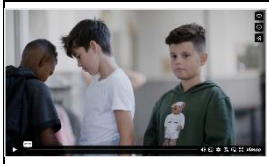
KROPP 5. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	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 seg selv.) 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:

    a. 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.

b. 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.
c. Hvis de øver i smågrupper kan de gjøre det mer tilfeldig, men alle skal gi og få like mange komplimenter.



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. Så i denne øvelsen skal vi opp og stå.
Bildene viser hva dere skal gjøre som støtte til deg og elevene, men i tillegg er det fint om du både viser med egen kropp og gir noen eksempler som er relevante for deg – før du gir elevene noen sekunder til å komme på hva de er takknemlige for med denne kroppsdelen.

Eksempel:
Riste på armene – takknemlig for at de kan lage mat, bære ting
Riste på beina – takknemlig for at de tar deg med hit til elevene dine
Kroppen – hjertet som pumper blod rundt i kroppen vår, magen som fordøyer mat, ryggen som holder oss oppe
Hodet – (minn om å være forsiktig) – hjernen som styrer så mye, og tunga som kjenner smaken av god mat
Hele kroppen – som kan danse og løpe!
Stå stille og puste – langt utpust først. Så flytte oppmerksomheten fra tærne, bak til hælene, så leggene, knærne, lårene, rumpa, magen og ryggen, hjertet, brystet, halsen, skuldrene, albuer, armene, hendene og fingrene. Og til slutt ansiktet, munn, nese, øyne, ører og hår.

Det er fint om du navngir disse (ikke nødvendigvis i akkurat denne rekkefølgen), for da gjør du det lettere for elevene å flytte oppmerksomheten.

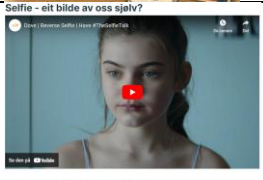


Jobbe videre?

Se Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube



Bruk bildet og det dere lærte i filmen til å snakke om hva som var lurt for å få betre selvbilde



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?

- 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? 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.
- Bruk musikkvideoene som ligger i bokser nederst på siden og la elevene synge og danse litt