




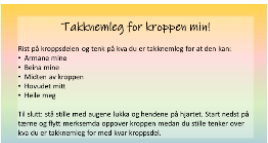






Skjermen viser:	I timen:
	<p>Se Kroppen og følelser - YouTube Eller bruk lenka under for å se filmen uten musikk og med tekst.</p>
	<p>Hvorfor er vi så opptatt av hvordan vi ser ut?</p>
	<p>Menneskekroppen er imponerende godt laga! Akkurat hvordan vi ser ut er bare en bitte liten del av hvem vi er og hva vi kan.</p>
	<p>Hva tror du skal til for at mennesker kan kjenne seg mest mulig fornøyd med seg selv?</p>
	<p>De fleste 5. klassinger har lett tilgjengelig utstyr til å ta og forandre bilder av seg selv og andre, og mange har gjort dette med bilder de legger ut av seg selv. Se denne filmen sammen, men forklar først at denne filmen er spilt i omvendt rekkefølge; den starter med en «perfekt» selfie, og så ser vi i revers hvordan denne har blitt manipulert slik. Se den gjerne to ganger på rad slik at elevene får det med seg skikkelig: Dove Reverse Selfie Have #TheSelfieTalk - YouTube</p> <p>Jenta i filmen er et godt eksempel på ei som ser ut akkurat som det ho er – ei helt vanlig jente i sin alder. La elevene snakke sammen om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor har jenta lyst å se annerledes ut på bilde? • Hva har påvirket jenta til å forsøke å forandre hvordan hun ser ut?
	<p>Noe av det vi ønsker å få til denne timen er at elevene blir mer bevisste alt kroppen gjør for oss, og verdsette funksjonen kroppen har, mer enn utseende. La bildet stå på skjermen mens du leder elevene omtrent slik:</p> <p>«Nå skal vi reise oss og riste litt på kroppen vår. Vi starter med armene våre. Rist litt på armene dine mens du tenker på hva du er takknemlig for at armene dine gjør for deg. Det er ganske masse! Hvem kommer på noe armene gjør for oss? Jeg er takknemlig for at armene mine kan (sett inn det som passer deg: bake brød? Lage mat? Skrive? Kjøre bil?) Hva er du takknemlig for at armene dine kan? (ta imot noen forslag). Flott, det var armene.</p> <p>Då kan vi riste litt på beina. Hva gjør de for oss? Jeg er takknemlig for at beina mine kan flytte meg rundt her på skolen – hva er du takknemlig for at beina dine kan? (ta imot noen forslag). Bra!</p> <p>Då kan vi riste litt på midten av kroppen med magen og ryggen og rumpa. Da ser vi litt rare ut, men det går fint. Jeg er takknemlig for at hjertet mitt pumper blod ut i kroppen min. Hva er du takknemlig for at kroppen din gjør?</p>

	<p>Og så kan vi riste litt på hodet, men da må vi være veldig forsiktige. Jeg er takknemlig for at tunga mi kjenner smaken av all den gode maten jeg liker! Hva er du takknemlig for? Til slutt så rister vi på hele oss. Rist i veg! Jeg er takknemlig for at kroppen min tar meg med på skolen til alle de kjekke elevene mine hver dag – hva er du takknemlig for? Avslutt med å stå helt stille. Pust ut gjennom munnen et langt utpust. Legg hånda på hjertet og lukk øyene om du kan. Begynn nederst med føttene dine og flytt oppmerksomheten oppover kroppen mens du legger merke til alt du er takknemlig for med kroppsdelenene dine. Fint – da setter vi oss ned igjen.»</p>
 <p>Hvordan få bedre selvbilde?</p>	<p>Selvbilde – det vi tenker om oss selv Sjå Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube</p>
	<p>La dere merke til hva som var lurt for å få betre selvbilde?</p>
	<p>Dette er bare noen forslag, kanskje har elevene flere?</p>
	<p>Vi bruker orda våre til å gi hverandre gode følelser Snakk først med elevene og bli enig om hva som er fint å sei til hverandre i klassa for å gi gode følelser. Istedenfor å fokusere på hvordan andre ser ut skal de trene på å si noe fint om hvordan andre ER eller får dem til å føle seg. Gi noen alternativ for dem som synes det er vanskelig å komme på selv: «Du er snill» «Du er morsom» «Du finner på mye gøy når vi leker» «Du er gøy å spille med» «Du gjør meg glad» «Jeg blir glad når du smiler til meg» «Jeg digger deg».</p>
<p>NB! Slike øvelser kan gi andre effektar enn tenkt om du ikke forbereder klassa godt nok, eller klassa er utrygg. Det å sitte framme i «magisk stol» og alle sier «fin genser» til deg, mens dei andre fikk høre «Du er kul/du er best/du er fantastisk» kan gjøre vondt og skape utrygghet.</p>	<p>Så kan dere velge en av disse måtene å trene på å sei fine ting til hverandre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevene kan sitte i ring og sei fine ting til den som sitter til høgre – og sende dette rundt heile ringen, og så bytte veg • En og en elev kan komme fram i en «Magisk stol» - stolen er magisk fordi når du sitter i den så kommer hele klassa på så masse fint om deg! Send rundt en «mikrofon» og la alle si noe som er fint med personen etter tur. Dette tar tid, så dere må spre dette ut over flere timer. For eksempel 3 elever hver dag. (Det er lov å takke nei). • Lag ark med navna til alle i klassen nedover og la elevene skrive en fin ting om hver elev. Lærer lager et hjerte til hver elev som man fyller ut det fine de andre har skrive. Ved å gjøre det slik har lærer større kontroll over hva som når eleven, og kan unnlate å ta med noe som ikke gir gode følelser. Men det kan ta litt tid. • Bruk papptallerkener, hullemaskin og tau slik at kvar elev får en papptallerken med navnet sitt på ryggen sin. Elevene går rundt i rommet og skriver fine ting på hverandre sin papptallerken. • Klipp ut lapper med navna på alle i klassa og legg de i ei boks/korg. La elevene trekke navnet til en annen elev. Til den eleven de har fått navnet til skal de skrive et lite kort med 1-3 hyggelige ting om eleven. Lærer godkjenner korta og gir eventuelt nødvendig hjelp før elevene gir korta til hverandre. Ha noen ekstra kort på lur for de som må omvegen om å tulle før de får til. • Bruk eventuelt en annen metode du kjenner, målet er at alle elever skal få høyre gode ting om seg selv.

Slik kan vi også sette pris på andre!



Avslutt gjerne timen med å se denne fordi den er et godt eksempel på å gi uttrykk for å sette stor pris på noen – uten å fokusere på utseende! [eMMa - Happy - YouTube](#)

- [MattyBRaps - Story of Our Lives \(Auti G Cover\) - YouTube](#) denne videoen viser ei jente som ikke vil spise lenger fordi ho ikke er trygg på utseendet sitt. Den viser at venninna legger merke til dette, og at hun overtaler henne til å spise igjen, og får henne til å føle seg finere. Dere kan eventuelt se filmen og bruke den som utgangspunkt for å snakke om at det er vanlig å føle at man ikke er bra nok, og at noen tenker de bør unngå mat, eller noen typer mat, for å forandre seg. Men vit at dette er mer komplisert. La fokuset etter filmen være på hvordan vi kan hjelpe hverandre å føle oss bra, hva voksne kan gjøre for at barn og ungdom kan føle seg bra, og hvem man kan få hjelp av dersom man har vanskelige tanker om seg selv og egen kropp.
- Se episode i denne serien for å sjå at mange lærer å like kroppene sine etter kvart: [Superkroppen – 7. Hele kroppen \(Sesong 1\) – NRK TV](#)
- Hva er ideal og hva er normal? Elevene kan finne bilde eller illustrasjoner som viser manipulerte kropper/mennesker. Hvordan er disse forandret? Hvorfor er de forandret slik? Hva ønsker man å oppnå med å forandre utseende?
- Elevene kan lage oppmuntringsplakater å henge opp rundt på skolen der målet er å få andre til å få et godt selvbilde.
- Se eventuelt denne når nå eller når dere jobbar med pubertet [Hva skjer med kroppen min? - YouTube](#)
- Bruk oppgaver på side 61 – 64 i dette heftet [Grunnmateriell-trinn-5-7-2019-Bokmål-7MB.pdf \(sexogpolitikk.no\)](#)