



Min kropp och jag

FAKTAFILM

I filmen *Min kropp och jag* belyser vi kroppen i relation till skönhetsideal, normen om funktionsfullkomlighet och föreställningar om manligt och kvinnligt. Temat behandlar även könsroller och ideal inom idrotten och dilemman som uppstår när normen utmanas eller bryts.

Funktionsnedsättningar, synliga och osynliga, glöms ofta bort i undervisningen och osynliggörs i populärkultur såväl som i läromedel. Som lärare är det viktigt att se hela människan, ingen person är sin funktionsnedsättning utan personen har en funktionsnedsättning. Inte heller är funktionsnedsättningen något en ska behöva definiera sig själv genom.

Obs – I den här handledningen har vi samlat alla uppgifter knutna till denna film. Vill du se den med annan layout kan du klicka på länkarna nedan.

Övningar för högstadiet: [Idrott och hälsa](#), [Samhällskunskap](#), [Bild](#), [Biologi](#), [Historia](#), [Svenska](#), [Religionskunskap](#)

Övningar för gymnasiet: [Samhällskunskap 1a1](#), [Idrott och hälsa](#), [Naturkunskap 1a1](#)

Speltid: 10,5 min

Produktionsland: Sverige

Svensk version: Filmo/Cinebox, 2014

Ansvarig utgivare: Mia Lund Arnell/Ann Nordström

Filmnr: 1611

Kategorier: Identitet, Kroppen, Hälsa, Nu & Då, Medier & Gestaltning, Könsroller, Normer & Ideal



HÖGSTADIET:

Idrott och hälsa för högstadiet

I kursplanen för Idrott och hälsa 7-9 ges det utrymme att arbeta med hur kön påverkar individens val av idrott eller motion. Detta öppnar för diskussioner kring könsroller, kroppsuppfattning och hälsoideal.

Ur kursplanen - centralt innehåll

Hälsa och livsstil

"Hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel av kön."

Diskussionsfrågor

1. Finns det idrotter som anses vara mer killiga och andra som anses mer tjejiga? I så fall, varför är det så tror du?
2. Har alla samma möjlighet att idrotta och träna vad vi faktiskt innerst inne vill, eller väljer ungdomar träningsform/idrott utifrån vad som anses killigt eller tjejigt tror du?
3. På vilket sätt tror du människors styrs av kroppsideal när de motionerar eller tränar?

Övningsuppgifter

1. Låt eleverna fundera och diskutera i grupp varför vi ofta lägger på ord som tjej eller dam när det gäller tjejers idrottande; exempelvis hockey – damhockey. Vad får detta för konsekvenser för enskilda människor och samhället i stort?
2. Inom idrotten finns många starka normer kring manlig och kvinnligt. Låt eleverna läsa hur friidrottsförbundet behandlade sydafrikanskan Caster Mokgadi Semanya. Låt sedan eleverna diskutera kring vad starka föreställningar om manlig och kvinnlig kan betyda för enskilda idrottare samt för samhället i stort. *Material: Dator*
3. Låt eleverna titta på Handisams filmer "Öka tillgängligheten nu" och se hur filmerna vänder på perspektiv och normer. Ge sedan eleverna i uppgift att själva göra en kortfilm eller ett rollspel kring hur idrottsvärlden ser ut. Exempelvis skulle filmerna/rollspelen kunna handla om normen om funktionsfullkomlighet eller om cis-normen inom lagidrott. (cisperson= En person vars juridiska kön, biologiska kön, könsidentitet och könsuttryck



är lika. Exempelvis, en person som föds med vagina, känner sig som en kvinna, klär sig i kvinnligt kodade kläder och har ett id-kort som det står kvinna på). Diskutera sedan vilka konsekvenser normen för med sig för enskilda individer och för samhället i stort.

Material för film: Dator, kamera/mobiltelefon för inspelning, gratisprogrammet Movie Maker för PC och Imovie för mac. Gratis musik <http://freemusicarchive.org/>, <http://www.freesound.org/>

Ämnesövergripande övning

Övning för följande skolämnen: Bild, Historia, Svenska, Samhällskunskap, Biologi, Religionskunskap, Idrott och hälsa

”Jag och min kropp” kan fungera som ett startskott för att börja arbeta med området hälsa i bred bemärkelse. Motion och kost är viktiga delar av hälsan men här ges också möjligheten att diskutera relationer, jämställdhet, säkrare sex, kroppsideal, könsroller och funktionsnedsättning.

Låt klassen starta en hälsoblogg. Ge eleverna i uppdrag att skriva texter och spela in sig själva där de talar om olika delar av den fysiska, psykiska och sociala hälsan. Nedan finner du exempel på ämnen som rör den fysiska, psykiska och sociala hälsan i olika ämnen. Eleverna väljer själva vinkel eller diskuterar fram detta i grupper.

- Biologi 7-9: Alkohol, droger och sex, könssjukdomar och säkrare sexpraktiker, sociala relationer.
- Samhälle 7-9: Jämställdhet och jämlikhet, hur ungdomar påverkas av heteronormen, skönhetsideal, sexism och sexuella trakasserier i skolan
- Historia 7-9: Hur synen på hälsa har förändrats, hur möjligheten till sexuell hälsa och preventivmedel förbättrats under 1900- talet, hur synen på homo- och bis sexuella och möjligheten att leva öppet förändrats under 1900- talet.
- Religion 7-9: Stereotyper och könsroller, hur hälsan påverkas av att exkluderas på grund av en transidentitet eller sexuell läggning, Hur sex och lust formar identiteten och påverkar hälsan, sexism och sexuella trakasserier i skolan
- Bild 7–9: Vilka ideal förmedlas i bilder och hur påverkar det ungdomars självbild?
- Idrott 7-9: Motions positiva inverkan på hälsan, kroppsideal, stereotypt manligt och kvinnligt motionerande eller idrottsutövande, funktionsnormer
- Svenska 7-9: Muntlig och skriftlig kommunikation

Material: Dator, <http://sv.wordpress.org/> är en av många gratis bloggportaler, (Vid videoinspelning kamera/mobiltelefon för inspelning, gratisprogrammet Movie Maker för PC och Imovie för mac. Gratis musik <http://freemusicarchive.org/>, <http://www.freesound.org/>)



Samhällskunskap för högstadiet

I kursplanen för Samhällskunskap 7-9 framgår det att en ska diskutera bland annat jämlikhet, jämställdhet, identitet, sexualitet och medierepresentation. Detta möjliggör arbete med normer och föreställningar kring kön och sexualitet, sexuella rättigheter och ohälsa kopplat till starka hetero- och funktionsnormer.

Ur kursplanen - centralt innehåll

Individer och gemenskaper

"Ungdomars identiteter, livsstilar och välbefinnande och hur detta påverkas, till exempel av socioekonomisk bakgrund, kön och sexuell läggning."

Information och kommunikation

"Olika slags medier, deras uppbyggnad och innehåll, till exempel en dagstidnings olika delar. Nyhetsvärdering och hur den kan påverka människors bilder av omvärlden. Hur individer och grupper framställs, till exempel utifrån kön och etnicitet."

Diskussionsfrågor

1. Hur mycket tänker du på hur din kropp ser ut jämfört med hur den fungerar?
2. Hur viktigt är det att visa om du är tjej eller kille?
3. Varför anses vissa kläder, färger och mönster passa bättre på ett kön och sämre på ett annat?

Övningsuppgifter

1. Låt eleverna tillsammans göra två kollage, ett med alla män de hittar i reklamannonser i papperstidningar eller på internet och ett med alla kvinnor de kan hitta i reklamannonser i papperstidningar eller på internet. Diskutera tillsammans med eleverna kring de två kollagen, vilka normer (etnicitet, funktionsnormer, könsuttryck, skönhetsideal) och budskap som finns i bilderna? Vilka konsekvenser har normerna för enskilda människor och för samhället i stort? Avsluta övningen med att låta eleverna enskilt skriva hur de tror att ensidig och stereotyp gestaltningen av män och kvinnor påverkar ungdomars identiteter och kroppsuppfattning.

Material: Veckotidningar, dagstidningar, dator, stora papper, färgpennor, lim, papper, penna



2. Låt eleverna titta på umo.se:s film "Om könsidentitet och könsuttryck och diskriminering" i serien "Du har rätt att behandlas rättvist". Låt sedan eleverna läsa diskrimineringslagstiftningen och diskutera filmen i mindre grupper och samtala om hur skolan kan bli en mindre normativ plats där alla oavsett könsidentitet kan trivas och känna sig trygga. Grupperna presenterar sina tankar för varandra avslutningsvis.

Material: Dator

3. Låt eleverna granska sportdelen i en tidning eller webbplats eller "sporten" i tv-nyheterna. Låt dem räkna hur många reportage/inslag som handlar om kvinnors idrottande och hur många som handlar om mäns och hur många av inslagen som handlar om handikappidrott. Låt sedan eleverna diskutera vilka konsekvenser den får för kvinnor, mäns och personer med funktionsnedsättnings idrottande och synen på män, kvinnor och personer med funktionsnedsättningar i allmänhet.

Material: Dator, Morgon/kvällstidning

Under rubriken *Ämnesövergripande övning* finns ytterligare övning för Samhällskunskap.

Bild för högstadiet

Kursplanen för Bild 7-9 ger utrymme att diskutera frågor kring identitet, sexualitet, etnicitet och maktrelationer genom bildanalys. Samt att behandla rättigheter, skyldigheter och etik i bildframställning, vilket öppnar för att analysera populärkultur och reklam.

Ur kursplanen - centralt innehåll

Bildanalys

"Bilder som behandlar frågor om identitet, sexualitet, etnicitet och maktrelationer och hur dessa perspektiv kan utformas och framställas."



Diskussionsfrågor

1. Hur ser du på dagens kropps- och skönhetsideal?
2. Tror du att ungdomar påverkas av skönhetsideal som förmedlas genom bilder, film och tv-program? Varför eller varför inte? I så fall, på vilket sätt?
3. Hur tror du framtidens kropps- och skönhetsideal ser ut?

Övningsuppgifter

1. Låt eleverna titta på målningar/bilder av kroppar från olika tidsperioder, århundraden och decennium. Ge dem i uppgift att söka fakta och i grupp göra ett kollage eller skriva manus och spela in en kortfilm kring skönhetsideal i konsten genom historien, alternativt skriva ett arbete på samma tema.

Material för kollage: Papper, penna, färg, kriter

Material för film: Dator, böcker, kamera/mobiltelefon för inspelning, gratisprogrammet

Movie Maker för PC och Imovie för mac. Gratis musik <http://freemusicarchive.org/>, <http://www.freesound.org/>

2. Ge eleverna i uppdrag att välja tio olika reklamannonser/modellposor/reklamfilmer med män och kvinnor att granska och diskutera i smågrupper. Eleverna kan använda nedanstående frågor eller komplettera med egna.

- Är det någon skillnad på vilka posor kvinnor och män har?
- Hur många av modellerna i annonserna ser västerländska ut och hur många modeller ser utomeuropeiska ut?
- Vad betyder det för bilden om personen är filmade/fotat över- eller underifrån?
- Är det någon skillnad på kvinnor och män i deras ansiktsuttryck och minspel?
- Är det någon skillnad på hur mycket eller lite kläder kvinnor och män har?
- Vad är det för bild av sexighet och sexualitet som förmedlas i bilderna?
- Skillnader på manliga modeller och kvinnliga modeller?
- Hur ofta ser ni modeller som har en funktionsnedsättning?
- Kan du göra några andra observationer?

Material: Veckotidningar, dagstidningar, reklam från internet

Under rubriken *Ämnesövergripande övning* finns ytterligare övning för Bild.



Biologi för högstadiet

Kursplanen för Biologi 7-9 ger utrymme till att undervisa om metoder för säkrare sex, förebygga könssjukdomar och oönskade graviditeter. Kursplanen ger också i uppdrag att diskutera sexualitet, identitet, jämställdhet, relationer samt kärlek och ansvar med eleverna.

Ur kursplanen - centralt innehåll

Kropp och hälsa

"Människans sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar. Metoder för att förebygga sexuellt överförbara sjukdomar och oönskade graviditeter på individnivå, på global nivå och i ett historiskt perspektiv."

Diskussionsfrågor

1. Tror du livet blir annorlunda beroende på om en är född i en biologisk tjej eller killkropp? Varför eller varför inte?
2. Upplever du att pojkar och flickor förväntas bete sig på samma eller olika sätt? Varför det?
3. Många föräldrar klär sina barn i färger som associeras med antingen en pojke eller flicka. Varför är det viktigt att visa ett barns könstillhörighet? För vem är det viktigt, barnet eller föräldern?

Övningsuppgifter

1. Ge eleverna i uppgift att undersöka vad DSD (Disorder of Sexual Development) är och hur många barn som årligen föds med detta. Be också eleverna att fundera över varför det bara går att vara kvinna eller man i juridiska handlingar i Sverige, så som pass och personnummer när inte alla barn föds som pojke eller flicka.

Material: Dator

2. Under 2012 debatterades ordet hen väldigt kraftigt i Sveriges medier, en del var för och andra emot att använda ordet. Ge eleverna i uppdrag att i smågrupper läsa några av debattinläggen och sedan fundera och diskutera kring varför de tror att ett nytt könsneutralt pronomen skapade sådana våldsamma känslor hos många människor. Sam-



manfatta gruppernas tankar i hel klass.

Material: Dator

Under rubriken *Ämnesövergripande övning* finns ytterligare övning för Biologi.

Historia för högstadiet

I kursplanen för Historia 7-9 ges det utrymme att diskutera kontinuitet och förändring i synen på kön, jämställdhet och sexualitet. Detta öppnar upp för att arbeta med preventivmedlens betydelse, kvinnorörelsen eller hbtq-personers levnadsvillkor under 1900-talet.

Under rubriken *Ämnesövergripande övning* finns övning för Historia.

Svenska för högstadiet

Kursplanen för Svenska 7-9 visar på många olika sätt att integrera sexualitet och identitet i ämnet. Det ges möjlighet att arbeta med identitet, uttryck av känslor, åsikter och kunskaper samt med skönlitteratur som belyser människors olika livsvillkor.

Till Svenska 7-9 finns två övningsuppgifter där eleverna får möjlighet att lära sig mer, undersöka och analysera frågor som rör sexualitet, identitet inom ämnet Svenska. Samtliga övningarna följer kursplanens mål.

Ur kursplanen - centralt innehåll

Berättande texter och sakprosatexter

"Skönlitteratur för ungdomar och vuxna från olika tider, från Sverige, Norden och övriga världen. Skönlitteratur som belyser människors villkor och identitets- och livsfrågor."

"Lyrik, dramatik, sagor och myter."



Övning 1

Ge eleverna i uppdrag att läsa utdrag ur böcker som behandlar kärlek på olika vis från olika tider, exempelvis klassiker som "Den allvarsamma leken" av Hjalmar Söderberg, "Jane Eyre" av Charlotte Brontë och nutida författare som Sara Kadefors med "Sandor slash Ida" och "Regn och åska" av Håkan Lindquist. Låt eleverna undersöka om det är någon skillnad på hur nutida och äldre författare beskriver kärlek. Är kärleksproblem desamma eller har dessa ändrats på hundra år?

Material: Böcker som behandlar kärlek på olika vis från olika tider

Övning 2

Ge eleverna i uppgift att läsa hela eller utdrag ur "Det går an" av Carl Jonas Love Almqvist. Låt eleverna sedan diskutera boken i smågrupper och undersöka varför novellen skapade debatt och vad var det som var så anmärkningsvärt i novellens handling. Avsluta med att sammanfatta diskussionerna och varför boken var kontroversiell när den gavs ut.

Material: "Det går an" av Carl Jonas Love Almqvist

Religionskunskap för högstadiet

Kursplanen för Religionskunskap 7-9 säger att undervisningen ska ge eleverna kunskap om hur olika religioner och livsåskådningar ser på frågor som rör kön, jämställdhet, sexualitet och relationer. Detta samtidigt som kursplanen också öppnar upp för att diskutera hur livsfrågor skildras i populärkulturen samt konflikter i sekulära och pluralistiska samhällen.

Under rubriken *Ämnesövergripande övning* finns övning för Religionskunskap.



GYMNASIET:

Samhällskunskap 1a1 för gymnasiet

I Samhällskunskap 1a1 framgår det att en ska diskutera bland makt, jämställdhet, mänskliga rättigheter samt grupper och individers identitet. Detta möjliggör arbete med heteronormen, sexualbrott och hatbrott samt exponering på internet.

Ämnesplan - centralt innehåll

Samhällskunskap 1a1, 1b

"Grupper och individers identitet, relationer och sociala livsvillkor med utgångspunkt i att människor grupperas utifrån kategorier som skapar både gemenskap och utanförskap."

Diskussionsfrågor

1. Hur tror ni att förväntningar om killigt och tjejigt styr vilka val av ex idrott, studier och jobb som vi gör? Hur fria är våra livsval egentligen?
2. När en bebis föds är ofta en av de första frågorna om barnet är en flicka eller pojke, varför tror ni det är viktigt att veta? Vad får detta för effekter på barnets identitetsskapande på sikt tror ni?
3. Varför anses vissa kläder, mönster och färger passa bättre på ett kön och sämre på ett annat? Hur tror du att dina egna val av kläder styrs av förväntningar på killigt och tjejigt?

Övningsuppgifter

1. Låt eleverna titta på umo.se:s film "Om könsidentitet och könsuttryck och diskriminering" i serien "Du har rätt att behandlas rättvist". Låt sedan eleverna läsa diskrimineringslagstiftningen och diskutera filmen i mindre grupper och samtala om hur skolan kan bli en mindre normativ plats där alla oavsett könsidentitet och könsuttryck kan trivas och känna sig trygga. Grupperna presenterar sina tankar för varandra avslutningsvis.

Material: Dator

2. Låt eleverna göra två kollage tillsammans, ett med alla män de hittar i reklamannonser i tidningar och ett med alla kvinnor de kan hitta i reklamannonser i tidningar. Disku-



tera sedan tillsammans kring de två kollagen, vilka och budskap som finns i bilderna? Vilka konsekvenser har normerna för enskilda människor och för samhället i stort? Fundera kring etnicitet, funktionsnormer, könsuttryck, skönhetsideal när ni tittar på bilderna. Avsluta övningen med att låta eleverna enskilt skriva och diskutera hur de tror att den ensidiga och stereotypa gestaltningen av män och kvinnor påverkar ungdomars identiteter och kroppsuppfattning.

Material: Veckotidningar, dagstidningar, stora papper, färgpennor, lim

3. Låt eleverna granska sportsidorna i en tidning eller på en webbplats eller på "sporten" i tv-nyheterna. Låt dem räkna hur många reportage/inslag som handlar om kvinnors idrottande, om mäns och om handikappidrott. Låt sedan eleverna diskutera huruvida det är en rättvis rapportering eller inte och vilka konsekvenser rapporteringen får för kvinnors, mäns och personer med funktionsnedsättnings idrottande. Uppmuntra eleverna att diskutera resultatet i förhållande till demokrati, makt, jämlikhet och jämställdhet.

Material: Dator, Morgon/kvällstidning

Idrott och hälsa för gymnasiet

Ämnet Idrott och hälsa ska aktivt motverka stereotypa föreställningar om vad som anses manligt respektive kvinnligt, belysa kroppsideal, jämställdhet, könsmönster och identitet i förhållande till motion och idrott.

Ur ämnesplanen

Syfte

"Undervisningen ska medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som anses vara manligt och kvinnligt samt belysa konsekvenserna av olika kroppsideal. Den ska också behandla andra frågor om etik och moral i relation till idrottsutövande."

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

"Förmåga att etiskt ta ställning i frågor om könsmönster, jämställdhet och identitet i relation till idrotts- och motionsutövande."



Diskussionsfrågor

1. Tror du föreställningar om vad som anses manligt och kvinnligt spelat roll när människor väljer motionsform eller idrott?
2. Idag ser vi sällan personer med olika funktionsnedsättningar i mediebruset, om det skulle ändras och vi såg flera olika typer av kroppar, med och utan funktionsnedsättning, tror du då människor skulle förändra sin syn på hur en kropp bör se ut och fungera?
3. I en del idrottssammanhang råder det starka machoideal, en ska vara tuff och hård, och kommentarer som "spela inte som en kärring" och "tjejkast" hörs ofta. På vissa platser förekommer det inkliningsriter som är både kränkande och obehagliga. Har ni själva upplevt detta i verkligheten eller hört om andra som fått vara med om det? Vad kan vi göra åt det?

Övningsuppgifter

1. Låt eleverna gå in på Svenska idrottsförbundet och läsa statistik om kvinnor och mäns idrottande och motionerade. Ge eleverna i uppgift att diskutera hur vi kan uppmuntra alla att själva utan normer och förväntningar välja en idrott/motionsform som en vill utöva. Samla alla tips på tavlan.

Material: Dator, whiteboardpenna

2. Både skolidrotten och föreningsidrotten är ofta könsindeldad genom lag, omklädningsrum och tävlingar. Ge eleverna i uppdrag att söka information på umo.se, rfsldom.se eller transformering.se och ta fram förslag på hur skol- och föreningsidrotten på ett bättre sätt kan inkludera transungdomar. Avslutningsvis kan förbättringsförslagen sammanfattas och mailas ut inom skolan och till föreningsidrotten i kommunen.

Material: Dator

3. Låt eleverna titta på umo.se:s film "Om funktionalitet och diskriminering" i serien "Du har rätt att behandlas rättvist". Ge sedan eleverna i uppdrag att läsa diskrimineringslagstiftningen och diskutera filmen i mindre grupper och samtala om hur skolidrotten, föreningsidrotten och motionsidrotten kan vara tillgängliga för alla på lika villkor. Grupperna presenterar sina tankar för varandra avslutningsvis.

Material: Dator, utskrift på diskrimineringslagen



Naturkunskap 1a1 för gymnasiet

Naturkunskap 1a1 ger utrymme till att undervisa om säkrare sex, förebygga könssjukdomar, oönskade graviditeter, lust och relationer. Detta samtidigt som ämnet också ska behandla kritisk granskning av budskap och normer i medier utifrån ett naturvetenskapligt perspektiv.

Ämnesplan - centralt innehåll

Naturkunskap 1a1

"Naturvetenskapliga aspekter på, reflektion över och diskussion kring normer, rörande människans sexualitet, lust, relationer och sexuella hälsa."

Diskussionsfrågor

1. Tror du livet blir annorlunda beroende på om en är född i en biologisk tjej- eller killkropp? Varför eller varför inte?
2. Många föräldrar klär sina barn i färger som associeras med antingen en pojke eller flicka. Varför är det viktigt att visa ett barns könstillhörighet? För vem är det viktigt, barnet eller föräldern?
3. Studier visar på att pojkar och flickor, män och kvinnor bemöts och behandlas på olika sätt, hur upplever du att det påverkar dig?

Övningsuppgifter

1. Ge eleverna i uppgift att undersöka vad DSD (Disorder of Sexual Development) är och hur många barn som årligen föds med detta. Be också eleverna att fundera över varför det bara går att vara kvinna eller man i juridiska handlingar, så som pass och personnummer när inte alla barn föds som pojke eller flicka.

Material: Dator

2. Låt eleverna utforska hur manlighet och kvinnlighet konstrueras genom kroppsspråk och hur de tror att det påverkar självbilden. Låt eleverna testa att gå på ett stereotypt "manligt" eller "kvinnligt" sätt, ge eleverna i uppdrag att sitta bredbent eller ihop med benen.
 - Hur känns det ena och det andra?
 - Vems kropps får ta plats i rummet?
 - Vilka andra typer av könsmarkörer kan eleverna komma på i kroppsspråket och hur yttrar sig dessa?