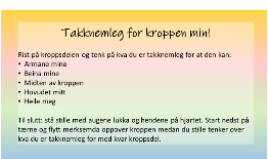


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Se Kroppen og følelser - YouTube Eller bruk lenka under for å se filmen uten musikk og med tekst.
	Se på bildene og snakk litt sammen i klassen: Hvorfor er vi så opptatt av hvordan vi ser ut?
	Menneskekroppen er imponerende godt laga! Akkurat hvordan vi ser ut er bare en bitte liten del av hvem vi er og hva vi kan.
	Det er hva vi kan bruke kroppen til som er viktig, ikke hvordan den ser ut. Hvordan kan vi minne oss selv og andre på det mon tro?
	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: «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. 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! 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? Og så kan vi riste litt på hodet, men da må vi være 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 veldig rolig ut gjennom munnen et langt utpust. Legg henda på hjertet og lukk øyene om du kan. Begynn nederst med føttene dine og flytt oppmerksomheten sakte, sakte oppover kroppen mens du legger merke til alt du er takknemlig for med kroppsdelene dine. Fint – da setter vi oss ned igjen.»
	Vi skal se noen små episoder som handler om tre venner en morgen på skolen. Den første handler om Sofie som har klippet håret sitt og er veldig bekymret for hva de andre vil synes om håret hennes.

	Etter filmen: Snakk med elevene om det å komme på skolen med ny frisyre eller nye klær – kjenner elevene seg igjen i at det kan være skummelt? Elevene kan gjerne vise med tommel opp for skummelt, tommel bort for av og til, eller tommel ned for aldri skummelt. Er «Har du klippet deg?» en bra eller dum ting å si? (Få frem at det er måten man spør på, ansiktsuttrykk og stemmeleie, som avgjør hvordan det er ment, og i tillegg kan den som får spørsmålet tolke det ulikt etter hvor trygg man er på eget utseende.) La oss se hva som skjer videre.
	Etter filmen: Sofie trodde Nadine var sint på henne fordi hun hadde kommentert at hun hadde klippet seg, og hun gikk forbi henne i gangen. Men Nadine var lei seg og sint for sine egne problemer. Vis med tommelen: • Tommel opp dersom du tror det er vanlig å tro at andre er sinte eller sure på deg, selv om det ikke stemmer. • Tommel bort hvis du tror det bare skjer av og til. • Tommel ned hvis du tror man stort sett alltid kan vite hva andre tenker om deg. La oss se hva som skjer videre.
	Etter filmen: Carl ville gjerne være en god venn for Sofie, men han hjalp henne ikke da hun trengte det. Har dere forslag til hva han kunne gjort? Kom på minst tre ting han kunne sagt eller gjort som ville vært mer hjelpsomt. Kunne han gjort dette uten å få problemer med de andre guttene? La oss se slutten:
	Så nå vet vi at det gikk bra med vennskapet deres, og så er det trist for dem at Nadine må flytte snart. Men nå skal vi jobbe litt i gruppe og øve på noe.
	I denne filmen så vi at også det å spørre «Har du klippet deg?» kan føre til at andre får det vondt inni seg, selv om det ikke var ment vondt. Det å kommentere, spørre om eller snakke om hvordan vi ser ut, er sårbart for veldig mange. Derfor skal vi jobbe litt med å finne ut av og øve på ting som er lurt å si til andre for å gjøre dem glade. Altså komplimenter som handler om andre ting enn utseende. Skriv ut vedlegget «Gode komplimenter å gi og få» og la elevene jobbe i grupper på 3–5, eller jobb sammen i hel klasse, alt etter hva som fungerer best med disse elevene. Hver gruppe får ett eller to ark slik at alle kan lese på arket samtidig. 1. Gruppene starter med å lese forslagene til komplimenter, eller dere leser dem sammen i klassen. 2. Deretter skal hver elev finne tre komplimenter de ville blitt glade for å få, og markere dem med et symbol, en farge eller lignende på arket. 3. Så skal hver elev finne tre komplimenter de kunne tenke seg å gi til noen, og markere dem. 4. Etterpå skal de øve i gruppene på å gi hverandre tilfeldig valgte komplimenter fra lista, etter tur. Dette kan organiseres på ulike måter: ○ Sitte i ring og gi kompliment til den som sitter til høyre, som sier takk og selv gir et kompliment til den som sitter til sin høyre, og så videre. ○ Én elev sitter på komplimentstolen, og alle andre velger et kompliment fra lista og sier det til eleven på en hyggelig måte. Eleven svarer takk og smiler. Når alle har gitt kompliment til eleven, er det neste elev sin tur. ○ Hvis det bare er tre som øver, kan de gjøre det mer tilfeldig, men alle skal gi og få like mange komplimenter.

	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
	Jobbe videre? Se Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube
	La dere merke til hva som var lurt for å få bedre selvbilde?
	Dette er bare noen forslag, kanskje har elevene flere?
	De fleste 5. klassinger har lett tilgjengelig utstyr til å ta og forandre bilder av seg selv og andre, for eksempel legge på et filter. 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
	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: • Hvorfor har jenta lyst å se annerledes ut på bilde? • Hva har påvirket jenta til å forsøke å forandre hvordan hun ser ut? • Er det noe som er dumt med å bruke filter når man deler bilder? • Er det noe som er bra med å bruke filter når man deler bilder?
• 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. • Hva er ideal og hva er normal? Elevene kan finne bilde eller illustrasjoner som viser manipulerede kropper/mennesker. Hvordan er disse forandret? Hvorfor er de forandret slik? Hva ønsker man å oppnå med å forandre utseende? Er det noen som tjener penger på at bildene er forandret slik? • 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 puberteten Hva skjer med kroppen min? - YouTube • Bruk musikkvideoene som ligger i bokser nederst på siden og la elevene synge og danse litt	