

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 samspillet 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 samspillet 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. Idealer 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. Idealer 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