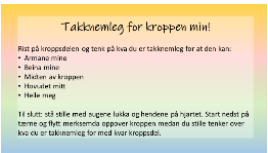
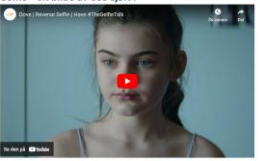


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Start med å sjå Kroppen og følelser - YouTube eller bruk lenka under og sjå den utan musikk og med tekst.
	Sjå på bilda og snakk litt saman i klassa: Kvifor er vi så opptatt av korleis vi ser ut?
	Menneskekroppen er imponerende godt laga! Akkurat korleis vi ser ut er berre ein bitte liten del av kven vi er og kva vi kan.
	Det er kva vi kan bruke kroppen til som er viktig, ikkje korleis den ser ut. Korleis kan vi minne oss sjølv og andre på det skal tru?
	Noko av det vi ønskjer å få til denne timen er at elevane vert meir medvitne alt kroppen gjer for oss, og verdsette funksjonen kroppen har, meir enn utsjånad. La bildet stå på skjermen medan du leiår elevane omtrent slik: «No skal vi reise oss og riste litt på kroppen vår. Vi startar med armene våre. Rist litt på armene dine medan du tenker på kva du er takknemleg for at armene dine gjer for deg. Det er ganske masse! Kven kjem på noko armene gjer for oss? Eg er takknemleg for at armene mine kan (sett inn det som passar deg: bake brød? Lage mat? Skrive? Køyre bil?) Kva er du takknemleg for at armene dine kan? (ta imot nokre forslag). Flott, det var armene. Då kan vi riste litt på beina. Kva gjer dei for oss? Eg er takknemleg for at beina mine kan flytte meg rundt her på skolen – kva er du takknemleg for at beina dine kan? (ta i mot nokre 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. Eg er takknemleg for at hjartet mitt pumpar blod ut i kroppen min. Kva er du takknemleg for at kroppen din gjer? Og så kan vi riste litt på hovudet, men da må vi vere forsiktige. Eg er takknemleg for at tunga mi kjenner smaken av all den gode maten eg likar! Kva er du takknemleg for? Til slutt så ristar vi på heile oss. Rist i veg! Eg er takknemleg for at kroppen min tar meg med på skolen til alle dei kjekke elevane mine kvar dag – kva er du takknemleg for? Avslutt med å stå heilt stille. Pust veldig roleg ut gjennom munnen eit langt utpust. Legg handa på hjartet og lukk augene om du kan. Begynn nedst med føtene dine og flytt merksemda sakte, sakte oppover kroppen mens du legg merke til alt du er takknemleg for med kroppsdelane dine. Fint – da setter vi oss ned igjen.»
	Vi skal sjå nokre små episodar som handlar om 3 venner ein morgon på skolen. Den første handlar om Sofie som har klipt håret sitt og er veldig bekymra for kva dei andre vil synest om håret hennar.

	Etter filmen: Snakk med elevane om det å møte på skolen med ny sveis eller nye klede, kjenner elevane seg igjen i at det er skummelt? Elevane kan gjerne vise med tommel opp for skummelt, tommel bort for av og til, eller tommel ned for aldri skummelt. Er «Har du klipt deg?» ein bra eller dum ting å seie? (få fram at det er måten man spør på, ansiktsuttrykk og stemmeleie, som avgjer korleis det er meint, og i tillegg kan den som får spørsmålet tolke det ulikt etter kor trygg ein sjølv er på utsjånad. La oss sjå kva som skjer vidare.
	Etter filmen: Sofie trudde Nadine var sint på henne for ho hadde kommentert at ho hadde klipt seg, og ho gjekk forbi henne i gangen. Men Nadine var lei seg og sint for sine egne problem. Vis med tommelen: - tommel opp dersom du trur det er vanlig å tro andre er sint eller sur på deg også når det ikkje stemmer, - tommel bort viss du trur det berre skjer av og til, - tommel ned viss du trur man stort sett alltid kan vite hva andre tenker om deg. La oss sjå kva som skjer vidare.
	Etter filmen: Carl ville gjerne vere ein god venn for Sofie, men han hjalp ho ikkje når ho trengte det. Har de forslag til kva han kunne gjort? Kom på minst 3 ting han kunne sagt eller gjort som ville vore meir hjelpsamt. Kunne han gjort dette utan å få problem med dei andre gutane? La oss sjå slutten:
	Så no veit vi at det gjekk bra med vennskapet deira, og så er det leit for dei at Nadine må flytte snart. Men no skal jobbe litt i gruppe og øve på noko.
	I filmen her såg vi at også det å spørje «Har du klipt deg?» kan føre til at andre får det vondt inni seg, sjølv om det ikkje var meint vondt. Det å kommentere, spørje om eller snakke om korleis vi ser ut er sårbart for veldig mange. Derfor skal vi jobbe litt med å finne ut og øve på ting som er lurt å seie til andre for å få dei til å bli glade. Altså kompliment som handlar om andre ting enn utsjånad. Skriv ut vedlegget «Gode kompliment å gi og få» og la evane jobbe i grupper på 3-5, eller jobb saman i heil klasse etter kva som fungerer best med desse elevane. Kvar gruppe får eitt eller to ark slik at alle kan lese på arket samtidig. 1. Gruppene startar med å lese forslaga til kompliment, eller de les dei saman i klassa. 2. Så skal kvar elev finne 3 kompliment dei hadde blitt glade for å få og markere det med eit symbol, ein farge eller liknande på arket. 3. Så skal kvar elev finne 3 kompliment dei hadde likt å gi til nokon og markere dei. 4. Etterpå skal dei øve i gruppene på å gi kvarandre tilfeldig valte kompliment frå lista etter tur. Dette kan organiserast på ulike måtar: - Sitte i ring og gi kompliment til den som sit til høgre, som seier takk og sjølv gir eit kompliment til den som sit til sin høgre osv. - Ein elev sit på komplimentstolen, og alle andre vel eit kompliment frå lista og seier det til eleven på ein hyggeleg måte. Eleven svarer takk og smiler. Når alle har gitt kompliment til eleven er det neste elev sin tur. - Om det berre er tre som øver kan dei gjere det meir tilfeldig, men alle skal gi og få like mange kompliment.
	Avslutt gjerne timen med å sjå denne fordi den er eit godt eksempel på å gi uttrykk for å sette stor pris på nokon – utan å fokusere på utsjånad! eMMA - Happy - YouTube

 Hvordan få bedre selvbilde?	Jobbe vidare? Sjå Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube
	La de merke til kva som var lurt for å få betre sjølvbilde?
	Dette er berre nokre forslag, kanskje har elevane fleire?
Selfie - eit bilde av oss sjølv?  Dove Reverse Selfie Have #TheSelfieTalk	Dei fleste 5. klassingar har lett tilgjengeleg utstyr til å ta og forandre bilde av seg sjølv og andre, for til dømes legge på eit filter. Og mange har gjort dette med bilde dei legg ut av seg sjølv. Sjå denne filmen saman, men forklar først at denne filmen er spelt i omvendt rekkefølge; den startar med ein «perfekt» selfie, og så ser vi i revers korleis denne har blitt manipulert slik. Sjå den gjerne to gongar på rad slik at elevane får det med seg skikkeleg: Dove Reverse Selfie Have #TheSelfieTalk - YouTube Jenta i filmen er eit godt eksempel på ei som ser ut akkurat som det ho er – ei heilt vanlig jente i sin alder. La elevane snakke saman om: • Kvifor har jenta lyst å sjå annleis ut på bilde? • Kva har påverka jenta til å forsøke å forandre korleis ho ser ut? • Er det noko som er dumt med å bruke filter når man deler bilde? • Er det noko som er bra med å bruke filter når man deler bilde?
• MattyBRaps - Story of Our Lives (Auti G Cover) - YouTube denne videoen viser ei jente som ikkje vil ete lenger fordi ho ikkje er trygg på utsjånaden sin. Den viser at venninna legg merke til dette, og at ho overtaler henne til å ete igjen, og får ho til å føle seg finare. De kan eventuelt sjå filmen og bruke den som utgangspunkt for å snakke om at det er vanlig å føle at ein ikkje er bra nok, og at nokre tenker dei bør unngå mat, eller nokon typar mat, for å forandre seg. Men vit at dette er meir komplisert. La fokuset etter filmen vere på korleis vi kan hjelpe kvarandre å føle oss bra, kva vaksne kan gjere for at barn og ungdom kan føle seg bra, og kven ein kan få hjelp av dersom ein har vanskelege tankar om seg sjølv og eigen kropp. • Kva er ideal og kva er normal? Elevane kan finne bilde eller illustrasjonar som viser manipulererte kroppar/menneske. Korleis er desse endra? Kvifor er dei endra slik? Kva ønskjer ein å oppnå med å endre utsjånad? Er det nokon som tener pengar på at bilda er forandra slik? • Elevane kan lage oppmuntringsplakatar å henge opp rundt på skulen der målet er å få andre til å få eit godt sjølvbilde. • Sjå eventuelt denne når no eller når de jobbar med pubertet Hva skjer med kroppen min? - YouTube • Bruk musikkvideoane som ligg i boksar nedst på sida og la elevane synge og danse litt	