

Kapitel 4

# Kropsidealer



2. klasse

5. klasse

## BESKRIVELSE

Dette læringsforløb på fire lektioner handler om kropsglæde, normer og idealer for kroppen.

Læringsforløbet består af tre underte-maer: 1) Skabt og elsket, 2) Forskellige kroppe og 3) Krop og trivsel.

### Skabt og elsket (1 lektion)

Emnet om kropsidealer introduceres med udgangspunkt i, at vi er skabt og elsket med den krop, vi har. Eleverne arbejder med normer og idealer for kroppen ud fra historie og samtale om det perfekte menneske. Påvirkningen fra sociale medier inddrages ikke velvidende, at en vis procentdel i 2. Klasse allerede bruger det trods aldersbegrænsning. Der arbejdes med SoMe på 5. klassetrin, hvorfra læreren kan hente udvalgte aktiviteter, såfremt der opleves et behov for dette allerede i 2. klasse.

Underviseren kan fortælle klassen, at de skal arbejde med forskellige aktiviteter, der alle handler om kroppen og vores forestillinger om, hvordan en krop skal være.

### Forskellige kroppe (2 lektioner)

Eleverne skal gennem film, samtale og egne produktioner lære om kroppens forskelligheder.

Fortæl eleverne, at dette emne handler om, hvordan alle mennesker er ens og ligeværdige, men alligevel meget forskellige.

*Bemærk:* Det vil være en fordel, hvis eleverne har adgang til computere med internet. Alternativt kan der bruges fysiske reklamer, magasiner mv.

### Krop og trivsel (1 lektion)

I denne lektion skal eleverne arbejde med spillet mellem krop og trivsel. Hvad er en sund krop, sundhed (i en mere bred forstand, som ikke kun omhandler kroppen) og kropsglæde?

Fortæl eleverne, at de skal se film og øve sig i at sige pæne ord til hinanden.

## FORMÅL

Læringsforløbets formål er at styrke elevernes indsigt i spillet mellem krop, normer og trivsel. Derudover at udvikle elevernes evne og motivation til at skabe sunde værdier for egen krop som fundament for en sund seksualitet og evne til at sætte grænser.

## VIDENSDEL

Allerede fra børn er 4-5 år begynder de via rollelege at forholde sig til verden omkring - også når det gælder kroppen.

De efterligner mor og far og måske de voksne fra børnehaven og TV. Tidligt bliver drengen bevidst om, at det er sejt at have sixpack og pigen, at hun skal se godt ud. En dansk undersøgelse fra 2013 foretaget blandt 9-12 årige viser, at tilfredsheden med egen krop er faldet markant siden 2008.<sup>[1]</sup> Måske fordi kropsidealiteten presset fra omgivelserne er blevet større?

Udgangspunktet for undervisningen er, at hvert enkelt menneske er unikt skabt! Vi er alle forskellige og kan derfor ikke sige, at én bestemt type krop er den perfekte, mest normale eller mest optimale. Denne norm står på mange måder i modsætning til tidens ideal om en perfekt krop, som præger børn og unges hverdag. Det perfekte er det nye normale på alle parametre<sup>[2]</sup> - også, når det gælder kroppen.

Trivsel og kropsglæde hænger sammen - det ydre og det indre hænger sammen. Undersøgelser viser, at er man utilfreds med egen krop, trives man ofte dårligere generelt. Modsat - har man det godt og trives med sig selv og i fællesskabet, er man ofte gladere for sin krop.<sup>[3]</sup>

En sund seksualitet bygger på et sundt selvværd, herunder det at kunne elske sin egen krop. Derfor er emnet om kropsidealer vigtigt at tage op som en del af seksualundervisningen allerede i indskoling. Med opmærksomhed på, at der kan være stor forskel på, hvor langt børnene i denne alder er i deres bevidsthed om egen og andres kroppe.

**Skabt og elsket** handler om, at barnet ser sig selv i Skabernes spejl - Guds idealbillede. Børns primære spejl bliver så let det omgivende samfunds spejle i form af medier, reklamer, kammerater eller egne standarder, som fokuserer på, hvad børnene skal præstere fremfor hvad de ER. At se på sig selv med Skaberens øjne handler om at blive set på med kærlige og nådige øjne, som siger: »Du er underfuldt skabt«.

Definition af normer og idealer: Normer er uskrevne eller almindeligt anerkendte regler, ofte defineret af flertallet i et fællesskab. De kan brydes, ændres og laves om. Normer for kroppen kan eksempelvis være en bestemt forvent-

ning til, hvordan man skal se ud eller hvordan man taler om kroppen. Idealiser er forestillinger om, hvordan noget bør være og derfor er værd at stræbe efter. Et ideal anses for at være perfekt eller fuldkommen og kan i forhold til kroppen handle om, hvordan kroppen bør se ud. Idealiser skabes af det omkringliggende samfund, og det er nærliggende at antage, at de sociale medier og modeindustrien er stærkt medvirkende til at skabe idealer for kroppen.

**Forskellige kroppe:** Vi er alle skabt forskellige. Ikke to mennesker er ens. Vores forskellighed er fascinerende og ingen kan alt, men alle kan noget. Men hvad så med dem, der er født blinde, døve eller lamme? Er de ikke perfekte? Jo, i Guds øjne er de perfekte, for de er skabt af Ham og i hans billede. Og selvom det kan være mere udfordrende for nogen end andre at elske egen krop, så er der noget særligt og et potentiale i enhver unik krop. Samtidig er det meget svært at forstå, hvorfor Gud ikke fjerner sygdom og handicap. Det er en del af det, at vi lever i en uperfekt verden, hvor smerte og lidelse findes. I kristendommen gives et håb og en støtte, fordi Gud ønsker at stå i smerten sammen med den lidende.

**Krop og trivsel:** Undersøgelse fra Sex og Samfund viser, at 76% af unge fra 7.-9. klasse er nogenlunde eller meget tilfredse med deres krop. 82% af pigerne er dog utilfredse med mindst én ting ved deres krop. Vægt, lår og mave står højest på listen. Hos drengene er tallet en del lavere - 44% er utilfredse med noget ved deres krop og særligt vægt, mave og højde.<sup>[4]</sup> Kropsglæden er altså under pres og derfor er det vigtigt at træne børns bevidsthed om egen krop og sundhed samt undervise i, hvad der medvirker til kropsglæde.

### Noter:

[1] Grube, Kirsten og Østergaard, Søren:

»Børneliv version 2.0«, Ungdomsanalyse.nu

[2] Østergaard, Søren: »Er det hårdere at være barn og ung i dag end tidligere?« - Kristeligt Dagblad

[3] Sex og Samfund: »Elsk dig selv« - [www.sexogsamfund.dk/elskdigselv/elskdigselv](http://www.sexogsamfund.dk/elskdigselv/elskdigselv)

[4] Sex og Samfund: »Unge syn på krop og kropsidealer - en undersøgelse fra sex og samfund«, s. 7 [www.sexogsamfund.dk/elskdigselv/elskdigselv](http://www.sexogsamfund.dk/elskdigselv/elskdigselv)

## LÆRERVEJLEDNING

Emne	Tid	Materiale	Aktiviteter	Mål
Skabt og elsket	5 min.	Spejle (til hver anden elev)	Eleverne taler sammen to og to. På skift ser de sig selv i spejlet og beskriver over sin makker, hvordan han/hun ser ud	Introduktion til emne via øvelse i at beskrive egen krop og eget udseende
	25 min.	Historien om det perfekte menneske  Professorkostume Remedier til forsøg  Samtalespørgsmål	Underviseren fortæller og dramatiserer historien  Samtale på klassen. Notér stikord på tavlen til elevernes udsagn om »den perfekte krop«	Undersøge, hvilke normer og idealer der findes for den perfekte krop
	15 min.	Udsagn om kroppen	Leg »byt stol hvis du er enig«	Træne egen mening om krop og sundhed
Forskellige kroppe	40 min.	Film om pottemager (3 min)  Samtalespørgsmål  Ler/trylledej/modellervoks	a) Se film  b) Samtale på klassen  c) Hver elev former lille figur af sig selv i ler el.lign.  d) Eleverne skiftes til at præsentere sin figur for klassen og fortæller samtidig én ting, han/hun er glad for ved sin krop.  Alle figurer kan udstilles i klassen	Viden om kroppes forskelligheder  Bevidsthed om det unikke ved egen krop
	10 min.	Billeder af forskellige kroppe  Samtalespørgsmål	a) Billedet vises på skærm/smartboard  b) Samtale på klassen	
	30 min.	Arbejdsark plakat  Fysiske medier, reklamer mv. adgang til internettet	Mangfoldige kroppe	
	10 min.	Film »Dejlig forskellig« (4 min)  Samtalespørgsmål	a) Se film  b) Samtale på klassen	
Krop og trivsel	10 min.	Film »Dejlig forskellig« (4 min)	a) Se film (igen)  b) Samtale på klassen: I filmen bliver der sagt, at det er vigtigt at dyrke motion og spise sundt. Hvad kan man ellers gøre for at have det godt? Notér stikord på tavlen	Undersøge den bredere betydning af, hvad sundhed er
	10 min.	Film »Tal pænt« (2 min)	a) Se film  b) Samtale på klassen	Undersøge, hvordan trivsel og kropsglæde hænger sammen
	15 min.	Paptallerkner, Tape og Tusch	Positivt fokus på klassekammeraternes krope	

Fortsættes

## LÆRERVEJLEDNING FORTSAT

Emne	Tid	Materiale	Aktiviteter	Mål
	10 min.	Arbejdsark - plakat »Hav det godt med din krop«	Hver elev laver en plakat der viser, hvad der giver ham/hende kropsglæde Fx: - Hvad gør din krop sund? - Hvad kan du særligt lide ved din krop?	Bevidsthed om sundhed og kropsglæde i eget liv

# Aktiviteter – kapitel 4 – 2. klasse



## Byt stol hvis du er enig

Eleverne og læreren sidder på stole i en rundkreds. Læreren læser et udsagn højt for eleverne. Hvis man er uenig i udsagnet, bliver man siddende på stolen. Hvis man er enig, rejser man sig og tager pladsen fra en anden, der også er enig. Man må ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra. Hvis der kun er én, der rejser sig, bytter man plads med underviseren. Undervejs kan læreren spørge nærmere ind til, hvorfor/hvorfor ikke eleverne var enige i et bestemt udsagn:

- I dag skinner solen.
- Undervisningen handler om kroppen.
- Mange børn taler med deres forældre om kroppen.
- Det er vigtigt, at man er glad for sin krop.
- Mange børn er glade for deres krop.
- Alle kroppe kan noget helt særligt.
- Nogle er heldige at have en perfekt krop.
- Man kan træne sig til en perfekt krop.
- Det kan være svært at holde af sin krop, hvis man ikke synes den er perfekt.
- Man kan være glad for sin krop, selvom man har et handicap.
- Man bliver glad af at dyrke motion.
- Det er vigtigt at spise sundt.
- Sundhed handler kun om det man spiser.
- Sundhed handler om mere end mad og motion.
- Jeg elsker slik.



## Forskellige kroppe

Film om pottemager:

[www.youtube.com/watch?v=wnGABc7Q2Wk](http://www.youtube.com/watch?v=wnGABc7Q2Wk)

Samtale:

- Hvordan kan pottemageren sammenlignes med Bibelens Skaber?
- Kan pottemageren udforme nøjagtig helt ens produkter? Hvordan/hvorfor ikke?
- Fortæl eleverne, at pottemagerens krukker er helt forskellige og unikke.

Billeder af forskellige kroppe – vises på skærm/smartboard

Samtalespørgsmål:

- Hvem er på billederne?
- Hvad sker der på billederne?
- Hvad kommer du til at tænke på, når du ser billederne?
- Hvordan handler billederne om kroppen?



## Mangfoldige kroppe

- To og to laver eleverne en plakat, som viser mangfoldige kroppe.
- Hver gruppe fremlægger sin plakat for resten af klassen og fortæller, hvilke forskellige kroppe de har valgt.
- Plakaterne hænges op i klassen.



## Dejlig forskellig

[www.kroppelop.dk/tv/kroppen/](http://www.kroppelop.dk/tv/kroppen/)

Samtalespørgsmål:

- Hvad handler filmen om?
- Hvad fortæller filmen om forskelle og ligheder mellem kroppe?
- Hvad betyder »man skal ikke skue hunden på hårene«, og hvad har det med krop og udseende at gøre?
- Hvad synes I er det vigtigste, der bliver sagt i filmen?
  - I filmen bliver der sagt, at det er vigtigt, man taler pænt om sin egen og andres kroppe. Hvorfor er det vigtigt?
  - Hvem kan man tale med, hvis man er usikker på noget omkring sin egen krop?



## Tal pænt

[www.dr.dk/skole/klassens-tid/tal-paent#!/00:58](http://www.dr.dk/skole/klassens-tid/tal-paent#!/00:58)



## Paptallerken

- En paptallerken sættes på ryggen af hver elev. Alle elever skal nu skrive én ting på hver af de andres paptallerken med positivt fokus på hans/hendes krop. Fx:
  - Hvordan er han/hun god til at bruge sin krop?
  - Hvordan behandler han/hun sin krop godt?
  - Hvad beundrer du ved hans/hendes krop/udseende
- Når øvelsen er færdig får eleverne et par minutter til at læse sin egen paptallerken.
- Tal kort om på klassen, hvad det betyder at få positive ord om kroppen.

Samtalespørgsmål

Hvorfor er det vigtigt at tale pænt til hinanden?

Hvordan påvirker grimme ord fra andre kroppen?

I filmen siger drengen »fatter du det nu din brilleabe«. Er det ok at sige?

Hvordan taler vi pænt til hinanden?

Hvad kan I gøre, hvis nogen siger grimme ting ord til jer?

## Historien om det perfekte menneske

- Kostume: Hvid kittel, professorbriller, arbejdstaske, hår der stritter.
- Forsøgsremedier: Lille boks (fx fra et kinderæg), bagepulver, vand, større beholder med låg (fx gryde).

»Beklager at jeg kommer så sent. Jeg blev lidt forsinket, fordi jeg var i gang med at eksperimentere i mit laboratorium. Det gik helt op i hat og briller! Jeg prøver nemlig at opfinde det perfekte menneske. Tænk jer bare: Et menneske der er hurtig som en panter, kan bage som Mette Blomsterberg, er stærk som en bodybuilder, som kan flyve som en ørn og spille fodbold som Messi. Det ville være genialt!

Der er nogen der siger, at alt i hele verden er blevet til efter en stor eksplosion; »Big Bang«, hedder det. Ja, så ville jeg også prøve det. Jeg kan måske prøve en gang til, så I også kan se det...

*Find den gennemsigtige beholder frem, lille boks/kinderæg med bagepulver i. Hæld vand i den lille boks, ryst lidt og læg det i den større beholder. Sæt låg på og vent på »eksplosionen«. Når det larmer, tager professoren nysgerrigt låget af, viser gryden frem og ser skuffet ud.*

Hvor er mennesket?? Der kom jo ingenting ud af det.«

**Samtale med eleverne** (tag udklædning af):

- Fortæl eleverne, at professoren ville lave det perfekte menneske med vores øjne.
- Hvordan synes I, det perfekte menneske skal være?
- Hvem bestemmer, hvordan en perfekt krop skal se ud?
- Fortæl eleverne, at det er umuligt at finde det perfekte menneske med menneskeøjne. Nogle børn og voksne har et handicap, så kan det være svært at elske sin egen krop.
- Kender du nogen med et handicap eller en sygdom, som påvirker kroppen?
- For Gud er vi alle perfekte. Alle er skabt i Guds billede, hvilket betyder, at vi ligner Ham og han elsker os som vi ER, og ikke som vi selv eller andre fortæller, at vi bør være. Når vores skaber ser på os, er det med kærlige øjne. Vi kan øve os i at se os selv i Skaberens spejl og i at se potentialet i vores egen krop.



# MANGFOLDIGE KROPPE



# HAV DET GODT MED DIN KROP

## Arbejdsark:

Plakat: Hav det godt med din krop.

