

KROPSLIG TRIVSEL

- Et undervisningsmateriale med fokus på kropslig trivsel i idrætsundervisningen



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

TrygFonden

Her er Børnenes Hovedstad
 **BILLUND**
KOMMUNE

Ole Kirk's Fond

KROPSLIG TRIVSEL

- Et undervisningsmateriale med fokus på kropslig trivsel i idrætsundervisningen

Introduktion	4
Tema 1. Selvrespekt og selvværd	7
Tema 2. Idealer og mangfoldighed	11
Tema 3. Tryk i min naturlige krop	14





Flere trivselsundersøgelser har gennem de seneste år vist, at en væsentlig andel af børn og unge er utilfredse med deres krop. Børn og unge beskriver, at de føler et behov for at se ud på en bestemt måde for at blive accepteret. Opfattelsen af idealkroppen er i høj grad præget af de billeder, de ser på sociale medier til trods for, at de ved, at mange af billederne er manipulerede med filtre og billedredigering.

Samtidig viser undersøgelser, at flere børn og unge springer omklædningsrummet og badet over efter idræt både i skolen og fritidslivet. Derfor får de ikke mulighed for at se og spejle sig i jævnaldrende kroppe, men eksponeres kun for den filtrerede virkelighed, de møder digitalt. Og det er ærgerligt, for i omklædningsrummet kan vi opleve, at vi er mangfoldige, og at det er de færreste, der ligner de idealer, vi ser på især sociale medier. Derfor ønsker vi, at omklædningsrummet og den sociale dannelse, der foregår der, bliver en del af idrætsundervisningen.

Børne- og undervisningsministeriet skriver om idrætsfaget, at det skal give eleverne lyst til at bevæge sig. Eleverne skal ligeledes gennem alsidig idrætspraksis have muligheden for at opleve glæden ved at bevæge sig. En forudsætning for at opleve glæden ved bevægelse og dermed give lyst til bevægelse er, at man føler sig tryk i egen krop, og det er det, vi håber at bidrage til med dette undervisningsmateriale.

Undervisningsmaterialet sætter fokus på trivsel i idrætsundervisningen. Materialet indeholder inspiration til at arbejde med begrebet 'kropsideal' og er bygget op om forskellige cases og øvelser. Materialet kan bruges som forberedelse forud for deltagelse i Skole OL eller i et almindeligt undervisningsforløb.

Materialet er udarbejdet til Skole OL med afsæt i projekt Spejlven, som er udarbejdet i et samarbejde mellem Anti Doping Danmark og Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade.

God fornøjelse!



INTRODUKTION

Kroppen kan hoppe, springe, løbe og danse. Kroppen kan boble af energi og glæde. Men kroppen kan også være en begrænsning og en kilde til usikkerhed og følelse af utilstrækkelighed.

En betydelig andel af børn og unge kæmper med dårlig mental sundhed. Problematikkerne handler bl.a. ofte om præstationsangst, forestillingen om det perfekte liv, problemer med kropsopfattelsen og uopnåelige skønhedsidealiser.

I dette undervisningsmateriale fokuserer vi på, hvad kroppen kan, og ikke hvordan den ser ud. Eleverne skal lære, at kroppe er mangfoldige, hvad en sund krop er, og at kroppen godt kan være smuk uden at ligne dem, der fylder på de sociale medier mv.

Undervisningsmaterialet skal bidrage til, at eleverne bevarer lysten til at være fysisk aktive i idrætstimerne, i idrætsklubben etc. Eleverne skal finde det naturligt at være en del af fællesskabet i omklædningsrummet, og det skal være trygt at tale med voksne og hinanden om kroppen.

Endelig er det vores ønske, at undervisningsmaterialet generelt kan bidrage til en samlet indsats, som skal gøre op med de unges forestillinger om den perfekte krop og urealistiske idealer, som tynger deres selvværd og trivsel.

Vi vil have glade børn og unge, som trives. Børn og unge som har lyst til og mod på at bruge deres kroppe til fritidsaktiviteter, og som uden skam kan gå i bad sammen med deres klasse- og holdkammerater bagefter.





MÅLGRUPPE

Undervisningsmaterialet er lavet med udgangspunkt i udskoling, men materialet kan også bruges på 4.- 8. klassetrin, som er de årgange, der også kan deltage i Skole OL.

TEMAER

Undervisningsmaterialet lægger op til, at det er muligt at arbejde med trivsel i såvel klasselokalet som i idrætsrammer.

Materialet tager afsæt i tre overordnede temaer, som hver indeholder øvelser og refleksionsspørgsmål i relation til trivsel:

1. Selvrespekt og selvværd
2. Idealer og mangfoldighed
3. Tryk i min naturlige krop

FAGLIGT FOKUS OG FÆLLES MÅL

Undervisningsmaterialet kan anvendes både i forhold til de fælles mål for Seksual- og sundhedsundervisning og familiekundskab samt de fælles mål for idrætsfaget. Det er de fælles mål for idrætsfaget, som materialet i overvejende grad har taget afsæt i – særligt målene under kompetenceområdet ”krop, træning og trivsel”:

EFTER 5. KLASSETRIN

Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.

- Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel.

EFTER 7. KLASSETRIN

Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel:

- Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.
- Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.
- Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet.
- Eleven har viden om kropsidealer.

EFTER 9. KLASSETRIN

Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt fremtidigt perspektiv.

- Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.
- Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.
- Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet.
- Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet.
- Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet.



TEMA 1. SELVRESPEKT OG SELVVÆRD

I dette tema sættes der fokus på, hvad vi kan med vores kroppe, og at alle kroppe har kompetencer, men at der kan være forskel på hvilke. Målet er, at eleverne bliver bevidste om kroppens kompetencer, uanset hvordan den ser ud.

Når vi ser på andre mennesker, forsøger vi at afkode, hvem de er ved at se på, hvordan de ser ud. Når vi taler om andre, tillægger vi forskellige ting vægt og værdi og de ord og det sprog, vi bruger, kan være med til at definere, hvordan vi selv og andre ser et menneske. Derfor sættes der fokus på sprogets betydning for menneskers selvbillede. Formålet er at gøre eleverne bevidste om, at sprog kan have betydning for, hvordan vi ser på os selv. Målet er, at eleverne bliver bevidste om, hvordan de taler både om andre samt til sig selv og om sig selv og deres krop.

Kroppens bevægelseslandskab er stort og alsidigt. Vi kan bukke, strække, svinge og dreje i vores led, og så kan vi spænde og slappe af i vores muskler. Vi bruger vores kroppe hver dag, og det er vores muskler og led, som hjælper os med alt fra at trække vejret til at gå, løbe og løfte.

ØVELSE 1: REFLEKSION OG DISKUSSION

Herunder finder I billeder af forskellige mennesker. Prøv at beskrive dem hver især;

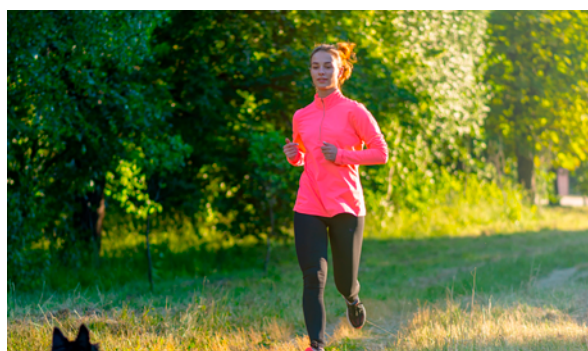
- Hvordan ser de ud?
- Hvad siger deres udseende om, hvem de er?
- Hvad er de gode til?

Hvorfor tror I, at I beskriver dem, som I gør?

Kommer I til at bruge fordomme til at beskrive dem? Hvilke og hvorfor?

Hvordan signalerer vi, hvem vi er med vores udseende?

Betyder vores tanker om andre noget for, hvordan vi tænker om os selv?
Hvordan og hvorfor?



ØVELSE 2: REFLEKSION OG DISKUSSION

Se videoen

Film fra Spejlven:

https://www.youtube.com/watch?v=Nvk-4li_WBw

Refleksionsspørgsmål:

- Hvordan tror I, at pigen i videoen har hørt om "mormorarme"?
- Hvordan kan det, vi hører andre sige om deres kroppe, have betydning for, hvordan vi ser på vores egen krop?

ØVELSE 3:

Stå i to rundkredse – en inderkreds og en yderkreds. Stå over for hinanden to og to.

Giv hinanden hver en kompliment om det ydre (fx Du har pænt hår, Du har pæne øjne etc.)

Giv hinanden hver en kompliment om det indre (fx, Du er en god ven, Du er sjov etc.)

Inderkredsen træder alle et skridt til venstre, så alle står overfor en ny. Rotér og gentag.

Find et stykke papir. Skriv en kompliment til dig selv på både det ydre og det indre. Put papiret i lommen, i tasken eller et andet sted, og tag det med hjem og gem det.



ØVELSE 4: KROPSLIGE FÆRDIGHEDER

Når I laver aktiviteter i idrætstimen, bruger I en eller flere af jeres kropslige kompetencer og færdigheder.

Prøv om I kan koble nedenstående kropslige færdigheder til aktiviteter/bevægelser. Hvornår og i hvilke aktiviteter og bevægelser er de forskellige færdigheder i gang?



Balance



Koordination



Hurtighed



Præcision



Timing



Kreativitet



Samarbejde

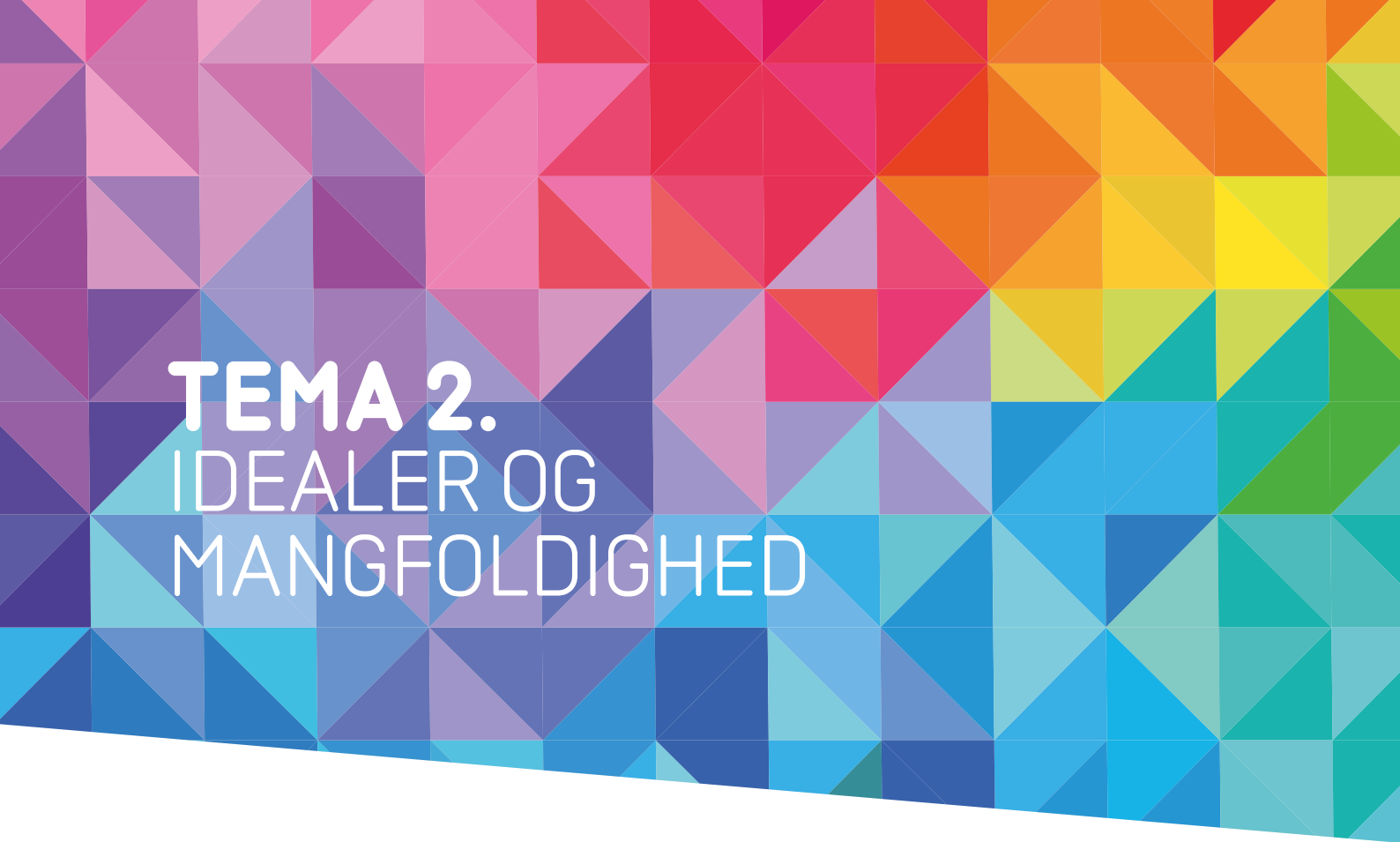


Udholdenhed



Styrke





TEMA 2.

IDEALER OG MANGFOLDIGHED

I dette tema sætter vi fokus på kropsidealer og mangfoldighed, særligt i forhold til hvad det betyder i forbindelse med idræt.

Formålet med temaet er at gøre eleverne bevidste om, hvordan idealer opstår, hvordan de har udviklet sig gennem tiden, og hvor forskellig den ideelle krop er i forskellige idrætsgrene. Målet er, at eleverne forstår, at et ideal er et tidsbillede, og at alle slags kroppe kan være ideelle.

ØVELSE 1: REFLEKSION OG DISKUSSION

Kropsidealer har generelt udviklet sig meget gennem tiderne.

Find billeder af:

- Af Superman fra 1978, fra 2006 og 2016
- Af Wolverine (X-men) fra 2000 og 2013
- Danske fodbold-landsholdsspillere fra 1986
- Cristiano Ronaldo 2022
- Marilyn Monroe fra 1960'erne
- Kate Moss fra 1990'erne
- Kim Kardashian 2020
- En profil på TikTok, Youtube eller Instagram, som I synes har en flot krop

Reflektér og diskutér:

- Hvordan har kropsidealer ændret sig gennem tiderne?
- Hvilke kropsidealer ser vi i dag, og findes der en 'idealkrop'?
- Hvordan påvirker tidens kropsidealer jer?
- Hvordan tror I, kropsidealerne for mænd og kvinder vil se ud om 10, 20 og 50 år?

ØVELSE 2: REFLEKSION OG DISKUSSION

Se på billeder af udøvere fra forskellige idrætsgrene og diskutér:

- Hvordan er deres kroppe forskellige?
- Hvorfor ser deres kroppe forskellige ud?
- Hvorfor gør deres forskellige kroppe dem særligt dygtige til netop deres sportsgren?

Find billeder af en kvindelig og en mandlig:

- Kuglestøder
- Højdespringer
- Basketspiller
- Maratonløber
- Cykelrytter
- Vægtløfter
- Skøjteløber
- En amerikansk fodboldspiller
- En Formel1 kører
- En curlingspiller
- Find selv på flere...



ØVELSE 3: REFLEKSION OG DISKUSSION

Vores kroppe besidder mange forskellige færdigheder, men vores fysiologi og vores gener har også betydning for, hvilke af ovenstående færdigheder, vi er særligt gode eller mindre gode til. Vores køn har også en afgørende betydning, og derfor kan kønsforskelle i idrætten være et stort dilemma.

Caster Semenaya er en kvindelig sydafrikansk 800m-løber i verdenseliten. Caster Semenaya har et ekstremt højt testoteronniveau for en kvinde, og det internationale atletikforbund (IAAF) har derfor forbudt hende at deltage i konkurrencer som kvinde.

- Kan I komme i tanke om en eller flere idrætter, hvor der er forskellige krav til mænd og kvinder?
- Hvorfor er det nødvendigt med forskellige krav for mænd og kvinder i nogle idrætsgrene?



TEMA 3. TRYG I MIN NATURLIGE KROP

I dette tema er fokus rettet mod den naturlige krop, og at eleverne skal være trygge ved at bruge deres krop både alene og sammen med deres klassekammerater.

Formålet med dette tema er at gøre eleverne bevidste om deres krop. De skal se, mærke og bruge den.

Øvelserne i dette tema skal få eleverne til at reflektere over deres egen krop, ligesom de også sammen med deres klassekammerater skal bruge deres krop i samspil med hinanden og øve deres kropsbevidsthed. Det er øvelser, som måske kan være udfordrende for nogle, og som kræver tålmodighed. Sørg derfor for at sætte rammerne for en tryk og positiv oplevelse for eleverne, når de laver øvelserne. Giv eleverne god tid til at arbejde med øvelserne, og lad eleverne sætte ord på, hvad de oplever som svært og udfordrende. Sørg også for at understrege over for eleverne, at de skal holde en god tone, hvor de har fokus på de positive ting.

ØVELSE 1: REFLEKSION OG DISKUSSION

Skriv "Min krop" på midten af et stykke papir, og skriv hver især derefter alle de ord og sætninger ned, som I associerer med "Min krop".

Eksempel på sætninger, I kan skrive:

1. Min krop er...
2. Det bedste ved min krop er...
3. Min krop kan...
4. Jeg bruger min krop til...
5. Det er sjovt at bruge min krop, når..
6. Jeg kan ikke lide min krop, når..
7. Jeg kan bedst lide min krop, når...
8. Det vigtigste ved min krop er...
9. I omklædningsrummet er min krop...

Fremlæg jeres tanker for hinanden, og stil spørgsmål til hinanden om, hvad I har skrevet ned om jeres krop. Det kan være følsomt at tale om kroppen, så undgå kritiske spørgsmål, og vær i stedet nysgerrige.



ØVELSE 2: "VEND PANDEKAGEN"

Find sammen to og to. Sådan gør I:

1. I "Vend pandekagen" ligger den ene på maven og gør sig flad som en pandekage med armene ud til siderne.
2. Makkeren sidder på knæ ved siden af, klar til at gå i gang.
3. Når kampen sættes i gang, skal den siddende makker forsøge at vende pandekagen om på ryggen.

Variation:

- Øvelsen kan også leges som "vælt hunden", hvor makkeren står på alle fire i stedet for at ligge ned.



ØVELSE 3: "BROEN FALDER SAMMEN" OG "FØD EN BJØRN"

Broen falder sammen

Find sammen to og to. Sådan gør I:

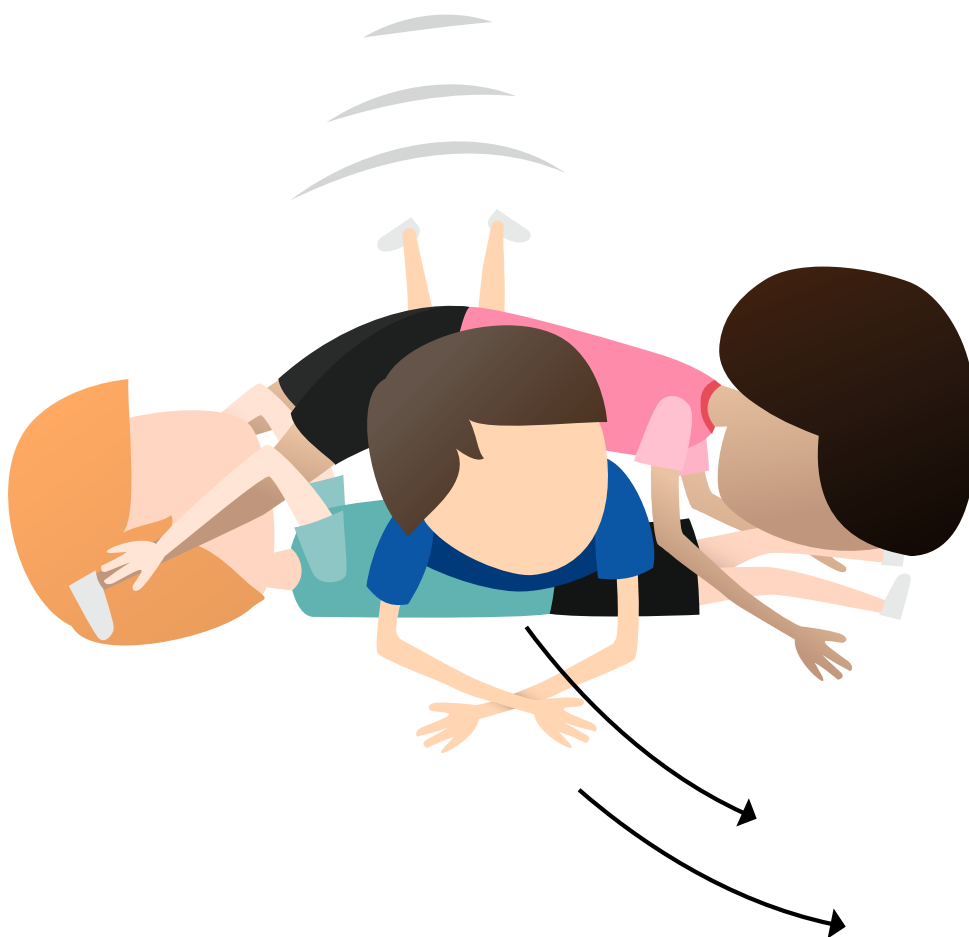
1. En står på alle fire og danner en "bro".
2. Den anden skal krybe under broen (makkeren).
3. Når broen falder sammen, skal den nederste person kæmpe sig ud.



Fød en bjørn

Find sammen tre og tre. Sådan gør I:

I "Fød en bjørn" skal I kæmpe jer ud af en position liggende mellem to andre klassekammerater. En af jer lægger sig på ryggen. Den, der skal "fødes", lægger sig på tværs på maven. Den sidste af jer lægger sig ovenpå på maven i samme retning som den, der ligger nederst, men med hovedet i modsatte retning, således at nederste og øverste person kan holde fast i hinandens ben. Den i midten skal nu forsøge at kæmpe sig ud af positionen, imens de to andre holder godt fast. Bjørnen er først født, når den i midten er kommet helt fri.







SKOLE OL



ADD

ANTI DOPING DANMARK



foreningen
**spiseforstyrrelser
& selvskade**