



# Hvordan kan tradisjonelle medier påvirke deg?

**Sitt sammen to og to for et rollespill.** Kall dere **person A og B**. Les opp situasjonene nedenfor, og øv på hvordan du reagerer når du ser bilder og filmer i medier.

## Person A

Se på eksemplet. Fortell **person B** hva du synes om det og om det påvirker deg. Gjør bildet at du får lyst å endre noe med deg selv?

## Person B

Svar **person A**. Fortell hvorfor det verken er realistisk eller rettferdig å sammenligne seg selv med de man ser i mediene.

1

Du leser  
bladet til  
vennen din...



2

Du ser en  
reklame på  
SnapChat...



3

Du går forbi  
dette buss-  
stoppet på vei  
hjem...



4

Du ser på  
dette populære  
programmet...



## Står dere fast?

**Person A:** Oi, se på dem, de ser fantastiske ut! Jeg kunne ønske jeg hadde samme .... fordi ....

**Person B:** Det blir feil å sammenligne seg med dem, fordi .... Tenkt tilbake til 'Dove: Evolution'-filmene du så.

Vi burde ikke bry oss om å sammenligne oss, fordi .... Husk hvorfor vi ønsker å utfordre disse bildene - hvordan føler du deg etter å ha sett

de?

Dere kan også prøve og bytte roller, eller teste rollespillet med en annen situasjon.



# Hvordan utfordrer du utseendepress?

**Jobb sammen to og to.** Hva kan du gjøre for å motstå utseendepress i personlige- og sosiale medier?

## Står du fast?

Tenk over om det er noe du kan gjøre annerledes når du kommenterer bildene eller filmene til vennene dine. Kan du endre bildetyper eller stilen til bilder og filmer du selv legger ut? Hvordan kan du best forholde deg til det andre deler?

**Jobb på egenhånd herfra.** Fullfør øvelsen nedenfor ved å skrive ned hva andre kan gjøre for å redusere utseendepresset.

*En ting man kan gjøre annerledes når man tar bilder, eller publiserer bilder, filmer og statuser er..*

*Dette vil hjelpe andre med å føle seg bedre i forhold til sitt eget utseende, fordi...*

## Står du fast?

Bruk idéene du og klassen har diskutert. Prøv å velge en enkelt handling som er lett å få til.

Tenk over hvorfor enkelte bilder, statuser eller filmer får oss til å føle på utseendepress. Hvordan vil handlingen du foreslår bidra til å redusere presset?





# Vær med og skap endring!

**Jobb alene.** Skriv ned én ting du vil begynne med å gjøre, eller endre på, for å fremme det “ekte” ved deg selv og andre som følge av det vi har snakket om i denne timen.

Jeg ønsker å.....

.....

.....

.....

.....

## Står du fast?

Tenk over hva som vil hjelpe deg med å utfordre utseendepresset du og vennene dine føler.

Prøv å velge en enkel handling som er lett å få til.



Vær fornøyd med deg selv og glad for at du er skapt akkurat slik du er. Vi er alle forskjellige og det er bra :) Vær den beste utgaven av deg selv – for du er helt unik!

1

Diskusjonskort:

Hva var overraskende og urealistisk av det du så i filmen?



2

Diskusjonskort:

Oppsummer alt som måtte gjøres FØR bildet ble tatt.



3

Diskusjonskort:

Oppsummer alt som måtte gjøres ETTER bildet ble tatt.



4

Diskusjonskort:

Tenk over hvordan bildet av modellen har blitt forandret fra virkeligheten. Hva føler du om disse urealistiske endringene?



5

Diskusjonskort:

Hvorfor tror du bildene i filmen er urealistiske og misvisende?



6

Diskusjonskort:

Hvorfor er det feil og urettferdig å sammenligne sitt eget og venners utseende med manipulererte bilder i medier?



# Ordforklaringer

**Utseendeidealer:** Måten kulturen vår sier at den ideelle måten å se ut på er, på et bestemt tidspunkt.

**Utseendepress:** Presset vi føler om å ha et bestemt utseende og være attraktive.

**Kroppsbilde:** En persons forestilling og opplevelse av egen kropp.

**Selvfølelse:** Måten vi kjenner oss selv på, hvem vi er og hva vi står for. Verdien man ser i seg selv slik man er.

**Bildemanipulering:** Måten bildene i media er nøye gjennomtenkt, utvalgt, forvrengt og digitalt endret slik at de ikke lenger reflekterer for eksempel den ekte personen som er avbildet.

**Tradisjonelle medier:** Bilder, budskap og filmer produsert av bedrifter eller selskaper som kommuniseres via kanaler som TV-programmer, magasiner, reklame, filmer, musikkvideoer.

**Personlige- og sosiale medier:** Bilder, statuser og videoer produsert av deg selv og vennene dine, inkludert det som publiseres i sosiale medier.

# Ordforklaringer

**Utseendeidealer:** Måten kulturen vår sier at den ideelle måten å se ut på er, på et bestemt tidspunkt.

**Utseendepress:** Presset vi føler om å ha et bestemt utseende og være attraktive.

**Kroppsbilde:** En persons forestilling og opplevelse av egen kropp.

**Selvfølelse:** Måten vi kjenner oss selv på, hvem vi er og hva vi står for. Verdien man ser i seg selv slik man er.

**Bildemanipulering:** Måten bildene i media er nøye gjennomtenkt, utvalgt, forvrengt og digitalt endret slik at de ikke lenger reflekterer for eksempel den ekte personen som er avbildet.

**Tradisjonelle medier:** Bilder, budskap og filmer produsert av bedrifter eller selskaper som kommuniseres via kanaler som TV-programmer, magasiner, reklame, filmer, musikkvideoer.

**Personlige- og sosiale medier:** Bilder, statuser og videoer produsert av deg selv og vennene dine, inkludert det som publiseres i sosiale medier.

# Ordforklaringer

**Utseendeidealer:** Måten kulturen vår sier at den ideelle måten å se ut på er, på et bestemt tidspunkt.

**Utseendepress:** Presset vi føler om å ha et bestemt utseende og være attraktive.

**Kroppsbilde:** En persons forestilling og opplevelse av egen kropp.

**Selvfølelse:** Måten vi kjenner oss selv på, hvem vi er og hva vi står for. Verdien man ser i seg selv slik man er.

**Bildemanipulering:** Måten bildene i media er nøye gjennomtenkt, utvalgt, forvrengt og digitalt endret slik at de ikke lenger reflekterer for eksempel den ekte personen som er avbildet.

**Tradisjonelle medier:** Bilder, budskap og filmer produsert av bedrifter eller selskaper som kommuniseres via kanaler som TV-programmer, magasiner, reklame, filmer, musikkvideoer.

**Personlige- og sosiale medier:** Bilder, statuser og videoer produsert av deg selv og vennene dine, inkludert det som publiseres i sosiale medier.

# Ordforklaringer

**Utseendeidealer:** Måten kulturen vår sier at den ideelle måten å se ut på er, på et bestemt tidspunkt.

**Utseendepress:** Presset vi føler om å ha et bestemt utseende og være attraktive.

**Kroppsbilde:** En persons forestilling og opplevelse av egen kropp.

**Selvfølelse:** Måten vi kjenner oss selv på, hvem vi er og hva vi står for. Verdien man ser i seg selv slik man er.

**Bildemanipulering:** Måten bildene i media er nøye gjennomtenkt, utvalgt, forvrengt og digitalt endret slik at de ikke lenger reflekterer for eksempel den ekte personen som er avbildet.

**Tradisjonelle medier:** Bilder, budskap og filmer produsert av bedrifter eller selskaper som kommuniseres via kanaler som TV-programmer, magasiner, reklame, filmer, musikkvideoer.

**Personlige- og sosiale medier:** Bilder, statuser og videoer produsert av deg selv og vennene dine, inkludert det som publiseres i sosiale medier.