

# # KROP

Lærervejledning til udskoling (7.-9. klasse)

## Kropsidealiser [\(link\)](#)

### Om temaet

Dette tema handler om normer og idealer for kroppen samt den betydning, som normer og idealer kan have for unges kropsglæde, kropbevidsthed, sundhed og trivsel.

Temaet er udviklet i samarbejde med Sex & Samfund i forbindelse med Uge Sex-kampagnen 2018, hvor overskriften er #KROP.

### Tal og tendenser om kropsidealiser

- 28% af unge i 7.-9. klasse er meget tilfredse med deres egen krop.
- 10 % af unge i 7.-9. klasse er mindre eller slet ikke tilfredse med deres egen krop.
- 49 % af unge i 7.-9. klasse er utilfredse med deres egen vægt.
- 54 % af unge i 7.-9. klasse er tilfredse med deres egen kropsform.
- 37 % af unge i 7.-9. klasse mener, at deres venner har betydning for deres syn på egen krop.
- 17 % af unge i 7.-9. klasse mener, at forældre har betydning for deres syn på egen krop
- 26 % af unge i 7.-9. klasse mener, at sociale medier har betydning for deres syn på egen krop.
- 58 % af unge i 7.-9.klasse vurderer, at tilfredsheden med egen krop i høj eller nogen grad påvirker deres selvværd<sup>1</sup>
- Drengene og piger, som laver aktiviteter med fokus på udseende på Facebook og Instagram, adopterer i højere grad kropsidealiserne på sociale medier, de oplever lavere kropstilfredshed og større optagethed af muskler og tyndhed.
- 46 % ville ønske, at deres krop lignede nogle af de kroppe, de ser på Facebook og Instagram.
- 35 % forskønner deres Instagrambilleder med redigering eller anden digital finpudsning inden upload.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Kilde: *Undersøgelse om unges syn på krop og kropsidealiser blandt 1031 elever i 7.-9. klasse, Sex & Samfund 2017.*

<sup>2</sup> Kilde: *Spørgeskemaundersøgelse blandt 170 elever i ni 8. og 9. klasser på fem skoler i hovedstadsområdet foretaget af Sofie Bak Thorup i forbindelse med sit kandidatspeciale ved Center for Journalistik på Syddansk Universitet 2015.*

# Kom godt i gang

## Fag:

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, dansk og idræt. Se Fælles Mål [HER](#).

## Varighed:

Cirka 7-8 timer.

Perspektiver omkring kroppen, kropsidealer og kropstilfredshed går tæt på elevernes eget liv og fællesskaber. Derfor anbefaler Sex & Samfund, at følgende aftaler indgås som ramme for undervisningen med det formål at skabe et læringsrum, hvor alle elever føler sig trygge:

- Elever og underviser taler ikke privat eller personligt om sig selv og andre (eksempelvis tales der ikke om tilfredshed med egen krop og syn på egen og andres kroppe).
- Diskriminerende/nedsættende kommentarer om krop og kropsidealer accepteres ikke.
- Der er respekt for forskelligheder.

Læs mere om det trygge rum i sundheds- og seksualundervisningen [HER](#).

## Aktiviteter i undervisningsmaterialet:

**Intro:** Begrebsafklaring: Hvad er normer og idealer?

1. På jagt efter idealerne!
2. Kropsidealer på sociale medier.
3. Sund interesse eller usund fokus på kropsidealer.
4. Budskaber om kropsglæde.
5. Evaluering (tilrettelægges af underviseren og indgår ikke i elevopgaverne).

## Tilrettelæggelse:

Det faglige arbejde med de seks aktiviteter kan tilrettelægges som et samlet forløb. Alternativt kan der arbejdes med udvalgte aktiviteter. Aktiviteterne i materialet tilrettelægges som gruppearbejde i mindre grupper på to til fire elever. Hver opgave afsluttes med en fælles præsentation og opsamling i klassen, som faciliteres af underviseren.



Foto: Pernille Ane Egebæk

## Intro: Begrebsafklaring

I denne aktivitet arbejder eleverne med en begrebsafklaring og fælles forståelse omkring begreberne "normer" og "idealer". Begrebsafklaringen danner udgangspunkt for arbejdet med de øvrige opgaver.

Se elevopgaverne til introen [HER](#).

### Præsentation og opsamling

Afslut elevernes arbejde med en fælles præsentation af gruppearbejdet. Tal med eleverne om, hvilke konkrete eksempler på normer og idealer for kroppen eleverne kender til, og hvilke fordele og ulemper der kan være ved, at elever bliver eksponeret for normer og idealer for kroppen forskellige steder fra. (Eksempelvis sociale medier, reklamer, musikvideoer, venner, forældre mm.).

## Opgave 1: På jagt efter idealerne

I denne aktivitet går eleverne på jagt efter eksempler på normer og idealer for kroppen i klip, som de selv vælger i klipsamlingen "Kropsidealere". Formålet med aktiviteten er at skærpe elevernes blik for de normer og idealer, de møder i deres hverdag samt igangsætte refleksioner om, hvordan unge påvirkes af de idealer, de møder.

Se elevopgaverne til opgave 1 [HER](#).

### Præsentation og opsamling

Grupperne fremlægger deres præsentationer, og underviseren faciliterer en fælles dialog om gruppernes arbejde. I kan eksempelvis tale om, hvordan præsentationerne illustrerer, hvilke normer og idealer for kroppen der findes, hvilke fordele og ulemper der er ved normer og idealer for kroppen, hvordan normer og idealer opstår, hvordan normer og idealer udvikler sig, hvordan normer og idealer for kroppen påvirker unges egne forestillinger om kroppen - både bevidst og ubevidst - og hvad unge i fællesskab kan gøre for at bryde med og forandre uhensigtsmæssige normer og idealer for kroppen.

## Opgave 2: Kropsidealere på sociale medier

Denne aktivitet handler om de kropsidealere, som unge eksponeres for på de sociale medier. Formålet med aktiviteten er at skabe refleksioner over, hvad kropsidealere og bekræftelse på sociale medier betyder for unges syn på egen krop.

I grupperne arbejder eleverne med klippene "[Bekræftelse på sociale medier](#)" og "[Christian forandrede sin krop på et år](#)". Eleverne skal blandt andet arbejde med at vurdere citater fra klippene og prioritere hvilke citater, der mest præcist fortæller, hvordan sociale medier påvirker unges tilfredshed med egen krop.

Se elevopgaverne til opgave 2 [HER](#).

### Præsentation og opsamling

Afslutningsvis præsenterer grupperne deres prioriteringer og deres begrundelser for deres valg. Tal i fællesskab om, hvilke forskelle og ligheder der er mellem gruppernes prioriteringer, og hvad prioriteringerne fortæller om elevernes syn på, hvordan sociale medier påvirker unges syn på krop og kropsidealere. Tal også om, hvilke fordele og ulemper der kan være ved sociale mediers påvirkning.

### Opgave 3: Sund interesse eller usundt fokus på kropsidealer

I denne aktivitet skal eleverne diskutere, Christians forandring i klippet, "[Christian forandrede sin krop på ét år](#)", er udtryk for en sund interesse for god og sund kost og god motion, eller om den er udtryk for et stigende og usundt fokus på kropsidealer blandt danske unge. Formålet med aktiviteten er at øge elevernes egne refleksioner over, hvad der skaber kropstilfredshed og en sund krop.

Forud for arbejdet med opgaven skal hver gruppe have tildelt et gruppenummer.

Alle grupper skal se klippet, som stoppes efter cirka ét minut, når interviewereren har stillet spørgsmålet: *"Men er der tale om en ung mand, som har en sund interesse for god og sund kost og god motion – eller er det et tegn på et stigende og mere usundt fokus på kropsidealer blandt danske unge?"*.

Det er dette spørgsmål, eleverne skal arbejde med.

Alle grupper med lige numre skal udvikle en præsentation. I præsentationen skal grupperne argumentere for, at svaret på ovenstående spørgsmål er, at klippet med Christian er et tegn på en ung mand, der har en sund interesse for god og sund kost og god motion.

Alle grupper med ulige numre skal udvikle en præsentation, hvor de argumenterer for, at klippet med Christian er et tegn på et stigende og mere usundt fokus på kropsidealer blandt danske unge.

Eleverne vælger selv formen for deres præsentation. De kan eksempelvis skrive en tale, et debatindlæg eller en rap, de kan lave et tv-indslag, en kort film, eller en radiomontage.

Underviseren afsætter en fast tidsramme til opgaven. Se elevopgaverne til opgave 3 [HER](#)

#### Præsentation og opsamling

Grupperne fremviser deres præsentationer for hinanden. Tal fælles i klassen om, hvad præsentationerne siger om, hvad der er en sund krop, og hvad der skaber en sund krop. Afslutningsvis fremhæver eleverne, hvilke refleksioner arbejdet har givet anledning til i relation til spørgsmålet: *"Er der tale om en ung mand, som har en sund interesse for god og sund kost og god motion – eller er det et tegn på et stigende og mere usundt fokus på kropsidealer blandt danske unge?"*. I dialogen om de afsluttende refleksioner kan underviseren inddrage de tal og tendenser omkring krop og kropsidealer, der er præsenteret i introen til denne lærervejledning.



Foto: Mette Frandsen

## Opgave 4: Budskaber om kropsglæde

I denne aktivitet skal eleverne omsætte budskaber om kroppen fra klip i klipsamlingen "Kropsidealer" til digitale præsentationer. Formålet med opgaven er, at eleverne reflekterer over, hvad de selv mener skaber kropsglæde. Det gør eleverne gennem arbejdet med klippet og præsentation af budskaber om kropsglæde.

Underviseren fordele følgende klip mellem grupperne:

- [Bekræftelse på de sociale medier](#)
- [Petra vil lære at elske sin krop](#)
- [Krop i kunst](#)
- [Unge og blufærdighed](#)
- [Nøgenhed før og nu](#)
- [Unge holdninger til kropsidealer](#)
- [Tykke ida](#)

Se elevopgaverne til opgave 4 [HER](#) (link til elevopgaver)

### Præsentation og opsamling

Grupperne præsenterer deres præsentationer for hinanden og giver hinanden positiv feedback på, hvad der fungerer godt i forhold til både form og indhold.

## Opgave 5: Evaluering

Denne aktivitet er en afsluttende evalueringsaktivitet, hvor eleverne reflekterer over egen læring i forbindelse med det samlede forløb. Evalueringen relaterer sig til de læringsmål, der er knyttet til forløbet.

- a. Eleverne finder sammen to og to. En elev er nummer 1 og den anden er nummer 2.
- b. Underviseren stiller et spørgsmål. Alle 1'erne taler herefter om spørgsmålet i 30 sekunder, mens 2'erne lytter opmærksomt. Når de 30 sekunder er gået, bytter de roller. Når eleverne med nummer 2 tilsvarende har talt i 30 sekunder, får hvert makkerpar et minut til at tale sammen om spørgsmålet. Her må de stille uddybende spørgsmål til noget, den anden har sagt, og de må kommentere positivt på gode pointer. Når det fælles minut er gået, finder alle elever en ny makker.

### Spørgsmål:

- Hvad er det vigtigste, du har lært om normer og idealer for kroppen?
  - Hvilke aktiviteter, synes du, bidrog med ny viden?
  - Hvis du blev statsminister for en dag, hvad ville du så gøre for at styrke unges tilfredshed med egen krop?
  - Hvis du blev sundhedsminister for en dag, hvilke budskaber om en sund krop, ville du så lancere?
  - Hvis du skulle forandre noget ved aktuelle kropsidealer, hvad ville du så forandre og hvordan?
  - Hvis du skulle fortælle dine forældre et vigtigt budskab om idealer for kroppen, hvad ville du så fortælle dem?
- c. Tilrettelæg en fælles opsamling, hvor eleverne præsenterer konkrete eksempler på interessante, vigtige, sjove, anderledes, lærerige og fremadrettede svar, de fik fra de makkere, de talte med.