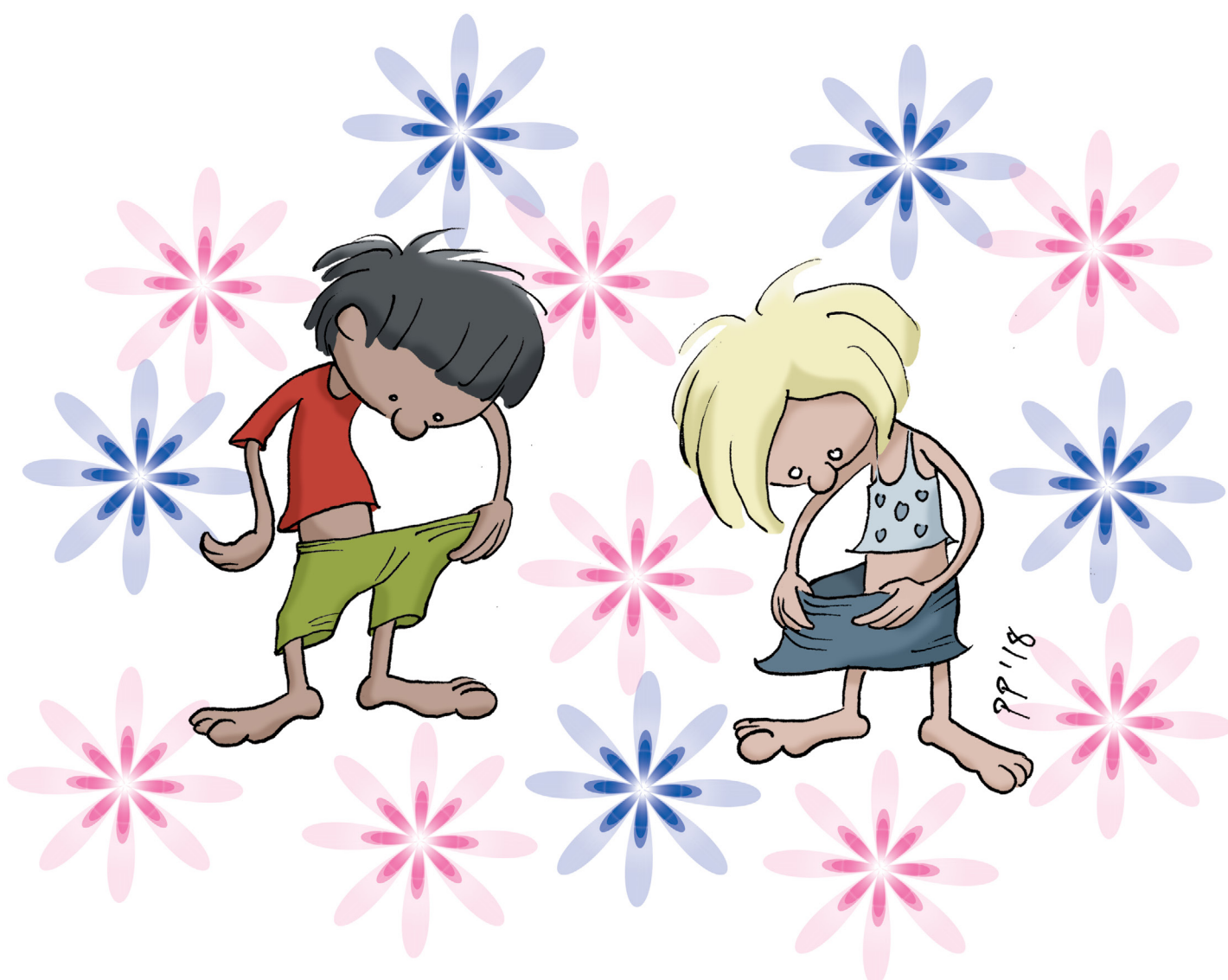


Kapitel 3

# Mig og min krop



0. klasse

4. klasse

6. klasse



## BESKRIVELSE:

Eleverne skal i 4. klasse arbejde med emnerne krop og pubertet gennem 4 lektioner. I de første to lektioner skal eleverne opmuntres til et positivt forhold til deres krop gennem snak og fysiske aktiviteter. I de sidste to lektioner skal eleverne forberedes på puberteten, som for størstedelen ikke vil være startet endnu.

Eleverne skal gennem egen søgning og tegning få en forståelse for de fysiske forandringer. De psykiske forandringer skal belyses gennem film og snak om hormoner.

## FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

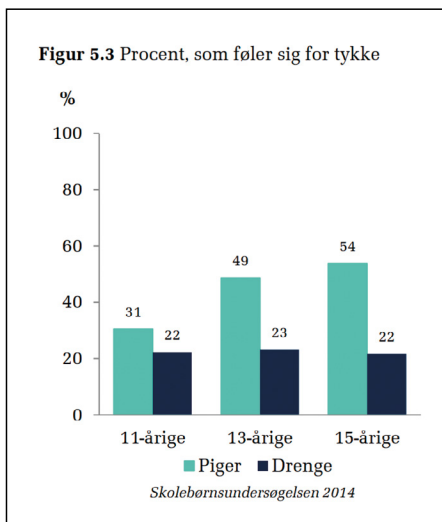
- At give eleverne et positivt forhold til deres krop og opmuntre til aktiviteter.
- At forberede eleverne på de fysiske og psykiske forandringer i puberteten.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

Krop og kroppens udvikling fylder meget i unges liv. Særligt omkring puberteten, hvor der sker store forandringer med kroppen, er dette genstand for mange spørgsmål og frustration. Børns Vilkår skriver, at »tal fra Børnetelefonens forum 'Børn hjælper børn' viser, at kroppens udvikling er et af de emner, som fylder allermost i børnenes liv«

## KROPSOPFATTELSE

En af de ting som særligt fylder omkring kropsopfattelsen, er vægten. Tal fra den seneste Skoleundersøgelse<sup>[1]</sup> i 2014 viser, at en stor del af børnene føler sig for tykke. Særligt hos pigerne er denne tendens tydelig, og ser ud til at stige med alderen. Det bliver bekræftet i rapporten »Unge opfattelser af køn, krop og seksualitet«<sup>[2]</sup> som viser, at af 61% af de normalvægtige piger mellem 16-20 år ønsker at tabe sig. Rapporten viser også, at de normalvægtige unge, som er tilfredse med deres krop, klarer sig



bedre socialt og uddannelsesmæssigt, end de normalvægtige unge, som ikke er tilfredse med deres krop.

Der er altså gode argumenter for at arbejde på at børn og unge får et bedre forhold til deres egen krop. Særligt i et samfund, hvor de unge konstant bliver eksponeret for kropsidealer, sådan som et citat fra rapporten viser:

»Der er de her kropsidealer, som man får kastet i hovedet hver dag på Instagram. Bare generelt på de forskellige platforme, altså de er der jo, og måske siger man til sig selv, at man ikke går efter dem. Men det gør man jo lidt alligevel. Det er jo bare – altså, der er pres fra alle sider. Hvordan man skal se ud, og hvordan man skal være. Sådan er det jo lidt.« – Malou.

Gud har skabt vores kroppe forskellige, og ved at fokusere på denne mangfoldighed hos mennesker og forskelligheden i kroppe, er håbet, at eleverne kan få et bredere syn på, hvad en sund og flot krop er – og blive gladere for den krop, de selv har fået.

Det er også kendt, at fysisk aktivitet og bevægelse er med til at give børn

en positiv oplevelse af egen krop, skabe kropsbevidsthed, og at det generelt har betydning for livskvaliteten<sup>[3]</sup>. Derfor er det vigtigt, at børn får gode oplevelser med at bruge kroppen.

Vores kropsopfattelse, er i høj grad præget af den måde vi selv og andre omtaler kroppen. Forældre, der omtaler egen krop negativt, vil derfor typisk præge barnet til at tænke og tale negativt om egen krop. Det samme gør sig gældende blandt venner og klassekammerater, og derfor vil det være en god anledning at tage en klassesnak om, hvordan man snakker om sit eget og andres udseende i skolen. Her kunne man evt. lave nogle klasseregler, f.eks. at man ikke må kommentere hinandens udseende negativt.

## PUBERTET

Puberteten er den tid, hvor kroppen bliver kønsmoden. Gud har 'programmeret' kroppen til at udvikles til en voksen krop gennem puberteten, og det er en voldsom forandring, kroppen og hjernen skal igennem. Hele forandringen drives af kønshormonerne.

Puberteten starter hos piger ofte i 11-16 årsalderen drevet af et øget østrogenniveau, og det første tegn er, at brysterne begynder at vokse. Menstruationen kommer typisk 1,5-2 år efter.

De fleste piger tager på i løbet af puberteten, hvor bækkenet også bliver bredere og fedtdepoterne ændrer sig til de kvindelige former. Det er en helt naturlig proces, men for mange piger, kan det være svært at vænne sig til, og det kan forveksles med at være overvægtig.

Derfor er det vigtigt at kommunikere, at denne forandring af kroppen er helt normal og gør at man bliver kvinde.

Puberteten starter hos drenge lidt senere – oftest 13-17-års alderen og er drevet af testosteron. De første tegn hos drengene er, at testiklerne og penis vokser.

I puberteten oplever drenge at få erektioner og sædudtømning om natten – også kaldt 'våde drømme'. For nogle kan det føles skamfuldt – og her er det igen vigtigt at kommunikere, at det er normalt.

## DE PSYKISKE FORANDRINGER I PUBERTETEN

Hjernen udvikler sig meget i løbet af puberteten, og både seksualitet og identitet modnes meget i pubertetsårene. Evnen til abstrakt tænkning udvikles også.

Hormonniveauerne kan være svingende og derved give humørsvingninger for både drenge og piger. At snakke om hormoner med eleverne, skal ikke bruges til at negligere de mange tanker og følelser, som kan være voldsomme, men mere for at give eleverne en forståelse for de nogle gange uforståelige reaktioner.

## MED GUD I HÅNDEN GENNEM PUBERTETEN

Som børn på kanten til puberteten, vil det være en stor styrke, hvis eleverne får opbygget en sund identitet i at være elskede og værdifulde i kraft af at være skabt af en kærlig Gud, præcis som dem de er. At være robust plantet i dén overbevisning og med et godt selvværd, vil give dem et sundt holdepunkt til at kunne navigere gennem de kropslige forandringer, følelsesmæssige rutsjeture og de ydre idealer, de vil møde i puberteten.

Noter:

[1] Skoleundersøgelsen 2014:

<http://www.hbsc.dk/rapport.php?file=HBSC-Rapport-2014.pdf>

[2] [https://pure.sfi.dk/ws/files/1765711/100739\\_Unge\\_opfattelser\\_af\\_k\\_n.pdf](https://pure.sfi.dk/ws/files/1765711/100739_Unge_opfattelser_af_k_n.pdf)

[3] [https://www.emu.dk/sites/default/files/Temahæfte%20-%20Aktivitets tema\\_Krop\\_bevægelse.pdf](https://www.emu.dk/sites/default/files/Temahæfte%20-%20Aktivitets tema_Krop_bevægelse.pdf)

## LÆRERVEJLEDNING

Emne	Tid	Materiale	Aktiviteter	Mål
Kropsglæde	25 min.	Kropsglæde Se aktivitetsark	Eleverne snakker om at tale pænt til hinanden og om sig selv Eleverne skal skrive/tegne alt det bedste ved deres krop	At eleverne ikke taler grimt om hinanden At give eleverne kropsglæde
Kroppen	20 min.	Krops-leg Se aktivitetsark	Eleverne skal lege en krops-leg, hvor de kommer hinanden ved	Udforske kroppens muligheder og begrænsninger
Kroppen - pulsen op	45 min.	Aktiviteter og puls Se aktivitetsark Målebånd og pulsmåler (evt. app)	Eleverne skal være aktive gennem forskellige øvelser, hvor de samtidig skal måle puls	At kunne måle og beskrive puls og dens sammenhæng med aktivitet, samt bruge kroppen på en sjov måde
Pubertet - fysiske forandringer	45 min.	Pubertet - de fysiske forandringer Computer/iPad, hvor der kan søges på nettet Papir og blyanter	Eleverne søger sig frem til hvad der sker i puberteten Opsamling: Tegne de fysiske forandringer	At forberede eleverne på kroppens forandringer i puberteten og vise dem, hvor de kan søge information
Pubertet - psykiske forandringer	30 min.	Migogminkrop.dk film Pubertet - de psykiske forandringer	Eleverne ser filmen Snak om de psykiske forandringer	At forberede eleverne på puberteten, tanker og følelser
Opsamling	15 min.		Hvad har vi lært i dag?	At eleverne kan sætte ord på egen læring