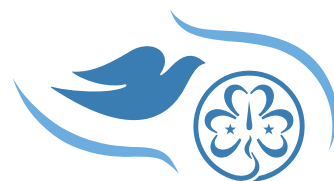


**At få styrken til at være tilfreds med
sin krop og sit udseende**



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts



Aktivitetshæfte for 7-10-årige



Free Being Me for 7-10-årige

Om Free Being Me

Materialet er udarbejdet til 7-10-årige over hele verden. Pigerne kommer til at arbejde med forskellige holdninger til tilfredshed med egen krop og eget udseende og skønhedsideal, som påvirker dem under deres opvækst. Når pigerne arbejder med *Free Being Me*-materialet, vil de kunne se, at man ikke bare kan være smuk på en måde, men at det vigtigste er, hvordan man er indeni.

I *Free Being Me*-materialet for de 7-10-årige beskrives den snæversynede og urealistiske definition af skønhed for at hjælpe pigerne til at forstå, hvad det virkelig drejer sig om. De kan vælge ikke at følge denne definition, for man behøver ikke alle være ens, og udseendet er kun en del af, hvem man er. Det sætter pigerne i stand til at sætte spørgsmålstejn ved den opfattelse, at man kun kan være smuk på en måde. Det gør dem mere standhaftige og styrker deres evne til at betvivle og afvise den begrænsning, det giver at blive bombarderet med urealistiske forestillinger om skønhed under deres opvækst.

Free Being Me-materialet foreslår en række positive aktiviteter, der kan styrke pigernes selvbevidsthed, så de bliver mere tilfredse med deres egen krop og deres eget udseende og får øget deres selvværd. Der er plads til, at pigerne kan komme med egne forslag, øve sig i at stole mere på sig selv og tale med deres veninder om, hvad de mener. Pigerne vil på den måde lære at give udtryk for deres egen identitet og relatere til deres omgivelser. Endelig opfordrer *Free Being Me*-materialet pigerne til at gå foran ved at tage hånd om udfordringerne i deres omgangskreds og dele det, de har lært, med deres jævnaldrende.

Aktiviteterne kan bruges både i rene pigeenheder og i enheder, hvor der også er drenge. Nogle af aktiviteterne egner sig bedst til enheder med kun ét køn, men mange af dem kan afvikles i enheder med begge køn. Alle eksempler kan tilpasses en enhed med både piger og drenge.

7-10 årige vil lære, at:

- Det vigtigste er, hvad der er inden i os.
- Man kan være smuk på mange måder.
- Rundt om i verden er der mange forskellige skønhedsideal.
- Medierne bruger en meget smal definition af skønhed til at sælge os ting.
- Ofte viser billederne af smukke mennesker i medierne af slet ikke folk, som de virkelig er.
- Det øger tilfredsheden med ens egen krop og sit udseende, når man lærer at sætte pris på sig selv og sine egne evner.
- Hvis man fortæller sine veninder om, at ingen behøver være utilfreds med sin egen krop og sit udseende, kan det hjælpe både andre og en selv til at føle sig stærkere og have mere selvtillid.

Sådan kan I arbejde med Free Being Me

Før I går i gang, bør alle ledere læse lederhæftet. I lederhæftet er en beskrivelse af, hvordan aktivitetssiderne i organiseret, samt hjælp og vejledning, der gør det nemmere for den enkelte leder.

Eftersom *Free Being Me* er et aktivitetsmateriale, som WAGGGS har udgivet, vil millioner af pigespejdere over hele verden lave de samme aktiviteter. Hvis I deler det, enheden laver under arbejdet med *Free Being Me*, kan I være en del af en revolution, der giver øget kropstilfredshed, og som får millioner af unge stemmer til at tale for forskellighed og udfordre den opfattelse, at der kun er én måde at være smuk på.



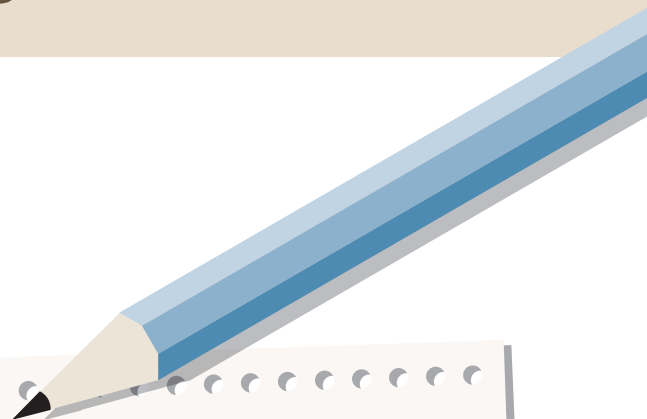
Del enhedens historier på www.free-being-me.com og skab kontakt med andre enheder fra hele verden, der arbejder med *Free Being Me*.

Når pigerne har deltaget i aktiviteterne under *Free Being Me* og gennemført et oplysningsprojekt, der involverer to andre, kan de få *Free Being Me*-mærket. Det er en rigtig god ide at give pigerne mærket som belønning for deres indsats, og det hjælper samtidig WAGGGS med at tælle, hvor mange der deltager i aktiviteterne verden over.



Før I starter: Hemmelige venner og skattekister

Brug evt. ideerne nedenfor, så det bliver endnu sjovere og giver mere mening at arbejde med *Free Being Me*-materialet. Det er ikke nødvendigt at gennemføre alle aktiviteterne for at gøre sig fortjent til mærket, men de er sjove at lave enten før eller mens, I arbejder med *Free Being Me*. Det står i lederhæftet, hvordan man får mærket.



Free Being Me-væg

Start med at lave en *Free Being Me*-væg. Her kan I samle positive udtalelser, inspirerende billeder og gode ideer mv., som kan bidrage til, at pigerne kommer til at føle sig stærke nok til at være sig selv. Nogle af tingene vil blive lavet, mens I arbejder med materialet. Få pigerne til at se, om de kan finde inspiration derhjemme og tage det med. Brug til sidst væggen, når pigerne skal arbejde med oplysningsprojektet. Upload et billede af jeres væg til www.free-being-me.com

Share!

Hemmelig ven

Lad pigerne få hver sin hemmelige ven i enheden. Lav f.eks. en lodtrækning, så det er tilfældigt. Under forløbet skal pigerne finde smarte måder at få deres hemmelige ven til at tænke positivt om sig selv uden at røbe, hvem de selv er. Sørg for, at alle forstår, at den hemmelige ven ikke må fokusere på udseendet.

Skattekister om mit indre jeg

Før I begynder at arbejde med *Free Being Me*, skal alle pigerne lave hver sin skattekiste. De kan dekorere den helt efter deres eget hoved. I løbet af materialet skal alle pigerne skrive noget positivt, der anonymt skal lægges i de andres skattekister for at vise, at det, der er inden i dig, er vigtigere end, hvordan du ser ud. Når I er færdige med at arbejde med materialet, har hver enkelt pige en række positive udsagn fra de andre piger.

Filmaften

Brug som opstart på arbejdet med *Free Being Me* en aften, hvor I sammen ser en film, der passer til pigernes alder, og som de kan identificere sig med. En film, hvor den kvindelige hovedperson tror på sig selv. Det kan f.eks. være Frost, Disney film fra 2013. I forbindelse med filmen kan I tale om, hvordan Anne og Elsa forventes at være, og hvad de gør for at blive ved med at tro over for sig selv.

Halskæde

Lav en halskæde til alle lederne med syv perler, en for hvert ord i „jeg holder af mig selv og andre“. Lederne skal have halskæden på til de møder, hvor I arbejder med *Free Being Me*. Når en leder lægger mærke til en pige, der er betænksom over for en anden pige, tager lederen ubemærket halskæden af og giver pigen den på. Pigen skal derefter holde øje med, hvornår der opstår en mulighed for at give halskæden videre til en anden, der har vist, at hun tager sig af en. Forklar på forhånd, hvad halskæden betyder.



Free Being Me

Første møde

Rundt om i verden har vi forskellige normer for, hvornår man sætter pris på andre, og der er mange forskellige definitioner på skønhed. Hvorfor er det så, at vi i vores del af verden mener, der kun er en måde at se smuk ud på? Pigerne vil lære at definere det udseende, som i samfundets øjne er det mest attraktive, og høre om alternative opfattelser

forskellige steder i verden samt i Danmark. På dette møde bliver pigerne i stand til at sætte spørgsmålstegn ved den opfattelse, at alle skal se ud på en bestemt måde, og de bliver opmuntret til at finde deres egne stærke sider, som ikke hænger sammen med deres udseende.

Program

AKTIVITET	TID	MATERIALER	LÆRING
Velkommen til <i>Free Being Me</i> - Deltagerløfte - Aftale retningslinjer	15 min.	Papir til at skrive retningslinjerne på.	Forhandling Gruppearbejde
Krukke med guld	10 min.	Runde stykker papir i guld, blyanter, beholder	Selvtillid, fortælle andre om det
Prinsesselisten	15 min.	Papir og blyant, ark 1.1.	Analysere Visualisere
Skønhed rund omkring i verden	10 min.	Ark 1.2.	Kulturel bevidsthed
Galleri til <i>Free Being Me</i>	10 min.	Papir og blyant.	Kreativitet
Individuel opgave: Virkelige rollemodeller	5 min.	Ark 1.3.	Refleksion



Velkommen til *Free Being Me*

02 min.



Fortæl pigerne om *Free Being Me*.

Fortæl dem, at:

- I vil i løbet af de næste fem møder komme til at prøve nogle aktiviteter, som kan være med til at få os til at være tilfredse med, hvordan vi ser ud. Det at føle sig stolt og glad over sin fremtoning betyder, at man er tilfreds med sin krop og sit udseende.
- Når I skal arbejde med *Free Being Me*-materialet, er det jer selv, det drejer sig om. Alle vil kunne komme med egne ideer til, hvordan de kan hjælpe andre piger med at være tilfredse med deres krop og udseende.
- Pigespejdere fra hele verden arbejder med *Free Being Me*-materialet. Alle vil komme til at fortælle hinanden om det, de lærer, så vi kan starte en revolution blandt spejdere over hele verden, der kommer til at føle sig tilfredse med deres krop. Hvis alle pigespejdere i hele verden deltager, vil 10 mio. piger være med til at ændre verden.
- Når pigerne har deltaget i alle møder, hvor der arbejdes med materialet, og har gjort, hvad de kan for at sprede budskabet, kan de få et *Free Being Me*-mærke.

Free Being Me
mærke



Velkommen



Deltagerløfte ★

15 min.



Udbytte

Alle pigerne siger højt, at de vil deltage aktivt og være med til at gøre det sjovt at arbejde med *Free Being Me* på mødet. Når pigerne siger det højt, vil de komme til at bidrage mere aktivt, hvilket gør, at aktiviteterne får større betydning for, at de opnår en større følelse af tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.



Fremgangsmøde

Stil jer i en rundkreds. Giv udtryk for, at det er godt, piger vil være med, og bed dem sige højt, at de gerne vil deltage i første møde af *Free Being Me*.

“Er I spændte på, hvad der skal ske, og vil I være med til *Free Being Me* i dag og til en masse sjove ting?”

Hvis I er enige, vil jeg gerne høre jer råbe



Kort beskrivelse

Få alle pigerne som gruppe til at vise glæde ved at med til *Free Being Me*.

✓ Materialer

Ingen.

Tips:

- Husk, at taleforslagene (kursiv tekst) er ment som en hjælp til lederen med at få viderebragt hovedbudskaberne fra *Free Being Me* så effektivt som muligt. Det er helt i orden at sige det på en anden måde, bare meningen er den samme.
- Få så vidt muligt alle til at være med til at love, at de vil deltage aktivt. Læs evt. mere i lederhæftet.
- For at gøre det sjovere kan man få alle til bruge fagter, når de råber „JA“. Alle kan f.eks. hoppe op eller spring ind i rundkredsen samtidigt, give high five til hende ved siden, eller de kan lave en bølge, hvor de på skift løfter hænderne. Eftersom alle de møder, hvor der arbejdes med *Free Being Me*-materialet, starter med at aflægge løftet, kan man prøve nye fagter hver gang.



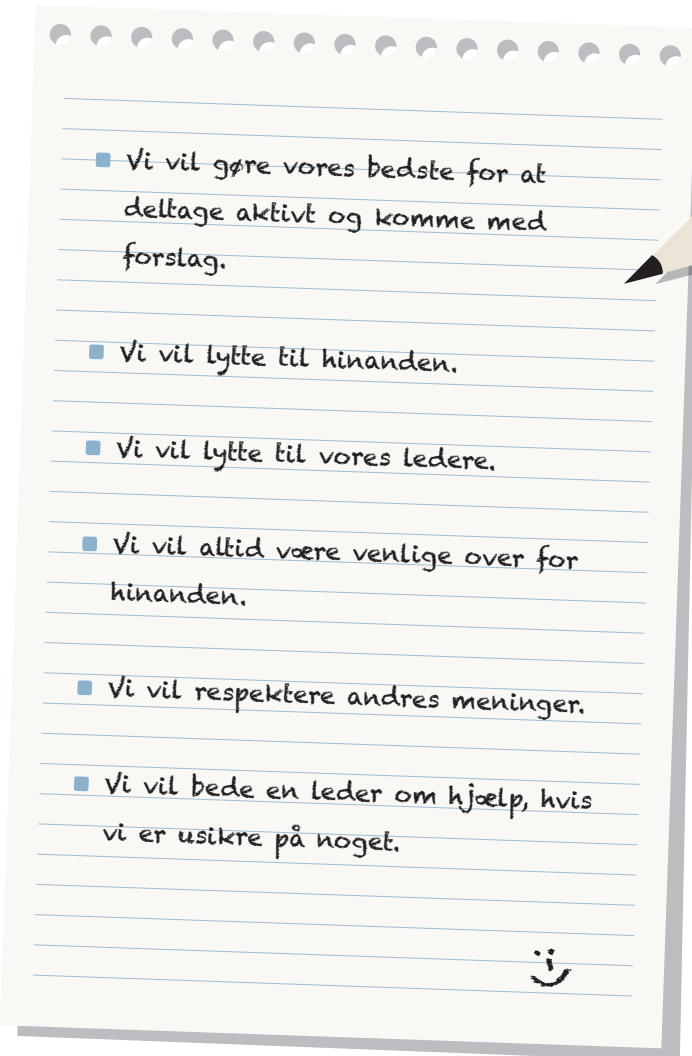
Aftal retningslinjer

10 min.



Før I starter på materialet, skal der aftales nogle retningslinjer, så alle er trygge og føler, de kan stole på de andre. Bed alle i enheden, også lederne, om at komme med forslag til et fælles sæt retningslinjer. Når alle kan acceptere retningslinjerne, skrives de ned og hænges op i mødelokalet.

Det kan f.eks. være:

- 
- Vi vil gøre vores bedste for at deltage aktivt og komme med forslag.
 - Vi vil lytte til hinanden.
 - Vi vil lytte til vores ledere.
 - Vi vil altid være venlige over for hinanden.
 - Vi vil respektere andres meninger.
 - Vi vil bede en leder om hjælp, hvis vi er usikre på noget.



Tips:

- Denne aktivitet giver pigerne en rigtig god mulighed for at øve sig i ledelse ved at skulle forhandle med hinanden. Få så vidt muligt alle til at deltage i snakken.
- Mind pigerne om retningslinjerne i begyndelsen af hvert møde i forbindelse med *Free Being Me*-materialet.
- Hvis enheden allerede har sine egne retningslinjer, som I gerne vil bruge, kan I bruge lidt tid på at snakke om dem for at se, om de måske skal ændres eller udvides. Hvis I ikke allerede har jeres egne retningslinjer, kan det også være en god hjælp i forbindelse andre spejderaktiviteter.



Krukke med guld – en leg fra Irland

10 min.



Udbytte

Pigerne lærer, at alle er noget helt særligt af forskellige årsager, og at det vigtigste er det, der er inden i dem.



Fremgangsmåde

Få pigerne til at sætte sig i en rundkreds. Lederne sidder ind imellem dem.

I Irland har man et kendt sagn om en grønklædt nisse (en drillesyg irsk sagnfigur). Han har en stor skat, som han holder låst inde i en krukke, der er gemt for enden af regnbuen.

Vi er alle sammen noget særligt - lidt ligesom nissens skat. Bortset fra, at det, der gør os til noget virkeligt særligt, kommer indefra. Vi kan være venlige og modige, vi kan være elskværdige og kloge. Nogle gange holder vi det, der er inden i os, helt skjult for andre. Lad os prøve at fortælle hinanden om det!

Alle tager nu et af de runde stykker papir/karton. På den ene side skal pigerne skrive deres navn og på den anden noget, de mener, er noget helt særligt for dem.

- Det kan være noget, de er gode til, som f.eks. at klatre, male, regne osv.
- Det kan også være karakteregenskaber, som f.eks. at være tålmodig, nysgerrig eller hjælpsom.

Lederne er måske nødt til at hjælpe de mindste med hver især at finde ud af, hvad de kan skrive.

Læg nu „guldmønterne“ (= de runde stykker papir/karton) i krukken og bland dem godt.

Pigerne tager nu en ad gangen en „guldmønt“, læser teksten på begge sider af den højt, giver den til hende, der har skrevet på den, og giver hende et knus eller high five.

Når alle har fået deres guldmønt retur, råber alle „Vi er alle fantastiske“ i kor.

Kort beskrivelse

Alle pigerne fortæller noget særligt om sig selv og fylder enhedens „krukke med guld“ med deres inderste skat.

Materialer

Rundt stykke gult/guldfarvet papir/karton til hver pige, blyanter, fin beholder, der kan gøre det ud for en krukke med guld.

Vi er alle noget særligt af forskellige grunde, og vores forskelle gør os bare til noget særligt i endnu højere grad. Pas godt på jeres skat, så I kan huske, hvorfor I er noget specielt.

Tip:

- Det er første gang, mens I arbejder på materialet, at pigerne skal fortælle hinanden noget, så der kan godt være nogen af dem, der er generte. Få alle til at være med, sørg for at være imødekommende og forstående.



Prinsesselisten* ★

10 min.



Udbytte

Pigerne kommer til at forstå, at vores samfund opererer med en meget snæver definition af skønhed.

**Hvis der også er drenge med, er aktiviteten den samme, men der laves også en særskilt liste over den „perfekt udseende“ prins eller superhelt.*



Fremgangsmåde

Bemærkning til lederne: Ved denne aktivitet bruges billedet af en populær eventyrprinsesse til at hjælpe pigerne med at se den begrænsede, smalle definition på skønhed, som fremhæves i vores kultur. Eftersom de yngste af pigerne nok ikke har været udsat for helt så stor mediepåvirkning, koncentrerer aktiviteten sig hovedsageligt om at vise pigerne, at det ikke er sandt, de skal se ud på en bestemt måde for at være smukke. Det er helt bevidst, at der ikke går i dybden eller bruges alt for lang tid på at pille trækkene ved den „perfekt udseende“ pige fra hinanden.

Del pigerne op i små hold på tværs af alder. Giv hvert hold et stort stykke papir og tegnematerialer.

Holdene skal nu vælge hver sin eventyrprinsesse, som alle kender. Giv dem 5 minutter til at tegne en tegning, der viser, hvordan deres figur ser ud. Få pigerne til at tale om de forskellige karaktertræk, der er særlige for denne figur, mens de tegner (f.eks. langt hår, blå øjne). Fokuser på, hvordan figuren ser ud, frem for hendes påklædning.

Få igen pigerne til at sætte sig i en rundkreds, og læg tegningerne ind i midten.

Skriv øverst på et nyt, stort stykke papir „Den „perfekt udseende“ prinsesse?“.

☞ Hvor er jeres tegninger bare blevet gode! Tror I, der er noget fælles over den måde, som prinsesserne ser ud på? Lad os prøve at se, hvor mange ting, der er fælles for deres udseende, som vi kan få øje på.

Skriv hver enkelt træk ned, efterhånden som pigerne nævner dem.

👁 Kort beskrivelse

Pigerne skal i mindre grupper tegne en kendt eventyrprinsesse og finde fællestræk, der skal være med til at få dem til at kunne se det smalle syn på skønhed, som ofte fremhæves i vores kultur.

✓ Materialer

Tegnematerialer, et stort stykke papir til hver gruppe samt et ekstra, ark 1.1.

Hvis pigerne ikke kan komme i tanke om flere, kan de hjælpes på vej med spørgsmål som: „Er de lave eller høje?“ „Hvordan ser hendes krop ud?“

Når listen er færdig, læses de forskellige træk op.

☞ *Den „perfekt udseende“ prinsesse har altså ...*

(Læs alle karaktertrækkene på listen op).

Gå igennem følgende spørgsmål - få evt. pigerne til at sige deres svar højt i kor:



Prinsesselisten*

(fortsat) ★

10 min.



Spørgsmål efterfølgende:



❓ Er det ikke mærkelig, hvor ens prinsesserne ser ud? (Jo!)

❓ Kan I komme i tanke om, hvor vi også kan se det prinsesse-udseende? (Medierne, tv, legetøj, de kendte osv.)

❓ Er det sådan, at masser af piger i virkeligheden også ser sådan ud? (Nej!)

💬 *Det føles nogle gange, som om alt og alle siger til os, at der kun er en måde at se smuk ud på, og at vi alle sammen skal forsøge at leve op til det. Den måde, som prinsesser ser ud på i film og på fjernsyn er en af måderne, vi får at vide på, at piger og kvinder bør se ud på en bestemt måde.*

❓ Hvad tror I - er der kun en måde, man kan se virkelig smuk ud på? (Nej!)

💬 *Det har I helt ret i. Vi får faktisk ofte at vide, der kun er en måde at se smuk ud på. Den liste, I har lavet, beskriver det udseende, vi møder rigtig mange steder i vores kultur. Men det passer ikke - man kan være smuk på mange andre måder. Det perfekte udseende findes slet ikke!*

Streg ordene „Den ,perfekt udseende‘ prinsesse“, som du skrev øverst på papiret, ud.

💬 *Vi ved udmærket godt, at der ikke kun er en måde at se flot og smuk ud på, for vi spejdere eller danskere er jo også alle sammen forskellige, og hvis vi rejser til andre lande, ser vi endnu flere forskellige mennesker. Så lad os prøve at se på nogle af de måder, som folk kan se smukke ud på rundt om i verden.*

❗ Når aktiviteten er færdig, lægges prinsessetegningerne væk. De repræsenterer det urealistiske udseende, som forventes af samfundet, så derfor bør de ikke vises uden forklaring uden for denne aktivitet.

Tips:

- Hvis pigerne har svært ved tegningerne, kan de hente hjælp i tegningerne i bilaget.
- Mens pigerne laver deres tegninger i grupper, skal de måske have hjælp med spørgsmål til de karakteristiske træk, de gerne vil vise på dem, som f.eks. „Hvor høj er hun“, „Hvor store er hendes øjne“? eller „Hvordan ser hendes krop ud?“. Få dem til at afmærke disse karakteristiske træk på, hvis de gerne vil.
- Få pigerne til at fokusere på de fysiske træk, når I laver jeres fælles liste. Brug evt. spørgsmål til at hjælpe dem med at være konkrete i forhold til det, de kan se, f.eks. „Deres øjne ligner hinanden“ - „På hvilken måde? Er øjnene store eller små?“.





Skønhed rundt omkring i verden



10 min.



Udbytte

Pigerne bliver præsenteret for forskellige holdninger til skønhed fra forskellige steder i verden og op gennem tiden, hvilket skal få dem til at indse, at der er mere end en måde at se smuk ud på.



Fremgangsmåde

Forklar pigerne, at de skal spille et spil, som viser dem, hvordan ideer om skønhed opfattes forskelligt rundt om i verden, og hvordan opfattelserne har ændret i tidens løb.

- Opdel mødelokalet, så den ene del er „sand“ og den anden „falsk“. Sæt evt. skilte med hhv. „sandt“ og „falsk“ op.
- Få pigerne ind i midten af lokalet, og få dem til at „fryse“ - dvs. stå helt stille.
- Læs de fakta, du synes bedst om, højt fra ark 1.2 (det, der står skrevet med fed). Pigerne skal stå stille og lytte til hele udsagnet og derefter hver især beslutte sig for, om de synes, det er sandt eller falsk.
- Giv dem et par sekunder til at tænke sig om, og råb derefter „NU!“.
- Pigerne skal derefter løbe hen til den del af lokalet, som de har valgt, og fryse igen.
- Når alle har valgt side, læses oplysningerne under udsagnet højt.
- Få derefter pigerne til at gå ind i midten af lokalet igen.
- Mind derefter pigerne om, at de ikke bare skal gøre som andre - de skal selv tage en beslutning! Hvis pigerne har svært ved det, kan de evt. i stedet lukke øjnene allesammen, så de ikke kan se hinanden, og træde et skridt frem for „sandt“ og et skridt tilbage for „falsk“.

I virkeligheden er alle de udsagn, der læses op, sande - men lad være med at afsløre det!

Nu har vi fundet ud af, at folk rundt omkring i verden, både tidligere og i dag, har og har haft mange forskellige opfattelser af, hvad der er smukt.



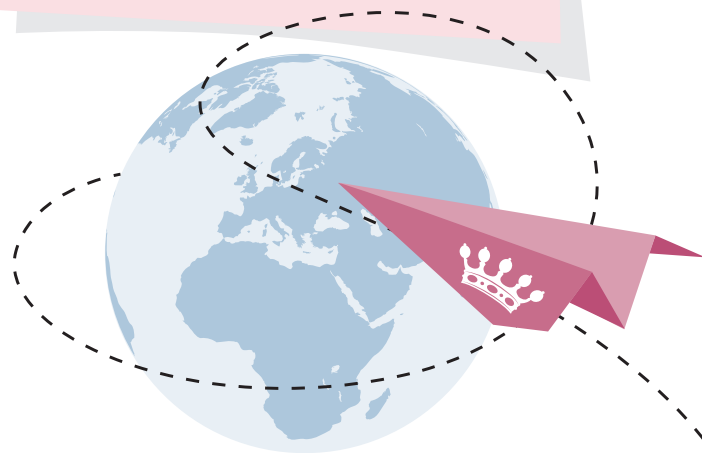
Kort beskrivelse

En aktiv leg om sandt eller falsk, hvor pigerne lærer, hvordan forskellige kulturer rundt om i verden og op igennem historien har defineret skønhed.



Materialer

Fakta om skønhed fra ark 1.2, skilte med henholdsvis sandt og falsk.



Spørgsmål



Var I overraskede over, at alle udsagnene var sande? Hvad var I mest overraskede over?

Prøv at tænke på den liste, vi lavede over, hvordan prinsesser ser ud på film og tv. Kan vi virkelig tro på, at listen er den fulde sandhed? At det er den eneste måde, man kan se smuk ud på, når nu man ser på skønhed på så mange forskellige måder rundt omkring i verden?

Hvad mener I?

(Få pigerne til højt at svare „NEJ!“.)



Galleri til *Free Being Me* ★

10 min.



Udbytte

Pigerne bliver opmærksomme på, at der er en mere nuanceret måde at se på andre på ved at snakke om, hvad der gør dem til noget særligt, og nyde det, deres krop kan gøre.

Vi har fundet ud af, at det varierer fra land til land, hvordan man bør se ud. Vi kan altså konstatere, at man ikke kun skal se ud på en måde for at være smuk.

Nu skal vi fejre, hvor enestående vi allesammen er - det drejer sig ikke kun om, hvordan vi ser ud! Det er det, der er inden i os, der betyder allermest. Vi er allesammen fantastiske på mange forskellige måder.

Del papir og tegneartikler ud.

Giv nu pigerne 5 minutter til at tegne en tegning af sig selv, hvor de gør noget, de godt kan lide. På tegningen skal man se, de gør noget med deres krop, de godt kan lide. Det kan være den sport eller leg, de bedst kan lide, lave noget, give en ven et knus osv.

Når de har lavet en tegning hver, skal de skrive et positiv udsagn på den (hjælp evt.), der fortæller:

- Hvad de laver.
- Hvad der er særligt ved deres krop, siden de kan gøre noget med den.

Det kan f.eks. være:

„Jeg cykler. Jeg kan godt lide mine ben, fordi de er stærke, så jeg kan cykle meget hurtigt.“

„Jeg leger med min søster. Jeg kan godt lide mine arme, fordi jeg kan bruge dem til at give hende et knus for at vise, at jeg er sød mod hende.“

Få pigerne til at vise deres tegning til de andre en ad gangen og læse det positive udsagn op, som de har skrevet om deres krop og udseende. Hæng tegningerne op i mødelokalet under et stort skilt, hvor der står „Fantastiske mig“ på.

Fortæl pigerne, det var godt, de fortalte hinanden om deres tegninger, og få dem til at gå sammen to og to.

Kort beskrivelse

Lav et alternativt galleri med inspirerende billeder, som kan få pigerne til at nyde deres helt enestående identitet.

Materialer

Tegneartikler og 1 stk. papir pr. pige.

Hvis man kan være noget særligt på så mange forskellige måder, og hvis vi kan lave så mange spændende ting med vores krop, så kan der ikke bare være én måde, vi skal se ud på. Det er rigtig godt at fortælle det til andre, så de kan blive mere tilfredse med sig selv. Prøv at øve jer i det nu ved at gå sammen to og to. Fortæl hinanden, at der ikke kun er en måde at være smuk på, og at det vigtigste er, hvordan vi er inden i.

Lad tegningerne blive på væggen, så længe I arbejder med *Free Being Me*-materialet, hvis det kan lade sig gøre.

Tip:

- Prøv at lave et „levende galleri“ i stedet i form af „Gæt og grimasser“. Lad pigerne få 5 minutter til at overveje, hvordan de kan mime en aktivitet og formulere deres positive udsagn. Når alle er klar, samles pigerne i en rundkreds. Pigerne skal nu på skift opføre deres mimespil, og de andre skal gætte, hvad de laver. Hvis de øvrige piger efter nogle forsøg ikke har gættet, hvilken aktivitet der mimes, afslører den, der mimer, det, og hun siger sit positive udsagn til de andre.



Individuel opgave: Virkelige rollemodeller

05 min.



Udbytte

Pigerne finder ud af, at ens udseende kun siger lidt om, hvordan man er, og at andre aspekter er lige så vigtige, når det drejer sig om at få venner eller blive inspireret af rollemodeller.



Fremgangsmåde

Bed pigerne tænke på en, de kender fra deres eget liv. Det kan være en veninde eller en fra deres familie, som de godt kan lide, og som de ser op til. Bed dem:

- Tage et foto eller en tegning af vedkommende med til næste møde.
- Tænke over en af grundene til, hvorfor de så godt kan lide ham/hende, og skrive det ned på fotoet/tegningen.

Mind pigerne om, at de bør vælge rollemodeller, de kan lide for den måde, der er på, og det, de gør, og ikke fordi de ser ud, som de gør.

Tips:

- Eftersom det er deres første individuelle opgave, er det en god lejlighed til at minde forældrene om, hvad *Free Being Me*-materialet er, og hvordan de kan hjælpe deres datter med opgaverne. Husk at give forældrene brevet i lederhæftet.
- Mind forældrene om, at deres datter bør vælge en rollemodel ud fra, hvad hun er og gør, og ikke ud fra, hvordan hun ser ud.

Kort beskrivelse

Pigerne skal vælge et billede af en, de synes er en inspirerende rollemodel, og som de kender fra deres eget liv - f.eks. en af deres venner/veninder eller en fra deres familie. Til næste møde skal de fortælle de andre om rollemodellen.

Materialer

Ark 1.3 - virkelige rollemodeller





Free Being Me

Andet møde

Når man føler, at der kun er en måde at se smuk ud på, og når man er bekymret over, hvordan man kan komme til at se sådan ud, presser det os virkelig meget. Det gør det også sværere for os at gøre vores bedste og rigtigt nyde livet. På dette møde kommer pigerne til at forstå det pres, vi alle er

under, og de finder nogle måder, de kan bruge til at finde deres egen indre styrke og bakke op om den tanke, at det er smukt, at vi er forskellige, og at udseende ikke er alt.

Program

AKTIVITET	TID	MATERIALER	LÆRING
Velkommen	5 min.	Ingen	
Pelelai	10 min.	Et tæppe og en blød bold/ bamse pr. hold	Samarbejde, koordination
Gennemgang af individuel opgave: rollemodeller	10 min.	Udfyldt skabelon til rollemodel, tom vægplads, tegnestifter/tape/elefantsnot	Sige sin mening, støtte andre
Der var engang	15 min.	Ark 2.1, papir og blyant, terning, stort stykke papir pr. 8-mands gruppe, lim	Lytte, empati, kreativitet, samarbejde
En lykkelig slutning	15 min.	Billeder af Sille fra tidligere aktivitet, papir og blyant, terning	Samarbejde, kreativitet
Individuel opgave: Jeg kan godt lide mig selv- flipflapper	5 min.	Ark 2.2.	Refleksion, selvtillid



Velkommen til andet møde

Deltagerløfte ★

05 min.



Start mødet.

☞ Til mødet i dag skal vi se på, hvad der kan ske, hvis man gør sig for store anstrengelser for at ændre sit udseende, så det passer med det prinsesse-udseende, vi talte om sidste gang. Hvis man går og tænker, at der kun er en måde at være smuk på, ender det med, at man bliver ulykkelig og deprimeret. Vi vil øve os i at hjælpe andre med at sætte pris på deres gode kvaliteter og nyde livet uden at føle, at de absolut skal se ud på en bestemt måde.

Udbytte

Alle pigerne siger højt, at de vil deltage aktivt og være med til at gøre det sjovt at arbejde med Free Being Me på mødet. Når pigerne siger det højt, vil de komme til at bidrage mere aktivt, hvilket gør, at aktiviteterne får større betydning for, at de opnår en større følelse af tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.



Fremgangsmøde

Stil jer i en rundkreds. Giv udtryk for, at det er godt, pigerne vil være med, og bed dem svare højt, så man kan høre, at de gerne vil deltage i andet møde af Free Being Me.

☞ „Er I spændte på, hvad der skal ske, og vil I være med til Free Being Me i dag og en hel masse sjove ting?”

Hvis I er enige, vil jeg gerne høre jer råbe:

“JA JEG ER!”

👁 Kort beskrivelse

Få alle pigerne som gruppe til at vise glæde ved at deltage i Free Being Me.

✓ Materialer

Ingen



Pelelai – en leg fra Spanien

10 min.



Udbytte

Pigerne kommer til at se, at det er sjovt at sætte fokus på gode kvaliteter, og de vil få øjnene op for deres egne.



Fremgangsmåde

- Opdel pigerne i hold, og giv hvert hold et tæppe, en faldskærm el.lign. Der skal være plads nok til, at alle kan holde i kanten. En god udendørs aktivitet. Læg en bamse eller en kludedukke (det er den, der hedder Pelelai) midt på hvert tæppe.
- Forklar evt. pigerne, at legen leges af børn i Spanien, når foråret bryder ud.

Lær pigerne en enkel remse:

*Pelelai, Pelelai, vi kan li' dig,
som du er, du er sej.
Pelelai, Pelelai, vi kan li' dig,
også [navn på pige], du er så sej!*

OBS! Pelelai er egentlig Pelele på spansk og udtales, som det står. Her er ordet lettere tilpasset, så det kan passe med rimet.

Sig verset så rytmisk som muligt, mens pigerne kaster Pelelai op i luften. Når pigerne i sidste linje siger navnet på en fra holdet, skal de holde op med at bevæge tæppet.

Den pige, der blev nævnt, siger sit eget navn, hvorefter de andre siger noget, de kan lide ved hende, noget hun er god til eller noget ved hendes personlighed.

Hvis de i sidste linje f.eks. siger: „... også Line, du er så sej“, kan Line f.eks. sige: „Jeg er Line, jeg er god til at svømme“.

Line skal derefter slippe tæppet, løbe rundt om de andre med uret, hvorefter hun igen tager fat i tæppet.

Nu kommer det sjove: alle andre, der også synes, de er gode til at svømme, skal gøre det samme som Line og løbe rundt om de andre!

Når alle holder fast i tæppet igen, gentages remsen, men nu med navnet på pigen til venstre for Line.

Få pigerne til at sige noget, de kan lide ved sig selv, og som de andre ikke allerede har sagt, og prøv at få de andre til også at løbe rundt.

Kort beskrivelse

Leg en traditionel spansk leg (lettere tilpasset, også navnet), hvor man bliver opfordret til at tænke positivt om sig selv og andre.

Materialer

Et tæppe og en blød bold/bamse pr. hold.

Det er godt at være stolt af, hvem man er, og hvad man er god til. I skal ikke være bange for at løbe, få også de andre til at løbe rundt!

Gentag remsen og legen, til alle pigerne har været nævnt i legen.

Spørgsmål



- Hvordan var det at sige noget rart om de andre?
- Var det nemt at finde ud af, om man skulle løbe rundt om de andre eller ej?
- Hvad er mest almindelige: når man vil sige noget pænt om andre, siger man så noget om deres udseende eller om, hvordan de er indeni?

Tips:

- Få pigerne til at hjælpe hinanden med at tænke på pæne ting at sige. Giv dem lidt tid til at tænke, før I starter på remsen igen.
- Snak med pigerne om, at du også synes, det kan være svært både at modtage og give komplimenter, men at det er godt at gøre. Du kan også fortælle dem, at de kommer til at øve sig i det, mens I arbejder med *Free Being Me*-materialet.



Individuel opgave ★

Gennemgang: Rollemodel

10 min.



Udbytte

Ved at fortælle hinanden om deres rollemodeller finder pigerne ud af, at udseendet er ikke vigtigt for at være venner eller kunne lide hinanden.



Fremgangsmåde

Få pigerne til at sætte sig foran en væg el.lign., hvor de kan udstille deres billeder.

Pigerne skal nu skiftes til at:

- Vise deres foto/tegning af deres rollemodel
- Læse det højt, som de har skrevet under billedet
- Hænge rollemodellen op på væggen.

Når alle har fortalt om deres rollemodel og hængt billedet op på væggen, takker du pigerne for deres bidrag.

Kort beskrivelse

Pigerne laver en fælles udstilling af inspirerende rollemodeller og fortæller hinanden, hvorfor de valgte lige netop den person som rollemodel.

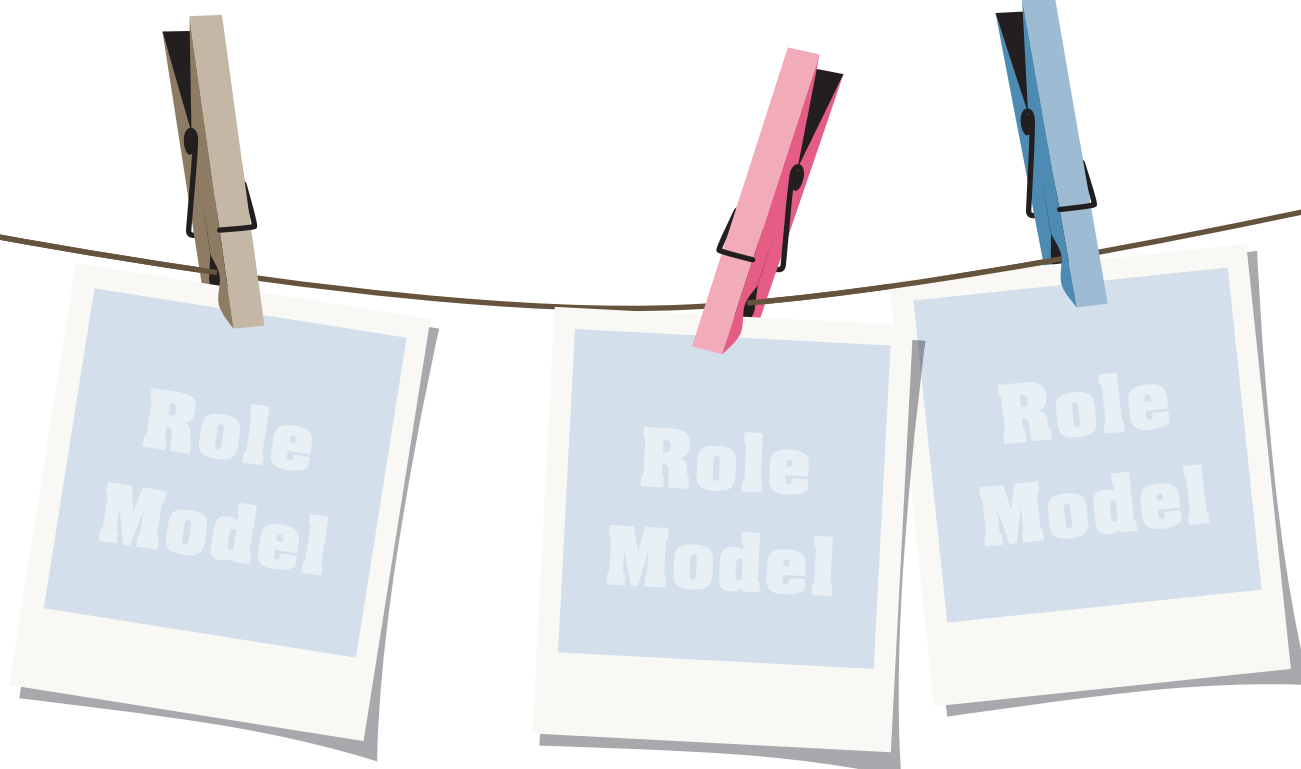
Materialer

Udfyldte skabeloner til rollemodel, tom vægplads, tegnestifter/tape/elefantsnot

Spørgsmål



-  Hvad er så det vigtigste for os, når vi skal vælge venner? (Deres personlighed)
-  Er det godt at kunne lide nogen, fordi de ser ud på en bestemt måde? (Nej!)





Der var engang ★

15 min.



Udbytte

Pigerne vil komme til at forstå de negative aspekter ved at forsøge at se ud, som vores kultur fortæller dem, at man skal.



Fremgangsmåde

Lyt til historien, og læg mærke til de to personer.

- **Læs historien højt (5 min.).** Få alle til at sidde stille og roligt, mens historien læses eller fortælles. Læs eller fortæl historien for pigerne. For at det bliver mere aktivt, kan man evt. inddrage pigerne, ved at få dem til at læse dele af historien højt eller bruge fagter. F.eks. når Sille børster sin pels, eller Mille laver bombe i vandet.
- **Tegn personerne (5 min.).** Del papir og farver/blyanter ud. Pigerne skal nu to og to tegne de to hovedpersoner, musene Mille og Sille.
- **Snak om personerne (5 min.).** Få pigerne i par til at danne grupper på 8. Der skal være en leder (stor spejder) til hver gruppe.

Læg Milles billede på gulvet.

Kan I fortælle mig noget om Milles personlighed? Hvordan er hun? Hvad kan hun godt lide at lave?

Få pigerne til at skiftes til at sige noget, der beskriver Milles personlighed, så I i fællesskab beskriver hende.

Læg Silles billede på gulvet.

Kan I fortælle mig noget om Silles personlighed? Hvordan er hun? Hvad kan hun godt lide at lave?

Få pigerne til at skiftes til at sige noget, beskriver Silles personlighed, så I i fællesskab beskriver hende.

Opsamling:

Tal om følgende i de mindre grupper:

Kort beskrivelse

Fortæl noget, der viser, hvor vigtigt det er ikke kun at fokusere på udseendet.

✓ Materialer

Ark 2.1, papir og farver/blyanter, terning, stort stykke papir pr. 8-mands gruppe, lim

Spørgsmål



- **?** Hvad gik Sille glip af i historien, fordi hun var bekymret over, hvordan hun ser ud?
- **?** Hvorfor prøver Sille så energisk på at ændre den måde, hun ser ud på?
- **?** Hvordan tror I, Sille har det med det?
- **?** Hvad tror I, historien prøver at fortælle os?
- **?** Nu hvor I har hørt historien om Sille og Mille - får det jer til at tænke på jer selv på en anden måde?

I burde nu være nået til et punkt, hvor pigerne forstår:

- Der er forskel på personerne.
- Sille føler sig presset på grund af alt det, hun ser i medierne.
- Sille føler, hun er nødt til at se ud på en bestemt måde, og det gør hende ked af det. Der er en masse dårlige aspekter ved det. F.eks.: Sille er ikke med, hun bruger en masse energi og lang tid på at gøre sig klar. Hun kan ikke lege med sine veninder, hun går glip af alt det sjove. Hun ville ønske, hun var noget, hun ikke er. Hun kan slet ikke forstå, hvor smuk hun allerede er. Hun har et anstrengt forhold til sine forældre og er altid bekymret.



En lykkelig slutning ★

15 min.



Udbytte

Pigerne lærer at være positive over for deres udseende på en anden måde ved at sætte pris på det, de kan bruge deres krop til.



Fremgangsmåde

Inddel pigerne i hold med fire på hvert. Vælg et af de billeder, som pigerne tegnede af Sille tidligere, og sæt det op på et stort stykke papir. Få alle holdene til at skrive et tal ud for de forskellige dele af Sille:

- | | |
|--------|---------|
| 1 ører | 4 pels |
| 2 næse | 5 øjne |
| 3 hale | 6 poter |

Vi skal nu hjælpe Mille med at vise Sille, at hendes udseende ikke er det eneste, der er vigtigt ved hende. I historien er Sille f.eks. bekymret over, om hendes knurhår er lige. Mille kan f.eks. sige, at Silles knurhår er fine, som de er, fordi de kan hjælpe hende med at finde vej gennem skoven.

Lad os prøve at finde eksempler på, hvad Sille kan gøre med sin krop, i stedet for hvordan den ser ud.

Pigerne skiftes nu til at slå med terningen og finde på noget pænt at sige om den del af Sille, som passer med øjnene på terningen.

Prøv at finde ting, som Sille kan gøre med den del af sin krop. Hvis terningen viser det samme antal øjne flere gange, slår I bare igen. Det første hold, der har haft alle 6 tal, vinder.

Kort beskrivelse

Vær med til at få Sille til at være glad for, hvem hun er ved at vise hende, hvor mange sjove ting hun kan bruge sin krop til.

Materialer

Billeder af Sille fra den foregående aktivitet, papir, terning, blyant og farver.





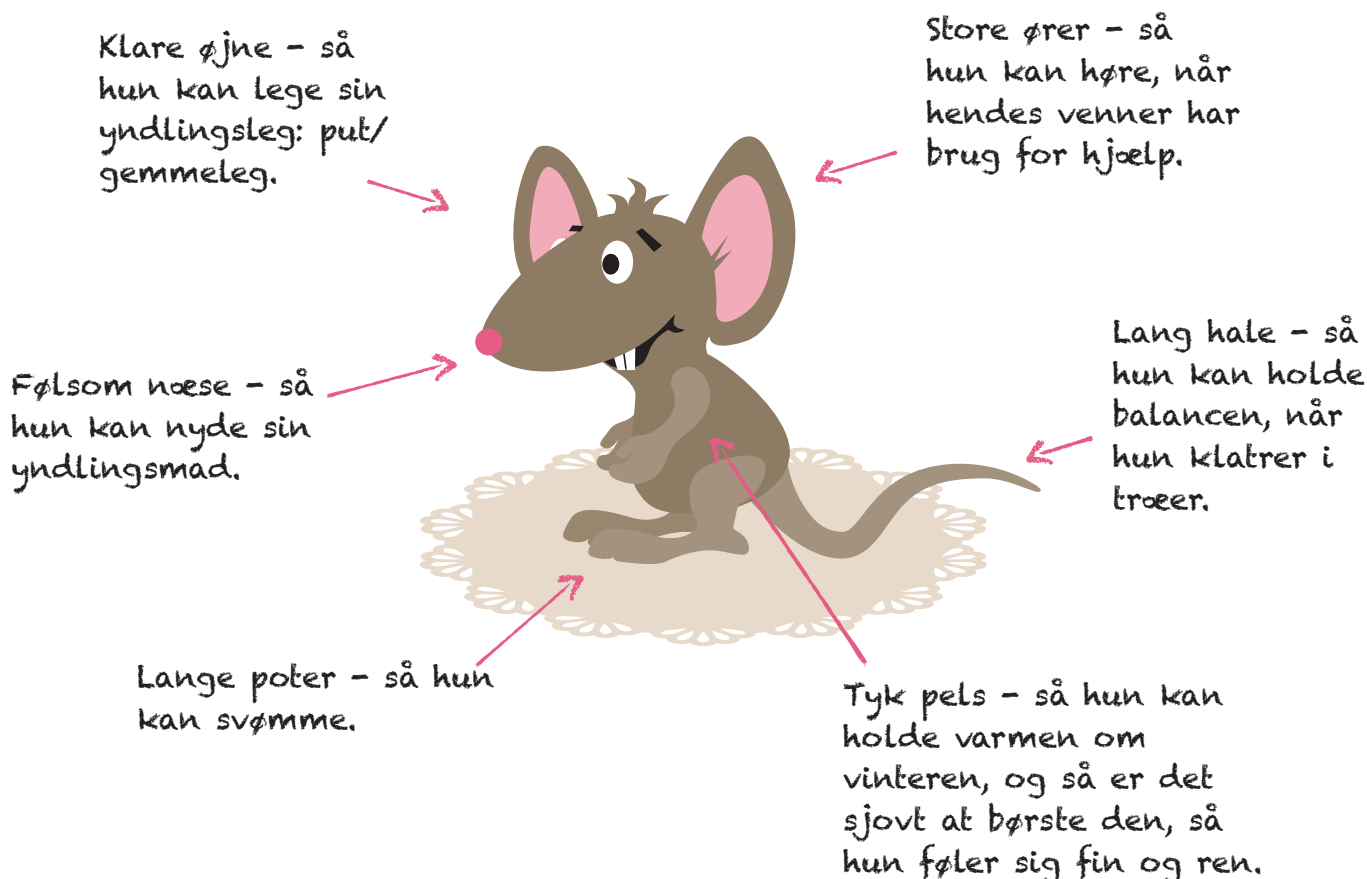
En lykkelig slutning

(fortsat) ★

15 min.



Nedenfor er nogle forslag, men det er bedst, hvis pigerne selv kommer med deres egne:



Giv alle holdene en chance for at fortælle de andre om deres nye Sille.

Vi ved godt, at der ikke kun en måde at se smuk ud på. Måske har Sille også brug for at komme til at forstå det. Hvad kan vi ellers sige til Sille? Nu skal I skiftes til at lege, at I siger noget til Sille. I skal forestille jer, at hende, der sidder ved siden af jer, er Sille. I skal skiftes til at sige noget af det til hende, som vi har snakket om, så hun kan holde op med at bekymre sig over, hvordan hun ser ud.

Hvis der er tid til det, laver I den samme leg, men hvor pigerne i stedet skal tegne et hurtigt omrids af en person på bagsiden af papiret.

De skal derefter skiftes til at slå med terningen. Denne gang skal de vælge en del af deres egen krop, som de godt kan

lide, fordi den er nyttig og praktisk. De skal derefter skrive tallet ud for den del af kroppen på tegningen. Efterfølgende skal de, når terningen viser det antal øjne, fortælle de andre om noget godt, de kan gøre med den del af deres krop. Fortsæt, til alle tallene står på omridset af personen.

Tip:

- Selvom de skiftes til at slå med terningen, kan man opfordre de andre til at hjælpe med at komme med ideer til, hvad Sille kan bruge sin krop til.



Individuel opgave: Jeg kan godt lide mig selv ★

05 min.



Udbytte

Pigerne kommer til at bruge det, de har lært, ved at blive bevidst om deres egne positive karakteristiske træk, hvilket er godt for deres selvtillid.



Fremgangsmåde

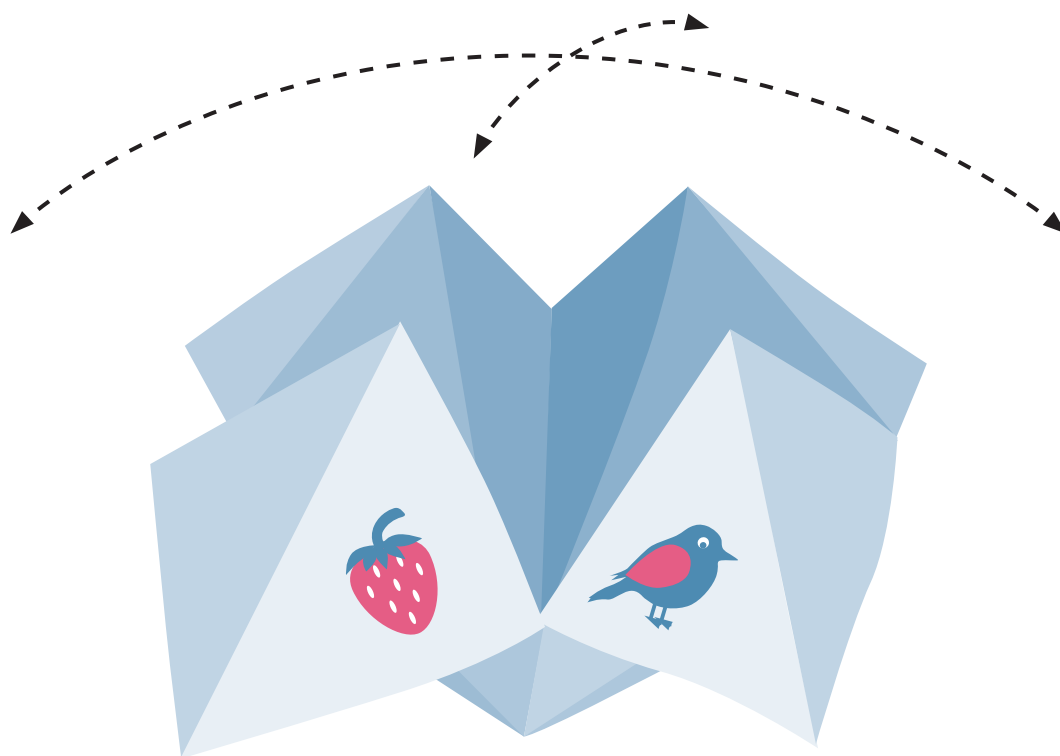
Lad alle pigerne folde en flipflapper. Til næste møde skal de dekorere den og skrive tal på som vist på ark 2.2.

Kort beskrivelse

Lave en flipflapper, der hjælper pigerne med at finde ud af, hvad de kan lide ved sig selv, og fortælle om det.

Materialer

Ark 2.2.





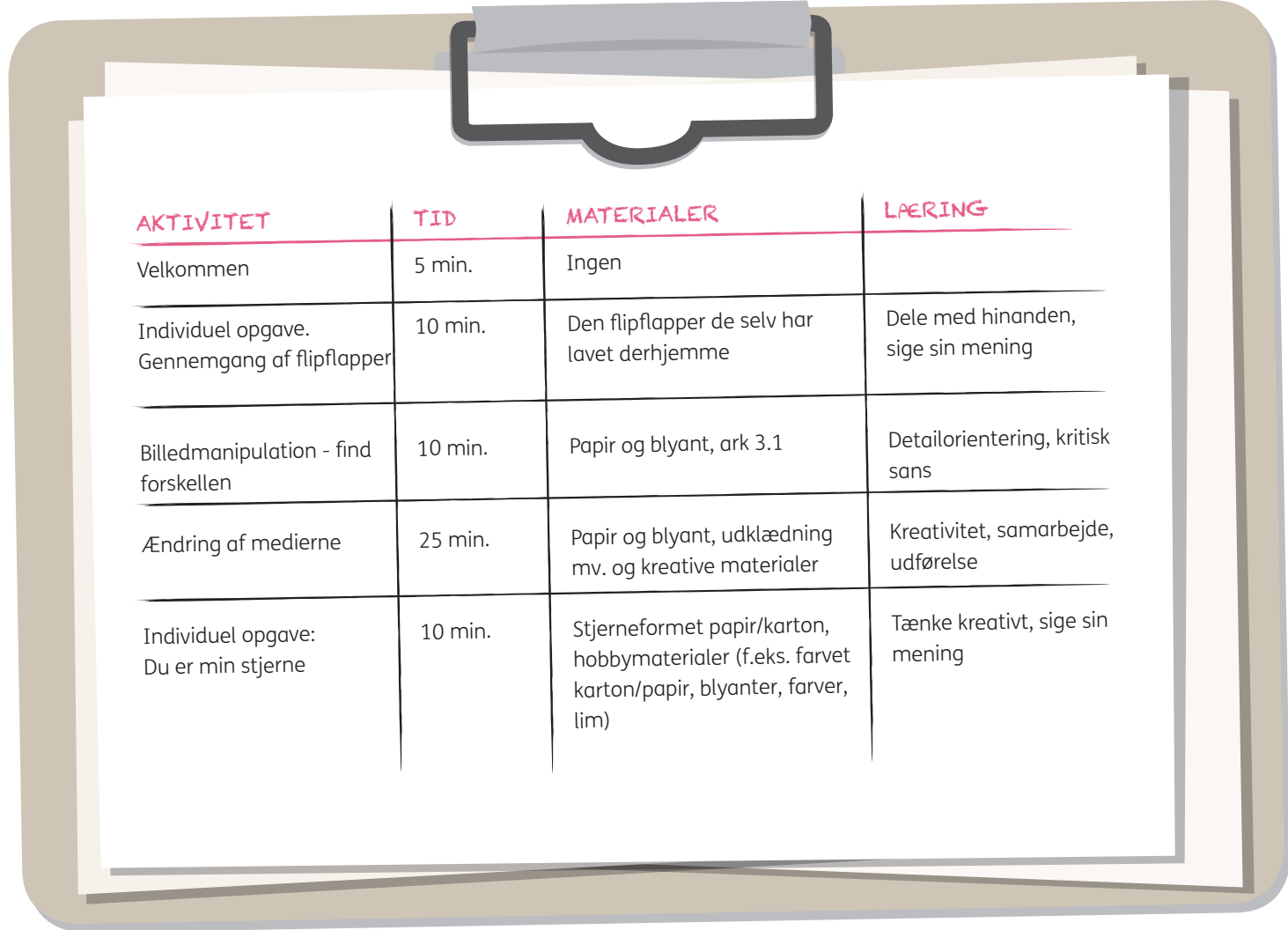
Free Being Me

Tredje møde

Et de steder, hvor vi oftest bliver præsenteret for en meget snæver definition af skønhed, er i medierne, altså aviser, blade, tv. På dette møde skal I se på, hvordan medier som mode- og dameblade indsnævrer de mange forskelligartede sider, der er ved skønhed, og fremmer et skønhedsideal,

der er umuligt at leve op til. Pigerne skal derefter vise deres holdning ved at finde på en måde at tale om skønhed på i medierne, der kan styrke den enkelte, og fortælle andre om det.

Program



AKTIVITET	TID	MATERIALER	LÆRING
Velkommen	5 min.	Ingen	
Individuel opgave. Gennemgang af flipflapper	10 min.	Den flipflapper de selv har lavet derhjemme	Dele med hinanden, sige sin mening
Billedmanipulation - find forskellen	10 min.	Papir og blyant, ark 3.1	Detailorientering, kritisk sans
Ændring af medierne	25 min.	Papir og blyant, udklædning mv. og kreative materialer	Kreativitet, samarbejde, udførelse
Individuel opgave: Du er min stjerne	10 min.	Stjerneformet papir/karton, hobbymaterialer (f.eks. farvet karton/papir, blyanter, farver, lim)	Tænke kreativt, sige sin mening



Velkommen til tredje møde

Deltagerløfte ★

05 min.



Stil jer i en rundkreds. Forklar pigerne om mødets indhold:

🗣️ *Til vores møde i dag om Free Being Me-materialet skal vi se på, hvordan aviser, blade, tv får os til at føle, at der kun er en måde at være smuk på. Vi ved jo godt, det ikke passer, så derfor vil vi protestere imod det ved at lave vores egne medier og vise folk rundt omkring i verden, at det er godt, at være noget for sig selv.*

Udbytte

Alle pigerne siger højt, at de vil deltage aktivt og være med til at gøre det sjovt at arbejde med *Free Being Me* på mødet. Når pigerne siger det højt, vil de komme til at bidrage mere aktivt, hvilket gør, at aktiviteterne får større betydning for, at de opnår en større følelse af tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.



Fremgangsmåde

Stil jer i en rundkreds. Giv udtryk for, at det er godt, pigerne vil være med, og bed dem sige højt, at de gerne vil deltage i tredje møde af *Free Being Me*.

🗣️ *“Er I spændte på, hvad der skal ske, og vil I være med til Free Being Me i dag og en hel masse sjove ting?”*

Hvis I er enige, vil jeg gerne høre jer råbe:

“JA JEG ER!”

👁️ Kort beskrivelse

Få alle pigerne som gruppe til at vise glæde ved at deltage i *Free Being Me*.

✅ Materialer

Ingen



Individuel opgave

Gennemgang: Flipflap



10 min.



Udbytte

Pigerne får større selvtillid ved at øve sig i at sige noget positivt om sig selv, mens andre hører på det.



Fremgangsmåde

Forklar pigerne at de skal bruge deres flipflapper for at finde ud af noget af alt det, som de andre er gode til, og få lov til at fortælle om, hvad de selv er gode til.

Sørg for, at alle har en flipflapper, og vis dem, hvordan den skal foldes rigtigt, hvis de ikke selv kan. Du kan se nedenfor, hvordan det gøres.

Få pigerne til at gå sammen to og to.

Det kan nogle gange være svært at sige det højt, vi tænker om os selv, så det skal vi lige øve os i. Hvis man siger det højt, man godt kan lide ved sig selv, kommer man til at føle sig godt tilpas. Så derfor skal vi gøre det så ofte, vi kan!

Sørg for, at alle forstår, hvordan flipflapperen fungerer (de fleste ved det sikkert allerede).

- Den ene vælger et tal.
- Den anden åbner flipflapperen og lukker den igen det pågældende antal gange skiftevis i begge retninger.
- Når det er gjort, vælger den første et af de numre, man nu kan se inden i flipflapperen.
- Den anden åbner nu den flap, der passer med nummeret og læser højt: „Jeg kan godt lide ...“.

Gør det to gange hver.

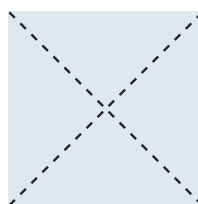
Når de begge har fortalt hinanden om to ting, skifter pigerne partner, så de får en ny at gøre det med. Fortsæt til tiden er udløbet.

Kort beskrivelse

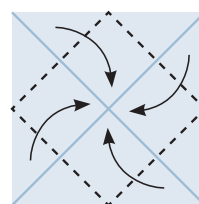
Leg legen med flipflapperen, som pigerne har lavet derhjemme. De får 5 minutter til at prøve den med så mange af de andre som muligt.

Materialer

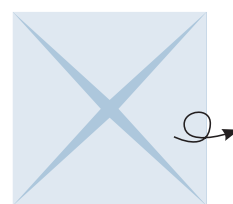
Den flipflapper, de selv har lavet derhjemme



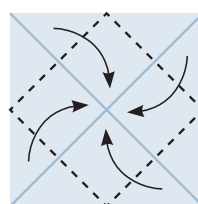
1. Vend billederne nedad og fold begge diagonaler. Fold ud igen.



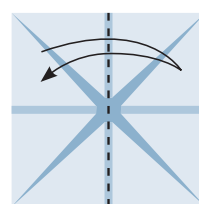
2. Fold alle fire hjørner til midten.



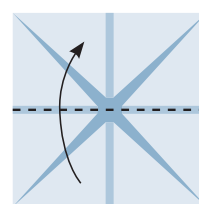
3. Vend papiret.



4. Fold igen alle fire hjørner til midten.

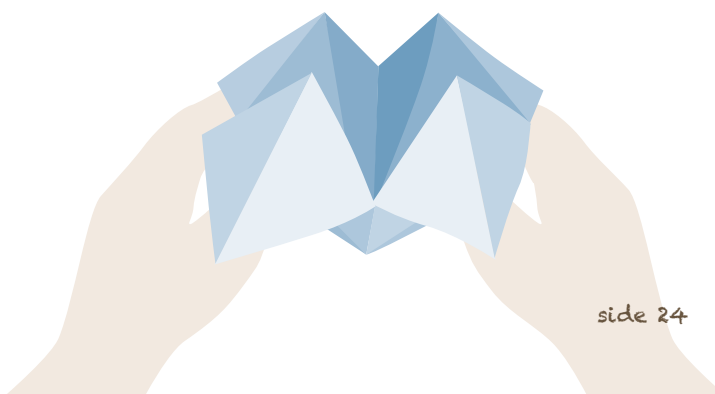


5. Fold på midten. Fold ud igen.



6. Fold på midten på den anden led.

7. Placér tommel- og pegefingre i hvert kvadrat og træk i flappen frem og tilbage for at spille.





Billed- manipulation ★

10 min.



Udbytte

Pigerne vil komme til at forstå, at de billeder, vi ser i medierne, ikke altid fortæller sandheden, da de ofte har været udsat for billedmanipulation.



Fremgangsmåde

Kan I huske den „perfekt udseende“ prinsesse, vi lavede til det første møde med Free Being Me-materialet? Problemet er, at hvis nogle piger ikke føler, de ligner en eventyrprinsesse, kan de komme til at føle sig udenfor og have det dårligt med sig selv. Når vi hele tiden får at vide, at det bare er en bestemt slags udseende, der er smukt, får det alle til at føle sig udenfor, fordi ingen i virkelighed kan komme til at se ud lige præcist som en eventyrprinsesse.

Vidste I godt, at selv de kendte, filmstjerner og rigtige prinsesser faktisk ikke altid ser ud som de billeder, vi ser af dem? Det er fordi, man bruger computere til at lave billedmanipulation. Er der nogen, der ved, hvad billedmanipulation er?

Snak med pigerne om det, til alle er helt med på, hvad billedmanipulation er, og hvad der sker, når man ændrer billeder digitalt. Det er, når man på en computer ændrer et billede af mennesker (ofte de kendte eller fotomodeller), så de har det „perfekte“ udseende, som man synes, det skal være i vores del af verden. Det er faktisk slet ikke, som de ser ud i virkeligheden!

Del pigerne op i mindre hold. Hvert hold får en kopi af arket med billedmanipulerede billeder. De skal nu finde forskellen på „før“- og „efter“-billederne og markere forskellen på arket.

Når alle er færdige, gennemgås resultaterne i fællesskab, så alle kan se, hvor mange ændringer de andre har fundet.

👁 Kort beskrivelse

Sammenlign billederne før og efter billedmanipulation. Find så mange forskelle, I kan.

✓ Materialer

Billedmanipulation - find forskellen - ark 3.1, farver.

Opsamling



- ❓ Var det nemt at få øje på forskellene?
- ❓ Hvis I bare havde set „efter“-billedet, tror I så, I ville have tænkt over, at der var tale om billedmanipulation?
- ❓ Når selv billederne af de kendte og filmstjerner bliver udsat for billedmanipulation, tror I så, at nogen i virkeligheden kan have et udseende, så de helt naturligt ser ud som på billederne?
- ❓ Hvad synes I om, at vi ikke ser billeder, der viser, hvordan folk ser ud i virkeligheden?
- ❓ Hvad ville du sige til en af dine venner, hvis du gerne ville sige til hende, at hun ikke burde sammenligne sig selv med de manipulerede billeder i blade og på tv?



Ændring af medierne ★

30 min.



Udbytte

Pigerne kommer til at sætte spørgsmålstejn ved det indtryk, som medierne giver os, nemlig at der kun er en måde at være smuk på. De skal lave deres egen historie til tv eller et blad med et positivt budskab for at hjælpe andre med at være tilfredse med deres krop og udseende.

I har nu mulighed for at bestemme over et tv-program eller et blad. Her kan I sende et kort budskab til hele verden for at fortælle andre, at de skal have det godt med sig selv, sådan som de er og ser ud. Lad os bevise, at medierne tager fejl, og vise dem, at der ikke kun er en måde at se smuk ud på!

Pigerne skal finde på en historie til et tv-program eller et blad. De skal efterfølgende fortælle hinanden om historien på 3 minutter. Formen er ikke vigtig. Det vigtigste er, at det, som pigerne har lært i forbindelse med *Free Being Me*-materialet, kommer tydeligt frem.

1) Hvad vil I gerne sige?

Før pigerne begynder at arbejde med historierne i grupper, skal de først blive enige om det hovedbudskab, de vil formidle, og skrive det ned.

Det kan f.eks. være (her er hovedbudskabet en del af overskriften på artiklen eller indslaget):

Kort beskrivelse

Deltagerne forestiller sig, at de har tre minutter til at overtage medierne, og lave et budskab som de skal dele med omverdenen.

Materialer

Materialer: Tegnematerialer og udklædning mv. til rollespil, alt efter hvad pigerne vælger.

„Breaking news: **Man kan være smuk på mere end en måde!** Det forlyder fra flere rundt om i verden, at **der er flere forskellige måder at se godt ud på.**“

„Free Being Me: et interview med en OL-deltager, der kan fortæller, **hvorfor det er vigtigere for hende, hvad hendes krop kan gøre, end hvordan den ser ud.**“

„Se godt ud - på DIN måde. Et nyt ugeblad er på vej på gaden. Bladet vil lægge vægt på, at **man skal have det godt med sig selv, fordi man er den, man er, i stedet for at sammenligne sig med mediernes billeder af idealmennesket.**“

„Ny sang topper hitlisterne med sin opfordring til piger om **at råbe op om, hvor skønne de er - indeni!**“

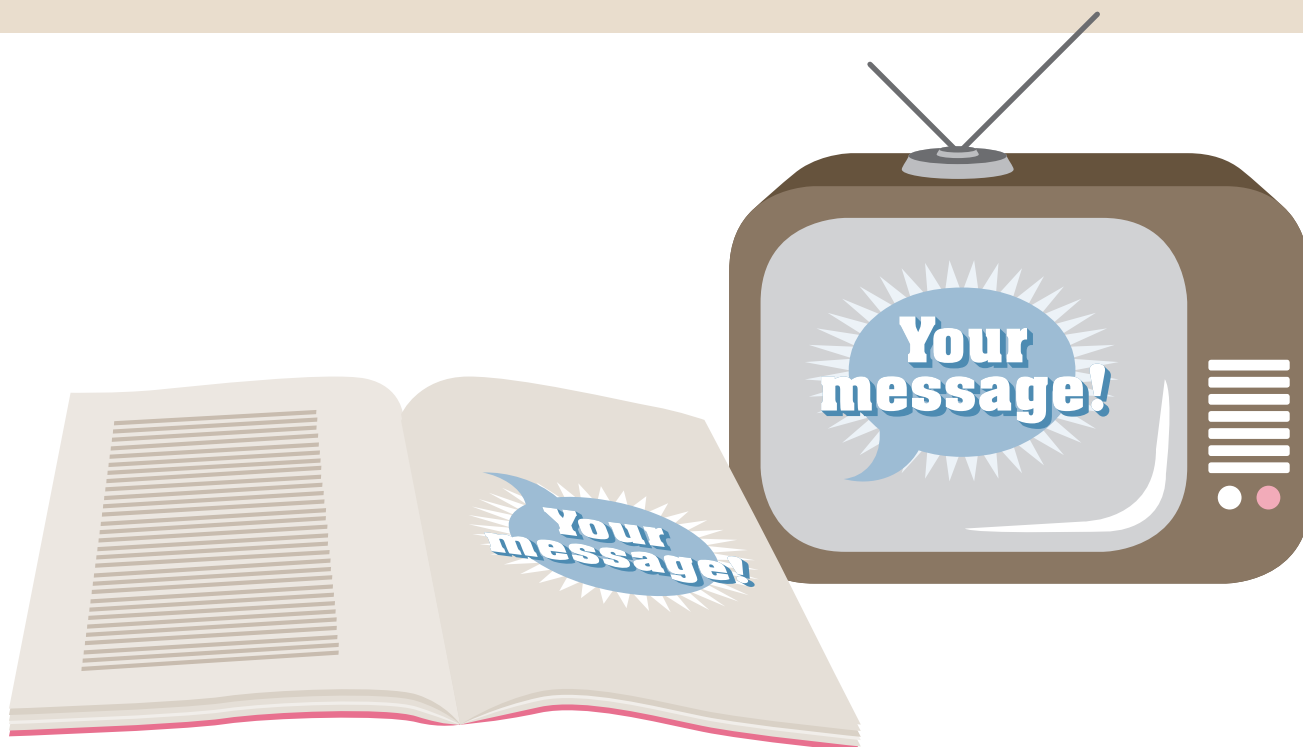


Your message!



Ændring af medierne (fortsat) ★

30 min.



2) Hvad vil I gerne sige?

De enkelte grupper kan vælge det medie, de helst vil fx:

- Nyhedsudsendelse
- Bladforside
- Musikvideo
- Reklame
- Radiojingle
- Interview
- Tegneserie

Giv grupperne 20 minutter til at forberede deres præsentation. Sørg for, at der er tid nok til, at alle kan præsentere deres produkt for de andre.

Sig tak til grupperne for deres hårde arbejde.

Opsamling



- ? Hvad syntes I om det, de andre ville vise i medierne?
- ? Hvad ville I sige til, hvis medierne i virkeligheden kom med budskaber som jeres?
- ? Hvem fortalte bedst om at være tilfreds med egen krop og eget udseende?

Tips:

- Pigerne kan bedst løse opgaven, hvis grupperne har en klar forståelse for, hvad de vil sige. Hjælp de enkelte grupper med at finde frem til, hvad der skal være deres hovedbudskab, før de begynder at lave det, de vil præsentere (artikel, reklame osv.).
- Få alle til at være aktive, og sørg for, at så mange af pigerne som muligt kommer til at sige noget undervejs.



Individuel opgave: Du er min stjerne ★

10 min.



Udbytte

Pigerne siger noget positivt til hinanden, der afspejler, hvad de har lært indtil videre under arbejdet med *Free Being Me*-materialet.



Fremgangsmåde

Få pigerne til at gå sammen to og to.

Vi har set, at medierne bruger en masse tid på at fortælle folk, at man kun kan se smuk ud på en måde, og at udseendet er vigtigere end alt andet. Men vi ved godt, at det ikke passer, så nu vil vi sige vores mening og komme ud med et helt andet budskab. Lad os fortælle andre, at vi godt ved, der ikke kun er en måde at være smuk på, og at udseendet ikke er det vigtigste. Lad os opfordre alle andre til at sætte pris på sig selv uden at skulle bekymre sig om, at de burde prøve at ligne de mennesker, de ser i medierne.

Giv hver af pigerne et stjerneformet kort, og hjælp dem med at skrive et positivt udsagn, som de gerne vil udbrede til andre, så de kan opfordre dem til at nyde at være sig selv, og sætte spørgsmålstejn ved den opfattelse, at alle skal se ud på en bestemt måde.

Det kan f.eks. være:

Du er en stjerne, som du er.

Du er meget mere, end du ser ud til.

Du er smuk!

Vær stolt af din krop - den er fantastisk!

Dette er en stille opgave. Pigerne burde dog være trygge nok til at sidde og snakke med hinanden to og to, så de kan hjælpe hinanden med, hvad de gerne vil sige.

Få alle til at bruge lidt tid på at dekorere deres stjerne.

Tag et gruppebillede af alle med deres stjerner, før mødet slutter (eller tag et billede bare af stjernerne, hvis ikke alle forældre har givet tilladelse til, at pigerne må fotograferes).

Billedet kan lægges op på hjemmesiden for *Free Being Me*
www.free-being-me.com

Kort beskrivelse

Lav stjerneformede kort med positive udsagn på, som pigerne kan vise til andre som en hjemmeopgave til næste møde.

✓ Materialer

Stjerneformet papir/karton, hobbymaterialer (f.eks. farvet karton/papir, blyanter, farver, lim)

Få derefter alle pigerne til at sætte deres stjerne op et sted, hvor andre vil komme til at se den. Det kan være hjemme (enten indenfor eller udenfor), på en opslagstavle i skolen eller måske biblioteket, kulturhuset, Brugsen el.lign., på et forum på internettet, eller et andet spændende sted. Få pigerne til at sætte deres stjerne op et sted, hvor de tror, at så mange som muligt vil komme til at se den!

Som en ekstra opgave kan pigerne skulle prøve at sige udsagnet til så mange forskellige som muligt inden næste møde.

Tips:

- Hvis nogen af pigerne har det svært med det, kan de evt. sættes sammen med en af de ældre, som bedre tør, og få dem til at hjælpe hinanden.
- Sørg for, at pigerne har forstået, at de måske skal spørge om lov først, hvis de vil hænge stjernen op i det offentlige rum.



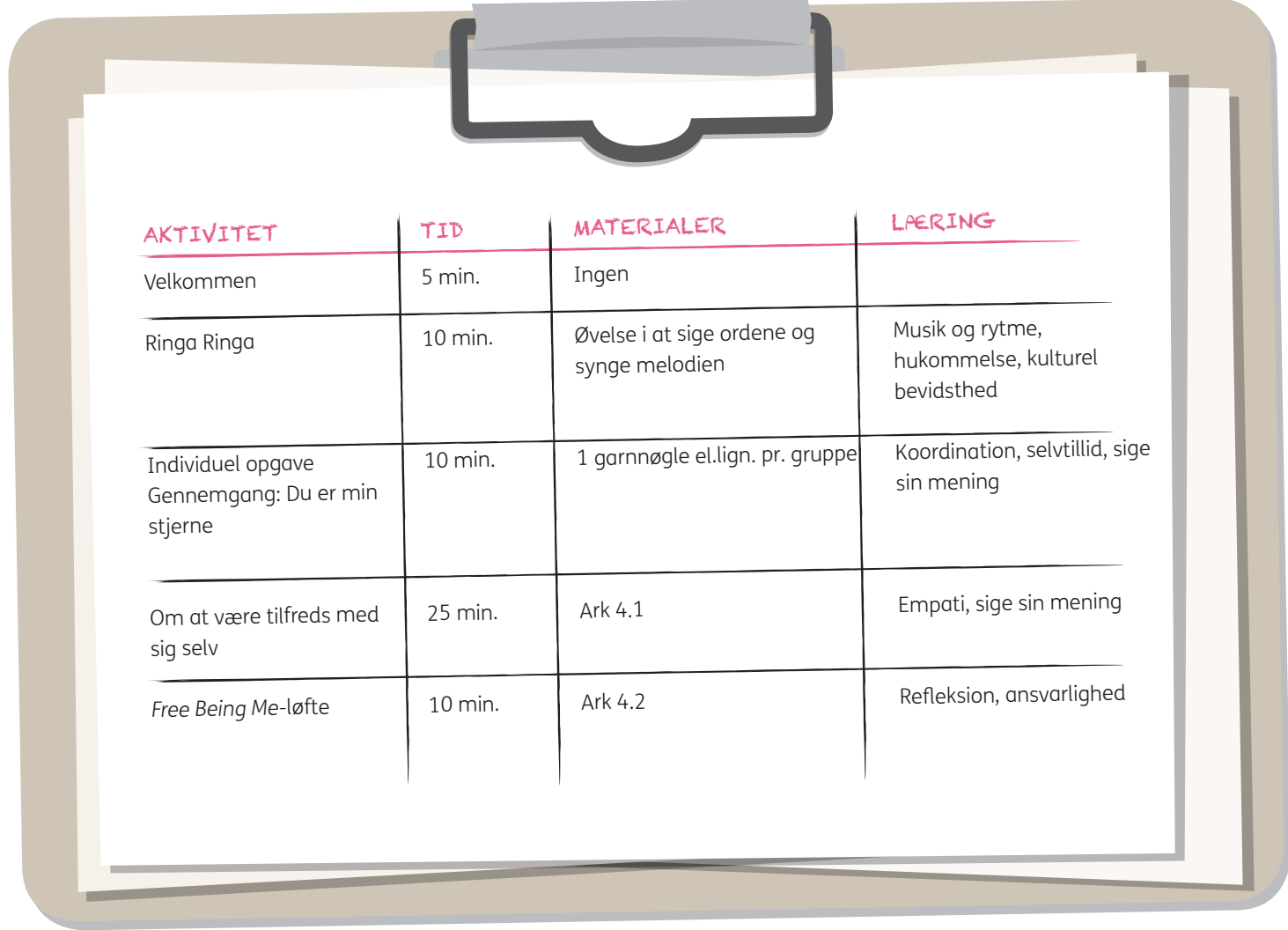
Free Being Me

Fjerde møde

Fjerde møde drejer sig om pigerne selv, og den forskel de kan gøre for, at andre børn og unge bliver mere tilfredse med deres krop og udseende. På mødet vil pigerne komme til at fejre deres identitet med en spændende dans fra Burundi, så de kan hjælpe deres venner med at have det bedre med sig

selv, og de vil øve sig i nogle af de budskaber og ting, de har lært ved at arbejde med *Free Being Me*-materialet.

Program



AKTIVITET	TID	MATERIALER	LÆRING
Velkommen	5 min.	Ingen	
Ringa Ringa	10 min.	Øvelse i at sige ordene og synge melodien	Musik og rytme, hukommelse, kulturel bevidsthed
Individuel opgave Gennemgang: Du er min stjerne	10 min.	1 garnnøgle el.lign. pr. gruppe	Koordination, selvtillid, sige sin mening
Om at være tilfreds med sig selv	25 min.	Ark 4.1	Empati, sige sin mening
Free Being Me-løfte	10 min.	Ark 4.2	Refleksion, ansvarlighed



Velkommen til fjerde møde

Deltagerløfte ★

05 min.



Stil jer i en rundkreds. Forklar pigerne om mødets indhold:

 *I dag skal vi arbejde med os selv. Vi skal øve os i at sige vores mening om den opfattelse, at ens udseende er vigtigere end alt andet. Vi kommer også til at tænke lidt over, hvilke forskel vi kan gøre, hvis vi gør noget for at fortælle andre om det, vi har lært, mens vi har arbejdet med Free Being Me-materialet.*

Udbytte

Alle pigerne siger højt, at de vil deltage aktivt og være med til at gøre det sjovt at arbejde med *Free Being Me* på mødet. Når pigerne siger det højt, vil de komme til at bidrage mere aktivt, hvilket gør, at aktiviteterne får større betydning for, at de opnår en større følelse af tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.



Fremgangsmåde

Stil jer i en rundkreds. Giv udtryk for, at det er godt, pigerne vil være med, og bed dem sige højt, at de gerne vil deltage i fjerde møde af *Free Being Me*.

 *“Er I spændte på, hvad der skal ske, og vil I være med til Free Being Me i dag og en hel masse sjove ting?”*

Hvis I er enige, vil jeg gerne høre jer råbe:

“JA JEG ER!”



Ringa Ringa – sang fra Burundi

10 min.



Udbytte

Pigerne vil nyde at mærke, hvor stærke de er, og få en fornemmelse for deres identitet samt øve sig i at være tilfredse med deres egen krop og deres eget udseende.



Fremgangsmåde

I nogle lande i Afrika bruger kvinder sange og historier til at lære piger at stole sig på sig og være stolte af, hvordan de ser ud. Dette er en sang, som pigespejderne i Burundi i Afrika synes er rigtig god. Alle linjer synges på samme melodi.

Folk i Burundi elsker at synge og danse! Skab en god stemning, der passer til sangen, ved at opfordre pigerne til at klappe, vrikke med numsen og danse. Øv jer i Ringa Ringa både på kirundi (sproget i Burundi) og på dansk.

Lederen synger eller messer en linje, hvorefter pigerne gentager. Lederen sætter et navn på en af pigerne ind i stedet for „Lucy“ og „smiler“ ad noget godt om vedkommende. Sangen gentages med alle pigernes navne, til alle har været nævnt. Når man nævnes i sangen, opfordres man til at danse, hvis man har lyst.

Ordene udtales, som de står.

Kort beskrivelse

Lær at synge en inspirerende sang fra Burundi, der gør noget positivt for selvtilliden.

Materialer

I skal øve jer i at sige ordene og synge melodien

Tips:

- Hvis der er mange piger, kan de deles i to hold, der synger samtidigt, så I kommer rundt om alle pigerne.
- Prøv at se, om I kan lære ordene på kirundi. Hvis det er for svært, kan I prøve at synge den på dansk.
- Når pigerne kan sangen, kan de selv komme med forslag til, hvad godt der er at sige om de andre - eller dem selv.

RINGA WE LUCY RINGA! RINGA!
RINGA COO BWEEZA BWAYAY! RINGA!
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!
RINGA WE LUCY RINGA! RINGA!
RINGA COO SMILE YAWAY! RINGA!
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!

Vær stolt, Luna, vær stolt! Vær stolt!
Vær stolt af din skønhed! Vær stolt!
Det var så godt, at du blev født!
Vær stolt, Luna, vær stolt! Vær stolt!
Vær stolt af dit smil! Vær stolt!
Det var så godt, at du blev født!





Individuel opgave

Gennemgang: Du er min stjerne ★ 05 min.



Udbytte

Pigerne beskriver for hinanden, hvordan de har fortalt andre om det med at være tilfreds med sin egen krop og sit eget udseende.



Fremgangsmåde

Grupperne danner hver sin rundkreds. Den første pige holder fast i enden af garnnøglet, mens hun kaster det hen til en af de andre.

Den, der griber garnnøglet, fortæller de andre:

- Hvad der stod på hendes stjernekort.
- Hvordan hun fortalte sit budskab til andre.
- Hvorfor hun synes, hun skrev noget vigtigt.

Hun tager derefter fat i selve garnet og kaster garnnøglet til en anden på kryds og tværs i rundkredsen.

Lad garnnøglet køre rundt, til alle har fortalt om deres stjerne og holder fast i garnet. Kast til sidst garnnøglet til den, der startede.

Der ender nu med at være et helt spindelvæv, der forbinder pigerne med hinanden. Fortæl dem, at:

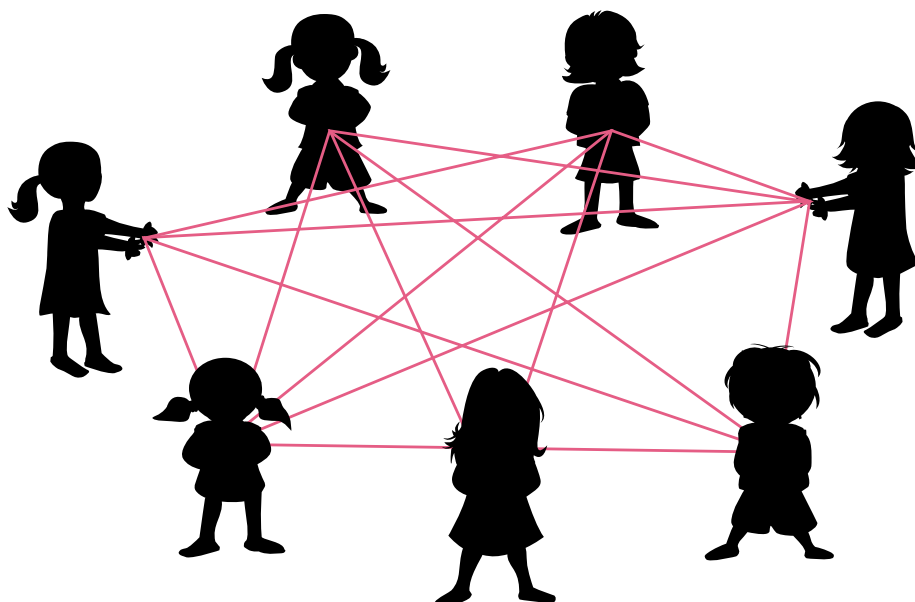
👁 Kort beskrivelse

Pigerne skiftes i mindre grupper til at beskrive for hinanden, hvordan de har fortalt andre om det, de skrev på stjernen.

✓ Materialer

1 garnnøgle el.lign. pr. gruppe

🗣 Når vi gør noget godt over for andre, som f.eks. fortælle om det, der stod på stjernerne, er vi ikke alene om det. Rundt om i verden er der millioner af pigespejdere, der gør noget, hvor de bor, og er med til at få andre til at have det godt med sig selv. Ligesom det edderkoppespind, I har lavet med garnet, er der et usynligt edderkoppespind, der forbinder alle pigespejdere i hele verden, og vi er flere millioner. Når vi alle sammen bidrager med hver vores lille del, kan det føre til store ændringer for hele verden.





Om at være tilfreds med sig selv – Skattejagt ★

25 min.



Udbytte

Pigerne øver sig i at sætte spørgsmålstegn ved, at der kun skulle være en måde, man kan være smuk på.



Fremgangsmåde

Vælg 8 ud af de 10 udsagn på ark 4.1. Gem dem rundt omkring i lokalet eller udenfor. Inddel pigerne i mindre grupper med en leder til hver gruppe.

Der er gemt nogle sedler rundt i mødelokalet/udenfor med noget, børn ligesom jer har gået og tænkt på i al hemmelighed. I skal nu finde så mange sedler som muligt. Hver gang I finder en af sedlerne, skal I tale om, hvad man kunne sige for at få dem til at forstå, at man ikke kun kan være smuk på en måde.

Fortæl pigerne, hvor mange sedler de skal finde, så de ved, hvornår de har fundet dem alle.

Grupperne går nu hver især på jagt efter sedlerne. Når en gruppe finder en seddel, læseren lederen den højt for dem. Pigerne skal nu i fællesskab finde et positivt svar, som viser, at der ikke kun er en måde at være smuk på, så det kan ikke betale sig, hvis man går og bekymrer sig om at skulle have et bestemt udseende. De skal sige deres svar højt.

Svaret til: „Mine venner kan ikke lide mig, hvis jeg ikke er pæn“ kunne være: „Det skal du ikke være bange for, vi er ikke enige! Folk kan lide dig, fordi du er den, du er, ikke for hvordan du ser ud!“

Lederne skriver de positive svar ned, som de hører. Når en gruppe har fundet et svar til en seddel, lægger de sedlen tilbage, så en anden gruppe kan finde den.

Når alle grupperne har fundet på svar til alle sedlerne, er det tid til næste del af aktiviteten:

Lad os selv prøve, hvordan vi har det, når vi hører noget pænt.

Pigerne skal forestille sig, at de er i dårligt humør, fordi de

Kort beskrivelse

Pigerne skal i mindre grupper lede efter udsagn, der viser, at den, der har sagt det, føler et vist pres i forhold til sit udseende. De skal nu finde på noget at sige, så de argumenterer imod, at det skulle være vigtigt at se ud på en bestemt måde.

✓ Materialer

Være tilfreds med sig selv – ark 4.1, papir og blyanter

er bekymrede over, hvordan de ser ud, ligesom pigerne, der havde skrevet sedlerne.

Pigerne skal sidde, så det kan ses på dem, at de er i dårligt humør.

Forklar dem, at du nu læser de positive svar op, som grupperne lavede under skattejagten. Når de hører et svar, skal pigerne vise, hvordan de synes deres humør ændrer sig. De skal vise med deres krop, hvad de synes om det.

Pigerne vil forhåbentlig hoppe op, strække sig og smile til hinanden for at vise, hvor godt de får det, når de hører de positive svar.



Skattejagt

(fortsat) ★

25 min.



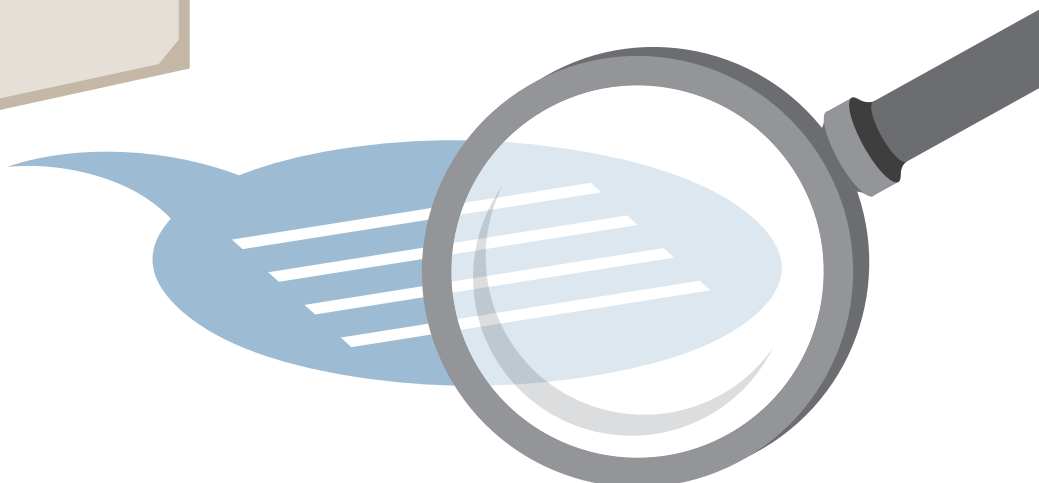
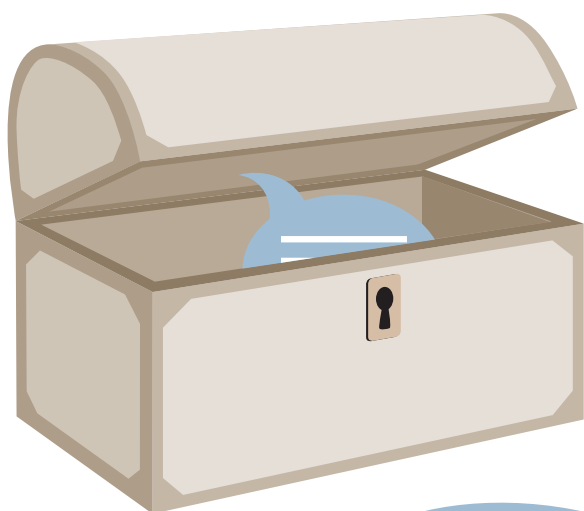
Spørgsmål



- Har I også nogle gange været bekymret ligesom pigerne, der skrev sedlerne?
- Hvilket svar vil kunne hjælpe jer med fremover ikke at være bange for, hvad andre mener?
- Hvilket af de svar, som gruppen fandt på, var det bedste?

Tips:

- Hvis grupperne har svært ved at finde på positive svar, kan man stille dem nogle spørgsmål for at hjælpe dem på vej. Man kan også minde dem om hovedbudskabet for *Free Being Me*:
- Der er ikke bare en måde at se smuk ud på.
- Det vigtigste er det, der er inden i os.
- Det bedste er at være glad for, hvad man kan gøre med sin krop, og samtidig være glad for, hvordan man ser ud.
- Det er vigtigt, at man er sig selv. Vi er alle forskellige, og det er det, der gør os til noget særligt.
- Folk beslutter sig ikke for, om de kan lide en bare på grund af vedkommendes udseende.





Free Being Me

kort ★

10 min.



Udbytte

Pigerne får opsummeret, hvad de har lært ved at arbejde med *Free Being Me*, og lover at holde fast ved det, de har lært.



Fremgangsmåde

Pigerne får nu 10 minutter til at lave og dekorere deres egne *Free Being Me*-kort.

Forklar dem, at de nu skal aflægge et løfte, som handler om de små ting, de kan gøre for at hjælpe sig selv og andre med at være mere tilfredse med deres krop og udseende. Det kan f.eks. være:

„Jeg lover, at jeg ikke vil sige noget, der sårer mine venner, og som kan gøre dem bekymrede over, hvordan de ser ud.“

„Jeg lover at minde folk om, at man kan være smuk på mange forskellige måder.“

„Jeg lover at fortælle min familie om det, vi har lært.“

Sig til pigerne, hvor godt det er, de har lavet deres kort, og bed dem vise kortene til familie og venner.

👁 Kort beskrivelse

Pigerne skal fortælle om det, der har gjort størst indtryk på dem. Derefter skal de finde på to måder, hvorpå de vil prøve at fortælle andre om, hvad de har lært af at arbejde med *Free Being Me*.

✓ Materialer

En kopi af ark 4.2 til hver pige, blyanter, papir





Velkommen til femte møde

Deltagerløfte ★

02 min.



På dette møde skal I i løbet af fire nemme trin planlægge et spændende oplysningsprojekt, hvor I skal fortælle andre om, hvad I lært ved at arbejde med *Free Being Me*-materialet. Gå foran, og gør en forskel for dine veninder og andre omkring dig!

Udbytte

Alle pigerne siger højt, at de vil deltage aktivt og være med til at gøre det sjovt at arbejde med *Free Being Me* på mødet. Når pigerne siger det højt, vil de komme til at bidrage mere aktivt, hvilket gør, at aktiviteterne får større betydning for, at de opnår en større følelse af tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.



Fremgangsmåde

Stil jer i en rundkreds. Giv udtryk for, at det er godt, pigerne vil være med, og bed dem sige høj, at de gerne vil deltage i 5. møde af *Free Being Me*.

☞ *Er I spændte på, hvad der skal ske, og vil I være med til Free Being Me i dag og en hel masse sjove ting?*

Hvis I er enige, vil jeg gerne høre jer råbe:

“JA JEG ER!”

👁 Kort beskrivelse

Få alle pigerne som gruppe til at vise glæde ved at deltage i *Free Being Me*.

✓ Materialer

Ingen



Planlægning af oplysningsprojektet ★

60 min.



Udbytte

Pigerne oplever en sejr ved at dele med andre, hvad de har lært gennem *Free Being Me* om tilfredshed med deres krop og udseende, og at det er dem, der går forrest med at vise, at man kan være smuk på mange måder.

Vigtigt:

Formålet med *Free Being Me* er at fortælle så mange som muligt om, at man skal være glad for sin egen krop og sit eget udseende. Også dem, der ikke har mulighed for at være med til at arbejde med materialet.

Alle pigerne får *Free Being Me*-mærket, hvis de:

- Fortæller mindst to andre på 7-14 år om det.
- Er sammen med dem, de når gennem deres oplysningsprojekt, i mindst en time.



Fremgangsmåde

*Vi har gemt det bedste møde til sidst, for vi skal planlægge, hvordan vi kan gøre noget, og hvordan vi kan fortælle alle andre om, hvad vi har lært ved at arbejde med *Free Being Me*.*

Beskriv de fire trin, der skal til, for at sætte gang i ændringerne:

Se forandringen: *Vi skal have forståelse for formålet med at arbejde med *Free Being Me* og den forskel, det kan have for de mennesker, vi får i tale.*

Planlæg forandringen: *Vi skal finde ud af præcist, hvad det er, vi gerne vil have andre til at forstå, og hvordan vi kan gøre det. Vi skal bruge mindst en time sammen med de børn og unge, vi gerne vil have i tale.*

Gennemfør forandringen: *Vi sætter gang i planen!*

Del forandringen: *Det stopper ikke med det. Vi skal overveje, hvad vi kan gøre for at holde gryden i kog, og fortælle andre pigespejdere rundt omkring i verden om, hvad vi har gjort.*

 **Kort beskrivelse**
Planlæg sammen, hvad enheden vil gøre, for at I kan sprede budskabet fra *Free Being Me* på en sjov og spændende måde!

 **Materialer**
Notepapir, stort papir, blyanter og planlægningsark 5.1

På mødet skal der arbejdes med de første to trin: „se forandringen“ og „planlæg forandringen“. Derefter går vi i gang med at „gennemføre forandringen“ og bruger bagefter lidt tid på at overveje, hvordan vi kan „dele forandringen“.

Se forandringen – 20 min.

Vi har nu mulighed for at tænke stort. Hvad nu, hvis alle piger og drenge i Danmark - eller måske endda i hele verden - kunne forstå, ligesom I gør, at man kan være smuk på mere end en måde, og at det er det, der er inden i en, der betyder noget, i stedet for det, der er udenpå?

- Få pigerne til at snakke om følgende i mindre grupper:

Spørgsmål

-  Hvordan tror I, folk ville have det, hvis de kunne forstå, at alle er vigtige og smukke, præcist som de er?
-  Hvad ville det betyde for vores samfund, hvis alle fik det at vide?



Planlægning af oplysningsprojektet

(fortsat) ★

60 min.



- Hver gruppe får nu 10 min. til at lave en stor tegning eller en mindmap til at vise deres forslag.

Følgende kan måske hjælpe lidt på vej:

- Giv derefter hver gruppe et minut til at præsentere deres forslag for alle de andre. Sørg for, at alle pigerne får mulighed for at komme med et forslag.

☞ *Godt gjort - det er nogle supergode ideer. Hvis vi hjælper hinanden og alle de andre pigespejdere rundt om i verden, som også arbejder med Free Being Me, vil vi virkelig kunne gøre en forskel!*

Plan the Change

☞ *Nu hvor vi i store træk kan se, hvad vi gerne vil opnå, kan vi begynde at se på, hvordan vi så får det til at ske.*

Vores budskab – 5 min.

☞ *Vi skal først og fremmest sammen forsøge at komme i tanke om hovedpunkterne i det, vi har fundet ud af, mens vi har arbejdet med Free Being Me, og som vi gerne vil fortælle andre om, så de også kan blive mere tilfredse med deres krop og udseende.*

Bed pigerne prøve at tænke tilbage på de andre møder, hvor I har arbejdet med Free Being Me:

Questions

❓ Hvad var det vi lavede?

❓ Hvad var det, vi fandt ud af, eller fandt ud af mere om?

Skriv svarene ned på et stort stykke papir. Brug én farve for, hvad de har lavet, og en anden for, hvad de har lært.





Planlægning af oplysningsprojektet (fortsat) ★

60 min.



Tips:

Dem, der har stået for de enkelte møder, kan hjælpe med at få gang i hukommelsen, og efterhånden som I snakker om de forskellige aktiviteter, vil pigerne også huske mere.

Pigerne burde nu begynde at tale om nogle af de enkle budskaber, de har lært:

- "Man kan være smuk på mere end en måde."
- "Det vigtigste er det, der er inden i os. Det er ikke, hvordan vi ser ud, der er det vigtigste ved os."
- "Det bedste er at være glad for, hvad man kan gøre med sin krop, og samtidig være glad for, hvordan man ser ud."
- "Det vigtigt, at man er sig selv. Vi er alle forskellige, og det er det, der gør os til noget særligt."
- "Folk beslutter sig ikke for, om de kan lide dig bare på grund af dit udseende"

Sørg for, at pigerne virkelig forstår lige præcis disse hovedbudskaber ud af alle de forslag, de kommer med.

Følgende kan måske hjælpe lidt på vej:

„Du er en stjerne, som du er.“

„Vær dig selv!“

„Jeg er smuk - og det er du også! „

Få derefter pigerne til to og to at sige deres tekst højt for resten af gruppen, hurtigt efter hinanden.

 **Super - jeres tekstforslag er virkelig gode!**

Hæng teksterne til t-shirtene op på væggen, så alle kan se dem. Udvælg den/de bedste budskaber og få efterfølgende trykt en t-shirt til alle. I kan også bruge budskaberne til jeres handlingsplan, og de kan måske også være en hjælp, når I skal føre handlingsplanen ud i livet. Måske på en invitation eller en plakat.

Hvorfor ikke fortælle andre om jeres tekster på www.free-being-me.com, og få inspiration fra andre rundt omkring i verden?

T-shirt budskab – 10 min.

 *En rigtig god måde at komme i snak med andre på er at bære en t-shirt med et budskab på. Så kan alle se det! Prøv at forestille jer, hvordan det ville være, hvis vi allesammen gik rundt i byen med en t-shirt, hvor der stod noget på. Så ville folk måske spørge, hvad det betød. Hvis I nu skulle prøve at få folks opmærksomhed og få dem til at tale om, hvad vi har lært ved at arbejde med Free Being Me, hvad skulle der så stå på jeres t-shirt?*

Få pigerne til at gå sammen to og to. De får nu 5 min. til at finde på en god tekst til en t-shirt. Det kan være en god ide, at der er en, der kan hjælpe hver gruppe, så I er helt sikre på, at pigerne har forstået, hvad de skal gøre, og får lavet en god tekst.





Planlægning af oplysningsprojektet (fortsat) ★

60 min.



Handlingsplan – 30 min.

☞ *Vi har nu prøvet at forestille os, hvordan verden ville være, hvis alle turde være sig selv, uden at skulle tænke over, hvordan de så ud. Det er jo sådan, at det, I gerne ville sige til folk, og de tekster, I fandt på til t-shirts, kan være med til at få folk til at tale om problemet. Lad os se på, hvad vores oplysningsprojekt skal indeholde, og hvem vi gerne vil i kontakt med lokalt.*

Denne del er noget af det bedste, for her får I virkelig brug for jeres fantasi!

Prøv at få pigerne til at tage føringen, så deres oplysningsprojekt virkelig bliver deres helt eget projekt.



Husk:

- I skal kunne bevare opmærksomheden hos dem, I gerne vil i kontakt med i forbindelse med jeres oplysningsprojekt, i mindst en time.
- Dem, I gerne vil i kontakt med, skal være børn og unge på jeres egen alder.
- Hver pige skal nå ud til mindst to personer.
- Meningen er, at I skal fortælle om det, I har lært ved at arbejde med *Free Being Me*.

I kan lave et fællesarrangement eller planlægge forskellige arrangementer i grupper eller hver for sig.

I gang med planlægningen:

- Hvis pigerne gerne vil arbejde med deres egne oplysningsprojekter i mindre grupper, kan de begynde planlægningen nu. Hvis I planlægger et fælles projekt for hele enheden, kan pigerne gå ud i mindre grupper, hvor de skal komme med ideer, hvorefter I kan snakke om og/eller stemme om, hvad der skal med.
- I kan bruge planlægningsskabelonen på ark 5.1, som den er, eller I kan bruge noget af den. Den kan være en hjælp til at få pigerne til at tænke over, hvad de gerne vil opnå, og hvordan de kan få det til at ske.
- Stræb efter, at planlægningsskemaet er udfyldt, når mødet er færdigt, og at der er lavet en huskeliste over praktiske ting.
- Hvis der er flere mindre grupper, der har arbejdet for sig selv, skal der sættes tid af til at gennemgå deres planer og kontrollere, at de har styr på det hele. Få dem til at fortælle hinanden om deres planer, før mødet slutter.
- Hvis alle samarbejder om projektet, kan man få så mange af pigerne som muligt til at øve sig i at stå for noget (udvikle deres lederevner) ved at få dem til at påtage sig forskellige opgaver.

☞ *Godt klaret, piger. Det bliver virkelig spændende at se, hvordan vores oplysningsprojekt kommer til at forløbe. Vi kan næsten ikke vente med at sætte gang i vores egen revolution for en anden og bedre kropsforståelse!*



Næste trin...

Hvad skal vi gøre nu?

Gennemfør forandringen

Så er det nu, I skal sætte jeres planer i værk!

Tal om følgende:

Det kan være en god ide på forhånd at tale om følgende med alle pigerne:

Spørgsmål



-  Hvordan ved I, om oplysningsprojektet er lykkedes?
-  Hvad synes I, er det mest spændende?
-  Er der noget, I er usikre på? (Sørg for at have afklaret det, før I starter.)

Tag billeder eller lav en video:

Tag billeder eller lav en video fra jeres arrangement. Spørg dem, I kommer i kontakt med, om hvad de synes. Tæl, hvor mange der har deltaget.

Fortæl om jeres oplysningsprojekt på www.free-being-me.com! Hvad lavede I? Hvor mange fik I i tale?

Del forandringen

Fantastisk arbejde! Oplysningsprojektet er gennemført, og I er nået ud til børn og unge i jeres område med jeres *Free Being Me*-budskab. Vi er sikre på, at det ikke ender her.

Tilbageblik

Brug lidt tid på at evaluere aktiviteterne i *Free Being Me* og jeres oplysningsprojekt. Det kan f.eks. være på følgende måde:

Flodtur: Pigerne skal prøve at beskrive deres rejse fra første til femte møde med *Free Being Me*-materialet som en flodtur, hvor de starter i nærheden af flodens udspring og sejler ud mod havet.

Pigerne kan i mindre grupper tegne floden og den rejse, de har været på. De må gerne skrive på tegningen, hvis de gerne vil.

Hvor løb floden hurtigt, dvs. hvor syntes de, det var sjovt og fik en masse ud af det? Var der træstammer eller store sten, der blokerede vejen? Kom de til bifloder, hvor de skulle finde ud af, hvilken vej de skulle vælge, og altså hvilke beslutninger de skulle tage? Oplevede de, at deres måde at se verden på ændrede sig undervejs?

Få pigerne til at fortælle om turen til hinanden. I kan enten tale om det i fællesskab eller i mindre grupper.

Lad os fejre det!

Giv pigerne deres *Free Being Me*-mærke. Hvorfor ikke gøre noget ud af det og gøre det lidt festligt og ønske hinanden tillykke med alt det, I har opnået for jer selv i forhold til at acceptere egen krop og jeres eget udseende - og for andre?





Næste skridt...Hvad skal vi gøre nu?

(fortsat)

Se fremad... Mit løfte

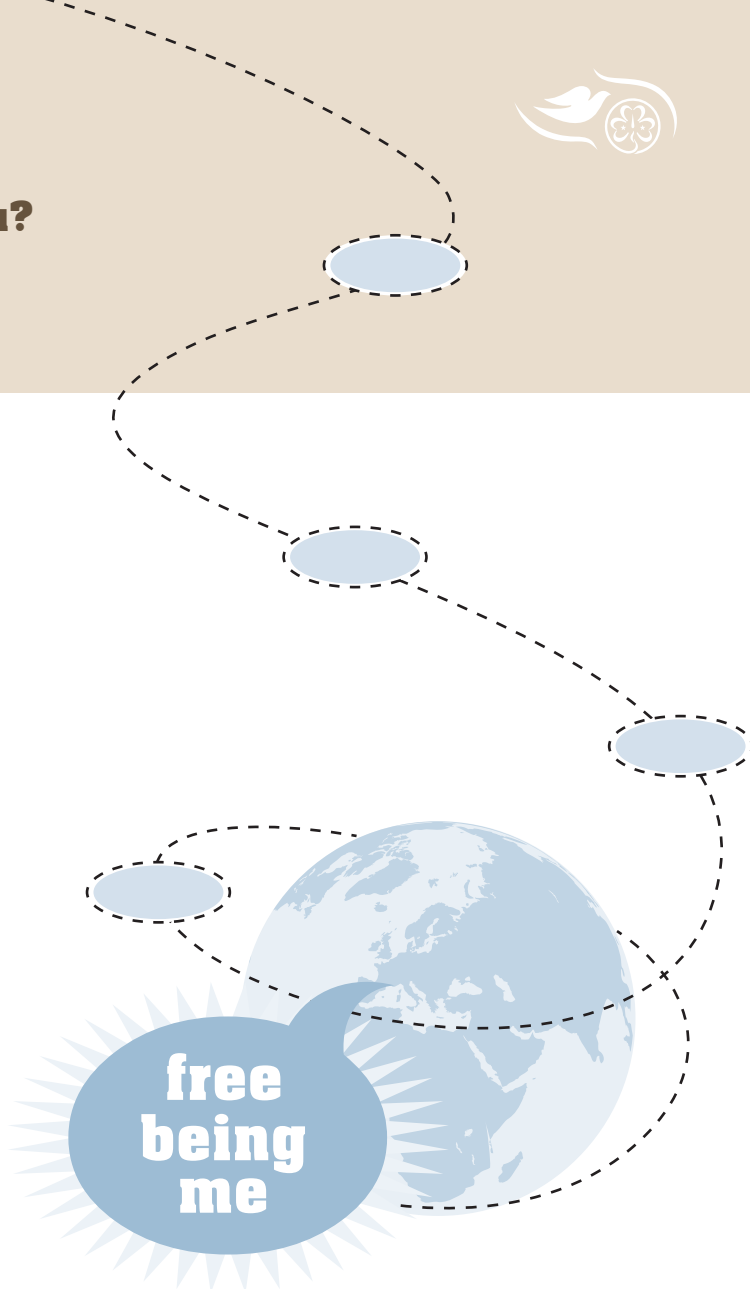
Hvordan kan I holde liv i kampagnen og få kontakt med pigespejdere rundt omkring i verden?

- Fortæl andre om, hvad I har gjort: Del jeres planer med andre i hele verden, og læg billeder og tekster fra jeres oplysningsprojekt ud på www.free-being-me.com. I kan inspirere andre og selv blive inspireret!
- Brug de kort, hvor pigerne lovede at gøre noget! Mind pigerne om de kort, som de lavede på det fjerde møde, hvor de lovede at gøre noget. Prøv at få dem til at hænge dem op derhjemme.
- Husk det, som pigerne har lært ved at arbejde med Free Being Me, og husk det i spejderarbejdet fremover.

Vi har allesammen lært en masse af at arbejde med Free Being Me. Vi ved godt, at der ikke bare er en måde at være smuk på, og det at være tilfreds med sin krop og sit udseende og nyde det gør os forskellige og særlige og kan være med til at få os til at være tilfredse med os selv. Vi har fundet ud af, at der er mange forskellige måder at være smuk på rundt omkring i verden, og at det er det, der er inde i, der er vigtigst.

Hvad skal vi så gøre nu, hvor vi er færdige med Free Being Me-materialet? Se på det kort, hvor I skrev, hvad I lovede, og fortæl det, du har lovet, til de andre spejdere.

Man kan f.eks. minde pigerne om, hvad de lovede efter nogle uger, og se, hvordan det går?



Godt gået!

Godt gået! Tak fordi, I har arbejdet med Free Being Me. Vi håber, I har nydt det, har lært en masse og nu synes, at I er „bevæbnet“ til at fortælle alle I møder om ideen bag materialet.



Husk at fortælle om, hvad I har lavet på www.free-being-me.com, og vær en del af den verdensomspændende revolution til befrielse af kroppen fra umulige kropsidealer!!

Hvordan gik det?

Gå ind på hjemmesiden www.free-being-me.com og besvar undersøgelsen, så hele verden kan få glæde af jeres erfaringer med at arbejde med Free Being Me. Vi vil prøve at tage højde for jeres forslag og holdninger, når materialet skal revideres.



Prinsesselisten



Skønhed rundt omkring i verden - fakta



Et eller andet sted i verden...

... mener man, at tykke kvinder er smukke.

I Mauretanien i Afrika er det godt, når en kvinde er så tyk som muligt. Nogle gange tvangsfores man utroligt nok pigerne, så de kan være mere attraktive.

... mener man, at det er smukt at have en meget lang hals, og kvinderne bruger metalringe til at gøre halsen længere med.

Der er steder i Thailand og Myanmar, hvor kvinder og piger får strakt deres hals, for at komme til at se smukke ud, og for at de vise, de er en del af deres lokalsamfund.

... mener man, at en meget høj og stor pande er smukt - og kvinderne plukker deres hår, så hårgænsen kommer højere op.

I England i det 16. århundrede repræsenterede dronningen skønhedsidealet. Hun barberede sit hår væk, så hun fik en meget høj pande. Uanset hvad hun gjorde, ville hendes undersåtter efterligne hende.

... mener man, at solbrændt hud er det smukkeste. Mænd og kvinder sidder derfor under store lamper, sprøjter sig med selvbruner eller smører selvbruner på huden, så den ser solbrændt ud.

I lande som Australien, Storbritannien, Danmark og USA vil mange gerne se ud som om, de har været ude i solen og er blevet solbrændte, så de bruger selvbruner, går i solarium eller ligger længe ude i solen. Det kan være farligt og dårligt for huden.

... mener man, at det er smukkest at være lys i huden. Mænd og kvinder smører sig derfor med creme, så deres hud bliver bleg, og de undgår at være ude i solen.

I mange lande i Asien som f.eks. Indien, Kina og Pakistan synes man, at lys hud er mest attraktiv. Nogle tror, de vil klare sig bedre, hvis deres hud er lys.

... mener man, det er smukt at være høj, og nogle mennesker får opereret deres ben længere.

I nogle dele af Asien som f.eks. Sydkorea får man opereret sine ben længere, så man bliver højere.

... mener man, at smukke kvinder skal have godt med kurver.

I Brasilien synes man, at kvinder med kurver er mest tillokkende. Det er dog ved at ændre sig, fordi man bliver påvirket af andre lande. Flere og flere folk i Brasilien synes derfor i dag, at det er smukt at være tynd.

... mener man, at det er smukt med små fødder til kvinder, og piger får fødderne snøret sammen, så de ikke kan vokse.

I Kina var det meget udbredt ind til begyndelsen af 1900-tallet at snøre fødderne sammen. Det fik kvinderne til at gå på en mærkelig måde, hvilket man syntes, var attraktivt.

... mener man, at monobryn (hvor øjenbrynene går helt sammen) er smukt til kvinder.

I Tadsjikistan synes kvinderne, de er meget heldige, hvis deres øjenbryn vokser sammen hen over midten. Hvis ikke, tegner de dem op med urtefarve, så det ser ud, som om de gør.

... mener man, det er allersmukkeste, hvis en kvinde har en stor, rund bagdel.

I Jamaica er det meget vigtigt at kunne danse. Kvinderne med de største bagdele kan virkelig vrikke med dem, når de danser, og det, mener man, er smukt.

... mente man, at farvede sorte tænder var smukt hos kvinder.

Ideen med at farve sine tænder kaldes på japansk Ohaguro. Mange gifte kvinder, og nogle gange også mænd, gjorde det i Japan indtil 1900-tallet. Det hang sammen med en gammel tradition om, at sort blev anset for at være smukt. Farven beskyttede faktisk tænderne mod at gå til!



Virkelige rollemodeller

Hvem er din rollemodel?



Min rollemodel er

I kender ham/hende/dem, fordi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeg kan virkelig godt lide ham/hende/dem, fordi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Der var engang

Der var engang en mus, der hed Mille. Det bedste, hun vidste, var at lege hele dagen med sine venner, svømme i dammen og spise sin yndlingsost. Ost var det rene slik for hende. Milles bedste veninde hed Sille.

Hun var bare så sjov at være sammen med og fik alle til at grine. Før Sille gik ud for at lege, plejede hun dog altid at sørge for, at hun så godt ud. Hendes knurhår var lige og blanke, klørerne på hendes poter havde fået en gang klo-lak, og hendes pels var børstet skinnende blank. Noget af det bedste, hun vidste, var at snige sig til at kigge i sin mors yndlingsblad, MusePige. Hun tænkte, at hvis hun nu virkelig anstrengte sig for at se ud som musene i bladet og på tv, så ville hun få det bedre i skolen og få flere venner.

Så en varm sommerdag aftalte Mille, Sille og deres venner, at de skulle tage ned til dammen og svømme. Mille bankede på Silles dør for at tage hende med. Hun ventede ... og ventede ... og ventede ... og så bankede hun på igen. „Sille?“, råbte hun op til venindens vindue. Til sidst blev døren åbnet, og Silles mor kom ud med et meget irriteret udtryk i sit spidse ansigt. Det var lige så knurhårene sitrede. „Jeg er bange for, at Sille stadig er ved at gøre sig klar“, sukkede hun. „Kan du ikke prøve og gå op og få hende ned. Jeg har forsøgt at få hende til at gå udenfor hele formiddagen!“

Mille løb ovenpå, hvor Sille var ved at børste sin pels. „Kom nu! Vi er allerede gået glip af en masse. De andre hygget sig længe uden os. Din pels er fin, som den er“, sagde Mille.

Det mente Sille ikke - hun så trist ud. „Jeg kan da ikke gå ud, når jeg ser sådan ud! Prøv lige at se på mig. Jeg ligner et får, ikke en mus!“ Mille mente nu, hendes veninde så helt perfekt ud, som hun var, og sagde det da også til hende. Sille lyttede overhovedet ikke.

„Kom NU, Sille!“, lokede Mille. Til sidst hjalp Mille Sille med at glatte det sidste af pelsen. Sille skyndte sig at se sig i spejlet en sidste gang, rettede lige på et knurhår, og så gik hun endelig med ud.

Solen strålede varmt ned på dem, mens de i højt humør løb ned for at mødes med deres venner ved dammen.

Mens de løb, snublede Sille over en sten og faldt. „Ups!“ udbrød Mille, „er du OK?“

„Neej“, jamrede Sille. „Prøv lige at se min klo-lak. Den er helt ødelagt!“ Mille så på Silles klo-lak og kunne godt se, der var slået en lille flis af den flotte farve på Silles ene klo. Mille slog det hen: „Skidt med det.“ „Du kan altid lægge ny klo-lak på, når du kommer hjem.“

„Jamen, det ser da forfærdeligt ud!“, sagde Sille og så ked ud af det. „Nu griner de bare ad mig allesammen - vi ses senere. Jeg løber hjem og ordner det.“

„Nej, det gør du altså ikke! Vi er allerede sent på den. Kom NU! Det er de andre da ligeglade med!“
Det lykkedes til sidst Mille at få overtalt Sille til at fortsætte.

Endelig kom de ned til dammen, hvor de andre tog glade imod dem. Mille hoppede i vandet og lavede en stor bombe! Alle syntes, det var sjovt - selv livredderen. Undtagen Sille, der hurtigt løb baglæns for at undgå at blive sprøjtet til.

„Kom nu, Sille. Det er din tur“, råbte alle de andre.
„Nej nej“, afviste Sille dem. „Jeg skal bare se på. Jeg har lige børstet min pels, og jeg bliver bare så grim at se på, hvis jeg bliver våd.“

Mille og alle hendes venner forsøgte at overtale Sille, men til ingen nytte.

Sille sad hele dagen på kanten af dammen med sine poter i vandet, mens hun iagttog de andre. Hun ville bare så gerne være med, men hun var bange for, at de andre mus ville synes, hun så fjollet og mærkelig ud. Da de allesammen satte sig ned for at spise frokost, kom Sille hen og satte sig ned sammen med de andre. Men hun ville ikke spise så meget som en lillebitte musebid af den ost, Mille havde med. Tænk, hvis hun blev tyk.

Om eftermiddagen legede de videre ved dammen, og efter en lang dag i solen gik de allesammen hjem og gik i seng. Men Mille kunne ikke falde i søvn. Hun lå vågen og var lidt af ked af, fordi Sille ikke rigtigt havde været med og ikke havde set ud til at have det så sjovt som alle de andre. Hvordan skulle hun hjælpe Sille og vise hende, hvor sjovt det er „bare“ at være sig selv? Hun kunne ikke helt finde ud af det ...



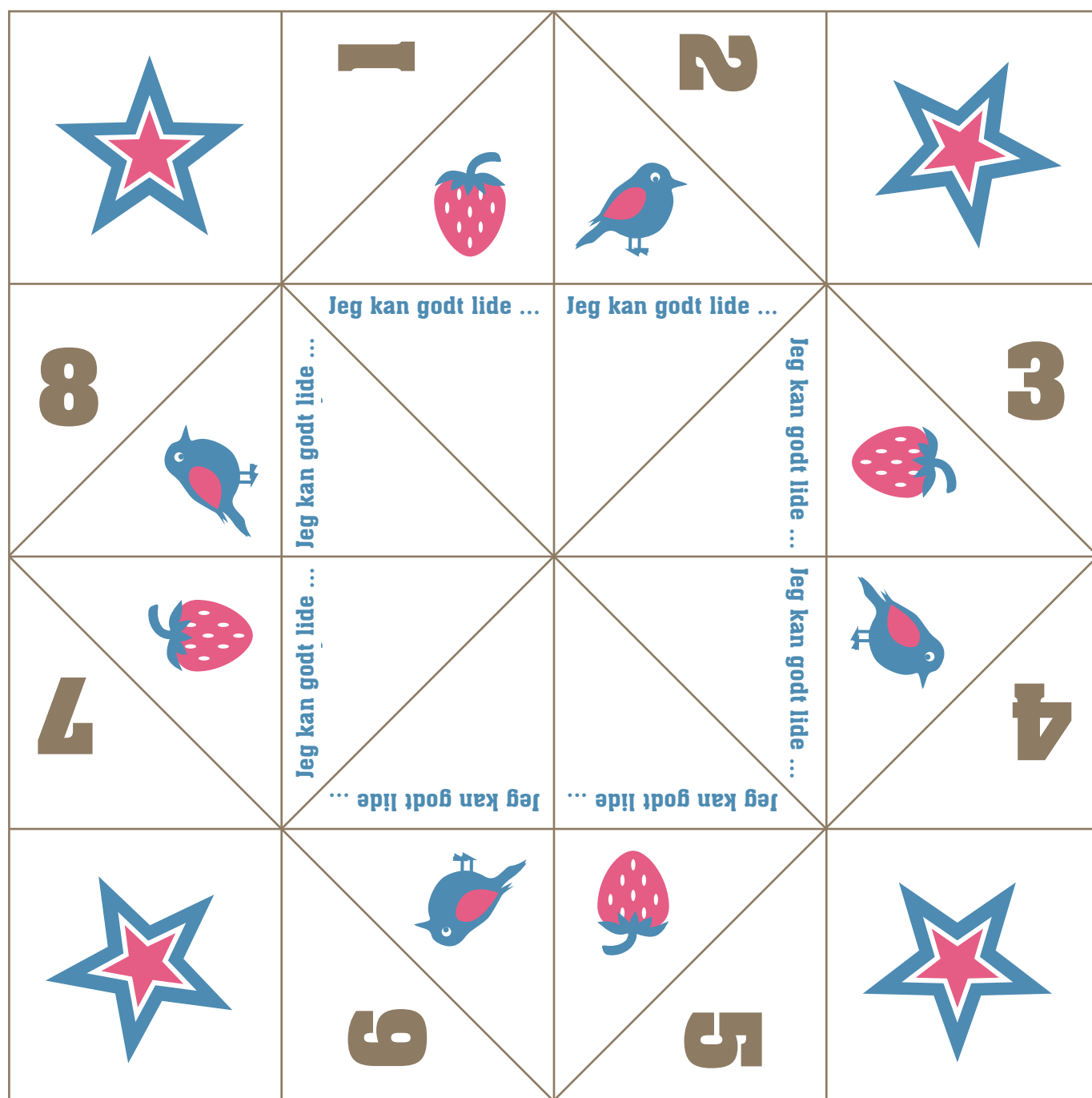


Jeg kan godt lide mig selv-flipflapper

Skriv de 8 ting, du bedst kan lide ved dig selv, i flipflapperen.
Mindst fire af dem skal gå på, hvordan du ser ud!

Vent lidt med at folde den...

Tag den med til næste møde, hvor I arbejder med *Free Being Me*-materialet.





Billedmanipulation

Find forskellen

Sæt selv manipulerede billeder af modeller på her med en beskrivelse af, hvordan billederne er blevet ændret.



Original



Manipuleret



Original



Manipuleret



At være tilfreds med sig selv-budskaber

Jeg vil ikke gå svømning mere, for mine knæ er så grimme.

Jeg har alt for mange krøller. Alle de andre har glat hår. Jeg burde glatte mit.

Mit tøj altså så pattebarnsagtigt. De andre vil bare drille mig.

Mine venner kan ikke lide mig, hvis ikke jeg er pæn.

Jeg er ikke nær så høj som mine veninder! Jeg tror aldrig nogensinde, jeg bliver høj.

Hvis jeg ikke er populær, får jeg aldrig venner.

Mine sko er virkelig grimme. De andre vil bare grine ad mig.

Måske skulle jeg prøve at bruge make-up, så jeg kommer til at se ældre ud?

Alle dem, man ser i den her tv-serie, er høje og tynde. Jeg føler mig bare så grim ved siden af dem.

Min søster sagde, at jeg så åndssvag ud i nederdelen.

Min mave er for tyk. Jeg må hellere tage en løs t-shirt på.

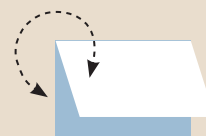
Hvis jeg ikke kan lide pink, er jeg ikke normal.





Free Being Me

Kort






Ved at arbejde med Free Being Me har jeg lært...

1)

2)

Jeg lover at gøre mit bedste for at fortælle andre om

det ved...

1)

2)

2)

1)







Free Being Me-hovedbudskaber

Man kan være smuk på mere end én måde.

Det vigtigste er det, der er inden i os.

Det bedste er at være glad for sit udseende, og hvad man kan gøre med sin krop.

Det er vigtigt, at være sig selv. Vi er alle forskellige, og det er det, der gør os til noget særligt.

Folk beslutter sig ikke for, om de kan lide sig bare på grund af dit udseende.








Planlægning af oplysningsprojektet

Trin i projektet	Forslag	Bemærkninger
Hvad vil vi gerne sige?	Brug de forslag, som I fandt på i fællesskab, da I talte om, hvad I havde fået ud af at arbejde med <i>Free Being Me</i> .	
Hvem vil vi gerne fortælle det til?	Skoleelever, venner, familie, andre ungdomsgrupper, deltagere i lokale arrangementer.	
Hvordan kan vi involvere andre?	Brug teksten til t-shirten på en eller anden måde - måske på invitationen?	
Hvad skal vores oplysningsprojekt gå ud på?	Afhold caféeftermiddag, lav en forestilling, arranger et pyjamas-party, lav et særligt spejdermøde, hold en fest, lav et arrangement for lokalområdet, osv.	
Hvor skal vi afvikle oplysningsprojektet?	I spejderlokalerne, på skolen, på torvet, udenfor, i et privat hjem osv.	
Hvem gør hvad?	Fordel opgaverne, og sørg for, at alle får en opgave.	
Har vi brug for hjælp?	Overvej, hvem det kunne være godt at få til at hjælpe jer, eller om der skal indhentes tilladelser.	
Materialer	Blyanter, farver, papir, mad, drikkevarer, stole, borde, musik, pc osv.	