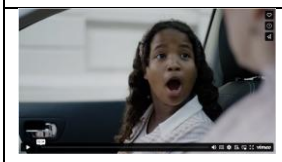
KROPP 5. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Vi skal sjå nokre små episodar som handlar om 3 venner ein morgon på skulen. Den første handlar om Sofie som har klipt håret sitt og er veldig bekymra for kva dei andre vil synest om håret hennar. **Etter filmen:** Snakk med elevane om det å møte på skulen med ny sveis eller nye klede, kjenner elevane seg igjen i at det er skummelt? Elevane kan gjerne vise med tommel opp for skummelt, tommel bort for av og til, eller tommel ned for aldri skummelt. Er «Har du klipt deg?» ein bra eller dum ting å seie? (få fram at det er måten man spør på, ansiktsuttrykk og stemmeleie, som avgjer korleis det er meint, og i tillegg kan den som får spørsmålet tolke det ulikt etter kor trygg ein er på seg sjølv.) La oss sjå kva som skjer vidare.
	**Etter filmen:** Sofie trudde Nadine var sint på henne fordi ho hadde kommentert at ho hadde klipt seg, og ho gjekk forbi henne i gangen. Men Nadine var lei seg og sint for sine egne problem. Vis med tommelen: - tommel opp dersom du trur det er vanlig å tru andre er sint eller sur på deg også når det ikkje stemmer, - tommel bort viss du trur det berre skjer av og til, - tommel ned viss du trur ein stort sett alltid kan vite hva andre tenker om deg. La oss sjå kva som skjer vidare.
	**Etter filmen:** Carl ville gjerne vere ein god venn for Sofie, men han hjalp ho ikkje når ho trengte det. Har de forslag til kva han kunne gjort? Kom på minst 3 ting han kunne sagt eller gjort som ville vore meir hjelpsamt. Kunne han gjort dette utan å få problem med dei andre gutane? La oss sjå slutten:
	Så no veit vi at det gjekk bra med vennskapet deira, og så er det leit for dei at Nadine må flytte snart. Men no skal vi jobbe litt i gruppe og øve på noko.

I filmen her såg vi at også det å spørje «Har du klipt deg?» kan føre til at andre får det vondt inni seg, sjølv om det ikkje var meint vondt. Det å kommentere, spørje om eller snakke om korleis vi ser ut er sårbart for veldig mange. Derfor skal vi jobbe litt med å finne ut, og øve på, ting som er lurt å seie til andre for å få dei til å bli glade. Altså kompliment som handlar om andre ting enn utsjånad.

Skriv ut vedlegget «Gode kompliment å gi og få» og la evane jobbe i grupper på 3-5, eller jobb saman i heil klasse etter kva som fungerer best med desse elevane. Kvar gruppe får eitt eller to ark slik at alle kan lese på arket samtidig.

1. Gruppene startar med å lese forslaga til kompliment, eller de les dei saman i klassa.
2. Så skal kvar elev finne 3 kompliment dei hadde blitt glade for å få og markere det med eit symbol, ein farge eller liknande på arket.
3. Så skal kvar elev finne 3 kompliment dei hadde likt å gi til nokon og markere dei.
4. Etterpå skal dei øve i gruppene på å gi kvarandre tilfeldig valte kompliment frå lista etter tur. Dette kan organiserast på ulike måtar:

- Sitte i ring og gi kompliment til den som sit til høgre, som seier takk og sjølv gir eit kompliment til den som sit til sin høgre osv.
- Ein elev sit på komplimentstolen, og alle andre vel eit kompliment frå lista og seier det til eleven på ein hyggeleg måte. Eleven svarer takk og smiler. Når alle har gitt kompliment til eleven er det neste elev sin tur.
- Om øver i små grupper kan dei gjere det meir tilfeldig, men alle skal gi og få like mange kompliment.



Noko av det vi ønskjer å få til denne timen er at elevane vert meir medvitne alt kroppen gjer for oss, og verdsette funksjonen kroppen har, meir enn utsjånad. Så i denne øvinga skal vi opp og stå.
Bilda viser kva de skal gjere som støtte til deg og elevane, men i tillegg er det fint om du både viser med eigen kropp og gir nokre eksempel som er relevante for deg – før du gir elevane nokre sekund til å kome på kva dei er takknemlege for med denne kroppsdelen.

Eksempel:
Riste på armane – takknemleg for at dei kan lage mat, bære ting
Riste på beina – takknemleg for at dei tek deg med hit til elevane dine
Kroppen – hjertet som pumper blod rundt i kroppen vår, magen som fordøyer mat, ryggen som held oss oppe
Hovudet – (minn om å vere forsiktig) – hjernen som styrer så masse, og tunga som kjenner smaken av god mat
Heile kroppen – som kan danse og springe!
Stå stille og puste – langt utpust først. Så flytte oppmerksomhet fra tærne, bak til helen, så leggane, knærne, låra, rumpa, magen og ryggen, hjertet, brystet, halsen, skuldrane, albuer, armane, hendene og fingrane. Og til slutt ansiktet, munn, nase, auge, ører og hår.

Det er fint om du namngir desse (ikkje nødvendigvis i akkurar slik rekkefølge) for då gjer du det lettare for elevane å flytte merksemd.



Hvordan få bedre selvbilde?

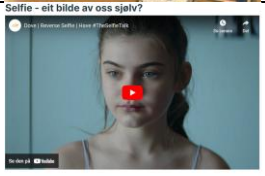
Jobbe vidare?

Sjå Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube



Selfie - eit bilde av oss sjølv?

Bruk bildet og det de lærte i filmen til å snakke om kva som er lurt for å få eit godt sjølvbilde


Dove | Reverse Selfie | Have #TheSelfieTalk

Dei fleste 5. klassingar har lett tilgjengeleg utstyr til å ta og forandre bilde av seg sjølv og andre, for til dømes legge på eit filter. Og mange har gjort dette med bilde dei legg ut av seg sjølv. Sjå denne filmen saman, men forklar først at denne filmen er spelt i omvendt rekkefølge; den startar med ein «perfekt» selfie, og så ser vi i revers korleis denne har blitt manipulert slik. Sjå den gjerne to gongar på rad slik at elevane får det med seg skikkeleg: Dove | Reverse Selfie | Have #TheSelfieTalk - YouTube

Jenta i filmen er eit godt eksempel på ei som ser ut akkurat som det ho er – ei heilt vanlig jente i sin alder. La elevane snakke saman om:

- Kvifor har jenta lyst å sjå annleis ut på bilde?
- Kva har påverka jenta til å forsøke å forandre korleis ho ser ut?
- Er det noko som er dumt med å bruke filter når man deler bilde?
- Er det noko som er bra med å bruke filter når man deler bilde?

- Kva er ideal og kva er normal? Elevane kan finne bilde eller illustrasjonar som viser manipulerte kroppar/menneske. Korleis er desse endra? Kvifor er dei endra slik? Kva ønskjer ein å oppnå med å endre utsjånad? Er det nokon som tener pengar på at bilda er forandra slik?
- Elevane kan lage oppmuntringsplakatar å henge opp rundt på skulen der målet er å få andre til å få eit godt sjølvbilde.
- Sjå eventuelt denne når no eller når de jobbar med pubertet Hva skjer med kroppen min? - YouTube
- Bruk musikkvideoane som ligg i boksar nedst på sida og la elevane synge og danse litt