



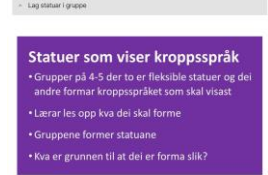



Viser på skjermen:	I timen:
<p>1. Eg er meir enn kroppen min!</p>  <p>Jordan Suaste - Body</p>	<p>Introduser timen og start med å sjå <a href="#">Jordan Suaste - Body - YouTube</a></p>
<p>«Eg er meir enn kroppen min»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er vi mest opptatt av korleis vi ser ut når vi vurderer oss sjølv og andre?</li> <li>• Kva er budskapet i denne videoen?</li> </ul>	<p>La elevane snakke med kvarandre litt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er vi mest opptatt av korleis vi ser ut når vi vurderer oss sjølv og andre?</li> <li>• Kva er budskapet i denne videoen?</li> </ul>
<p>2. Gode og mindre gode ting med å bli ungdom</p>  <p>Teenagers and Sexual Abuse - Fight Child Abuse</p>	<p>Sjå denne som handlar om ungdom sine negative opplevingar med at det å bli ungdom også fører med seg uønska seksuelle hendingar: <a href="#">Teenagers and Sexual Abuse - YouTube</a></p>
<p>Skriv på lappene:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> <p>Det som er positivt med å ha blitt ungdom</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> <p>Det som ikkje er så positivt med å ha blitt ungdom</p> </div> </div>	<p>Filmen her starta med at dei snakka om kva som var positivt med å bli eldre, og kva som ikkje var like bra. Vi skal gjere ei tilsvarande øving. La elevane fylle ut to post-it-lappar kvar:</p> <p>1 med det som er positivt med å ha blitt ungdom og 1 med det som ikkje er så positivt med å ha blitt ungdom.</p> <p>Heng opp lappane på ulike sider av rommet, eller på ei dør og eit vindauge, slik at ein samlar det positive ein stad og det som ikkje er positivt ein annan stad. La elevane få kike litt på dei ulike sidene, og les opp nokre gode eksempel på kvar av dei – gjerne eksempel som omhandlar kropp og grenser.</p>
<p>3. Kva er greit og kva er ikkje?</p>  <p>Q&amp;A om grenser og overgrep - MK Internasjonal - Stopp ved 5:45</p>	<p>Sjå denne om kropp og grenser, men stopp ved 5:45 der ein går over til spørsmålet «er tvangskosing seksuell trakassering?» <a href="#">Q&amp;A om grenser og overgrep - YouTube</a></p>
<p>Gjer ei eller fleire av desse øvingane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kva er mine grenser?</li> <li>- Kor nær vil eg ha andre?</li> <li>- Påstandøving</li> </ul>	<p>Gjer ei eller fleire av desse øvingane:</p> <p><b>Påstandøving</b></p> <p>– reis deg om du er einig i påstanden, bli sittande om du ikkje er einig. Spør nokre elevar om å grunngje svaret. Påstandar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det er alltid greit å gi ein klem til nokon ein kjenner (bortsett frå i smittetider)</li> <li>• Det er heilt greit å ta på andre sin rumpe</li> <li>• Det å spørje nokon om å få ta på dei kan også vere eit overgrep</li> <li>• Å sjå på andre sin kropp med tydeleg beundring er eit kompliment</li> <li>• Vi burde vere meir opptatt av korleis folk er enn korleis dei ser ut</li> <li>• Dersom nokon flirer og smiler når dei seier nei, så betyr det ikkje nei</li> <li>• Det kan kjennes vanskeleg å sei frå når nokon går over grensene dine</li> </ul> <p><b>Kva er mine grenser?</b></p> <p>Del klassa inn i to like rekker som står med <i>minimum</i> 3 meter mellomrom. Dei skal stå mot ein konkret person i den andre rekka, og dette er den dei skal trene med. Start med at den eine rekka står stille, den andre rekka skal gå mot dei. Til dei som skal gå: Gå så nær den andre som det kjennes greit for deg, så stoppar du og står stille. Når alle har stoppa: «De som gjekk mot dei andre – er du fornøgd med kvar du stoppa? Kunne du gått nærare? Blei det for nært?» «Og de som står stille: kom dei for nær deg? Eller kjennes det greit?»</p>

	<p>Gå ein gong til, men no skal dei i rekka som står rope STOP! når det den andre har kome nær nok. «Til deg som måtte stoppe den andre: er du fornøgd med kvar du stoppa den andre? Vart det for nært? Var det vanskeleg å seie tydeleg frå?» «Til deg som vart stoppa: Korleis kjentest det å bli stoppa slik?»</p> <p>Byt roller, slik at alle får prøve begge deler.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snakk saman etterpå: korleis kjentest dette? Kva avgjer kor nær ein slepp andre innpå seg? Kvifor er det viktig å respektere kvarandre sine grenser for nærleik?</li> </ul> <p><b>Kven er nær meg?</b> Gi elevane kvar sitt sirkelvedlegget om kor nær dei vil ha andre rundt seg.</p>
	<p>Sjå filmen om kroppsspråk <a href="#">Hva forteller kroppen din deg? - YouTube</a></p>
	<p>Jobb med «statue» for å forme kroppsspråk. La elevane jobbe i grupper på 4-5 der to er statuer og dei andre formar kroppsspråket deira («statuane» kan få vere med å hjelpe sjølv også). Lærar viser på skjermen og les opp kva dei skal forme, gruppene former, lærar plukkar ut ei gruppe som har løyst oppgåva godt, og desse viser til klassa. Gruppa får forklare kva dei har gjort for å få fram situasjonen med kroppsspråk, dei andre elevane kan eventuelt supplere med meir som kan vise det same.</p> <p>Situasjonar dei skal forme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den eine statuen er forelska i den andre, men den andre er ikkje interessert.</li> <li>• Den eine statuen har akkurat sagt eller gjort noko som fornærma den andre</li> <li>• Dei to statuane er veldig gode venner</li> <li>• Dei to statuane mislikar kvarandre sterkt</li> <li>• Den eine statuen er lei seg og den andre prøver å hjelpe</li> </ul>
	<p>Bruk gjerne denne også i løpet av timen, eller/og andre gongar i løpet av månaden.</p>