



Kropp og selvfølelse

Lansering av nettressursen «Kropp og selvfølelse»

Likestillingscenteret – Seniorrådgiver Carina E. Carlsen
Folkehelsekonferansen 2024





Summer
Kick-Off

200 på ALLE shorts og jeans fra

Superdry.
RICCOVERO SINCE 1936
GABBA®
PeakPerformance®



Herre-alleriet
SORTLAND 76 12 00 80

200 på ALLE shorts og jeans fra

RICCOVERO SINCE 1936
GABBA®
PeakPerformance®

Herre-alleriet

www.blv.no



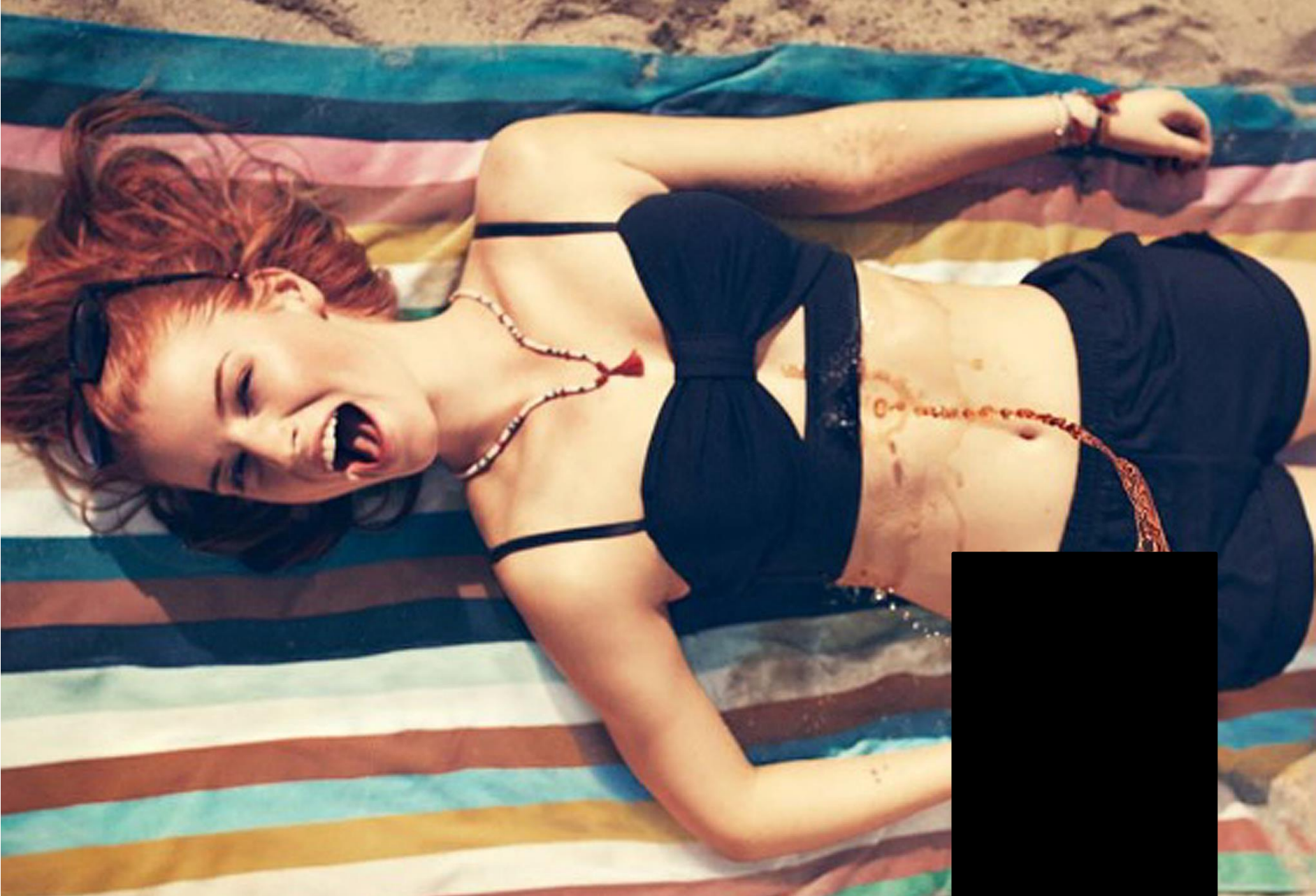


Unn deg en gresk pause

Besøk greskpause.no



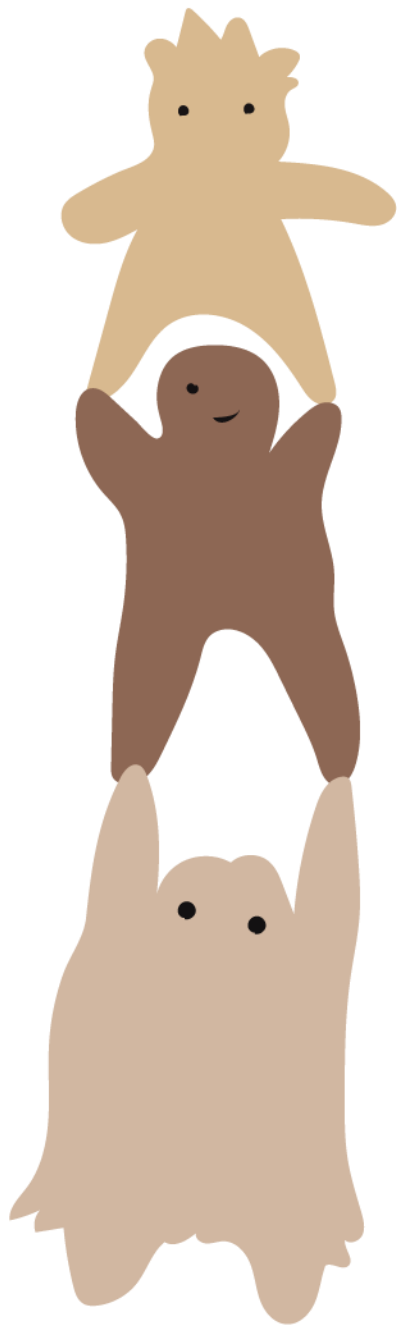
Hovedpremien er levert av Hellassepe











Forskning og utfordringer

- Manglende kompetanse og føringer (Graham, et. al, 2011; Ekornes, 2016; Arnesen, 2021)
- Føler på ansvar ifbm psykisk helse (Ekornes, 2016; Reinke, et. al, 2011)
- Hva nå? 89 prosent av jentene og 53 prosent av guttene forteller at de har følt på kroppspress (LSRapport 1/2023/)

Hva har vi gjort - Workshop

- Ungdomsskole by og bygd
- Hvordan kroppspress oppstår
- Hvordan stoppe negativ tanker om eget kroppsbilde
- Kjønnssidentitet
- Kroppspress hos alle kjønn
- At alle har forskjellige kropp
- Sosiale medier/influensere
- Spiseforstyrrelser
- Refleksjoner, filmer, prosjektarbeid og gruppearbeid



«Jeg skulle ønske vi fikk mye mer informasjon og opplæring om dette for å bedre kunne kommunisere med elevene om tematikken»





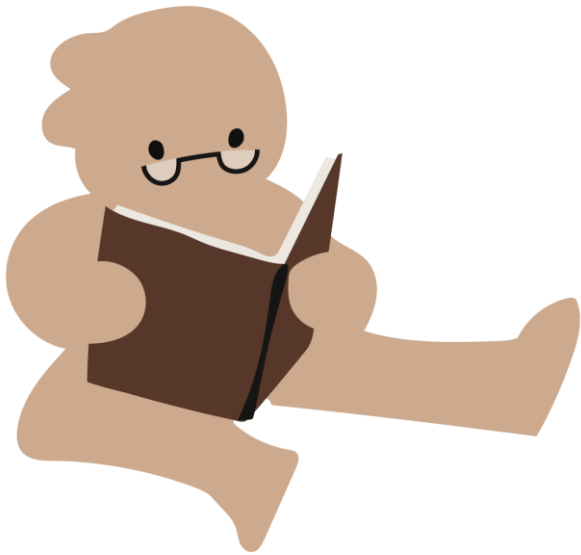
Kropp og selvfølelse

Å lære om kropp og selvfølelse er en viktig del av en helhetlig utdanning som tar sikte på å utvikle sunne og positive holdninger til kroppen og selvbildet.

Undervisning om kropp, seksuell helse, kjønn og selvfølelse kan være en utfordrende oppgave, men også en av de mest meningsfulle. Når du gir elevene dine kunnskap og verktøy for å ta vare på egen helse og trivsel, gir du dem en gave som vil vare livet ut.

Folkehelse og livsmestring er viktige aspekter i undervisningsplanen, og undervisning om temaer som kropp, kjønn, selvfølelse, og seksualitet er avgjørende for å støtte elevenes fysiske og mentale velvære. Imidlertid kan mange lærere oppleve utfordringer knyttet til denne typen undervisning, inkludert frykt for hva som kan trigge elever, bekymring for å gi informasjon de ikke vet hvordan de skal håndtere, eller mangel på kompetanse innenfor disse temaene.

Du kan lese mer om folkehelse og livsmestring, og de tilknyttede læremålene her: [Utdanningsdirektoratets side om folkehelse og livsmestring](#)





1. Til deg som er lærer



2. Kropp og kjønn




3. Kropp og selvfølelse



4. Vektstigma



5. Kroppsbilde



6. Kropp og seksuell helse



7. Spiseforstyrrelser



8. Veien videre





3. Kropp og selvfølelse

Kropp og selvfølelse berører oss alle, men hvordan påvirker forholdet til egen kropp selvfølelsen vår? Hva er utfordringer knyttet til kropp og selvfølelse? Og hvordan kan vi fremme en god selvfølelse?

Selvfølelse er et viktig aspekt ved kropp, da det handler om hvordan vi oppfatter og verdsetter våre egne kropper sett i lys av normer, forventninger og skjønnhetsidealer.

Å utvikle en positiv selvfølelse kan være avgjørende for å kunne trives i egen kropp. I tillegg er positiv selvfølelse viktig for å fremme et inkluderende samfunn med respekt for mangfoldet av kropper, der alle kan føle seg verdsatt og respektert uavhengig av kropp.

Fortsett lesingen fra lista nedenfor 📖

Innhold:



Kropp og selvfølelse



Selvfølelse og kroppsilde



Her finner du mer informasjon om relasjonen mellom kropp og selvfølelse



Oppgaver til klassen: Kropp og selvfølelse



Foto: Rhamely/Unsplash

3. KROPP OG SELVFØLELSE

Oppgaver til klassen: Kropp og selvfølelse

- Samfunnsfag
- Kroppøving
- Norsk
- Engelsk
- KRLE
- Andre

Last ned presentasjon mm Kropp og selvfølelse

Presentasjon om Kropp og selvfølelse

Last ned

Kroppspoesi: Norsk

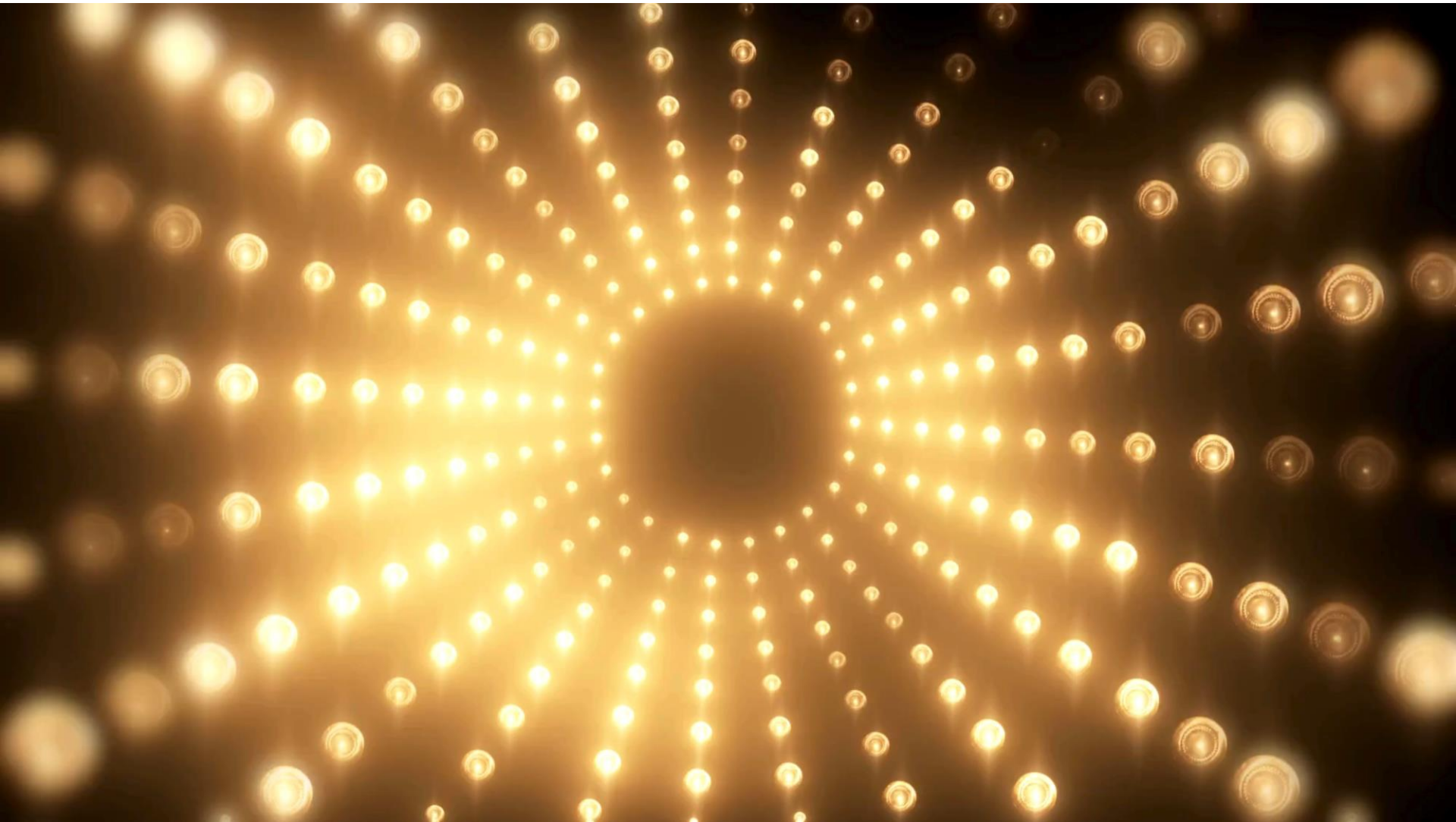
Denne oppgaven handler om å utfordre din egen forståelse av kropp.

Du kan jobbe i grupper eller individuelt for å skrive et dikt som utforsker tanker og følelser rundt kropp. Diktene kan være i valgfri sjanger, og kan løses på ulike kreative måter.

Dere skal avslutte med en «poesiaften», og alle kan fremføre diktene sine dersom dere ønsker. Når alle gruppene har fremført, kan dere ha en diskusjon om de ulike perspektivene som er presentert i diktene.

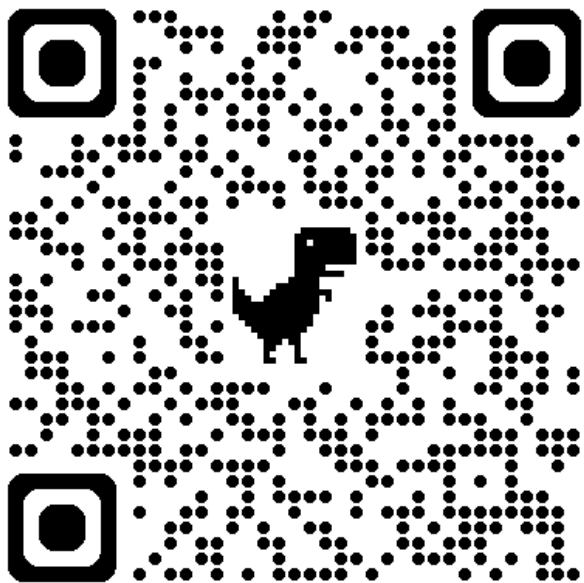






Takk for meg!

carina@lss.no



KROPPSVETTREGLER

KROPP &
SELVFOLELSE

1 RESPEKTER ANDRES KROPPSLIGE GRENSE:

Hvis du ikke blir invitert til å snakke om noens kropp, bør du ikke ta det opp.

2 FINN ANDRE TING Å GI KOMPLIMENTER FOR:

Finn andre ting å komplimentere enn kroppen. Du vet aldri hvordan noen kan oppfatte det. I stedet for å si «Du ser bra ut,» kan du si hvor hyggelig det er å se dem.

3 KROPPEN ER IKKE EN UNNSKYLDNING:

Du trenger ikke å forsvare eller rettferdiggjøre kroppen din. Du har rett til å være akkurat som du er.

4 EN KROPP ER EN KROPP:

Det finnes ikke noe som heter en «sommerkropp» eller «ideal kropp». Alle kropp er gode kropp.

5 RESPEKTER ALLE KROPPER:

Alle kropp fortjener menneskelig respekt og anerkjennelse.

6 MAT ER IKKE FIENDEN:

Mat er nødvendig og bra for deg. Ikke se på mat som noe negativt.

7 RETT TIL HELSEHJELP:

Uansett hvordan kroppen din ser ut, har du rett til helsehjelp.

8 SNAKK TIL DEG SELV SOM OM DU ER DIN BESTE VENN:

Ikke kom med negative kommentarer om andres eller din egen kropp. Ord har makt og kan påvirke hvordan folk føler seg.

9 KROPPSPRESS ER IKKE GREIT:

Ikke press andre til å endre kroppen sin. Alle har rett til å føle seg komfortable slik de er.

10 VÆR ET GODT FORBILDE:

Vis respekt og aksept for alle kropp, både din egen og andres. Din holdning kan påvirke andres selvbilde på en positiv måte.

