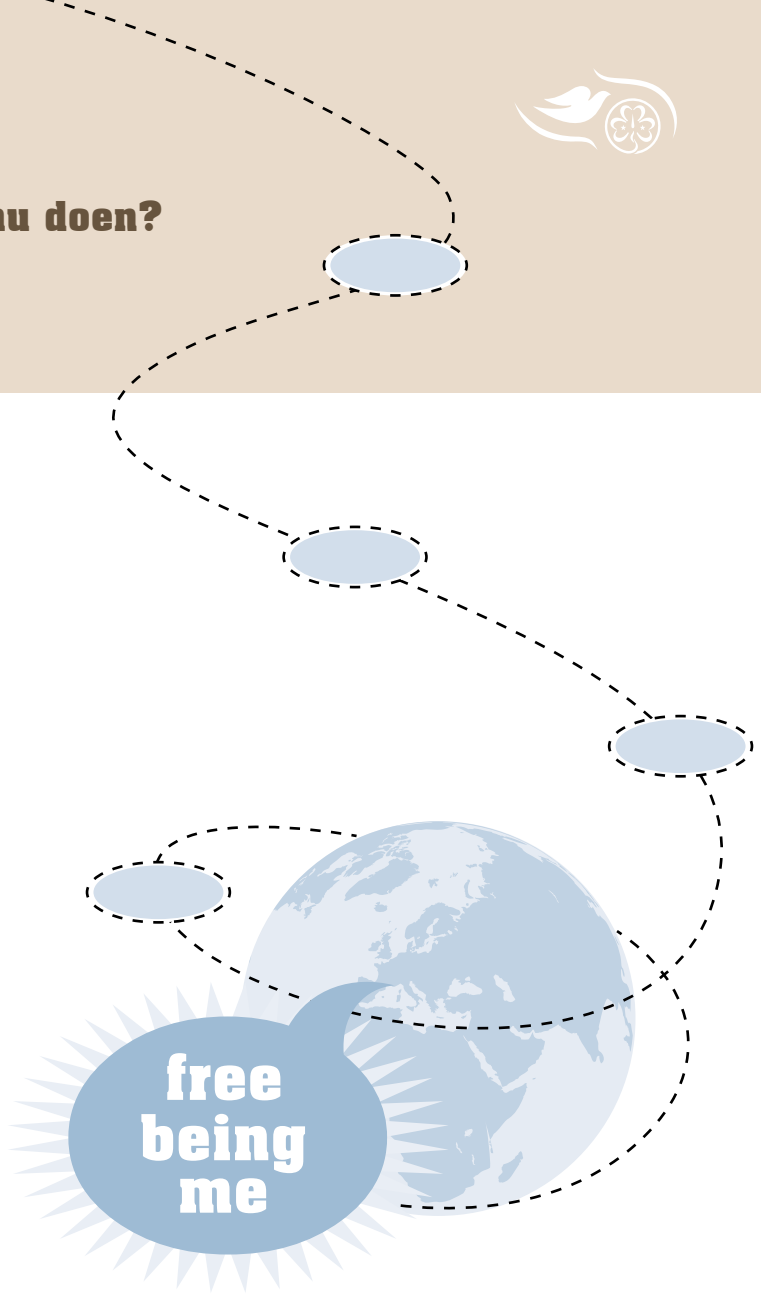
Hoe kan ik de boodschappen uit *Free Being Me* blijven delen en contact blijven maken met scouts over de hele wereld?

- Deel wat je gedaan hebt: deel de plannen, foto's en uitspraken uit de Take Action activiteit met anderen over de hele wereld op www.free-being-me.com. Inspireer anderen, en laat je inspireren!
- Gebruik jullie beloftekaarten! Herinner deelnemers aan de beloftekaarten die ze in sessie vier gemaakt hebben en moedig ze aan die ergens op een zichtbare plek in huis te bewaren.
- Denk aan de boodschappen die je groep geleerd heeft tijdens *Free Being Me* en blijf deze herhalen tijdens toekomstige activiteiten.

We hebben allemaal veel geleerd van Free Being Me – we weten dat er niet één manier bestaat om mooi te zijn en dat houden van je lichaam en vieren dat wat ons verschillend en speciaal maakt, ons blij kan maken met wie we zijn. We hebben geleerd dat er over de hele wereld veel verschillende opvattingen heersen over schoonheid en dat het innerlijk het allerbelangrijkste is.

Dus wat gaan we doen nu we klaar zijn met Free Being Me? Bekijk je beloftekaart nog eens en deel je belofte met de groep.

Waarom herinner je jouw groep over een maand niet aan hun belofte en vraag je ze hoe het ermee staat?



Goed gedaan!

Fijn dat je hebt meegedaan met Free Being Me. We hopen dat je groep ervan genoten heeft, veel geleerd heeft en de moed heeft gevonden hun boodschap uit te dragen aan iedereen die ze tegenkomen.



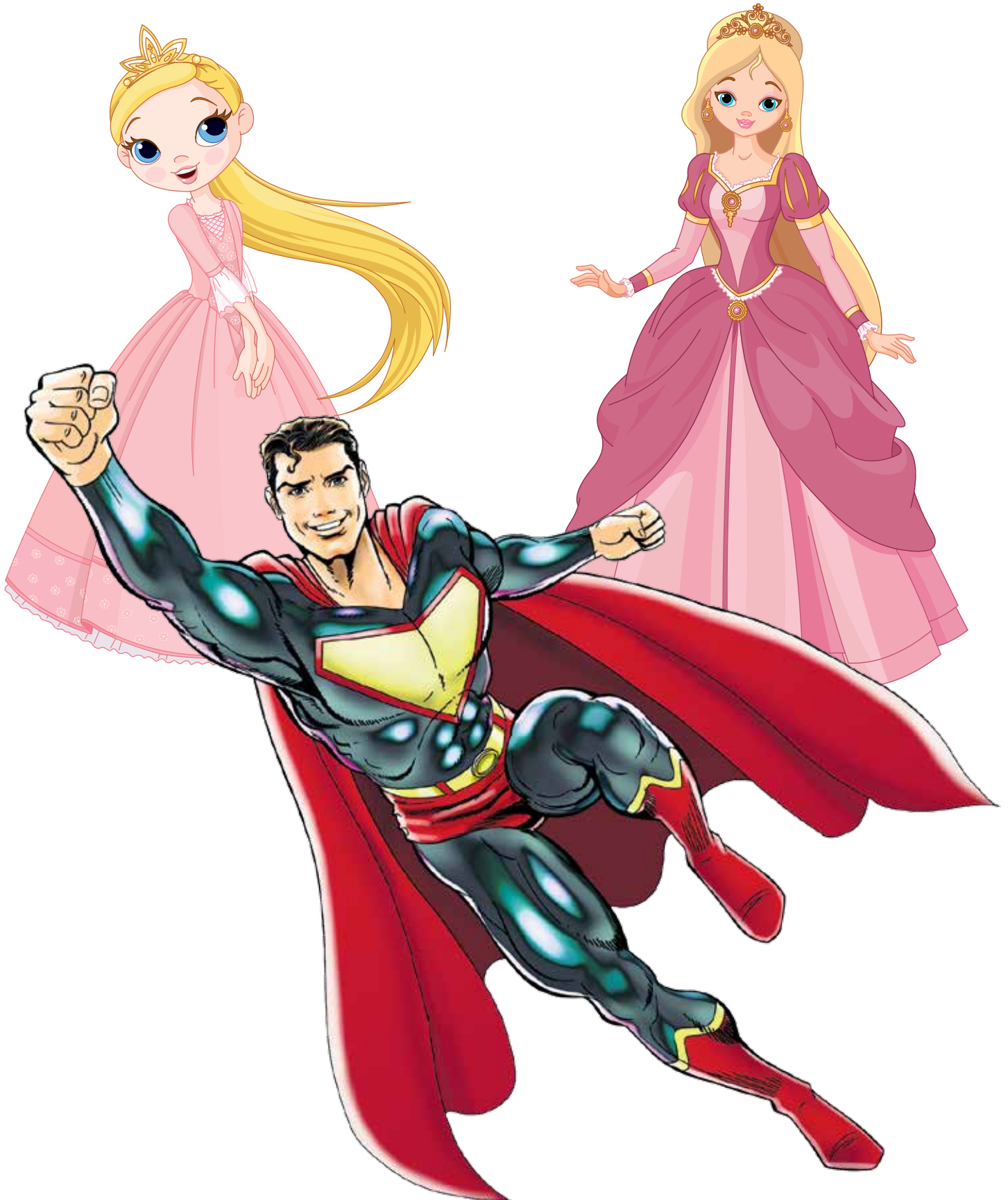
Vergeet niet je ervaringen te delen op www.free-being-me.com, en mee te doen aan de wereldwijde schoonheidsrevolutie!

Hoe ging het?

Ga naar www.free-being-me.com om de online wereldwijde vragenlijst in te vullen – jouw kans om de ervaring van jouw groep met Free Being Me te delen. Jouw mening wordt meegenomen voor toekomstige versies van dit curriculum.



De prinsessenlijst





Feiten schoonheid over de hele wereld



Ergens op de wereld...

...vindt men dat dikke vrouwen mooi zijn.

In Mauritanië in Afrika, is het wenselijk dat vrouwen zo dik mogelijk zijn. Helaas worden sommige meiden zelfs gedwongen om te eten om ze aantrekkelijker te maken.

...denken mensen dat het prachtig is om een lange nek te hebben, en vrouwen maken hun nek langer met metalen ringen.

Er zijn gemeenschappen in Thailand en Myanmar waar vrouwen en meisjes hun nek oprekken om als mooi gezien te worden en te laten zien dat ze bij de gemeenschap horen.

...werd een zeer hoge haarlijn en een groot voorhoofd heel aantrekkelijk gevonden – mensen trokken hun haren uit om hun haarlijn op te schuiven.

In de 16e eeuw in Engeland was het schoonheidsideaal de koningin, en zij scheerde haar haarlijn om een hoog voorhoofd te krijgen. Wat zij deed, wilden de mensen ook doen.

...worden mensen met een gebruinde huid als mooier gezien, dus gaan mannen en vrouwen onder grote lampen zitten, spuiten hun lichaam in met verf of smeren ze crème op hun lichaam om het te bruinen.

In landen als Australië, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten willen mensen eruit zien alsof ze in de zon gezeten hebben en een bruine huid hebben, dus zonnen ze met lotion of op een zonnebedje of blijven ze lang in de zon. Dit kan gevaarlijk en slecht zijn voor de huid.

...vinden mensen het mooier om een lichtere huid te hebben, en vrouwen en mannen smeren crème op hun huid om hem lichter te maken en vermijden de zon.

In veel landen in Azië, zoals India, China en Pakistan, wordt een lichte huid vaak als mooier gezien. Sommige mensen geloven dat ze meer succes zullen hebben met een lichte huid.

...is lang zijn mooi, en sommige mensen ondergaan een operatie om hun benen langer te maken.

In sommige delen van Azië, zoals Zuid-Korea, hebben mensen zich langer laten maken door een operatie.

...zeggen mensen dat een mooie vrouw rondingen heeft.

In Brazilië worden vrouwen met rondingen het meest aanbeden - hoewel dit wel verandert onder invloed van andere landen, en beginnen mensen dun zijn als mooi te zien.

...vonden mensen het mooi als vrouwen hele kleine voeten hadden, en werden de voeten van meisjes ingebonden om de groei te stoppen.

In China was het inbinden van voeten populair tot begin 20 eeuw. Men vond het aantrekkelijk zoals vrouwen erdoor gingen lopen.

...wordt een unibrow, waarbij beide wenkbrauwen elkaar in het midden raken, als mooi gezien bij vrouwen.

In Tadzjikistan prijzen vrouwen zich gelukkig als hun wenkbrauwen over hun voorhoofd groeien. Als dat niet gebeurt, gebruiken ze een kruidenmengsel om een lijn te tekenen om hun wenkbrauwen met elkaar te verbinden.

...is een rond groot achterwerk het toppunt van schoonheid.

In Jamaica is dansen heel belangrijk. Vrouwen met een groter achterwerk kunnen daar veel mee schudden tijdens het dansen en mensen vinden dat mooi.

...werden geverfde zwarte tanden vroeger heel mooi gevonden bij vrouwen.

Dit wordt Ohaguro genoemd, en werd in Japan voornamelijk gedaan bij getrouwde vrouwen, en soms bij mannen, tot 1900. Dit was volgens een eeuwenoude traditie waarin pikzwarte dingen als mooi werden gezien. De verf beschermde de tanden zelfs tegen gaatjes!



Echte rolmodellen

Wie is jouw rolmodel?



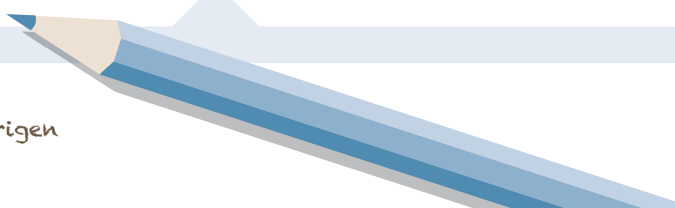
Mijn rolmodel is

Ik ken deze persoon door

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ik vind deze persoon heel erg leuk, omdat

.....
.....
.....
.....
.....





Er was eens

Gr was eens een muis met de naam Marie, die het heerlijk vond om de hele dag met haar vrienden te spelen, in het meer te zwemmen en haar lievelingskaas als snack te eten. Marie's beste vriendin was Gilly.

Gilly was heel erg leuk om mee te spelen, ze maakte iedereen aan het lachen. Maar voordat Gilly buiten ging spelen, kleepte ze zich eerst altijd heel mooi aan. Haar snorharen werden gekamd, haar poten gelakt en haar vacht geborsteld tot hij glansde. Ze keek graag in het lievelingstijdschrift van haar moeder, *MouseGirl*, en ze dacht dat als ze maar heel hard haar best deed er zo uit te zien als de muizen in de tijdschriften en op tv, ze er beter bij zou horen op school en meer vrienden zou hebben.

Op een warme zomerdag spraken Marie, Gilly en hun vrienden af te gaan zwemmen in het meer. Marie ging naar Gilly's huis om haar op te halen en klopte aan. Ze wachtte... ze wachtte... en klopte nog eens aan. "Gilly?" riep ze naar boven tegen haar vriendin. Uiteindelijk ging de deur open. De moeder van Gilly kwam naar buiten en ze keek boos. "Gilly is helaas nog niet klaar", zei ze. "Waarom ga jij haar niet halen, ik probeer al de hele ochtend haar naar buiten te krijgen!"

Marie rende naar boven waar ze Gilly aantrof die haar vacht aan het borstelen was. "Kom op! De anderen zijn allang aan het zwemmen, je vacht ziet er prachtig uit zo!" zei Marie.

Gilly vond van niet - ze zag er verdrietig uit. "Ik kan zo toch niet naar buiten! Kijk mij nou, ik kijk wel een schaap, in plaats van een muis!" Marie vond dat haar vriendin er prachtig uitzag zoals ze was, en zei dat ook. Gilly luisterde niet.

"Kom op, Gilly!" zei Marie. Uiteindelijk hielp Marie Gilly om het laatste stukje vacht te kammen. Gilly keek nog één keer in de spiegel, trok een snorhaar recht en ging uiteindelijk mee naar buiten.

Ze werden verwarmd door de zon toen ze naar het meer renden waar hun vrienden waren. Terwijl ze rende struikelde Gilly over een steen en viel. "Oeps!" zei Marie, "gaat het?" "N-n-nee!" stamelde Gilly. "Kijk naar mijn potenlak! Helemaal naar de haaien!" Marie keek, en zag dat er een klein stukje lak van Gilly's poot geschoten was. "Maakt niet uit", zei Marie. "Je kunt het straks thuis opnieuw doen." "Maar het ziet er nu verschrikkelijk uit!" zei Gilly verdrietig. "Iedereen gaat me uitlachen - ik zie je straks wel, ik ga het thuis opnieuw doen." "Nee, dat ga je niet. We zijn al laat, kom op nou! Er is echt niemand die daarnaar kijkt!" Uiteindelijk lukte het Marie om Gilly over te halen mee te gaan.

Ze kwamen bij het meer en iedereen was blij ze te zien. Marie sprong met een grote sprong in het water, dat hoog opspatte. Iedereen lachte, zelfs de badmeester. Behalve Gilly, die snel terug rende om niet natgespetterd te worden.

"Kom op, Gilly, nu jij!" riep iedereen. "Oh nee", zei Gilly. "Ik ga alleen maar kijken, ik heb net mijn vacht geborsteld en die ziet er vreselijk uit als hij nat wordt." Marie en hun vrienden probeerden haar over te halen, maar dat haalde niks uit.

De hele dag zat Gilly naast het meer met haar pootjes in het water, te kijken naar de anderen. Ze wilde heel graag meedoen, maar ze maakte zich zorgen dat de andere muizen dan zou denken dat ze er raar uitzag. Tijdens de lunch ging ze bij de picknick zitten, maar nam nog niet eens een klein stukje kaas dat Marie had meegenomen - bang dat ze dik zou worden.

Na een hele dag spelen in de zon, ging iedereen naar huis en naar bed. Maar Marie kon niet slapen. Ze was een beetje verdrietig dat Gilly niet meedeed, en niet zoveel plezier had als de rest. Hoe kon ze Gilly helpen, en haar laten zien hoe leuk het is om jezelf te zijn? Ze wist het niet zeker....

















Complimentenhappertje

Vul dit complimentenhappertje met acht speciale dingen die je leuk vindt aan jezelf. Probeer er ten minste vier te noteren over je uiterlijk!

Vouw hem nog niet op...

Neem hem mee naar de volgende sessie van *Free Being Me*.

	1 	2 	
8 	Ik hou van mijn...	Ik hou van mijn...	3 
7 	Ik hou van mijn...	Ik hou van mijn...	4 
	6 	5 	





Photoshop: Zoek de verschillen



Origineel



Geretoucheerd



Origineel



Geretoucheerd



Boodschappen: Ik voel me geweldig

Ik wil niet meer gaan zwemmen want ik heb magere knieën.

Mijn haar staat echt alle kanten op, alle anderen hebben steil haar. Ik moet dat van mij ook steil maken.

Mijn kleding is kinderachtig, ik word vast geplaagd.

Mijn vrienden vinden me vast niet leuk als ik niet mooi ben.

Ik ben korter dan mijn vrienden! Ik denk niet dat ik ooit nog groter word.

Als ik niet populair ben, krijg ik nooit vrienden.

Mijn schoenen zijn echt heel erg lelijk. Mensen gaan me vast uitlachen.

Misschien moet ik make-up gaan dragen zodat ik er ouder uitzie?

Iedereen in deze televisieserie is lang en slank. Ik voel me echt lelijk als ik mezelf met hen vergelijk.

Mijn zus zei dat dit shirt me echt niet staat.

Ik kan maar beter een baggy T-shirt dragen.

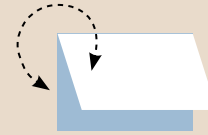
Als ik niet van roze houd, ben ik geen normaal meisje.





Sjabloon beloftekaart

Free Being Me



2)

1)

Ik beloof dat ik mijn best zal doen deze boodschappen te delen door...

2)

1)

Door deel te nemen aan Free Being Me heb ik het volgende geleerd...

Belangrijkste boodschappen van Free Being Me

Er zijn meerdere manieren om mooi te zijn.

Het innerlijk is het belangrijkste.

Het is geweldig om je lichaam te waarderen om wat het kan, naast om hoe het eruit ziet.

Het is belangrijk om jezelf te zijn.

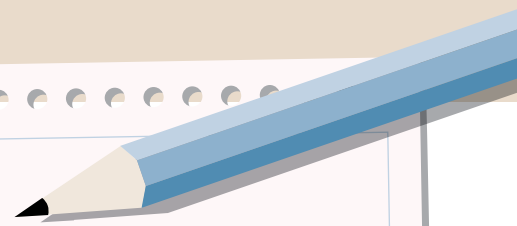
We zijn allemaal anders, dat maakt ons juist speciaal.

Mensen beslissen niet alleen op basis van je uiterlijk of ze je leuk vinden.





Planner Take Action activiteit



Fase Actie ondernemen	Ideeën	Onze aantekeningen
Wat willen we aan mensen vertellen?	Gebruik de ideeën die jullie als groep bedacht hebben tijdens de oefeningen van <i>Free Being Me</i> .	
Met wie willen jullie je boodschap delen?	Leerlingen op school, vrienden, familie, andere jeugdclubs, mensen die naar gemeenschapsevenementen komen.	
Hoe kunnen we mensen enthousiast maken om mee te doen?	Gebruik je T-shirt-slogan – kun je die op de uitnodiging zetten?	
Hoe ziet je Take Action activiteit eruit?	Een café runnen, een show opvoeren, een slaapfeestje organiseren, een speciale Scoutingbijeenkomst houden, een feest geven, een gemeenschapsevenement geven, een schoolbijeenkomst overvallen of tijdens de pauze...	
Waar gaat de Take Action activiteit uitgevoerd worden?	De plek waar jullie samen komen, school, buurthuis, buiten, je huis...	
Wie doet wat?	Geef iedereen een taak en zorg dat iedereen betrokken is.	
Hebben we hulp nodig?	Bedenk van wie je wellicht hulp of toestemming nodig hebt.	
Welke middelen hebben we nodig?	Pennen, papier, eten, drinken, stoelen, tafels, muziek, laptop...	