



# Confident Me

## SLIK PASSER OPPLEGGET I LÆREPLANEN

**Læringsmål:**  
**Skape et bedre kroppsbilde og  
en god selvfølelse**

Skoletimen Confident Me er et undervisningsopplegg med hovedtema:

1. Kroppsideal og kroppspress
2. Medieforståelse – bilde og budskap vs. fakta
3. Strategier for å motstå kroppsideal og kroppspress

Skoletimen tilbys pedagoger i Norge gjennom Barnevakten.

[Les mer om skoletimen Confident Me på barnevakten.no](#)

Programmet kan lastes ned i sin helhet på siden og brukes på flere ulike måter. Lærerne kan gratis få opplæring i Confident Me av Barnevakten. Skolen kan også bruke Barnevaktens foredragsholdere til å holde skoletimen for elevene.

Skoletimen Confident Me er i hovedsak rettet mot elever fra 5.-9. trinn. Den passer inn i læreplanen i skolen på følgende områder (uthevet skrift der det passer inn):

Fra læreplanene på udir.no:

**Norsk hovedområder – muntlig kommunikasjon**

«Muntlig kommunikasjon omfatter også å tilpasse språk, uttrykksformer og formidlingsmåte til kommunikasjonssituasjonen.»

**Norsk hovedområder – skriftlig kommunikasjon**

«God skriftlig kommunikasjon forutsetter et godt ordforråd, ferdigheter i tekstbygging, kjennskap til skriftspråklige konvensjoner og evne til å tilpasse tekst til formål og mottaker.»

**Norsk grunnleggende ferdigheter – digital kompetanse**

«Videre innebærer det å utvikle kunnskap om opphavsrett og personvern, og ha en kritisk og selvstendig holdning til ulike typer digitale kilder.»

**Norsk etter 7. trinn**

**Muntlig kommunikasjon**

- lytte til og videreutvikle innspill fra andre og *skille mellom meninger og fakta*
- uttrykke og grunngi egne standpunkter og vise respekt for andres

**Språk, litteratur og kultur**

- gi eksempler på og reflektere over hvordan *språk kan uttrykke og skape holdninger* til enkeltindivider og grupper av mennesker
- kjenne til opphavsrettslige regler for bruk av kilder

**Norsk etter 10. trinn**

**Språk, litteratur og kultur**

- *drøfte hvordan språkbruk kan virke diskriminerende og trakasserende*

## Naturfag hovedområder – kropp og helse

«*Kropp, helse, livsstil og ernæring omtales hyppig i mediene. Kunnskap og kritisk vurdering av informasjon på dette området er viktig for å kunne ta ansvar for egen kropp og for fysisk og psykisk helse. Respekt og omsorg for andre står også sentralt innenfor området.*»

## Naturfag etter 10. trinn

### Kropp og helse

- forklare hvordan egen livsstil kan påvirke helsen, herunder slanking og spiseforstyrrelser, *sammenligne informasjon fra ulike kilder*, og diskutere hvordan helseskader kan forebygges

## KRLE etter 7. trinn

Kristendom (det er tilsvarende formuleringer for de andre store religionene)

- samtale om kristendom, kristen *livstolkning* og etikk *med vekt på* gudsbilde, *menneskesyn*, *aktuelle etiske utfordringer* og utvalgte kristne tekster

## Filosofi og etikk

- samtale om aktuelle filosofiske og etiske spørsmål og diskutere utfordringer knyttet til temaene fattig og rik, krig og fred, natur og miljø, IKT og samfunn
- samtale om etikk i forbindelse med ulike familieformer, forholdet mellom kjønnene, ulik kjønnsidentitet og forholdet mellom generasjonene
- samtale om filosofi, religion og livssyn som grunnlag for etisk tenkning og kunne drøfte noen *moralske forbilder fra fortid og nåtid*
- diskutere rasisme og hvordan antirasistisk arbeid kan forebygge rasisme

## KRLE etter 10. trinn

### Filosofi og etikk

- *reflektere over etiske spørsmål knyttet til mellommenneskelige relasjoner*, familie og venner, samliv, heterofili og homofili, ungdomskultur og kroppskultur
- drøfte *etiske spørsmål knyttet til menneskeverd* og menneskerettigheter, *likeverd* og likestilling, blant annet ved å ta utgangspunkt i kjente forbilder

# OPPSUMMERING

Skoletimen Confident Me kan passe inn i ulike deler av læreplanen.

- Et forslag er å legge det til en time i KRLE på ungdomstrinnet.  
*# relasjoner #ungdomskultur #etikk #menneskeverd #likeverd #kroppskultur*
- Det passer også godt inn i naturfag på både mellomtrinnet og på ungdomstrinnet med i det som står om hovedområdet «kropp og helse» i innledningen til læreplanen til faget. *#kropp #helse #livsstil #mediar #kunnskap #kritisk vurdering av informasjon #psykisk helse #respekt for andre #omsorg for andre*
- Det kan også være et godt alternativ å bruke innholdet «Confident Me» som kjerne i et tverrfaglig opplegg på for eksempel fem timer med KRLE og naturfag som kjernefag + litt språkforståelse fra norskfaget

Eksempel:

1. Intro: Kommunikasjon (påvirkning, mottaker-sender, meninger og fakta) – NORSK
2. «Confident Me» – KRLE
3. Moralske forbilder, eksempler – KRLE
4. Elevene jobber med case – relevant/gjenkjennelig (kreativ fase) – NATURFAG
5. Oppsummering/presentasjon – NATURFAG, NORSK

Denne veiledningen tar ikke hensyn til hvordan læreverkene på din skole har valgt å plassere temaet i Confident Me. Det må tilpasses hver enkelt undervisningssituasjon.

