

Lærerveiledning til "Gutter og kropp"

Tematikken i denne artikkelen kan være vanskelig for enkeltelever. Det er derfor viktig å ha ressurser for oppfølging tilgjengelig. Involver gjerne helsesykepleier på skolen. Elevene bør få vite hvem de kan kontakte på skolen om de har behov for en samtale eller veiledning etter at de har lest artikkelen og jobbet med oppgaver tilknytta denne.

Oppgavene under kan med fordel inngå i et større prosjekt innunder det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring.

Før lesing

Før du starter timen kan det være nyttig å sette noen rammer for undervisningen. Når vi snakker om kropp og kroppspress kan det dukke opp mange spørsmål, og det kan være nyttig med en slags forventningsavklaring før undervisningen starter, en slags "sosial avtale." For eksempel:

- Vi snakker generelt, og stiller ikke hverandre personlige spørsmål
- Vi bruker inkluderende språk, og bygger ikke svarene våre på stereotyper.

Du kan også gjerne spørre elevene dine hva slags sosiale avtaler de vil synes er nyttige i undervisningen, og bli enige sammen om et sett retningslinjer.

Klassesamtale/i grupper:

Se på overskrift, bilder og les ingressen.

- Hva synes dere om overskriften?
- Hva tenker dere etter å ha lest ingressen? Er dette en riktig beskrivelse av dagens situasjon, synes dere? Blir dere overrasket? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Dette er et intervju. Hva kjennetegner denne sjangeren?
- Liker du generelt å lese intervjuer? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Studer bildene og les sitatene til hver av intervjuobjektene. Hvilke forventninger får dere til innholdet i intervjuet etter å ha fått vite litt mer om intervjuobjektene?
- Hvorfor tror dere det skrives om dette teamet?

Underveis

Sett strek under fagbegreper og ord du ikke forstår, eller er usikker på hva betyr. Lag gjerne ordliste.

Still spørsmål til teksten mens du leser. Hva lurer du på? Hva synes du er uklart eller interessant?

Noter underveis, for eksempel ved å sette opp et tankekart før du begynner å lese og skriv inn nøkkelord og spørsmål mens du leser.

Etter lesing

I par:

Sammenlign ordene dere har streket under. Slå opp ord dere ikke forstår eller er usikre på hva betyr.

Les faktaboksene høyt for hverandre.

- Hva var det dere visste om fra før?
- Hva var nytt?
- Var det noe som overrasket dere?

Gruppe/klassemøte:

- Hva opplever dere som intervjuets viktigste budskap?

Gjennom sosiale medier blir man eksponert for kropp som ikke er ekte eller naturlige:

- Hva tenker dere om dette?
- Er det vanskelig å ikke bli påvirket?
- Hvordan kan algoritmer bidra til denne påvirkningen?
- Hva kan man gjøre om man opplever at man blir negativt påvirket av sosiale medier?
- Hva tenker dere om skjønnhetsidealet i dagens samfunn?
- Synes dere at det er mye kroppsfokus? Begrunn meningen deres.
-

Gruppeoppgave

- Finn ut mer om forskjellige spiseforstyrrelser. Dere kan for eksempel dele dem mellom dere og lage egne faktabokser, som dere presenterer for hverandre.

Klassemøte/i grupper:

- Hva mener Nyjan med at han kjenner på et press, men også vil trene selv?
- Hvordan påvirker sosiale medier tenåringsgutters syn på egen kropp ifølge teksten?
- Hva er Khaleds mål med treningen, og hvordan påvirker kommentarer fra andre ham?
- Hvorfor mener Nyjan at det er viktig å spise riktig når man trener mye?
- Hva er forskjellen på hvordan Henrik og Adrian ser på kroppspress sammenlignet med Nyjan og Khaled?
- Hvordan beskriver teksten at kroppspress blant gutter har endret seg over tid?
- Hva er noen av de fysiske og psykiske bivirkningene av anabole steroider ifølge faktaboksen?
- Hvordan påvirker kommentarer om kropp tenåringsgutter ifølge Nyjan?
- Hva er Nyjans syn på bruk av steroider etter å ha gjort research om det?
- Hvordan beskriver Kristin Lundanes Jonvik kroppspress blant gutter i dag?
- Hva er noen av de mulige konsekvensene av overdreven trening og feil ernæring for tenåringsgutter?
- Hvordan kan kroppspress føre til spiseforstyrrelser blant gutter ifølge teksten?
- Hva mener Khaled er viktig å huske på når det gjelder balansen mellom trening og spising?
- Hvordan kan positive kommentarer om kropp også ha en negativ effekt ifølge Nyjan?
- Hva er det viktigste budskapet Nyjan og Khaled ønsker å formidle om kroppspress?

Videre arbeid

Debatt og diskusjoner

Bruk følgende tre påstander til diskusjoner i klassen. Eleven kan jobbe i læringspar eller i små grupper før dere tar problemstillingene opp i plenum. Det er viktig at elevene noterer underveis og begrunner meningene sine.

- *Spiseforstyrrelser handler om mer enn mat og vekt – ofte kan det ligge vanskelige tanker, følelser og livserfaringer til grunn.*
- *Det er viktig å søke hjelp dersom man opplever at tanker om mat og kropp tar stor plass.*
- *Det er helt normalt å ha dårlige dager og føle seg utilpass i kroppen sin av og til, uten av man kan si at man har en spiseforstyrrelse – det er en del av livet.*