

Af Merete Holm Dalsgaard

# 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 børn 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. (Hjælpe spørgsmål 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 perfektideal. 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. Ideal 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. Ideal 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 perfektideal 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, lå 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/foraelde/medier](http://www.sexogsamfund.dk/foraelde/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

# Aktiviteter – kapitel 4 – 5. klasse



## Den perfekte krop – normer og idealer

- a) Fælles brainstorm på klassen med udgangspunkt i mindmap
- a) Gruppeopgave til pige- og drengegrupper á 3-4 elever: Hver gruppe udfylder et ark med stikord og billeder fra fysiske medier eller internettet:
- Hvordan »skal« man se ud som pige/kvinde?
  - Hvordan »skal« man se ud som dreng/mand?
- a) Hver gruppe fremlægger kort for klassen.  
(Arkene kan hænges op synligt i klassen gennem forløbet.)



## Ingen kroppe er ens

[www.dr.dk/skole/kroppen-paa-skaermen](http://www.dr.dk/skole/kroppen-paa-skaermen)  
Samtale ud fra samtalekort.  
#Nofilter  
[www.youtube.com/watch?v=FNXEgQoq3Cw&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=FNXEgQoq3Cw&feature=youtu.be)



## 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 læreren.

Undervejs kan læreren spørge nærmere ind til hvorfor/hvorfor ikke, eleverne var enige i et bestemt udsagn:

- I dag skinner solen.
- 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.
- Mange børn ved, at de kroppe vi ser i medierne er redigerede.
- Nogle børn ønsker at få den krop, de ser i medierne.
- Filmen handler om, hvordan de sociale medier forvrænger virkeligheden.
- Mange børn bruger filtre, når de lægger billeder på de sociale medier.
- Billedredigering er en god idé til at få kroppen til at se bedre ud. (Hvorfor?)
- Reklamebranchen viser mange forskellige slags kroppe.
- Mange børn bruger de sociale medier til at vise, når de træner. (Hvorfor?)
- Mange børn er afhængige af at få likes?
- Mange børn bliver påvirket af de kroppe, de ser i medierne, selvom de godt kender til filtre og redigeringsværktøjer.
- Børns selvværd vokser, når de får likes.
- Mange børn er utilfredse med deres krop.
- Man kan lære at elske den krop, man er skabt med.



## Krop og sociale medier

Se de to film fra [www.dr.dk/skole/kroppen-paa-skaermen](http://www.dr.dk/skole/kroppen-paa-skaermen):

- »Sociale medier skaber fokus på den perfekte krop«
- »Marlon og Madeleine vil gerne have en sixpack«



## Individuel skriftlig opgave – Krop og sociale medier

Spørgsmål til individuel skriftlig opgave:

- Hvilke normer og idealer findes i de to film?
- Hvorfor har nogen behov for at dele billeder af sin krop, mad og træning?
- Hvordan bliver du påvirket af de sociale medier?
- Hvad mener du er et sundt kropsideal?
- Synes du, det er ok at benytte filtre på de sociale medier? Hvorfor/Hvorfor ikke?
- Hvilket kropsideal findes i Bibelen (se Salmernes bog kapitel 139, vers 13-14)?
- Hvilket kropsideal har du for din krop?



## Interview med forældre/bedsteforældre

Eleverne interviewer deres forældre/bedsteforældre om kropsidealer i deres ungdom ud fra opgavearket.

Se også skiftende kropsidealer gennem tiden på Digital tidslinje: [www.dr.dk/nyheder/kultur/grafik-se-tidens-skiftende-kropsidealer](http://www.dr.dk/nyheder/kultur/grafik-se-tidens-skiftende-kropsidealer)



## Sangen om kroppen

Lyt til sangen og tegn 3 ting, som du synes sangen siger om, hvad en sund krop er.

<https://www.dr.dk/tv/se/-/lille-noerd-se-min-krop-2>

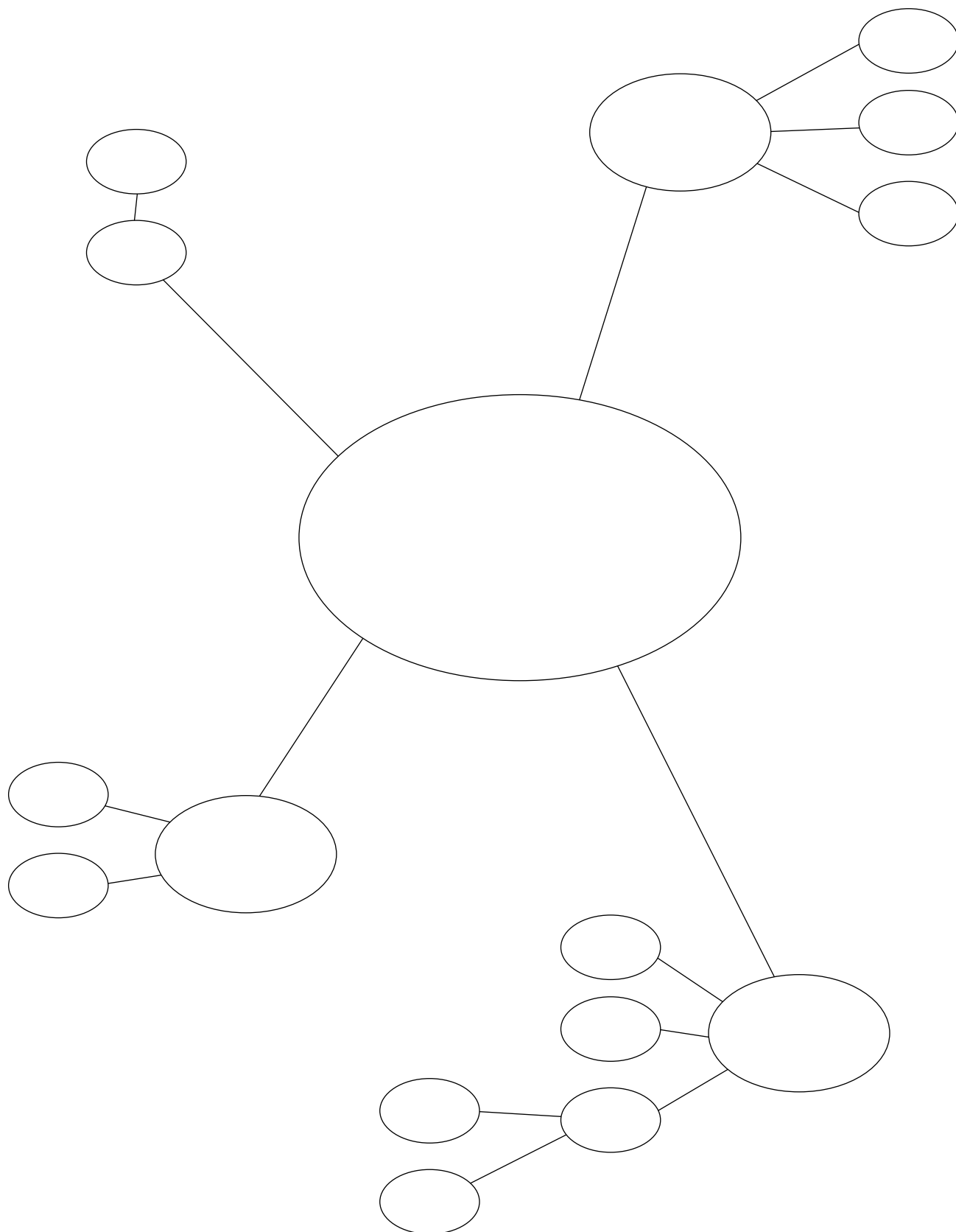
Eleverne interviewer hinanden to og to ud fra spørgsmål som forberedelse til den kommende tegneopgave. Skriv stikord ned til interviewsvarene og giv dem bagefter til den, der blev interviewet.

Interviewspørgsmål:

- Hvad betyder det at være sund?
- Hvad er godt ved at være sund?
- Hvornår er man sund i dine øjne?
- Hvad er det sundeste, man kan sige om dig?
- Hvorfor er Gud interesseret i, hvordan vi behandler vores krop? (Læs evt. 1. Korintherbrev kapitel 6 vers 19).
- Hvorfor er det vigtigt at være glad for sin krop?

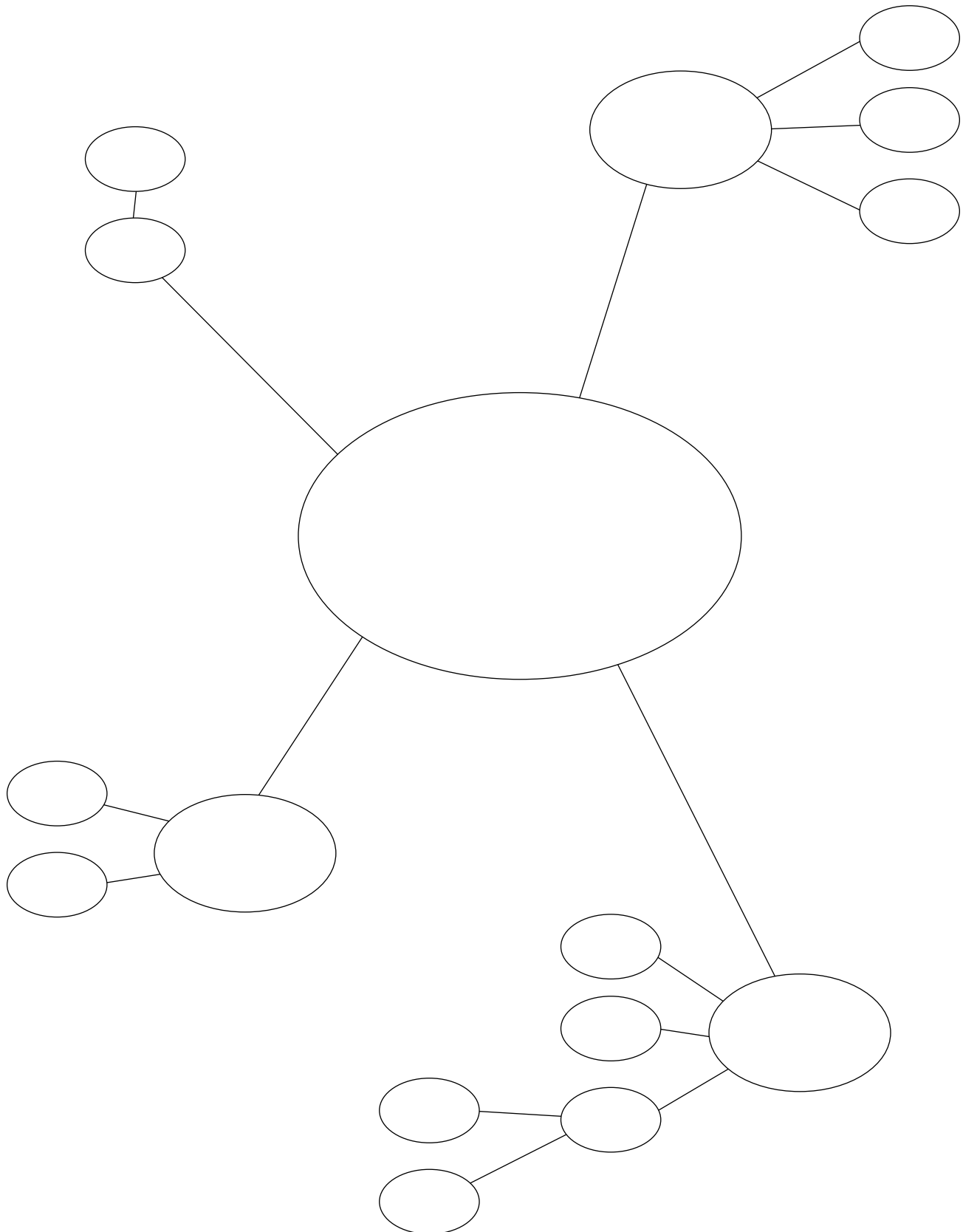
# Aktiviteter - kapitel 4 - 5. klasse

## **NORMER** - mindmap



# Aktiviteter - kapitel 4 - 5. klasse

## IDEALER - mindmap



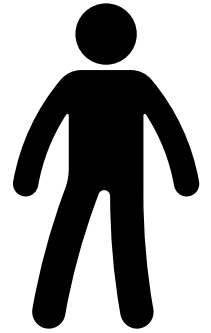


---

## Aktiviteter - kapitel 4 - 5. klasse

---

# HVORDAN »SKAL« EN PIGE/KVINDEKROP SE UD?

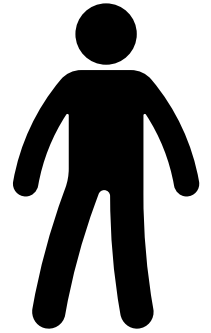


---

Aktiviteter - kapitel 4 - 5. klasse

---

# HVORDAN »SKAL« EN DRENGE/MANDEKROP SE UD?



## Aktiviteter - kapitel 4 - 5. klasse

**Hvad kan du lide ved dit udseende?**

**Hvad kan du ikke lide ved dit udseende?**

**Hvorfor bruger vi ofte meget tid på vores udseende?**

**Hvor afgørende tror du dit udseende er for, om folk kan lide dig?**

**Hvorfor tror du, at Gud er mere interesseret i vores hjerte end vores udseende?**  
(Se fx i 1. Samuel 16, 7)

**Hvem bestemmer, hvad der er perfekt og normalt?**

**Hvad er for dig »en perfekt krop«?**

Kort - bagside

## Aktiviteter – kapitel 4 – 5. klasse

**I hvilket  
årti var  
du ung?**

**Hvilke normer  
og idealer var  
der for kroppen  
i din ungdom?**

**Hvem prægede  
normer og idealer  
for kroppen  
i din ungdom?**

**Var du selv  
præget af din tids  
kropsideal? Hvordan  
så du selv ud?**

**Hvordan ville  
du gerne se  
ud/hvem ville  
du gerne ligne?**

## Aktiviteter - kapitel 4 - 5. klasse

---

Hvad fortæller sangen om, hvad en sund krop er?

# Aktiviteter – kapitel 4 – 5. klasse

## AFSLUTTENDE LÆREROPLÆG OM UPERFEKTE KROPPE:



*Photo by Arisa Chattasa on Unsplash*

Vi er alle er skabt med uperfekte kroppe. I Guds øjne er vi perfekt skabt, men fordi kroppen er lige så skadet af syndefaldet som sjælen og ånden, er kroppen ufuldkommen og en del af dem, vi er. Et godt selvværd handler om at elske sig selv og altså også vores krop med alle dens fejl og mangler. Vi kan fremelske kærlighed til egen krop ved at fokusere på alle de gode ting ved vores krop, fremfor alt det den mangler eller har for meget af (se

foto – sportsmand, som bruger sin krops potentiale fremfor at fokusere på dens mangler).

Nogle børn – og voksne kæmper med et handicap eller lider af en invaliderende sygdom.

Spørg gerne eleverne, om de kender nogen med sygdom eller handicap. For et barn med dværgvækst eller spastisk lammelse kan det være rigtig svært at elske og acceptere egen krop som skabt

i Guds billede og efter Hans vilje. Hvorfor Gud tillader handicap, smerte og sygdom, finder vi ikke noget godt svar på. Dette kaldes også lidelsens problem. Men kristendommen hjælper os til at møde lidelse med håb og mod i stedet for bitterhed og lidelse. Et fantastisk eksempel på dette er den handicappede Nick Vujicic. Se film med Nick Vujicic: »Change from childhood to 2017«: <https://youtu.be/uWaWnHlterg>