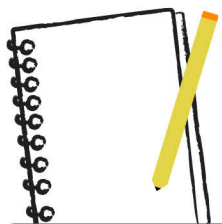


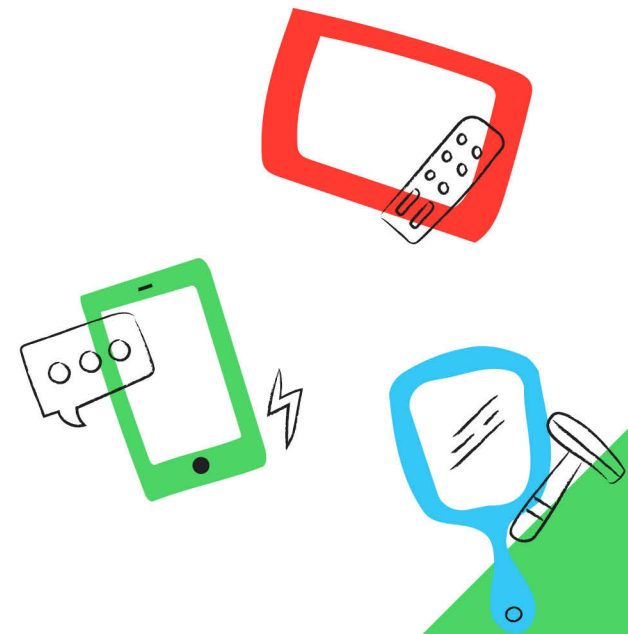


# confident me

En skoletime for bedre  
kroppsbilde og selvfølelse



EN SKOLETIME



## Lærerveiledning

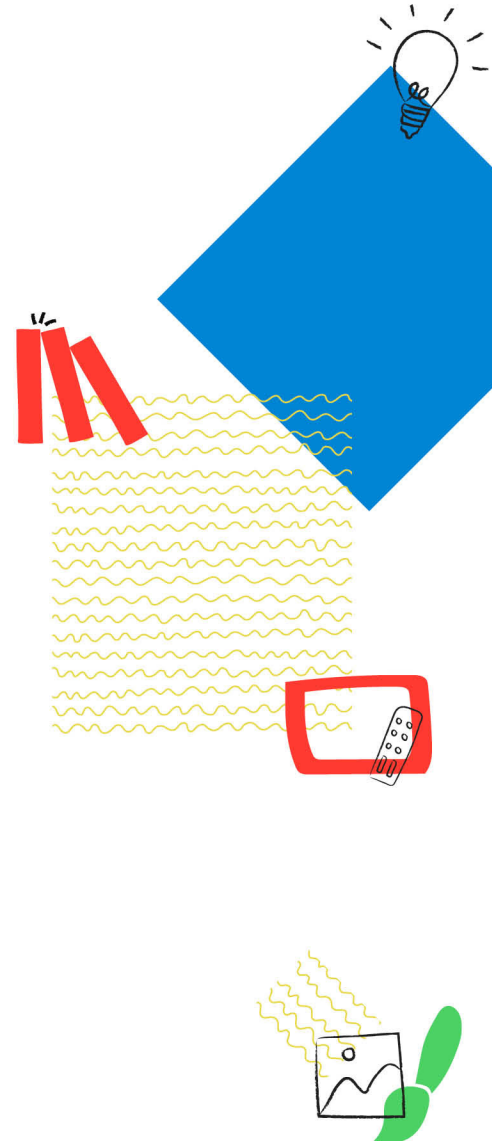
# Læringsmål og ressurser

## I denne workshopen vil elevene:

- **Forstå konseptet om kroppsidealer** og hvor presset om å oppnå dem kommer fra
- **Bygge medieforståelse**, utforske hvordan bilder og budskap fra reklame, kino og sosiale medier ofte manipulerer sannheten
- **Utvikle strategier for å motstå utseendepress**, unngå å sammenligne seg selv med andre, utfordre etablerte kroppsidealer og bygge tillit til

## Undervisningsopplegget er i tråd med målene i læreplanverket

- Elevene skal **forstå** konsepter som er relatert til helsefremmende tiltak og sykdomsforebygging
- Elevene skal **analysere** hvilken påvirkning familie, likemenn, kultur, media, teknologi og andre faktorer kan ha på helseatferd
- Elevene skal **demonstrere** evnen til å sette målsettinger som fremmer helse



# Ressurser

## FRA DIN SKOLE

Projektor og lyd til filmklipp. Tavle eller flippover med markører. Internett.

Elevene vil trenge hver sin penn og post-it-lapper (deles ut på slutten av timen, se side 22)

Du må finne frem reklameeksempler. Det er viktig å velge ut annonser som vil appellere til både guttene og jentene i klassen din. Du bør finne to eksempler, ett som viser en kjendis som promoterer et produkt rettet mot elevenes aldersgruppe, samt andre eksempler som reklamerer for forskjellige produkter. Det kan være lurt å søke etter populære kjendiser på nettet med følgende søkeord: (sett inn kjendisnavn) REKLAME, f.eks. 'Sophie Elise' reklame. *Tips: Du kan finne mange relevante reklamer på SnapChat - ta eventuelt screenshot. En reklamefilm kan eventuelt også brukes som et alternativ.*

### Navigeringsikoner

Disse ikonene er benyttet igjennom hele undervisningen for å signalisere når man skal introdusere planlagte



Definisjonskort/  
Diskusjonskort



Aktivitetsark



Video



Gruppediskusjon

## MATERIELL SOM FØLGER MED

### Lærerveiledning



### Elevpresentasjon



### 3 Aktivitetsark



**Aktivitetsark 1**  
Sett deg et personlig mål



**Aktivitetsark 2**  
Hvordan utfordrer du utseendepress?



**Aktivitetsark 3**  
Vær med og skap endring!

### 3 Handouts



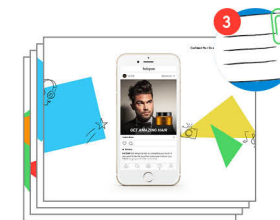
**Definisjonskort**  
Ordforklaringer

Del ut én per gruppe



**Diskusjonskort**  
Hvordan kan bilder manipuleres?

Del ut én per gruppe



**Diskusjonskort**  
Annonse-eksempler

Husk: Det er 4 sider  
Del ut én per gruppe

### 2 Filmer



**“Dove: Evolution” Video**  
Denne filmen illustrerer hvordan utseendet til en modell transformeres fra et naturlig utgangspunkt til ferdig reklamebilde.



**“Dove: Change One Thing” Video**  
Denne filmen forklarer elevene at ønsket om å endre på utseendet er helt normalt og noe de fleste opplever. Filmene oppfordrer elevene til å reflektere over hvorfor så mange mennesker ønsker å endre på utseende sitt.



# Oversikt

Side  
**06**

## Introduisering utseendespress

10 Minutter

Introduksjon og regler  
Hva skal vi lære i dag?  
Hva er utseendepress?  
Hvor kommer dette presset fra?  
Hva er medier?

Side  
**11**

## Tradisjonelle medier

20 Minutter

Hvordan kan bilder manipuleres?  
Spørsmål  
Hvilke problemer kan dette skape?  
Hvorfor blir medier ofte laget slik?  
Hva kan vi gjøre med det?

Side  
**18**

## Personlige- og sosiale medier

10 Minutter

Hvilke problemer kan oppstå når vi sammenligner oss med andre?  
Hvordan kan innhold man lager selv manipuleres?  
Hva kan vi gjøre med det?

Side  
**21**

## Personlige løfte

5 Minutter

Hva har vi lært i dag?  
Vær med og skap endring  
Gratulerer!

# Slik bruker du veiledningen

## Tradisjonelle medier



20 Minutter

8

**Læringsmål**  
Elevene bør oppnå dette ved slutten av hver del.

1 Ved slutten av denne delen vil elevene ha bygd forståelse for medier, ved å utforske hvordan bilder og budskap ofte manipuleres. De vil ha utviklet enkelte strategier for å avsløre og motstå utseendepress, ved å unngå og sammenligne seg med andre, og utfordre utseendeidealer i tradisjonelle medier.

**Visuelle hint og læringsmål**  
For å hjelpe deg med å styre skoletimen mest mulig effektivt.

2 Presentasjon



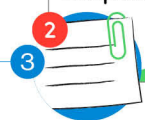
**Lærers sjekkliste**  
Ønsket svar

- > Del så ut Handout 2 til hver av de seks små gruppene. Tildel hver gruppe et nummer fra 1 til 6 som korresponderer med én av de seks spørsmålene. Be elevene om å lese sin gruppes tildelte spørsmål.
- > Spill av videoen igjen og be elevene om å diskutere deres tildelte spørsmål.

Notater

**Foreslått tidsbruk**  
Reflekterer viktigheten av hver del for å oppnå læringsmål og bedre elevenes selvfølelse, men kan tilpasses for å passe lengden på timen din.

**Navigeringsikoner**  
Disse ikonene indikerer planlagte aktiviteter for klassen, f.eks. om man skal avspille en video eller jobbe med et aktivitetsark.



Handout 2



5 1. Hva likte du ikke, og hva var overraskende eller urealistisk av det du så i filmen?

Overrasket over at så mye er forandret, og hvor ulik modellen ser ut fra starten av filmen til sluttresultatet.

7

2. Oppsummer alle avgjørelsene som ble gjort før bildet ble tatt.

For eksempel, fotografen var plukket ut, modellen var nøye vurdert, håret var stylet, sminke var påført og profesjonelt lys ble brukt.

Idéer og veiledning for optimalisering av workshopen.

6

**Diskusjonskort & aktivitetskort**

4

**Sjekkliste for lærere**

Punktene som ikke er i kursiv fremhever viktige spørsmål elevene skal stilles for å sikre forankring av konseptene. Teksten i kursiv er instruksjoner for å best mulig strukturere workshop-aktivitetene, f.eks. når filmene bør avspilles eller når aktivitetsarkene skal benyttes. Disse kan tilpasses din klasses behov.

**Notater**

Idéer og veiledning for optimalisering av workshopen.

**Ønsket svar fra elever**  
For å hjelpe deg å veilede elevenes svar på en måte som øker forståelsen deres gjennom workshopen, for optimal bedring av selvfølelse og tillit til egen kropp.

# Introduisering utseendepress



10 Minutter

Ved slutten av denne delen vil elevene forstå utseendeideal-konseptet og hvor presset om å oppnå dem kommer fra.

## Presentasjon



## Lærers sjekkliste

Ønsket svar

> Ønsk elevene velkommen til workshopen.

> Om du ikke kjenner klassen: Introduer deg selv.

**Du kan kanskje også gjøre en rask øvelse med elevene, der de lukker øynene og rekker opp hendene:**

- Forstår du hva vi mener med selvfølelse og utseendespress?
- Vet du hvordan du kan bedre egen selvfølelse og tanker om deg selv?

**En mulig indikasjon: Jo høyere de holder hendene, jo bedre selvfølelse har de. Ved å repetere disse spørsmålene ved slutten av økten, vil du kanskje få en indikasjon på klassens progresjon.**

## Notater



> Forklar reglene for å skape en støttende, inkluderende og ikkedømmende stemning.

> Hva betyr konfidensielt og hvorfor er det viktig?

**Det er verdt å bruke tid på å få elevene til å ønske å overholde reglene. Disse kan justeres for å passe klassen din bedre**

Elevene forstår workshopens regler og er komfortable med å være aktive deltakere.

**Presentasjon**



Elevene forstår at økten omhandler medier som kilde til utseendepress.

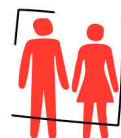
**Definisjonskort**



**Lærers sjekkliste**

Ønsket svar

- > Forklar hva elevene vil lære i dag.
- > Del elevene i seks små grupper og del ut definisjonskort / definisjonsark til hver gruppe. Elevene skal forbli i gruppene ut læringsøkten.



**Utseendeidealer**

Måten kulturen vår sier at den ideelle måten å se ut på er, på et bestemt tidspunkt



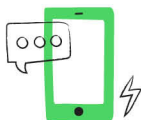
**Utseendepress**

Presset vi føler om å ha et bestemt utseende og være attraktive



**Tradisjonelle medier**

Bilder, budskap og filmer produsert av bedrifter eller selskaper som kommuniseres via kanaler som TV-programmer, magasiner, reklame, filmer, musikkvideoer



**Personlige- og sosiale medier**

Bilder, statuser og videoer produsert av deg selv og vennene dine, inkludert det som publiseres i sosiale medier

**Notater**

## Presentasjon



Elevene ser bilder som viser hvordan ulike utseendeidealer og moter for menn og kvinner har utviklet seg gjennom tidene.

De forstår at oppfattelsen av «vakker», «glamorøs» og «attraktiv» stadig endres og ikke er likt i forskjellige land og kulturer.

De forstår at vi fortsatt føler gruppepress til å passe inn i disse utseendeidealene i dag.

## Lærers sjekkliste

## Ønsket svar

*Forklar at disse bildene representerer skjønnhetsidealer: hva har vært vakkert, glamorøst og attraktivt gjennom tidene.*

- **Hva tror dere bildene viser?**

*Den viser forskjellige mennesker gjennom tidene.*

> *Få elevene til å påpeke forskjellene.*

- **Ved å se på disse bildene, hvilke forskjeller legger du merke til?**

*Litt ulike kroppsfasonger, ulike frisyrrer, ulike moter.*

> *Forklar at disse bildene representerer utseendeidealer: hva som ble oppfattet som vakkert, glamorøst og attraktivt gjennom tidene.*

- **Hvis alle disse bildene representerer utseendeidealer, hvorfor er ikke alle like?**

*Utseendeidealer er veldig forskjellige, endres gjennom tidene og er ulike mellom land og kulturer. De forblir aldri like.*

- **Tror du vi opplever press om hvordan vi skal se ut i dag? (Oppfordre elevene til å fortelle og utdype)**

*Ja, vi opplever fortsatt press i dag.*

**Få elevene til å kommentere forskjellene mellom bildene.**

**Veiled elevene gjennom utvalgte deler av bildene for å fremheve forskjellene.**

## Notater



## Presentasjon



Elevene forstår at presset om å være vakker og attraktiv finnes overalt og kommer fra forskjellige steder, inkludert samfunnet, medier, familie, venner og jevnaldrende.

## Lærers sjekkliste

### Ønsket svar

> En klassediskusjon, der frivillige får svare. Få frem ett eller to svar på:

- **Hvor tror du utseendepresset kommer fra?**
- **Hvor ser eller hører du om hvordan vi bør se ut?**

Samfunnet, medier, familie, venner, jevnaldrende.



### Utseendeidealer

Den ideelle måten å se ut på, i følge kulturen vår på et bestemt tidspunkt.

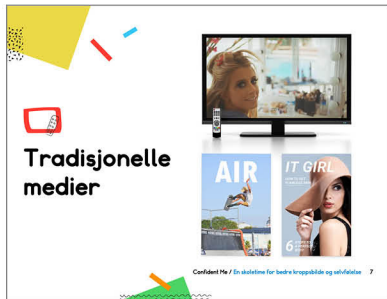


### Utseendepress

Presset vi føler om å ha et bestemt utseende og å være attraktive

## Notater

Presentasjon



Elevene utforsker hva vi mener med medier. De kan liste flere forskjellige typer medier, og sortere medier i to forskjellige kategorier: tradisjonelle medier og personlige/sosiale medier.

Lærers sjekkliste

Ønsket svar

> Skap en 'responskjede': få hver elev til å gi et eksempel på innhold i media hver for seg, slik at du beveger deg gjennom hele klassen, uten repetisjoner. Hvor langt gjennom klassen kommer du?

• Hvilke forskjellige typer medier kan vi komme på?

Hvilket som helst medie som f.eks. filmer, TV-programmer, reklamer, spesifikke sosiale medier-sider, magasiner osv.



Tradisjonelle medier

Bilder, budskap og film produsert av bedrifter eller selskaper som kommuniseres i kanaler som TVprogrammer, magasiner, reklame, filmer, musikkvideoer.

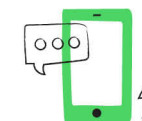
> Skriv eventuelt ned elevenes idéer på tavle eller flippover.

• Hvilke av disse eksemplene lages av tradisjonelle medier?

TV-programmer, filmer, musikkvideoer, annonser, dataspill.

• Hvilke type medier lager du og vennene dine?

Bilder, videoer, kommentarer, selfies, statuser (ofte på sosiale medier).



Personlige- og sosiale medier

Bilder, statuser og videoer produsert av deg selv og vennene dine, inkludert det som publiseres i sosiale medier.

**Få elevene til å tenke over medier som ord, bilder og video, og vurdere hele mediespekteret som finnes.**

Notater

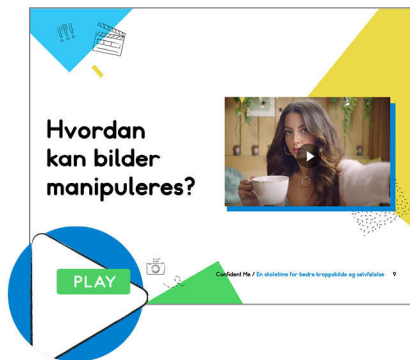
# Tradisjonelle medier



20 Minutter

Ved slutten av denne delen vil elevene ha bygd forståelse for medier, ved å utforske hvordan bilder og budskap ofte manipuleres. De vil ha utviklet enkelte strategier for å avsløre og motstå utseendepress, ved å unngå og sammenligne seg med andre, og utfordre utseendeidealer i tradisjonelle medier.

## Presentasjon



Elevene vil sette ord på hvordan bilder kan manipuleres med redigering, styling og produksjonsteknikker.

## Lærers sjekkliste

Ønsket svar

*Klikk på bildet for å spille av YouTube videoen. Et vindu vil åpne seg og tar deg til Dove Self-Esteem Project sin YouTube-kanal.*

> *Forklar at vi vil starte med å utforske hvordan bilder og budskap i media kan være kilde til utseendepress.*

- **Hva tror du ordet «manipulering» betyr i denne sammenhengen?**

*Redigere eller endre på noe, som for eksempel en person sitt utseende i medier.*

- **Hvordan blir bilder av mennesker i medier manipulert eller redigert?**

*Generelle svar som redigering, lysredigering, sminke, velge noen få bilder etter å ha tatt hundrevis.*

## Notater

Presentasjon



Lærers sjekkliste

Ønsket svar

> Del så ut Handout 2 til hver av de seks små gruppene. Tildel hver gruppe et nummer fra 1 til 6 som korresponderer med én av de seks spørsmålene. Be elevene om å lese sin gruppes tildelte spørsmål.

> Spill av videoen igjen og be elevene om å diskutere deres tildelte spørsmål.

**1. Er det noe som er overraskende eller urealistisk i filmen? Eventuelt hva?**

Overrasket over at så mye er forandret, og hvor ulik modellen ser ut fra starten av filmen til sluttresultatet.

**2. Oppsummer det som ble gjort FØR bildet ble tatt.**

For eksempel, fotografen var plukket ut, modellen var nøye vurdert, håret var stylet, sminke var påført og profesjonelt lys ble brukt.

**3. Oppsummer det som ble gjort ETTER at bildet ble tatt.**

Kun ett bilde ble valgt, skavanker og merker ble fjernet, hudtonen ble endret, halsen ble forlenget, håret ble gjort fyldigere, øyenbrynene ble gjort fyldigere og øynene tydeligere. Det ble lagt på filter som endret farge og stemning i bildet.

Diskusjonskort 2



(fortsettelse neste side)

Notater

Diskusjonskort 2



Elevene vil gjenkjenne og oppsummere de forskjellige måtene bildet har blitt manipulert på. De vil diskutere hvorfor det er urettferdig og urealistisk å sammenligne seg selv eller andre med de manipulerede bildene de ser i media.

Presentasjon



Elevene vil sette ord på hvordan bilder i profesjonelle medier kan manipuleres med redigering, styling og produksjonsteknikker.

Lærers sjekkliste  
Ønsket svar

**4. Tenk over hvordan bildet av modellen har blitt forandret fra virkeligheten. Hva føler du om disse endringene?**

Kan lett føle oss lurt. Går ikke an å vite hva som er ekte bilder og manipulerede bilder. Virkeligheten blir jukset med, får meg til å ikke stole på reklame. Jeg blir irritert.

**5. Hvorfor tror du bildene i filmen er urealistiske og misvisende?**

Folk får ikke se sannheten bak hvordan bildene egentlig ser ut før manipuleringen, noe som kan få folk til å tro på noe som i realiteten ikke er sant.

**6. Hvorfor er det feil og urettferdig å sammenligne sitt eget og venners utseende med manipulerede bilder i mediene?**

"Normale" menneskesker er ikke modeller, og har ikke sminkører, frisører eller profesjonelle redigerere som får de til å se perfekte ut i henhold til dagens utseendeideal, så det blir som å sammenligne ting på helt forskjellige nivåer, noe som er urettferdig.

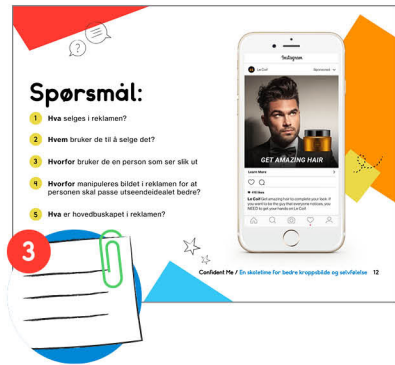
> Du kan vise dine annonse-eksempler sammen med denne siden. Du kan finne mer informasjon om hvordan du kan velge annonse-eksempler på side 3.

> Oppsummer ved å si følgende:

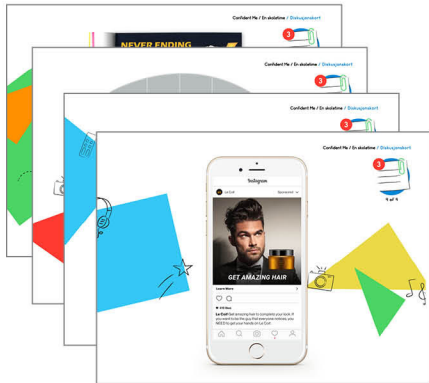
- **Bilder fra media er urealistiske; de har blitt nøye satt sammen og retusjert; det er ikke fornuftig å sammenligne seg selv med bilder som har blitt manipulert; gå på internett og undersøk selv hvor mye redigering som foregår i media; se på virkelige mennesker og se hvor forskjellig de ser ut (fra hverandre) og oppfordre alle til å være begeistret over det som gjør dem unike.**
- **Hva kan du si til en venn for å overbevise han eller henne om at det kan være skadelig å sammenligne seg selv med manipulerede mediebilder?**

Notater

## Presentasjon



## Aktivitetsark



## Lærers sjekkliste

### Ønsket svar

Diskusjonskort 3 består av fire ark. Hvert ark viser et annonse-eksempel. Skriv ut alle de fire arkene som du skal bruke i klassen, i tillegg til to eksempler du velger selv.

Gi elevene papir å skrive på og plasser én annonse i hver av de seks elev-gruppene i klasserommet. Elevene skal bli i sin gruppe resten av læringsøkten.

Forklar at nå som klassen har utforsket hvordan bilder i media ofte blir manipulert, skal klassen vurdere budskapet som ofte kombineres med disse bildene.

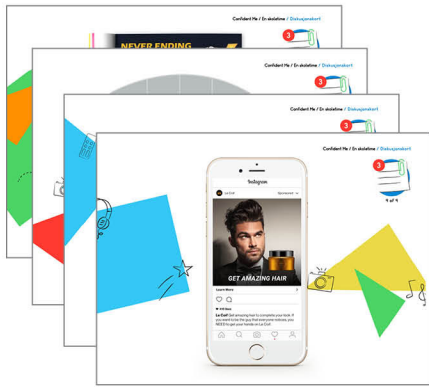
La elevene i gruppene samarbeide for å finne svaret på spørsmålene om deres utdelte annonse. Gi dem fem minutter til å skrive ned svarene på deres ark.

- **Hva selges i reklamen?**  
Elevenes svar vil avhenge av annonsene du velger å bruke.
- **Hvem bruker de til å selge det?**
- **Hvorfor bruker de en person som ser slik ut?**  
De er attraktive og appellerende, og populære blant målgruppen til produktet.
- **Hvorfor manipuleres bildet i reklamen for at personen skal passe utseendeidealet bedre?**  
Dersom det er en produktannonse, er det for å vise at produktet fungerer (f.eks. glansprodukt til hår, kvisekrem), eller å selge en ideell livsstil folk kan oppnå med produktet.

(fortsettelse neste side)

## Notater

Diskusjonskort 3



Presentation



Elevene vil anerkjenne at de ofte sammenligner sitt eget og venners utseende med bilder de ser i medier, og at dette kan få negative konsekvenser.

Lærers sjekkliste

Ønsket svar

• Hva er hovedbudskapet i reklamen?

Det overordnede budskapet til annonsen er: dersom du kjøper dette produktet vil du ligne mer på dette utseendeidealet denne person har/ oppnå samme livsstil.

> Repeter spørsmålene til ditt andre reklameeksempel.

Prøv å besvare alle spørsmålene for minst to forskjellige annonser, for å gi elevene tid til å reflektere over hvorfor annonsene lages som de gjør.

Hjelp elevene med å forstå at reklame er konstruert for å oppfordre folk til å sammenligne seg med menneskene i reklamen. Reklamer og annonser antyder ofte at ved å kjøpe produktet eller tjenesten, vil folk være nærmere oppnåelsen av utseendeidealet eller livsstilen som promoteres, til tross for at dette ofte er urealistisk og urettferdig med tanke på all manipulering bildene gjennomgår.

> Be elevene diskutere sammen to og to i forbindelse med spørsmålet nedenfor. Gi elevene tid til å tenke selv, før de diskuterer med partneren og sier svaret høyt i klassen.

• Når noen på din alder ser manipulerte bilder i reklame, hvordan kan det påvirke måten de føler seg?

> Skriv eventuelt ned klassens svar på en tavle eller flippover.

• Hvorfor vil det få noen til å føle seg dårlig?

Man kan føle seg trist, uverdig, usikker og ikke bra nok.

Det er vanskelig å ikke sammenligne sitt eget utseende med bildene og filmene man ser i medier. Det kan føre til dårlig selvbilde, siden vi ikke kan leve opp til disse utseendeidealene. Når vi vet at bildene er manipulerte, kan det også føre til en dårlig følelse - man føler seg lurert, og man innser at man strekker seg etter det uoppnåelige.

Notater

## Presentasjon



Elevene forstår at bilder i tradisjonelle medier (spesielt i reklame) reflekterer nåværende utseendeidealer for å promotere produkter og tjenester.

## Lærers sjekkliste

## Ønsket svar

Vis neste side og spør om spørsmålet nedenfor

- **Hvorfor blir bilder til massemedia og markedsføring som regel laget på denne måten?**

Massemedia og spesielt annonsering, er designet for at du skal gjøre en handling. For annonser er handlingen å kjøpe et produkt. En av de mest virkningsfulle måtene man kan få noen til å kjøpe et produkt, er å få dem til å føle at de trenger det. Dette skjer ved at de sammenligner seg selv med de manipulererte bildene de ser i annonsen. Massemedia er ofte laget for å:

**Løfte:** Man lover et perfekt utseende, et skjønnhetsideal eller en bestemt form for livsstil.

**Følelser:** Man spiller på følelser som gjør at du ønsker produktet som selges.

**Handlinger:** Man skal gjøre en handling. Som oftest er det å kjøpe produktet.

**Resultater:** Man viser resultatene du vil få dersom du kjøper produktet, men resultatene er ofte overdrevet på grunn av manipulererte bilder.

**Fikser:** Man skaper et problem knyttet til ditt utseende slik at det virker nødvendig å kjøpe et produkt for å fikse det.

> Gjennomfør en avstemming i klassen.

- **Rekk opp hånden dersom du mener at vi alle bør hjelpe hverandre med å avsløre og stoppe de manipulererte bildene i medier. Hvorfor?**

Vi bør alle utfordre manipulererte bilder fordi de ikke er ekte, og vi blir oppfordret til å sammenligne vårt eget utseende med dem, noe som får oss til å føle oss dårlig; de gjør dette for å lure oss til å tro at vi vil få et ideelt utseende eller livsstil, dersom vi kjøper produktet eller tjenesten. Reklamen lurer oss også til å tro at vi blir lykkeligere og mer populære.

**Å be elevene rekke opp hendene for å utfordre bildene vil være et viktig steg i riktig retning mot endring.**

> Skriv eventuelt ned klassens svar på en tavlen eller flippover.

## Notater



## Presentasjon



Elevene vil tilegne seg metoder til å stå imot utseendepress fra profesjonelle medier, først og fremst med øvelser de selv kan gjøre, og så ved å utfordre det å sammenligne seg med andre. Dette vil gjøre dem mer kritiske overfor medier.

## Lærers sjekkliste

## Ønsket svar

*Still et spørsmål om hva vi alle kan gjøre med dette. Få elevene til å skrive ned svarene sine.*

Det kan være nyttig å dele eksempler der andre har skapt endring. Et eksempel er 14 år gamle Julia Bluhm fra USA. Hun opprettet en underskriftskampanje på nett, som resulterte i at et stort og populært ungdomsblad forpliktet seg til å ikke retusjere modellenes kropp- eller ansiktsformer. Enda et eksempel: Etter press fra Sanitetskvinnene og flere ungdomsorganisasjoner i Norge, har nå flere kommuner innført forbud mot reklame med manipulerede bilder som øker kroppspress.

- **Hva kan du gjøre for å vise at du ikke er enig i måten profesjonelle medier vektlegger en urealistisk 'ideell' måte å se ut på?**

*Elevene kan dele idéer som: ikke kjøp magasinet som promoterer produktet; ikke kjøp produktet; fortell alle vennene dine at du mener reklamen er falsk eller misvisende; boikott produktet; skriv et klagebrev til bedriften, annonsøren eller mediet; lag din egen annonse uten manipulering; kjøp produkter som bruker ansvarlige reklameteknikker; påvirke politikerne til å lage en lov som bestemmer at retusjert reklame skal merkes.*

> *Be elevene om å dele noen eksempler.*

## Notater

# Personlig- og sosiale medier



10 minutter

Ved slutten av denne delen skal studentene ha utviklet strategier for å motstå utseendepress, ved å unngå å sammenligne sitt eget utseende i hverdagen. De vil tilegne seg mediekunnskap, undersøke hvordan bilder i personlige- og sosiale medier ofte er manipuleringer av sannheten, utfordre utseendepress i personlige- og sosiale medier, og bedre selvfølelsen og kroppsbildet.

## Presentasjon



Elevene vil forstå at sammenligning av eget utseende med andre er en automatisk del av menneskets natur, men bidrar ikke med noe godt, og får oss ofte til å føle oss dårlig.

## Lærers sjekkliste

Ønsket svar

**Forklar at det er vanlig å sammenligne seg med folk vi ser i virkeligheten, så vel som med bilder vi ser i medier.**

**Forsøk å få svar fra elevene som viser forståelse for at det å sammenligne seg på denne måten er meningsløst, fordi når alle sammenligner seg, er ingen glade eller fornøyde med egenskapene de har, eller hvordan de ser ut. Da bruker vi energien vår på triste ting som sliter oss ut.**

> *Forklar at klassen kort skal utforske hvordan folk ikke bare sammenligner seg med bilder i tradisjonelle medier. Faktisk gjør folk ofte sammenligninger basert på utseende til andre vi omgås, både de vi kjenner og ikke kjenner.*

*Dette kan få dem til å føle seg dårlig, det er en meningsløs prosess, fordi ingen føler seg bra - alle vil ha det de ikke har.*

> *Spill av 'Dove: Change One Thing'.*

• **Hva viser denne filmen om hvordan vi sammenligner oss med andre?**

• **Hva tror du resultatet er av å sammenligne utseendet vårt på denne måten?**

> *Gjennomfør en rask avstemming i klassen.*

• **Rekk opp hånden dersom du mener at vi bør slutte å stresse med å se ut på en bestemt måte?**

## Notater

## Presentasjon



Elevene kan forklare hvordan bilder de selv eller vennene tar og deler kan manipuleres.

## Lærers sjekkliste

## Ønsket svar

> *Forklar at klassen nå har stemt for å utfordre måten de sammenligner seg med andre i profesjonelle medier. Nå skal de undersøke hvordan personlige og sosiale medier kan være en kilde til utseendepress, et press som oppfordrer oss til å sammenligne utseendet vårt med de rundt oss.*

> *Be klassen lukke øynene og reflektere*

**Å gi elevene muligheten til å lukke øynene kan øke fokus.**

- **Hvordan kan du eller vennene dine manipulere eller endre på bilder og filmer i personlige- og sosiale medier?**

*Svarene kan inkludere: Selfie-vinkler, bruk av filter, poseringer, utvelgning og deling av de beste bildene, utvelgning av bilder som bare fokuserer på utseende.*

> *Be elevene om å enten rekke opp hånden eller si svaret sitt høyt.*

> *Skriv ned elevenes svar på tavlen eller flippover.*

> *Be elevene åpne øynene og supplere med eventuelle punkter som mangler.*

**Å lage en så lang liste som mulig vil hjelpe elevene med å gjenkjenne omfanget av manipulering i personlige- og sosiale medier.**

- **Tror du bildene og filmene du og vennene dine ser og deler i personlige- og sosiale medier alltid representerer "ekte" liv?**

*Disse bildene er ikke alltid realistiske - de kan også retusjeres. De kan heller ikke være representative for det virkelige liv, fordi de har blitt nøye utvalgt og viser bare et utklipp av folks liv.*

**Ved å trekke koblinger mellom metodene for manipulering elevene stemte for å utfordre i "Tradisjonelle medier"-delen, kan det hjelpe elevene med å anerkjenne behovet for å endre måten de tar eller manipulerer egne bilder, filmer eller statuser i personlige- og sosiale medier.**

## Notater

## Presentasjon



Elevene skal åpne for måter man kan utfordre utseendepress i personlige- og sosiale medier

## Aktivitetsark 1 og 2



## Lærers sjekkliste

### Ønsket svar

- > Forklar at siden vi nå forstår hvor skadelige sammenligning kan være, vil vi nå tenke over hvordan vi kan utfordre utseendepress i personlige- og sosiale medier. Dette vil forhindre at vi gjør sammenligninger basert på utseende.
- > Snakk om at det er naturlig å ville se bra ut på bilder og filmer, men at vi nå snakker om når dette blir overdrevet, slik at vi lurer både oss selv og andre.

Idéer kan være: prøv å publisere en miks av bilder som representerer ulike aspekter ved livet, noen bilder der du er på ditt beste, andre der du har det veldig gøy, når du er på kule steder, eller kunstneriske bilder, f.eks. et bilde av skyggen din; vær spontan når du tar bilder, i stedet for å alltid posere likt; legg ut kommentarer der du gir komplimenter til vennene dine om bildene de har tatt i stedet for hvordan de ser ut; svar gjerne negative kommentarer og erting med støttende kommentarer.

Elevene kan forklare at dette kan hjelpe folk til å føle seg bedre, fordi det betyr at folk vil fokusere mindre på utseende; folk vil være mindre bekymret for erting hvis de vet at vennene deres forstår at ikke alle bilder må være perfekte, og at de vil støtte dem på nettet med støttende kommentarer; folk vil ikke sammenligne seg med bilder på grunnlag av utseende; folk vil være mer avslappet i forhold til hvordan de ser ut, fordi det ikke vil være et urealistisk utseendeideal å leve opp til.

- > Gjennomfør en avstemming i klassen.

- Rekk opp hånden dersom du mener at vi alle bør bidra til å senke utseendepresset med det vi selv legger ut.

**Ved å be elevene rekke opp hendene for å identifisere sin rolle på veien mot endring, blir det lettere for elevene å forplikte seg til handling.**

- > Del idéer om hvordan vi kan oppnå dette som en klasse, gå deretter over til å diskutere i par, slik at elevene kan skrive ned notater i Aktivitetsark 2 som par hvis det er tid, før elevene tar notater på egenhånd i Aktivitetsark 1.
- > Be parene eller grupper dele idéene med hverandre og hele klassen.

## Notater



5 Minutter

# Personlig løfte

Ved slutten av denne delen vil elevene ha reflektert over det de har lært gjennom hele løpet.

## I løpet av skoletimen vil elevene ha:

- **Bygget mediekunnskap**, utforsket hvordan bilder og meldinger, fra reklame til kino og sosiale medier, ofte er manipuleringer av sannheten.
- **Forstå at det er meningsløst å sammenligne seg med bilder og filmer i medier**, fordi de ofte fremmer utseendeidealer for å selge oss produkter og tjenester.
- **Tilegnet seg måter å utfordre og ignorere bilder**, filmer og budskap som fremmer utseendeidealer

## Presentasjon



Elevene deler nøkkeltunnskap fra dagens workshop.

## Lærers sjekkliste

Ønsket svar

- > *Be frivillige om å raskt oppsummere hva de har lært.*
- **Hva har vi lært i løpet av denne skoletimen?**
  - > *Be frivillige om å lese opp nøkkeltunnskapene i presentasjonen, og oppsummer eventuelle poeng elevene glemte.*

## Notater

## Presentasjon



Elevene vil bruke det de har lært i dagens økt til å bedre sin egen selvfølelse og tenke positivt om sitt eget utseende. De får også en siste oppgave for å trene på å oppmuntre hverandre.

## Aktivitetsark 3



## Lærers sjekkliste

### Ønsket svar

- **Hva skal du gjøre for å takle utseendepresset du og vennene dine føler?**

Elevenes idéer kan variere fra å endre hvordan de bruker profesjonelle medier, hvordan de publiserer eller bruker personlige- og sosiale medier, eller hvordan de kan lære å bedre identifisere og utfordre utseendeidealer.

- **Oppfordre elevene til å ta et bevisst valg om å tenke positivt om seg selv og andre.**

- > Be en eller to elever om å svare.
- > Be elevene fullføre Aktivitetsark 3 på egenhånd, ved å skrive ned en ting de vil begynne med å gjøre, eller endre på, for å fremme det "ekte" ved seg selv og andre.
- > Be en eller to elever om å dele idéene sine.
- > Del ut et par post-it-lapper til hver av elevene. Be elevene skrive noe hyggelig og oppmuntrende til de andre i klassen. Lappene henges opp i klasserommet på en egnet plass når dere går ut til pause. (Hvis du ikke er klassens lærer: avtal med lærer på forhånd hvor det passer å henge opp lappene). Oppmuntringslappene kan henge så lenge klassen ønsker det.

Elevene «drar fra eget hjerte» og skriver fine ting som de vil at de i klassen skal bli oppmuntret av. F.eks: «Du er bra nok», «Du er unik», «Du er skapt helt perfekt», «Det er gøy å gå i klasse med deg», «Du ruler», «Digger deg», «Alle er perfekte på sin egen måte», «Ut med retusjering», «Ja til ekte liv».

- **Hvis post-it lappene får henge en stund i klasserommet blir de en fin påminnelse for elevene.**

- **Dersom du har mulighet, fortell elevene at de kan komme til deg på et senere tidspunkt dersom de har spørsmål, eller ønsker å snakke mer om det de har lært.**

## Notater

## Presentasjon



## Lærers sjekkliste

### Ønsket svar

- > Takk elevene for deltakelsen.
- > Oppfordre elevene til å tenke over og bruke kunnskapen og forståelsen hver dag fra nå av.

## Notater

# Videre læring

Dere har nå gjennomført «Confident Me; En skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse». Materialet er utarbeidet av Dove i samarbeid med verdenskjente kroppsbildeeksperter og ledende universiteter. Barnevakten har gitt gode innspill for å tilpasse programmet til norske elever. Det fullstendige programmet til Dove består av fem deler, og gir elevene mulighet til å engasjere seg dypere i konsepter som påvirker kroppsbildet og selvfølelsen - inkludert denne skoletimen. Ved å gjennomføre hele programmet, vil elevene få større og langvarig bedring av selvfølelsen. Fullstendig informasjon om programmet og materiell finnes på [selfesteem.dove.com](http://selfesteem.dove.com) (kun på engelsk).

## OPPFØLGING

Slike workshops på skolen genererer ofte gode klassediskusjoner, som kan spre seg til andre på skolen og inn i elevenes og lærernes private liv. Mer informasjon og materiell for å støtte lærere og foreldre, og forbedre elevenes forståelse av det som er dekket i denne delen, finner du på [selfesteem.dove.com/no](http://selfesteem.dove.com/no)

Barnevakten presenterer oppdatert forskning og relevante artikler om medieskapt utseendepress og selvilde på [barnevakten.no](http://barnevakten.no)



Adapted from "Happy Being Me," with permission and under license from Susan T. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few and Sarah J. Durkin, 2013.





