



# Confident Me

## SLIK PASSER OPPLEGGET I LÆREPLANEN

**Læringsmål:**  
**Skape et bedre kroppsbilde og  
en god selvfølelse**

Skoletimen Confident Me er et undervisningsopplegg med hovedtema:

1. Kroppsideal og kroppspress
2. Medieforståelse – bilde og budskap vs. fakta
3. Strategier for å motstå kroppsideal og kroppspress

Skoletimen tilbys pedagoger i Norge gjennom Barnevakten. Les mer om dette på [barnevakten.no](http://barnevakten.no). Programmet kan lastes ned i sin helhet på denne siden. Lærerne kan få gratis opplæring i Confident me av Barnevakten. Skolen kan også bruke foredragsholdere til å holde skoletimen for elevene. Opplegget er i hovedsak rettet mot elever fra 5.-9. trinn. For de som benytter It's Learning som læringsplattform, ligger alle ressurser tilgjengelig i biblioteket.

## Confident Me og de tverrfaglige temaene i læreplanen (K20)

Confident me er en skoletime som passer godt inn i de tverrfaglige temaene i K20.

**Folkehelse og Livsmestring** handler om psykisk- og fysisk helse, gode livsvalg, positivt selvbilde og selvtillit. Mediene har en stor innflytelse på barn og unge. Derfor er Confident me om kroppspress gjennom både tradisjonelle medier og sosiale medier (SoME) en ypperlig innfallsvinkel og start for gode folkehelse og livsmestring.

I **Demokrati og medborgerskap** skal elevene lære om verdier og spilleregler i et demokratisk samfunn. SoME har en sentral rolle i næringsliv og politikk i dag. Store mengder data om den enkelte forbruker, kombinert med muligheter for personlig, politisk reklame, gjør at SoME har styrket sin posisjon og makt i verdenssamfunnet. Det er snakk om en ny og uforutsigbar påvirkning på vårt demokratiet og våre opplevelser av sannhet. «Den femte statsmakt» blir den nå kalt. Confident me kan benyttes som en inngang til dette temaet. Personvern og individets rettigheter står sentralt i redaksjonsarbeid, og i EUs personvernordning (GDPR) tvinges både de kommersielle kreftene og ungdommen på rommet sitt, til å ta ansvar.

I emnet **Bærekraftig utvikling** står teknologi sentralt. Elevene skal lære sammenhengen mellom teknologi og de sosiale-, økonomiske- og miljømessige sidene ved menneskets utvikling. Confident me tar et historisk tilbakeblikk og lager en kontekst for menneskets utvikling, gjennom populærkulturen og emnet kroppspress.. Timen legger til rette for refleksjon rundt tema *redigering og manipulering* av medier. Teknologi i et samfunnsøkonomisk lys kan være et utgangspunkt for videre samtaler om de mer miljømessige utfordringene verden står ovenfor, gjennom økt digitalisering og globalisering.

## Confident Me og faglige kompetansemål (K20)

Ved å bruke skoletimen Confident Me, kan du nå kompetansemål i mange fag i læreplanen (K20). Produksjon, redigering, manipulering og publisering av medier er et stort tema. SoME handler om kommunikasjon, og i overordnet del av lærerplanen finner vi de *fem grunnleggende ferdighetene* for opplæringen: **Lesing, skriving, regning, muntlige ferdigheter og digitale ferdigheter**. Alle fag i skolen har et ansvar og en forpliktelse til å implementere de grunnleggende ferdighetene i sin undervisning. Skoletimen Confident Me treffer hverdagen til barn og unge på en aktuell måte og setter deres SoME-hverdag inn i en relevant kontekst. For å nå målene i denne timen, trenger de kompetanse i de fem grunnleggende ferdighetene.

Her følger kompetansemål fra relevante fag som et eksempel etter endt grunnskole.

### **Samfunnsfag:**

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne bruke samfunnsfaglege metodar og digitale ressursar i eigne undersøkingar, presentere funn ved bruk av digitale verktøy og drøfte kor gyldige og relevante funna er

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne utforske og reflektere over eigne digitale spor og høvet til å få sletta spora og å verne om retten ein sjølv og andre har til privatliv, personvern og opphavsrett

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne utforske ulike plattformer for digital samhandling og reflektere over korleis digital deltaking og samhandling påverkar forma på og innhaldet i samfunnsdebatten

### **KRLE**

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne identifisere og drøfte etiske problemstillinger knyttet til ulike former for kommunikasjon

### **Kroppsøving**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete

### **Norsk**

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne utforske og vurdere hvordan digitale medier påvirker og endrer språk og kommunikasjon