



## from the nstu president

### Breaking the Mold, Breaking the Silence

As many of you are aware, the first week in November marked the fifth annual Media Literacy Week in Canada, hosted by the Media Awareness Network (MNet) and the Canadian Teachers' Federation (CTF) with associate sponsorship this year from the NSTU. The purpose of the week is to highlight the importance of promoting media literacy and digital literacy in homes, schools and communities. Media literacy is the ability to access, analyze, evaluate and produce media; the process of becoming active rather than passive media consumers.

The theme for this year's Media Literacy Week was *Gender and the Media* - a theme which covers a wide array of media-related issues including gender portrayal, stereotyping, sexualization, healthy relationships and body image. In keeping with the theme, Mount Saint Vincent University hosted a two-day national conference on body image. I attended *Breaking the Mold, Breaking the Silence*, not only to represent the NSTU, but also as a concerned educator eager for information, answers and ideas of how we can continue to incorporate media literacy into our classrooms and help our children and youth develop the necessary critical thinking skills and tools to understand and actively engage with media.

It's clear that media play a critical role in body image—how children and youth see themselves and others. Rigid and uniform standards of beauty are embedded on television, in billboards, in magazines and online. Young people are bombarded with images of extremely thin and exceptionally "beautiful" people that make unrealistic and often unhealthy physical features seem real, normal and attainable.

In body image research conducted by MNet last year, a positive correlation was revealed between media use and body dissatisfaction and eating disorders among youth. Girls as young as nine are reported to be experiencing body dissatisfaction. And according to a study conducted here in Nova Scotia, one in four girls (and one in ten boys) has been on a diet by the time they reach Grade 6. Equally alarming: more than 40 per cent of children who diet say they do so because peers and parents tell them they are fat.

The research is widespread and disturbing. A study released last year by the Girl Scouts of America found that nine in ten American teenage girls say the fashion industry is at least partially responsible for their obsession with being skinny. Nearly one in three girls said they have starved themselves or refused to eat in an effort to lose weight.

Similarly, the Canadian Women's Health Network estimates that almost 90 per cent of Canadian women and girls are unhappy with the way they look. This often leads to serious health problems such as: unhealthy dieting, taking drugs or smoking to lose weight, depression and other mental illnesses, disordered eating and unnecessary surgery such as breast implants, collagen injections and liposuction.

Body dissatisfaction is increasingly becoming a boy's issue too. Studies are finding that young men, like young women, experience increased body image concerns when they compare themselves to culturally idealized male bodies. Exercise addiction and the use of anabolic steroids are growing, and a new term—manorexia—has been coined to describe increasing awareness of eating disorders amongst young men.

So how do we equip children and youth with the tools to feel good about themselves in a media-saturated culture?

The answer lies in enhancing their self-esteem. Self-esteem development is considered one of the most powerful strategies to help kids make healthier lifestyle choices and see themselves as important, valuable human beings.

Media literacy can play a critical role in this by helping kids analyze and evaluate media messages for what they really are—images that are unrealistic and often manipulated to create perfection. Once they understand this, they are better able to reject artificial media images and feel better about themselves.

One of the most encouraging presentations at *Breaking the Mold, Breaking the Silence* was a documentary written, filmed and edited by two Grade 8 students from Newfoundland and Labrador. Emily Null and Emma Ward presented *Be Yourself, Be Beautiful: A film for girls by girls*. In the film, the girls interview each other and their group of friends about what it's like to be a girl of 13 in 2010. They candidly discuss the differences between being "beautiful" and being "pretty" and talk about the most important people and things in their lives... and the activities that make them happiest. It was exciting to see young people taking media into their own hands and examining the issues of body image, self-esteem, popularity, relationships and role models.

In closing, I encourage all of you to explore the free educational resources available on the Media Awareness Network website at [www.media-awareness.ca](http://www.media-awareness.ca). The site features curriculum outcome charts from every province and territory – including Nova Scotia. Media-related outcomes and expectations are linked to supporting classroom resources.



NSTU president Alexis Allen is shown with documentary film makers Emily Null, and Emma Ward; Sophie Kirk, student conference delegate, Halifax West High School; Rita Deverell, Conference Chair and MSVU's Nancy's Chair in Women's Studies; and Mary-Lou Donnelly, President, Canadian Teachers' Federation.

### Briser le moule, Briser le silence

Comme beaucoup d'entre vous le savent, la première semaine de novembre a marqué, pour la 5<sup>e</sup> année consécutive, la Semaine éducation-médias au Canada, organisée par le Réseau éducation-médias et la Fédération canadienne des enseignants (FCE) et parrainée, cette année, par le NSTU. L'objectif de la semaine est de souligner l'importance de la promotion de la culture médiatique et de la culture numérique dans les foyers, les écoles et les communautés. La culture médiatique est la capacité d'accéder aux médias et d'analyser, d'évaluer et de produire des médias; le processus permettant de devenir des consommateurs de médias actifs plutôt que passifs.

Le thème de la Semaine éducation-médias de cette année était : *Genre et médias*, thème qui couvre un vaste éventail de questions liées aux médias, comme la représentation des genres, les stéréotypes, la sexualisation, les relations saines et l'image corporelle. En liaison avec ce thème, l'université Mount Saint Vincent a organisé une conférence nationale de deux jours sur l'image corporelle. J'ai assisté à la conférence *Breaking the Mold, Breaking the Silence* (Briser le moule, Briser le silence), non seulement à titre de représentante du NSTU mais à titre d'éducatrice inquiète et désireuse d'obtenir des informations, des réponses et des idées sur la manière dont nous pouvons continuer à incorporer l'éducation aux médias dans nos classes et aider les enfants et les adolescents à acquérir les compétences et les outils de réflexion critique nécessaires pour comprendre les médias et s'engager activement dans ce domaine.

Il est clair que les médias jouent un rôle crucial en matière d'image corporelle – la manière dont les enfants et les adolescents se voient eux-mêmes et voient les autres. Des normes rigides et uniformes de beauté sont véhiculées par la télévision, les panneaux publicitaires, les magazines et l'Internet. Les jeunes sont bombardés d'images de gens extrêmement minces et exceptionnellement beaux, ce qui finit par donner l'impression que des caractéristiques physiques irréalistes et souvent malsaines sont réelles, normales et accessibles.

Les recherches sur l'image corporelle menées par le Réseau éducation-médias l'an dernier ont révélé une corrélation positive entre l'usage des médias et l'insatisfaction à l'égard du corps et les troubles de l'alimentation parmi les adolescents. Des filles de neuf ans ont indiqué qu'elles étaient insatisfaites de leur corps. Et selon une étude menée ici en Nouvelle-Écosse, une fille sur quatre (et un garçon sur dix) a déjà fait un régime avant la 6<sup>e</sup> année. Et fait tout aussi alarmant : plus de 40 % des enfants qui se mettent au régime indiquent qu'ils le font parce que leurs camarades et leurs parents leur disent qu'ils sont trop gros.

Les résultats de ces recherches sont inquiétants. Une étude publiée l'an dernier par les Girl Scouts of America (éclaireuses d'Amérique) a révélé que neuf sur dix des adolescentes américaines déclarent que l'industrie de la mode est au moins partiellement responsable de leur obsession de la minceur. Près d'une fille sur trois dit s'être privée de nourriture ou avoir refusé de manger pour tenter de perdre du poids.

De même, le Réseau canadien pour la santé des femmes estime que près de 90 % des filles et des femmes canadiennes ne sont pas satisfaites de leur apparence. Cela entraîne souvent de graves problèmes de santé comme : régime malsain, consommation de drogue ou de cigarettes pour perdre du poids, dépression et autres maladies mentales, troubles de l'alimentation et chirurgie inutile comme implants mammaires, injections de collagène et liposuction.

L'insatisfaction à l'égard du corps devient également un problème croissant chez les garçons. Des études révèlent que les jeunes gens, tout comme les jeunes filles, éprouvent des inquiétudes accrues au sujet de leur image corporelle lorsqu'ils se comparent à des corps masculins culturellement idéalisés. L'accoutumance à l'exercice et l'usage de stéroïdes anaboliques sont en augmentation et cette prise de conscience a suscité la création d'un nouveau terme – la manorexie – pour décrire les troubles de l'alimentation chez les jeunes gens.

Alors, comment pouvons-nous équiper les enfants et les adolescents avec les outils dont ils ont besoin pour se sentir bien dans leur peau dans une culture saturée par les médias.

La réponse se trouve dans l'amélioration de leur estime de soi. Le développement de l'estime de soi est considéré comme l'une des stratégies les plus puissantes pour aider les enfants à faire des choix de vie plus sains et à se percevoir comme des êtres humains importants et précieux.

L'éducation aux médias joue un rôle crucial dans ce domaine en aidant les enfants à analyser et à évaluer les messages des médias pour comprendre ce qu'ils sont vraiment – des images irréalistes et souvent manipulées pour créer la perfection. Une fois qu'ils comprennent cela, ils sont plus susceptibles de rejeter les images médiatiques artificielles et de se sentir bien dans leur peau.

L'une des présentations les plus encourageantes lors de la conférence *Breaking the Mold, Breaking the Silence* (Briser le moule, Briser le silence) était un documentaire, écrit, tourné et réalisé par deux élèves de 8<sup>e</sup> année de Terre-Neuve-et-Labrador. Emily Null et Emma Ward ont présenté *Be Yourself, Be Beautiful: A film for girls by girls* (Soyez vous-même, Soyez belles : Un film pour des filles par des filles). Dans ce film, elles s'interrogent mutuellement et interrogent leur groupe d'amies au sujet de ce que cela signifie d'être une fille de 13 ans en 2010. Elles discutent en toute franchise des différences entre être « belle » et être « jolie » et parlent des personnes et des choses les plus importantes dans leur vie... et des activités qui les rendent les plus heureuses. C'était fantastique de voir des adolescents prendre en main des médias pour examiner les questions d'image corporelle, d'estime de soi, de popularité, de relations et de modèles de comportement.

En conclusion, je vous encourage à explorer les ressources pédagogiques disponibles gratuitement sur le Réseau éducation-médias : <http://www.media-awareness.ca>. Le site contient des tableaux de résultats d'apprentissage pour toutes les provinces et tous les territoires – y compris la Nouvelle-Écosse. Les résultats et les attentes en liaison avec les médias y sont mis en liaison avec des ressources pédagogiques.