

Kapitel 4

# Kropsidealer



2. klasse

5. klasse

## BESKRIVELSE

Dette læringsforløb på fire lektioner handler om kropsglæde, normer og idealer for kroppen. Herunder selvværd og sociale medier.

Læringsforløbet består af de tre under-temaer: 1) Den perfekte krop, 2) Krop og sociale medier og 3) Krop og trivsel.

### Den perfekte krop (1 lektion)

Denne lektion fungerer som en introduktion til temaet om kropsidealer.

Eleverne skal lære om begreberne normer og idealer, hvilke normer og idealer, der findes for kroppen i tiden og hvordan disse påvirker eget kropsideal.

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. Temaet afrundes med en kort snak på klassen om »lidelsens problem«. Det skal ikke fylde meget i undervisningen, men alligevel nævnes, da alle børn kender – fra sig selv eller andre – til denne barske side af virkeligheden. Hvordan kan man være handicappet og samtidig have en overbevisning om at være skabt i Guds billede?

### Krop og sociale medier (2 lektioner)

Eleverne skal i disse to lektioner arbejde med, hvordan de sociale medier påvirker kropsidealet. Sex og samfund har lavet en undersøgelse, som viser, at 64% af eleverne i 4.-6. klasse har en profil på et eller flere sociale medier. De mest anvendte er facebook, instagram, youtube og snapchat. Det vides ikke præcist, hvor

meget tid børn og unge bruger på de sociale medier, men de er online og til rådighed de fleste af deres vågne timer<sup>[1]</sup>. Derfor kan vi også formode, at de sociale medier er en af de faktorer i vores tid, som påvirker børns og unges idealer mest.

Underviseren kan fortælle klassen, at de skal se film om, hvordan modefotografer redigerer billeder af ansigter og kroppe, og hvordan digitale værktøjer og filtre bruges til at skabe idealkroppe på de sociale medier. Aktiviteterne veksler mellem fælles og individuelle øvelser samt øvelse i at bruge egne argumenter i klasses Diskussioner. Her er målet ikke at finde frem til »den rigtige mening«, men øve eleverne i at bevare og kunne argumentere for egen mening og samtidig have respekt for andres.

**Bemærk:** Forud for dette forløb skal hver elev have foretaget et interview med en forælder eller bedsteforælder om, hvordan de var præget af tidens kropsideal, da de var unge. (Hjælpeopgørelse i bilag)

### Krop og trivsel (1 lektion)

I denne lektion skal eleverne arbejde med samspillet mellem krop og trivsel. Hvad er en sund krop og et sundt kropsideal? Hvordan påvirker kropsglæde eller mangel på samme den enkeltes trivsel?

Fortæl eleverne, at de ved at lytte til en sang og gennem samtale på klassen selv skal arbejde med, hvad de mener en sund krop er.

## FORMÅL

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

## VIDENSDEL

Allerede fra en tidlig alder får børn en kroppsbevidsthed, som særligt fra 8-9 års alderen betyder, at de begynder at sammenligne sig med andre. 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>[2]</sup> Måske fordi kroppsbevidstheden og presset fra omgivelsernes normer og idealer 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>[3]</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>[4]</sup>.

En sund seksualitet bygger på et sundt selvværd; herunder dét at kunne elske sin egen krop. Derfor er emnet om

kropsideal er vigtigt at tage op som en del af seksualundervisningen.

**Den perfekte krop** behandler tidens normer og idealer for kroppen, som er præget af et perfektionsideal. 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 forventning 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.

Normer og idealer forandres hele tiden, men Guds ideal for menneskekroppen er uforanderligt. Bibelen fortæller, at Gud har skabt mennesket underfuldt helt fra moders liv<sup>[5]</sup>. Menneskets værdi skabes altså udenfor mig selv og ligger i, at jeg er skabt og elsket af Gud. Heri ligger muligheden for udvikling af et sundt selvværd, der ikke bygger på egne præstationer. At se menneskets værdi i dette lys er en lettelse for barnet, som i dag

nemt tynges af at skulle definere sig selv på mange områder, ikke mindst i forhold til kroppen. Et vigtigt perspektiv under dette tema er, at vi alle er skabt med mere eller mindre uperfekte kroppe.

**Krop og sociale medier:** Med muligheden for at redigere i og lægge filtre henover digitale fotos, er den perfekte krop alle vegne; på de sociale medier, i reklamerne, i modebranchen. Hver dag møder børn og unge disse perfekte idealer for kroppen, som gerne vil fortælle dem, hvordan de bør se ud og, hvad de bør stræbe efter. Det kan være én af årsagerne til, at flere undersøgelser i dag peger på, at børn og unge i højere grad end tidligere føler, at de skal være perfekte og præstere det perfekte<sup>[6]</sup>.

**Krop og trivsel:** Som følge af perfektionsidealet ses en øget mistrivsel hos børn og unge.

Tal 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>[7]</sup>

### Noter:

[1] Sex og samfund: »Flyveklar på de sociale medier« [www.sexogsamfund.dk/foraeldre/medier](http://www.sexogsamfund.dk/foraeldre/medier)

[2] Grube, Kirsten og Østergaard, Søren: »Børneliv version 2.0«, Ungdomsanalyse.nu

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

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

[5] Bibelen, Salmernes bog: Kapitel 139 vers 13-14

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

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

[1] Olsen, Jørn Henrik: »Hvorfor forhindrer Gud ikke lidelse i verden?« – Kristendom.dk

# LÆRERVEJLEDNING

Emne	Tid	Materiale	Aktiviteter	Mål
Den perfekte krop	30 min.	Mindmap Pige-ark Dreng-ark  Se aktivitetsark  Reklamer, modemagasin, ungdomsblade, internettet	a) Fælles brainstorm på klassen med udgangspunkt i mindmap  b) Gruppearbejde - Hvordan »skal« man se ud som pige/kvinde? - Hvordan »skal« man se ud som dreng/mand?  c) Fremlæggelse (Arkene kan hænges op synligt i klassen gennem forløbet)	At eleverne lærer om begreberne norm og ideal  At undersøge, hvilke normer og idealer der findes for kroppen i vores tid
	15 min.	Film: »Ingen kroppe er ens« (2 min)  Samtalekort Bibel  Læreroplæg  Vis foto af sportsmand med handicap eller se video med Nick Vujicic	a) Se filmen  b) Eleverne inddeles i grupper af 3 og skiftes til at trække et kort og svare på spørgsmålet  c) Læreren samler op på klassen med spørgsmålet: »Hvad er en perfekt krop?«  d) Afsluttende læreroplæg om uperfekte kroppe og »lidelsens problem«	Undersøge syn på egen krop og på, hvilke normer og idealer for kroppen de selv er påvirket af  At eleverne opnår viden om »lidelsens problem« - og mulighed
Krop og sociale medier	20 min.	Film: »#No filter« (5 min)  Lege-regler Udsagn	Se filmen  Leg »byt stol, hvis du er enig«. Fungerer som forberedelse til den kommende individuelle skriftlige opgave	At eleven kan analysere og forholde sig kritisk til, hvordan sociale medier påvirker normer og idealer for kroppen
	50 min.	Film: »Sociale medier skaber fokus på den perfekte krop« (5 min)  »Marlon og Madeleine vil gerne have en sixpack« (4 min)  Spørgsmål Se aktivitetsark	a) Se de to film  b) Individuel skriftlig opgave  c) Fremlæg opgave for klassen	At eleverne kan diskutere, hvordan normer og idealer kan påvirke dem selv  At eleverne kan tage stilling til og argumentere for egne synspunkter om sociale mediers betydning for kropsidealer
	20 min.	Elevernes forældre/bedsteforældrinterview  Digital tidslinje: »Se tidens skiftende kropsidealer«	Læreren forbereder tidslinje (fx snor på væg, opslagstavle) og placerer årtier fra 1940-2000  Hver elev placerer sit interview-ark på det årti i tidslinjen, hvor den hører til  Tidslinjen gennemgås nu af eleverne selv i historisk rækkefølge  Afsluttende kan læreren vise et kort forløb af, hvordan kropsidealet har udviklet sig gennem tiden	At eleverne opnår viden om, hvordan kropsidealer og normer har ændret sig gennem tiden og deraf forståelse af, at de sociale medier er særligt medvirkende til vores tids normer og idealer for kroppen

## LÆRERVEJLEDNING FORTSAT

Krop og trivsel	10 min.	Lyt til »Sangen om kroppen« (2 min)	Eleverne får udleveret kopiark og tegner hver 3 ting, som de synes sangen siger om, hvad en sund krop er	At eleven opnår viden om normer og idealer for sundhed
	15 min.	Interviewspørgsmål Se aktivitetsark Bibel	Eleverne interviewer hinanden to og to ud fra spørgsmål som forberedelse til den kommende tegneopgave. Skriv stikord ned til interviewsvarerne og giv dem bagefter til den, der blev interviewet	At give eleverne forståelse for, at sundhed handler om andre ting end kost og motion
	20 min.	Papir og farver	a) Hver elev laver tegning af, hvad der for ham/hende er en sund krop. Supplér evt. med ord ved siden af tegningen  b) Der laves en lille udstilling i klassen med alle tegningerne  c) Tal om på klassen, hvorfor en sund krop også er en krop man har det godt i	At eleven kan analysere sammenhængen mellem krop og trivsel i eget og andres liv