



## **Samfunnsfag**

### **Kroppsbilde og mediepåvirkning**

Lag en plakat eller en presentasjon der du utforsker hvordan mediepåvirkning kan påvirke kroppsbilde og selvfølelse. Diskuter hvordan kommersiell påvirkning kan påvirke:

- kroppsbilde
- selvfølelsen
- behov
- forbruk
- personlig økonomi

Gjør rede for ulike strategier man kan bruke for å styrke et positivt kroppsbilde og god selvfølelse.

### **Samfunnsendringer og historie:**

Endringer i kroppsidealer og samfunn

1. Skriv en artikkel eller en refleksjonsoppgave der du utforsker endringer i kroppsidealer gjennom tidene og hvordan disse endringene har påvirket samfunnet og enkeltmennesker. Du kan velge tre tidsperioder å sammenligne.
2. Diskuter hvilke faktorer som har bidratt til disse endringene.



## **Kroppsøving**

### **Diskusjonsoppgave**

Klassen deles inn i mindre grupper. Diskuter i gruppene hva som kjennetegner god selvfølelse. Hvordan kan fysisk aktivitet bidra til god selvfølelse? Del erfaringer om positive øyeblikk hvor dere har følt dere sterke? Diskuter hvordan dere kan gi hverandre positive tilbakemeldinger i kroppsøving, som ikke går på vekt og utseende, slik at alle kan oppleve mestring.



## Norsk

### Tekster om selvfølelse

Velg en tekst (for eksempel en sang, en film, en novelle eller et dikt) som handler om selvfølelse. Skriv deretter en analyse der du utforsker hvordan teksten framstiller opplevelser og utfordringer knyttet til selvfølelse.

Diskuter også hvordan teksten kan påvirke leserens syn på seg selv.

### Kroppsbilde og mediepåvirkning

Skriv en fagartikkel der du greier ut om og drøfter temaet kroppsbilde og mediepåvirkning. Utforsk hvordan medier påvirker unges oppfatning av kroppsbilde og selvfølelse. Diskuter også hvordan man kan arbeide for å fremme et positivt kroppsbilde blant ungdom og hvilken rolle skolen kan spille i denne sammenhengen.



## Engelsk

### Building a positive self-image

Find an article on self-esteem and its impact on mental health (example: [From likes to loathing: How social media is negatively affecting students' self-esteem and mental health](#))

After reading the article, reflect on the following questions:

1. What does self-esteem mean to you? How do you define it?
  - How can low self-esteem affect your mental health and well-being?
  - What are some strategies you can use to boost your self-esteem and build a positive self-image?
2. Create a visual representation (e.g. a poster, infographic, or drawing) that illustrates the key concepts and strategies for building a positive self-esteem.
3. Write a short reflection (150-200 words) on how you can apply these strategies in your own life to improve your self-esteem and overall well-being.

Share your visual representation and reflection with a classmate or a family member and discuss how you can support each other in building healthy self-esteem habits.

### Write a short story or essay

Write a short story or an essay exploring body image and self-esteem. Write between 400-800 words. Remember to have a beginning, body, and end.



## KRLE

### Refleksjonsspørsmål som kan diskuteres i plenum

1. Hvordan påvirker vår oppfatning av egen kropp selvfølelsen?
2. Hvilke faktorer kan bidra til et positivt og negativt syn på kropp?
3. Hvilken rolle spiller medier og sosiale medier når det kommer til kropp og selvfølelse?
4. Hva kan du gjøre for å unngå negative påvirkninger og hva kan du gjøre for å fremme en positiv selvfølelse?
5. Hvordan kan en lære og akseptere kroppen sin, uavhengig av kroppsfasong, styrke og størrelse?
6. Hvilke konsekvenser kan det ha for den mentale og fysiske helsen når vi streber etter en «perfekt» kropp?
7. Hvordan kan vi jobbe med å akseptere og respektere oss selv og kroppene slik de er?
8. Hvorfor tror du noen har et behov for å snakke andre ned på bakgrunn av kropp og utseende?
9. Hva sier det om mennesker som gjør sånt?

### Digitale medier og selvfølelse

Skriv en kort refleksjonsoppgave der du utforsker sammenhengen mellom digitale medier og selvfølelse. Tenk spesielt på hvordan du og andre kan framstille dere selv og andre på en etisk måte i digitale medier.



## Andre relevante oppgaver

### Videoer til refleksjonsoppgaver

Ulike videoer av ungdom som svarer på spørsmål om kropp og selvfølelse, rettet mot unge som kan være fine for refleksjonsoppgaver i grupper ellet to og to: [Lenke til «Operasjon selvfølelse» hos nettros.no](#)