











Skjermen viser:	I timen:
	<p>Start med å sjå Kroppen og følelser - YouTube eller bruk lenka under og sjå den utan musikk og med tekst.</p>
	<p>Kvifor er vi så opptatt av korleis vi ser ut?</p>
	<p>Menneskekroppen er imponerende godt laga! Akkurat korleis vi ser ut er berre ein bitte liten del av kven vi er og kva vi kan.</p>
	<p>Kva trur du skal til for at menneske kan kjenne seg mest mogleg fornøgd med seg sjølv?</p>
	<p>Dei fleste 5. klassingar har lett tilgjengeleg utstyr til å ta og forandre bilde av seg sjølv og andre, 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</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kvifor har jenta lyst å sjå annleis ut på bilde? • Kva har påverka jenta til å forsøke å forandre korleis ho ser ut?
	<p>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 leiir elevane omtrent slik:</p> <p>«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.</p> <p>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!</p> <p>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 hjertet mitt pumpar blod ut i kroppen min. Kva er du takknemleg for at kroppen din gjer?</p>

	<p>Og så kan vi riste litt på hovudet, men da må vi vere veldig forsiktige. Eg er takknemleg for at tunga mi kjenner smaken av all den gode maten eg likar! Kva er du takknemleg for?</p> <p>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?</p> <p>Avslutt med å stå heilt stille. Pust ut gjennom munnen eit langt utpust. Legg handa på hjartet og lukk augene om du kan. Begynn nedst med føtene dine og flytt merksemda oppover kroppen mens du legg merke til alt du er takknemleg for med kroppsdelane dine. Fint – da setter vi oss ned igjen.»</p>
 <p>Hvordan få bedre selvbilde?</p>	<p>Sjølvbilde – det vi tenker om oss sjølv Sjå Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube</p>
	<p>La de merke til kva som var lurt for å få betre sjølvbilde?</p>
	<p>Dette er berre nokre forslag, kanskje har elevane fleire?</p>
	<p>Vi bruker orda våre til å gi kvarandre gode følelsar</p> <p>Snakk først med elevane og bli einig om kva som er fint å sei til kvarandre i klassa for å gi gode følelsar. I staden for å fokusere på korleis andre ser ut skal dei trene på å sei noko fint om korleis andre ER eller får dei til å føle seg. Gi nokre alternativ for dei som synes det er vanskeleg å kome på sjølv: «Du er snill» «Du er morosam» «Du finner på mykje gøy når vi leikar» «Du er gøy å spille med» «Du gjer meg glad» «Eg blir glad når du smiler til meg» «Eg diggar deg».</p>
<p>NB! Slike øvingar kan gi andre effektar enn tenkt om du ikkje førebur klassa godt nok, eller klassa er utrygg. Det å sitte framme i «magisk stol» og alle seier «fin genser» til deg, mens dei andre fekk høyre «Du er kul/du er best/du er fantastisk» kan gjere vondt og skape utryggheit.</p>	<p>Så kan de velje ein av desse måtane å trene på å sei fine ting til kvarandre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevane kan sitte i ring og sei fine ting til den som sit til høgre – og sende dette rundt heile ringen, og så bytte veg • Ein og ein elev kan kome fram i ein «Magisk stol» - stolen er magisk fordi når du sit i den så kjem heile klassa på så masse fint om deg! Send rundt ein «mikrofon» og la alle sei noko som er fint med personen etter tur. Dette tek tid, så de må spreie dette ut over fleire timar. Til dømes 3 elevar kvar dag. • Lag ark med namna til alle i klassen nedover og la elevane skriv ein fin ting om kvar elev. Lærar lagar eit hjarte til kvar elev som ein fyller ut det fine dei andre har skrive. Ved å gjere det slik har lærar meir kontroll over kva som når eleven, og kan unnlate å ta med noko som ikkje gir gode følelsar. Men det kan ta litt tid. • Bruk papptallerkar, holemaskin og tau slik at kvar elev får ein papptallerken med namnet sitt på ryggen sin. Elevane går rundt i rommet og skriv fine ting på kvarandre sin papptallerken. • Klipp ut lappar med namna på alle i klassa og legg dei i ei boks/korg. La elevane trekke namnet til ein annan elev. Til den eleven dei har fått namnet til skal dei skrive eit lite kort med 1-3 hyggelege ting om eleven. Lærar godkjenner korta og gir eventuelt nødvendig hjelp før elevane gir korta til kvarandre. Ha nokre ekstra kort på lur for dei som må omvegen om å tulle før dei får til. • Bruk eventuelt ein annan metode du kjenner, målet er at alle elevar skal få høyre gode ting om seg sjølv.

Slik kan vi også sette pris på andre!



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](#)

- [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.
- Sjå episode i denne serien for å sjå at mange lærer å like kroppane sine etter kvart: [Superkroppen – 7. Hele kroppen \(Sesong 1\) – NRK TV](#)
- Kva er ideal og kva er normal? Elevane kan finne bilde eller illustrasjonar som viser manipulerte kroppar/menneske. Korleis er desse endra? Kvifor er dei endra slik? Kva ønskjer ein å oppnå med å endre utsjånad?
- 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 oppgåver på side 61 – 64 i dette heftet [Grunnmateriell-trinn-5-7-2019-Bokmål-7MB.pdf \(sexogpolitikk.no\)](#)