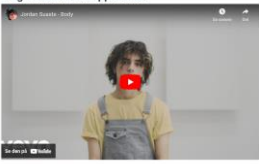







Viser på skjermen:	I timen:
<p>1. Eg er meir enn kroppen min!</p> 	<p>Introduser timen og start med å se Jordan Suaste - Body - YouTube</p>
<p>«Eg er meir enn kroppen min»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er vi mest opptatt av korleis vi ser ut når vi vurderer oss sjølv og andre? • Kva er budskapet i denne videoen? 	<p>La elevene snakke med hverandre litt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er vi mest opptatt av hvordan vi ser ut når vi vurderer oss selv og andre? • Hva er budskapet i denne videoen?
<p>2. Gode og mindre gode ting med å bli ungdom</p> 	<p>Se denne som handler om ungdom sine negative opplevelser med at det å bli ungdom også fører med seg uønska seksuelle hendelser: Teenagers and Sexual Abuse - YouTube</p>
<p>Skriv på lappene:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> <p>Det som er positivt med å ha blitt ungdom</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> <p>Det som ikkje er så positivt med å ha blitt ungdom</p> </div> </div>	<p>Filmen her startet med at de snakket om hva som var positivt med å bli eldre, og hva som ikke var like bra. Vi skal gjøre en tilsvarende øvelse. La elevene fylle ut to post-it-lappar hver:</p> <p>1 med det som er positivt med å ha blitt ungdom og 1 med det som ikke er så positivt med å ha blitt ungdom.</p> <p>Heng opp lappene på ulike sider av rommet, eller på ei dør og et vindu, slik at man samler det positive et sted og det som ikke er positivt et annet sted. La elevene få kikke litt på de ulike sidene, og les opp noen gode eksempel på hver av dem – gjerne eksempel som omhandler kropp og grenser.</p>
<p>3. Kva er greit og kva er ikkje?</p> 	<p>Se denne om kropp og grenser, men stopp ved 5:45 der man går over til spørsmålet «er tvangskosing seksuell trakassering?» Q&A om grenser og overgrep - YouTube</p>
<p>Gjør ei eller fleire av desse øvingane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kva er mine grenser? - Kor nær vil eg ha andre? - Påstandning 	<p>Gjør en eller flere av disse øvelsene:</p> <p>Påstandøvelse</p> <p>– reis deg om du er enig i påstanden, bli sittende om du ikke er enig. Spør noen elever om å grunngi svaret. Påstander:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det er alltid greit å gi en klem til nokon man kjenner (bortsett fra i smittetider) • Det er helt greit å ta på andre sin rumpe • Det å spørre noen om å få ta på dem kan også være et overgrep • Å se på andre sin kropp med tydelig beundring er et kompliment • Vi burde være mer opptatt av hvordan folk er enn hvordan de ser ut • Dersom noen flirer og smiler når de sier nei, så betyr det ikke nei • Det kan kjennes vanskelig å si fra når noen går over grensene dine <p>Hva er mine grenser?</p> <p>Del klassa inn i to like rekker som står med <i>minimum</i> 3 meter mellomrom. De skal stå mot en konkret person i den andre rekka, og dette er den de skal trene med.</p> <p>Start med at den ene rekka står stille, den andre rekka skal gå mot dem. Til de som skal gå: Gå så nær den andre som det kjennes greit for deg, så stopper du og står stille.</p> <p>Når alle har stoppet: «Du som gikk mot den andre – er du fornøyd med hvor du stoppet? Kunne du gått nærmere? Ble det for nært?» «Og du som står stille: kom den andre for nær deg? Eller kjennes det greit?»</p>

	<p>Gå en gang til, men nå skal de i rekka som står rope STOP! når det den andre har kommet nær nok. «Til deg som måtte stoppe den andre: er du fornøgd med hvor du stoppa den andre? Ble det for nært? Var det vanskelig å si tydelig fra?» «Til deg som vart stoppet: Hvordan kjentes det å bli stoppet slik?»</p> <p>Bytt roller, slik at alle får prøve begge deler.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snakk sammen etterpå: hvordan kjentes dette? Hva avgjør hvor nærme man slipper andre innpå seg? Hvorfor er det viktig å respektere hverandre sine grenser for nærhet? <p>Hvem er nær meg? Gi elevene hver sitt sirkelvedlegg om hvor nær de vil ha andre rundt seg.</p>
	<p>Se filmen om kroppsspråk Hva forteller kroppen din deg? - YouTube</p>
	<p>Jobb med «statuer» for å forme kroppsspråk. La elevene jobbe i grupper på 4-5 der to er statuer og de andre former kroppsspråket deres («statuene» kan få være med å hjelpe selv også). Lærer viser på skjermen og leser opp hva de skal forme, gruppene former, lærer plukker ut ei gruppe som har løst oppgaven godt, og disse viser til klassa. Gruppen får forklare hva de har gjort for å få fram situasjonen med kroppsspråk, de andre elevene kan eventuelt supplere med mer som kan vise det same.</p> <p>Situasjoner de skal forme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ene statuen er forelska i den andre, men den andre er ikke interessert. • Den ene statuen har akkurat sagt eller gjort noe som fornærma den andre • De to statuene er veldig gode venner • De to statuene misliker hverandre sterkt • Den ene statuen er lei seg og den andre prøver å hjelpe
	<p>Bruk gjerne denne også i løpet av timen, eller/og andre ganger i løpet av måneden.</p>