

The background of the cover is a photograph of a person's back, showing the shoulder blades and spine. The person is wearing a bright red garment that is open at the shoulders, creating a V-shape. The skin is a light, natural tone. The text is overlaid on this image.

kend din krops- politik

Red. Morten A. Skydsgaard
& Line Stald

STENO MUSEET



kend din kropspolitik

©Forfatterne &
Steno Museet 2011

Omslag og tilrettelægning
Ulla Korgaard,
Designeriet

Tegninger
©Kamilla Wichmann,
Tankestreger

Sat med Warnock,
Clarendon & Din

Tryk
Narayana Press, Gylling

Printed in Denmark
ISBN 978-87-989649-3-3
1. udgave 2011

www.kropspolitik.dk

Bogen udgives med støtte
fra Undervisningsministeriets
tips- og lottomidler og:

Med støtte fra

TrykFonden

NORDEA
FONDEN

midt
regionmidtjylland

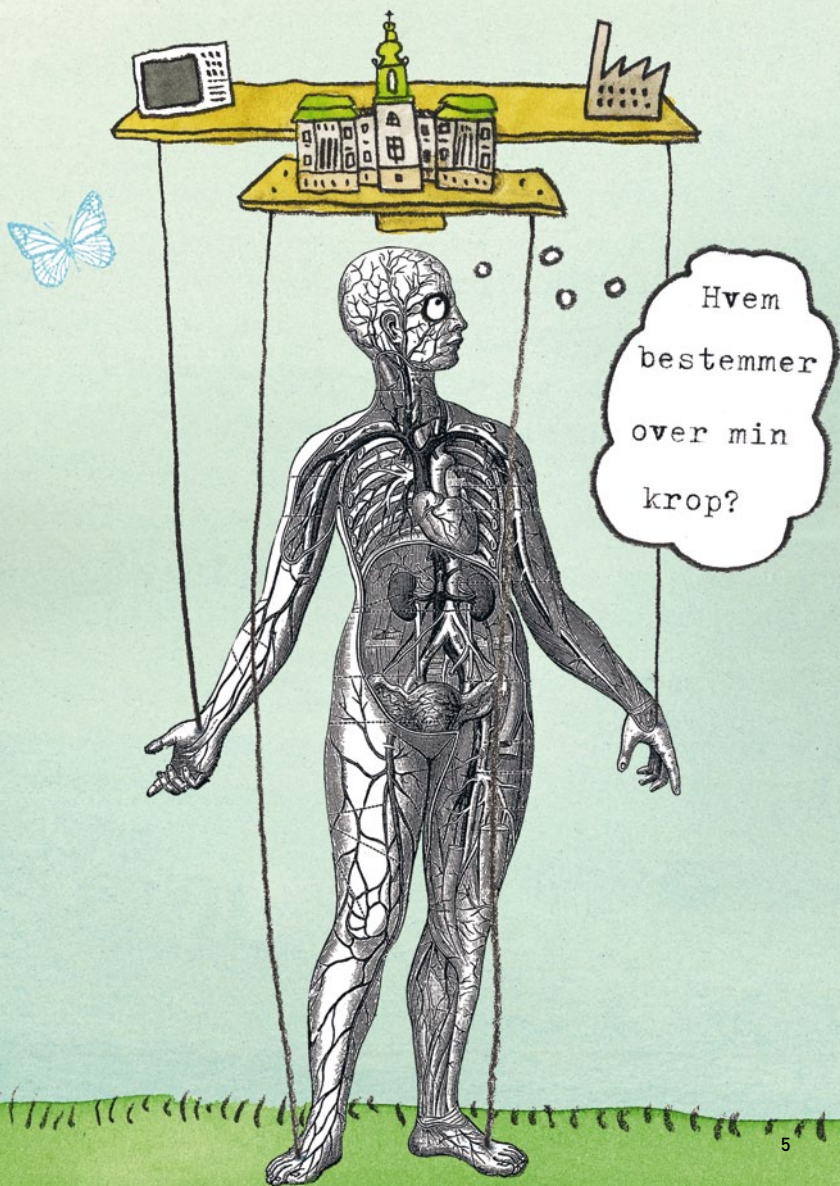
Indholdsfortegnelse

	Kropspolitik – hva' for noget?	4
	Lov eller ej	12
1	Kroppen på billedet	24
	Introduktion	26
	Annas historie	39
	Hurra for forskelligheden!	40
	Magasiner sælger drømme	52
2	Reklamer for slik, sodavand og snacks	64
	Introduktion	66
	Maries historie	72
	Reklamer for usunde fødevarer virker for godt	80
	Reklamer for slik og chokolade på dansk tv? – ja selvfølgelig	94
3	Idræt i skolen	104
	Introduktion	106
	Alexanders historie	110
	Idræt er meget mere end sundhed	118
	Far, mor og staten	128
	Til lærerne	138
	Tak	140
	Billed- og figurliste	142

Kropspolitik – hva' for noget?



Du bestemmer over din krop, og alligevel gør du ikke helt. Vi vil have dig til at tænke på, hvordan omverdenen påvirker din krop. Forestil dig, at politikerne kom med tre nye lovforslag, som bestemte over din og andres kroppe. Vi har stillet tre sådanne lovforslag. Vi vil gerne have dig og dine klassekammerater til at diskutere disse forslag.



Hvem
bestemmer
over min
krop?

Hvem bestemmer over din krop?

Kroppen er vigtig for dig. Du kunne slet ikke leve uden din krop. Dine ben kan bringe dig fra ét sted til et andet. Dine arme kan styre en cykel, kaste en bold eller skrive en opgave. Kroppen adlyder også din vilje. Hvis du bestemmer dig for at rejse dig og gå på toilettet, så gør kroppen det.

Er du den eneste, som bestemmer over din krop? Nej. Der er mange andre mennesker, som gerne vil bestemme over din krop. Det kan være et slikfirma, som vil have dig til at spise deres slikmærke. Eller en politiker, som synes, at cigaretter skal være forbudt at sælge, fordi du kan dø af at ryge tobak. Eller et modeblad, som viser supertynde modeller og måske får dig til at føle dig tyk, så du får lyst til at tabe dig.

Du er altså ikke den eneste, som har indflydelse på din krop. Dine omgivelser påvirker din krop og dine forestillinger om den – nogle gange uden at du tænker over det.

Med denne bog vil vi gerne have dig til at diskutere de mange påvirkninger af dig og din krop, som finder sted rundt omkring dig.

Kropspolitik

Du synes måske, at ordet ”kropspolitik” er et mærkeligt ord. ”Politik”, vil du sige, ”det er da noget, der foregår i Folketinget”. Og kroppen er noget, som du har inde under tøjet. Men politik er også noget, som du kan diskutere med dine klassekammerater. Synes du for eksempel, at den danske stat skal give flere penge til cykelstier og færre penge til motorveje? Det er trafikpolitik. Eller synes du, at frugtordning i skolen skal være tvungen? Det er kostpolitik. De spørgsmål, som I skal diskutere, handler om kroppen. Derfor hedder bogen ”Kend din kropspolitik”.



Lovforslag

Mange unge er tilfredse med deres krop. Der er imidlertid også nogen, som ikke er helt så tilfredse. Hvad er de utilfredse med? Og hvorfor er de utilfredse? Er det fordi omgivelserne påvirker unge på nogle uheldige måder?

I bogen har vi opstillet tre fiktive lovforslag. "Fiktiv" vil sige, at det er lovforslag, som vi har fundet på, og som ikke har været i Folketinget. Formålet med lovforslagene er at få unge som dig til at være mere tilfredse med deres krop.

Fordybelse

Lovforslagene drejer sig om: Idræt i skolen, reklamer for usund mad og kroppen, som den ser ud i modeblade. Vi har fået to voksne og en ung til at skrive om hvert emne. Og de er slet ikke enige. De kommer med forskellige argumenter, som du kan bruge, når du skal diskutere lovforslagene.

Når du skal forberede dig til diskussionen, skal du sætte dig ind i én af bogens forfatteres synspunkter. Du skal måske fordybe dig i de synspunkter, som for eksempel direktøren for Toms slikfabrik fremfører. Han er modstander af et lovforslag, som drejer sig om

LOVFORSLAG

din krop

– et fælles anliggende

- 1** Forbud mod billedbehandling af fotografier i modeblade
- 2** Forbud mod reklamer for slik, sodavand og snacks
- 3** Idræt hver dag i skolen

et forbud mod reklamer for slik. Prøv at finde ud af, hvorfor direktøren synes, at det lovforslag er en dårlig idé.

Diskussion af lovforslag

Når du har sat dig ind i en forfatters synspunkter, skal du diskutere lovforslaget med dine klassekammerater. Du kan bruge din forfatters synspunkter, også kaldet argumenter, og du kan måske også finde andre og bedre argumenter selv. Du kommer til at være *for* eller *imod* lovforslaget. Det er vigtigt, at du bruger tid på at forberede dine argumenter.

Når en politiker kommer med et lovforslag, kan det give anledning til stor diskussion. Diskussionen er vigtig, fordi den kan afsløre uforudsete problemer ved lovforslaget. Diskussion er en slags test af lovforslaget, inden politikerne skal stemme om det.

I skal være opmærksomme på, at I skal lytte til hinandens synspunkter, når I diskuterer. Det er ikke altid, at man kan blive enige. Sådan er politik og kropspolitik.

Diskussionen vil gøre jer klogere på, hvordan du og din krop er påvirket af verden omkring dig.



I skal lytte til
hinandens synspunkter,
når I diskuterer.
Det er ikke altid, at
man kan blive enige.

Ikke kun til diskussion

Du kan selvfølgelig også læse bogen uden at skulle diskutere den med andre. Du ved måske allerede meget om, hvordan du er påvirket af din omverden. Det er rigtig godt, fordi det er vigtigt at være bevidst og stille sig kritisk over for de mange påvirkninger, som du udsættes for.

God læselyst og god diskussion.

Introduktion til "Lov eller ej"

Tror du, at man kan øge unges tilfredshed med deres kroppe ved hjælp af love? Det er et svært spørgsmål. I teksten på de følgende sider kan du læse mere om, hvorfor vi har love, og hvad man skal tænke på, når nye love skal indføres.





Lov eller ej

.....

Prøv en gang at nævne alle de love, som du kender. Du kan sikkert ikke nævne ret mange, men du kender formentlig straffeloven, færdselsloven og måske et par stykker til. Men vidste du, at der i Danmark er flere end 1.400 love? Vidste du, at lovene bliver lavet i Folketinget, og at Folketinget hvert år behandler flere end 200 lovforslag, men at kun omkring halvdelen bliver til love?



Fælles spilleregler

Mange love har betydning for din dagligdag, uden at du tænker over det. Når du spiser morgenmad, tænker du nok ikke på de love, som bestemmer, hvilke stoffer man må putte i maden. Når du går i skole, tænker du måske heller ikke på færdselsloven, som bestemmer, hvordan man opfører sig i trafikken. Når du er i skole, tænker du heller ikke på folkeskoleloven, som bestemmer, hvad du skal lære. Når du handler i supermarkedet med dine forældre, tænker du sikkert heller ikke på lukkeloven, som bestemmer, hvornår forretningen skal holde lukket.

Selv om du til daglig ikke tænker på alle disse love, følger du dem alligevel. Grunden til, at Folketinget laver love, er netop, at både du og alle andre skal følge lovene. Lovene kan derfor betragtes som nogle fælles spilleregler for, hvordan vi skal opføre os. Det er derfor vigtigt, at lovene er fornuftige og rimelige. Hvis man for eksempel lavede en lov, som bestemte, at alle rødhårede børn skulle gå i skole om lørdagen, ville en sådan lov ikke blive fulgt af ret mange.

Politiker i Folketinget, som ligger på Christiansborg Slot i København. En lovs enkelte tekstafsnit kaldes paragraffer og angives med tegnet "§".

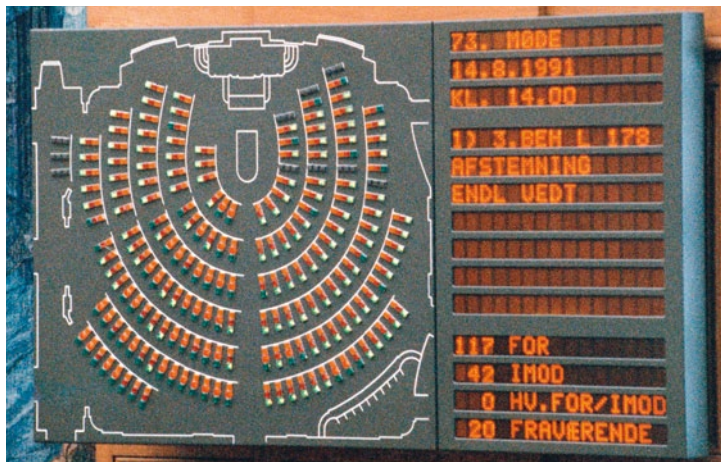


Love er nogle fælles
spilleregler for samfundet



Fornuftige love

Mange ting giver det ikke mening at lave love for, for eksempel at alle skal fejre juleaften, at man skal have kagemand til sin fødselsdag, eller at alle dyr skal følge færdselsloven. Love bør kun laves, hvis de er fornuftige, og der er et behov for dem. Et eksempel er færdselsloven, som bl.a. bestemmer, at man skal køre i højre side af vejen. Tænk hvis man selv kunne bestemme, hvilken side af vejen man ville køre i? Et andet eksempel er loven om brug af sikkerhedsseler.



Den elektroniske afstemningstavle fra Folketinget, hvor alle Danmarks love vedtages. Ved dette lovforslag var der 117 stemmer for og 42 stemmer imod. 20 politikere var "fraværende" ved afstemningen.

I Danmark blev brugen af sikkerhedsseler på forsædet lovpligtig i 1976, og i 1990 blev det desuden lovpligtigt for bagsædepassagerer at anvende sele. En undersøgelse fra 1966 viste, at 70% af de dræbte bilister kunne have reddet livet, hvis de havde benyttet sikkerhedssele. Undersøgelsen viste også, at man ved mindre uheld kunne undgå eller formindske alvorlige skader på kroppen. Brugen af seler har således en betydelig sikkerhedsmæssig værdi. Derfor synes de fleste borgere, at loven er fornuftig og værd at følge.

Ud over at loven skal være fornuftig, er det også vigtigt, at den kan håndhæves. Det vil sige, at politiet eller andre skal kunne sikre, at vi følger loven. Hvad angår lov om brug af sikkerhedsseler er det forholdsvis let for politiet at se de bilister, der overtræder loven, og at idømme dem en bøde. Når politikerne diskuterer en lov om, hvor tynde fotomodeller må være, er det straks sværere. Hvem skal afgøre, hvornår en model er for tynd? Sådant en lov er mere vanskelig at gennemføre.

Hvordan vedtages et lovforslag i Folketinget?

Politikerne laver et lovforslag, som forelægges Folketinget. Herefter skal Folketinget diskutere lovforslaget flere gange. Første gang fortæller

politikerne fra de forskellige partier, hvad de hver især mener om lovforslaget uden at komme ind på enkeltheder. Anden gang kan politikerne gå i detaljer og stille ændringsforslag. Til sidst skal lovforslaget vedtages og underskrives af den regerende konge eller dronning sammen med statsministeren. Som det sidste skal loven offentliggøres. På www.lovtidende.dk kan du se de love, som bliver vedtaget.

Nu er lovforslaget blevet til lov. Det betyder, at loven skal følges af alle – også af dig. For love gælder for alle, også for dem, som laver lovene.

Love eller oplysningskampagner?

Det er ikke alt, som det giver mening at lave love om. Du bør derfor overveje, om der er andre muligheder – for eksempel at lave en oplysningskampagne. På sundhedsområdet i Danmark er der tradition for at bruge oplysning og information for at ændre eller påvirke folks adfærd i en ønsket retning.

Du kender måske kampagner om at dyrke mere motion og at spise sundt. Det gode ved oplysningskampagnen er, at den enkelte selv skal tage ansvar for at følge kampagnens budskaber. Oplysningskampagnen ”6 om dagen”, som du måske har hørt om, havde

"Hvor smart er det at gå
i byen med hul i hovedet?"



Spænd hjelmen

Din hjemeskal er lige så skrøbelig som glas. Det tænker du måske ikke over, når du cykler af sted uden hjelm. Men du kommer til at mærke det, hvis du styrter og falder uheldigt. Måske du skulle tænke lidt mere over stilen, næste gang du sætter dig op på cyklen?



Tjek om du er kedelig på cykelhjelm.dk

Oplysningskampagne

En oplysningskampagne informerer befolkningen om et bestemt emne. Formålet er at få folk til at ændre adfærd. Kampagnen om brug af cykelhjelm er et godt eksempel på en effektiv kampagne, som har medvirket til at flere og flere bruger cykelhjelm i Danmark. Der har aldrig været lovgivet om brug af cykelhjelm i Danmark.

til formål at få alle danskere til at spise 6 stykker frugt og grøntsager om dagen. I dag ved vi, at kampagnen sikkert har været med til at få danskerne til at spise mere frugt. Det kunne man imidlertid ikke vide, da det blev besluttet at lave kampagnen. Man kunne kun håbe på, at den ville virke. Det er problemet ved en kampagne: Man ved ikke på forhånd, om den virker.

Den videre diskussion

Når du skal arbejde med bogen, kan du bruge nogle af argumenterne fra dette afsnit. Du bør overveje, om det er nødvendigt at lave en lov for at forbedre sundheden, og om det er sandsynligt, at en lov vil blive overholdt. Du bør også overveje, om loven vil være ubehagelig for en række mennesker. Det kan være, du synes, at en lov om idræt hver dag i skolen er en strålende idé, men måske synes flere af dine klassekammerater, at det ville være en dårlig idé, fordi de ikke er vilde med idræt.

God fornøjelse.

Jens Evald arbejder på Aarhus Universitet

Aarhus Universitet har næsten 40.000 studerende og 10.000 ansatte. Der undervises og forskes i den nyeste viden inden for næsten alle fag, for eksempel kultur, religion, handel, medicin, kemi, fysik, landbrug, politik og natur.

MED LOV SKAL MAN LAND BYGGE



Argumenter

- ♦ Love bør kun laves, hvis de er fornuftige, og der er et behov for dem.
- ♦ Love bør kun laves, hvis politiet eller andre kan sikre, at borgerne følger lovene.
- ♦ Det gode ved oplysningskampagner er, at den enkelte selv skal tage ansvar for at følge kampagnens budskab.

krop



ppen

på
billedet



1

§ LOVFORSLAG § Forbud mod billedbehandling af fotografier i modeblade



Fotografier af menneskekroppen, som offentliggøres i modeblade, må ikke ændres med et computerprogram, så kroppen kommer til at se anderledes ud end i virkeligheden.

Introduktion til ”Kroppen på billedet”

På gaden eller foran tv’et ser du hver dag masser af billeder af menneskekroppe. Mange af dem når du ikke at tænke over. Andre billeder lægger du mærke til. Det kan være en colareklame, hvor fyren eller pigen ser knaldgodt ud.

Du ved måske allerede, at pigen eller fyren er fotomodel og har fået jobbet, fordi han eller hun har en bestemt krop. Det er ikke alle, som kan blive fotomodeller. Tror du, at unge bliver påvirket af de mange modelkroppe i tv og blade? Reklamer, der viser et forskønnet billede af menneskekroppen. Et udseende, som kun de færreste i virkeligheden har mulighed for at opnå.



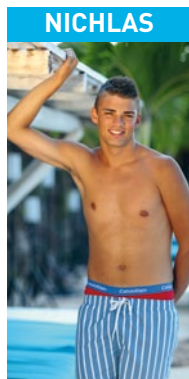
NAOMI



BENJAMIN



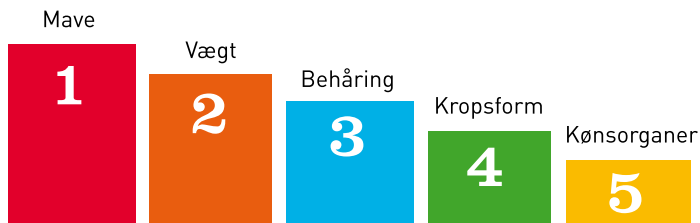
LIS



NICHLAS

Deltagerne i Paradise Hotel 2011, TV3.

Hvad er unge mest utilfredse med i forhold til deres krop?



Fra undersøgelse af 376 unge i alderen 10-25 år foretaget på Sexlinien.dk.



Har tv-selskabet bag Paradise Hotel bevidst valgt deltagere med flotte kroppe? Tror du, at de mange modelkroppe i tv påvirker jer unge?



Din og andre unges kroppe

Man har spurgt unge, om de er glade for deres krop. Langt de fleste svarer, at de er tilfredse med den. Nogle enkelte svarer imidlertid, at de ikke er tilfredse med deres krop. Man kunne så stille spørgsmålet: Har den utilfredshed noget at gøre med modellernes kroppe i bladene? Bliver de unge skuffede over deres egen krop, fordi de ønsker sig et udseende, som er uopnåeligt?

Photoshop

I skal diskutere et lovforslag, som vil forbyde, at fotomodeller på billeder gøres tyndere eller flottere ved hjælp af et computerprogram, inden de bliver afbildet i et modeblad. På de næste sider vil I få hjælp af to eksperter, som kommer med argumenter for og imod lovforslaget. Det samme gør en fotomodel, som flere gange har oplevet, at billeder af hende er blevet "photoshoppet" i modeblade. I kan bruge jeres egne og teksternes argumenter i en diskussion af lovforslaget.

God diskussion!

Photoshop

Sådan gør man: Når et billede åbnes i programmet Photoshop, kan man forandre billedet ved hjælp af forskellige værktøjer. Det er muligt at viske rynker ud, ændre farven på en kjole og give modellens mund mere fyldige læber. Der findes også et værktøj, der med et snuptag kan mindske taljen og fjerne de buttede kinder. Teknikken kaldes for "billedbehandling" eller "billedmanipulation".





Annas historie

.....

Indtil teenageårene kom, var jeg højere end både pigerne og drengene i min klasse og hvalpefedtet slap mig senere end hvad jeg kunne have ønsket.

Jeg er altid blevet vurderet til at være ældre end min egentlige alder på grund af min højde og tidlige udvikling. Egentlig har jeg aldrig reflekteret over det; hverken over min størrelse eller de drillerier der var, da jeg gik i folkeskole. Jeg var som jeg var: Høj, kluntet og spøjs.



Det har aldrig gjort mig ilde til mode eller rørt mig som sådan, og hvorfor skulle det også det? Min højde og styrke kom mig kun til gode ud over drillerierne, eftersom det tillod mig at vinde alle slåskampe imod drenge, som den eneste pige. På et tidspunkt begyndte jeg dog at blive mere optaget af min krop og sammenlignede mig med andre jævnaldrende. Jeg lagde pludselig mærke til hvordan den så ud, frem for hvordan jeg havde det i den. For egentligt havde jeg det jo perfekt i min krop som den var, og havde aldrig haft en sygedag. Min mor bekymrede sig i en periode om, hvorvidt jeg skulle gå hen og blive overvægtig, hvilket fik hende til at fokusere mere på sund mad og motion. Jeg blev mere usikker på min krop i dagligdagen, trods min stigende popularitet i skolen. Jeg gik fra at blive drillet, til at blive påskønnet og set op til i de ældre klasser. Pludselig var det "sejt" at se mere voksen ud og passe voksent tøj. I den periode holdt jeg op med at spise slik eller andet usundt, og dette blev en form for besættelse for mig. Rent faktisk sultede jeg mig meget over en længere tidsperiode.

Spottet som model

I 9. klasse, da jeg var 15 år, blev jeg i et center spottet af

verdens største modelbureau. Sårbar som jeg var, blev jeg påskønnet og værdsat. Jeg var ung, forvirret og tynd, men pludselig blev jeg taget imod med åbne arme, og min besættelse skulle blive min lykke. Jeg følte jeg kunne rejse fra bekymringer, rejse fra al dårlighed. Jeg følte mig mere værdsat som person og det drev mig til strengere diæter, der i øvrigt blev løjet omkring til alle og enhver, hvad enten de stod mig nært eller ej. Sygdommen anoreksi blev hurtigt en del af mig – en livsstil, hvor man kæmper mod livet. Trods denne kamp formåede jeg at score rigtig gode karakterer til afgangseksamen – også selvom jeg stort set ikke deltog i timerne det sidste skoleår. Ofte var jeg kun i stand til at ligge derhjemme i sengen. Når jeg rejste mig, skulle jeg besvime, og når jeg skulle spise, spredte angsten sig i mig.





Kroppens detaljer

Jeg brugte meget tid på at vurdere min krop. Især som model bliver man meget bevidst om detaljerne. Alt, der ses i virkeligheden af "fejl", forstørres på billeder. Det var derfor en sejr for mig, hver gang vægten var mindre, for det betød også, at jeg ville fremstå endnu smukkere og mere perfekt på billederne. Alle billeder i bladene er jo manipulerede, trods det ønsker man at blive så lidt manipuleret som muligt, og det kræver noget af enhver pige at leve op til et så højt niveau. Når man ser sig selv i spejlet, ønsker man at se det perfekte, som er det, man ser i bladene. Rent praktisk er det umuligt at se sådan ud – alligevel søges det uopnåelige, hvilket man også opfordres til.



Alle billeder i bladene er jo manipulerede, trods det ønsker man at blive så lidt manipuleret som muligt.

"Naturligt tynde piger"

Fotografer, make-up artister og stylist er meget forskellige. Nogle er utrolig strikse omkring modellens mål, udseende, gøren og laden. Når kunden, arbejdsgiveren, kræver nogle standarder, betyder det også, at bureauerne må stille de samme strikse krav til deres modeller. Især de større bureauer stiller høje krav.

Selv hvis der tegnes en kontrakt, vil der stå, at man ikke må tage på i den årrække, som kontrakten løber. Men hvordan skal det kunne lade sig gøre for en pige i de første teenageår? En pige vil fra naturens side udvikle sig som kvinde, og det vil kræve ekstra kilo på sidebenene.

Desværre bliver bureauerne nødt til at kræve dette, da modellerne ellers ikke vil kunne leve op til diverse

"Du er smuk og tynd, men husk at trække maven ind!"

En jobsituation: Jeg skal fotograferes i undertøj. Looket er luksuriøst og lækkert. Min opgave er at vride mig sådan, at min krop tager sig bedst ud. Stillingerne eksponerer min krop meget. Under fotoshootet ser jeg billederne, og det eneste jeg ser, er problemområder. "*Du er smuk og tynd, men husk at trække maven ind!*" siger fotografen og stylisten. Jeg bliver mindet om mine "problemområder", der forstørres på billedet. Jeg gør mit bedste, for at få det helt rigtige look i kassen.

Når jeg ser billederne under optagelserne ser jeg, at mine knogler på brystet kan ses, mine ribben kan tælles, og mine hofteskåle stikker ud. Alligevel føler jeg mig gigantisk på billedet. Jeg vrider mig foran kameraet, velvidende, at dette bliver set af utallige unge piger, der drømmer om at se ud som mig. Når de ser mig i bladet, vil de se op til mig og sigte efter at få en krop som min. I virkeligheden er mine ribben, brystben og hofteskåle glattet ud i photoshop, så jeg stadig ser tynd, men rask ud.

I virkeligheden gemmer der sig en syg pige med synlige knogler, bag facaden.



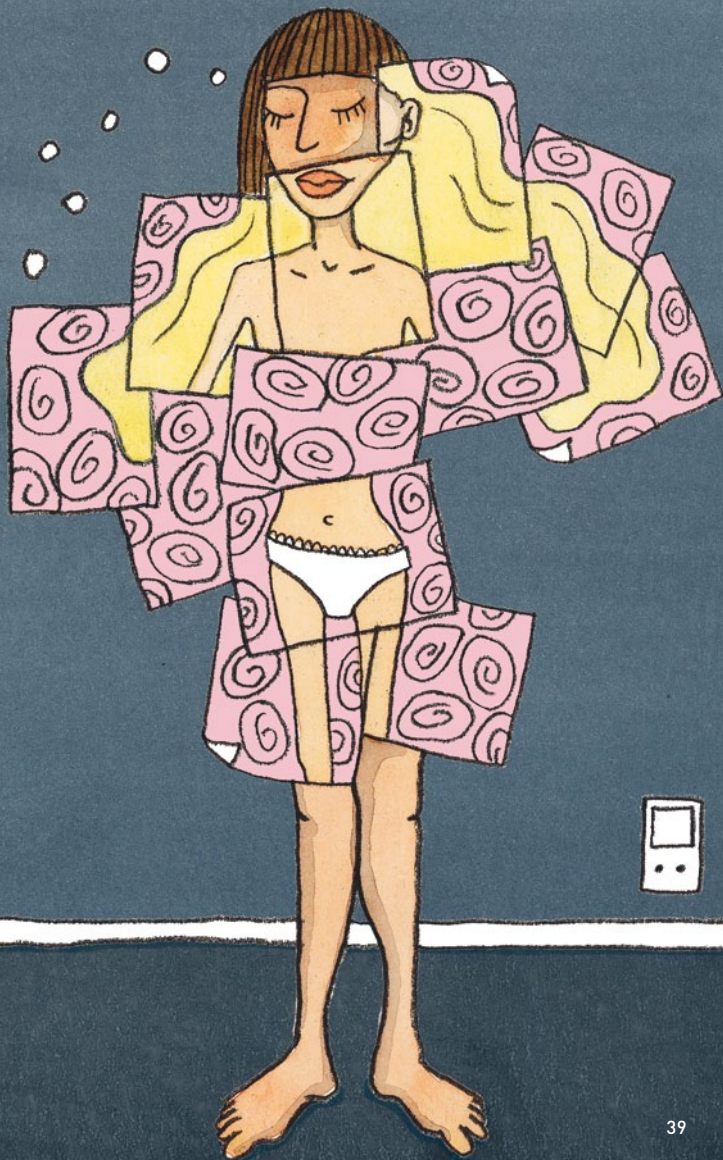
kunders krav. Derudover skal bureauerne holde deres standard og pleje deres omdømme, og det kræver "naturligt tynde piger", som de kalder det. Det er kun meget få kvinder, der fra naturens side vejer 45 kilo og er 180 cm høje. Det kræver et liv med diæt, der hverken giver livskvalitet eller er en kvinde værdigt. Lige meget hvor tynd man end bliver, så er det aldrig godt nok. Hvis man endelig bliver tynd nok, så er man ikke i stand til at give energi til billedet, på jobbet og på catwalken. Desuden vil man med en så lav vægt tabe håret, få matte øjne, tør hud med mere, der også vil skabe problemer. Skønhedsidealet er dermed umuligt.

Kroppen som en tilstand

I dag har jeg det bedre, og min vægt er tæt på normal med en BMI* på 18. Jeg har lært at se på min krop som en tilstand og ikke et objekt. At behandle sin krop som et objekt er umenneskeligt, men at behandle den som en tilstand, er det rigtige. Kroppen skal varetages som det, den er, intet andet. Jeg er stadig ikke tilfreds med min krop og mit udseende, og mit forhold til mad er mildest talt akavet. Jeg hænger ikke fast i anoreksien som før, selv om jeg kan få hedeture af angst, når jeg skal spise. Trods det holder jeg fast i min indre kraft, der tillader mig at hvile i mig selv. Jeg vil ikke længere kæmpe for livet, men leve det, nyde det og aldrig igen tage det for givet.

*"Anna" stillede billedmateriale til rådighed,
men hun ønskede at optræde under et andet navn.*

**BMI er forklaret på side 71.*

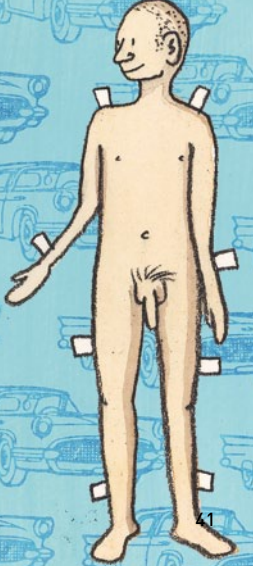
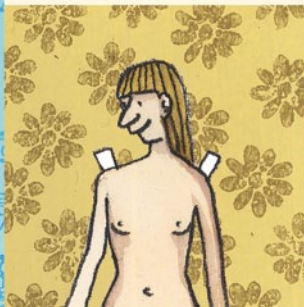
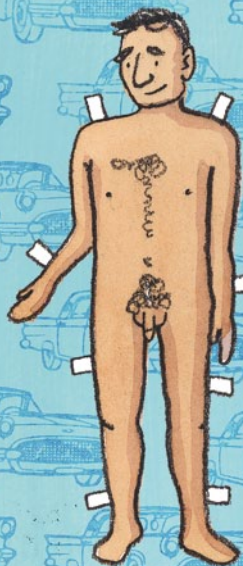
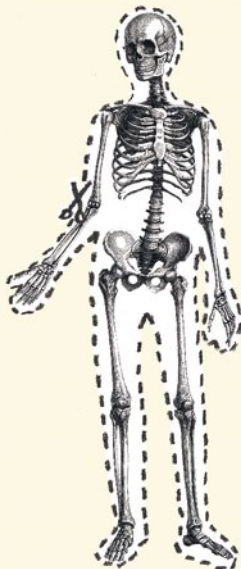




Hurra for forskelligheden!

.....

Mennesker ser helt forskellige ud. Nogle er høje, nogle er lave, nogle har mørk hud, nogle har rynker, nogle har fregner, nogle har krøller, nogle har briller, nogle har små bryster, nogle har hår på ryggen, nogle har korte ben, nogle har store muskler, nogle har mellemrum mellem tænderne... Denne forskellighed er fantastisk – så hvorfor er det egentlig, at den næsten ikke vises i reklamer og på tv?





Prøv en gang at se dig omkring, når du går på gaden eller sidder i klassen. Prøv at lægge mærke til, hvor forskellige mennesker egentlig ser ud, når man for eksempel kigger på deres krop, på deres højde og på hår- og hudfarver.

Prøv bagefter at åbne et modeblad eller kig ugens reklamer igennem. Hvor forskellige synes du, at mennesker ser ud her? Når vi ser på de mennesker, som vises i for eksempel modeblade og tv-programmer, så er det som om, at de slet ikke er så forskellige, som i virkeligheden. Det er underligt, at reklamer og tv ikke viser, hvor forskellige mennesker rent faktisk ser ud. I stedet ser vi næsten kun én type mennesker og kroppe.



Har det nogen særlig betydning for jer unge, at I vokser op med billeder af modelkroppe, som kun de færreste i virkeligheden har mulighed for at opnå?

*Vindere af en skønheds-
konkurrence i USA i
1925. Fotografiet er
ikke billedmanipuleret*



Hvad er forskellen
på disse modeller og
nutidens modeller?

IDEAL

Noget vi stræber efter eller gerne vil være. For eksempel i forhold til udseende eller hvordan man helst skal være som dreng eller pige. Idealer kan være forskellige alt efter, hvor man lever i verden. De ændrer sig også med tiden. Kropsidealene for 50 år siden var for eksempel ikke de samme som de er i dag.

Men hvem er det egentlig, der bestemmer, hvad der er idealet, og altså er det, som vi alle skal ønske at ligne? Og hvad betyder det for os alle, at vi næsten kun ser billeder af kroppe, som vi ikke kan genkende os selv i? Har det nogen særlig betydning for jer unge, at I vokser op med billeder af kroppe, der er specielt udvalgte og som kun de færreste i virkeligheden har mulighed for at opnå?

Tilfreds eller utilfreds med sin krop

Undersøgelser viser, at langt de fleste unge i Danmark er tilfredse med deres kroppe og udseende. Det er jo dejligt og positivt, for hvis man er glad for og trives med sin krop, så giver det også én noget selvværd og selvtillid.

Det er til gengæld bekymrende, at én ud af ti unge siger, at de er utilfredse eller meget utilfredse med deres krop, og at ca. 3 ud af 10 unge ofte eller altid tænker på, hvor meget de vejer. Undersøgelser viser også, at der er flere piger end drenge, der er utilfredse. Og spørger man unge, hvad de særligt er utilfredse med, svarer de fleste, at det er maven, vægten og deres behåring.

Unge og kroppen: Unge i alderen 15 til 24 år

85% synes at udseendet har betydning.

40% træner i fitnesscenter.

67% er tilfredse eller meget tilfredse med deres kroppe.

10% er utilfredse eller meget utilfredse med deres kroppe.

50% tænker sjældent eller aldrig på deres vægt.

33% tænker ofte eller altid på deres vægt.

33% har prøvet at være på slankekur.

25% har følt skyld over at spise.

Undersøgelse af unge i alderen fra 15 til 24 år. Undersøgelsen viste også, at flere unge kvinder end mænd er utilfredse med kroppen.





*Alle mennesker har forskellige kroppe. Nogle er høje, andre er lave.
Håret kan have forskellige farver, være glat eller krøllet. Også hudfarve
kan som bekendt være forskellig.*



På Sex & Samfunds telefon- og internetrådgivning *Sexlinien for Unge* får vi mange spørgsmål, som handler om at være usikker på, om ens krop er "god nok".

Folk spørger for eksempel, om det er almindeligt, at ens bryster har forskellig størrelse, eller om man som dreng har noget, der ligner små bryster. Eller de spørger om, hvor store eller små eller farvede "rigtige" kønsorganer ser ud, og om deres egne er "forkerte". Mange spørgsmål handler også om, at man ønsker at få en kæreste, men at man er usikker på, om nogen måske vil kunne lide én, fordi man ikke selv synes, at man er så pæn.

Det er meget naturligt, at man som teenager tænker på, hvordan man ser ud, og at man måler sig selv i forhold til andre på ens egen alder. Ens krop er jo i gang med at udvikle sig fra en barnekrop til en voksenkrop, og det kan godt være lidt svært at vænne sig til. Både drenge og piger vokser, tager på og ændrer

kropsform. Ændringerne af kroppen sker langsomt over nogle år, og de sker på forskellige tidspunkter, alt efter hvem man er. For nogle kan det føles som en usikker tid, fordi man måske helst vil ligne alle de andre, eller dem man ser i aviser, blade og på tv. Selv om man godt selv ved, at alle ikke vokser lige hurtigt, og at alle kroppe ikke er ens, ville man måske nogen gange ønske, at det var sådan.

Hvem har et ansvar?

Det kunne være interessant, hvis de, der bestemmer over modeblade, reklamer og tv-programmer, tog et ansvar for at vise mere forskellighed i de billeder, de vælger at vise. Særligt når de henvender sig til børn og unge. Vi vil hellere se flere mennesker, som vi alle sammen kan genkende os selv i. Mennesker som har forskellig hudfarve, og som ikke alle sammen er slanke, har store bryster eller en muskuløs overkrop. Mennesker, hvor alle rynker, deller, modermærker og hår ikke er fjernet med et computerprogram, før billedet vises i et blad eller på tv. Hvad mon det ville betyde for unges



(og alle andres) syn på deres krop og deres selvværd, hvis det var sådan?

I 2010 lavede vi for eksempel et projekt, hvor vi fik taget en masse billeder af forskellige voksne mennesker uden tøj på. Billederne blev ikke ændret med computere, fordi meningen var at vise, hvordan rigtige mennesker ser ud.

Hvad kan du gøre?

Det er ikke sikkert, at medierne tager et ansvar allerede i morgen og begynder at vise vores mange forskellige kroppe. Men det, du kan gøre, er at minde dig selv om, at billederne i blade og på tv ikke viser mennesker, som de rigtig er. De er alle sammen "stylede" og ændret på. Hvis du så de mennesker i virkeligheden, ville mange af dem være svære at genkende. De ligner nemlig meget mere os andre. Med al den forskellighed, der findes. Hurra for det!

Line Roien arbejder for organisationen "Sex og Samfund"

Sex & Samfund er en privat organisation, der arbejder for at skabe åbenhed om krop, sex og seksualitet. Organisationen laver seksualundervisning i skoler og på ungdomsuddannelser og står for den kampagne, der hedder Uge Sex. Den har også rådgivningen, Sexlinien for unge, hvor unge kan stille anonyme spørgsmål på nettet eller telefonen. Læs mere på www.sexlinien.dk og www.sexfordig.dk.



Argumenter

- ♦ Mennesker ser forskellige ud, derfor er det et problem, når de præsenteres som fuldstændig ens, unge og smukke, i tv, modeblade og reklamer.
- ♦ Tv, modeblade og reklamer bruger billeder, der er ændrede i et computerprogram. Billederne viser derfor ikke mennesker, som de ser ud i virkeligheden.
- ♦ Når tv, modeblade og reklamer viser billeder af meget tynde eller perfekt veltrænede modeller, så kan almindelige unge let føle sig presset til, at de også bør se sådan ud.

Louise Stenbjerre,
chefredaktør, modemagasinet Sirene



Magasiner sælger drømme

.....

Modemagasiner lever af at sælge drømme. Fotografierne i bladene er ofte små kunstværker af modeller, hvis krop og udseende altid bliver forandret i et computerprogram.



Når jeg fortæller andre, at jeg arbejder på et mode-magasin, bliver jeg jævnligt spurgt: "Hvorfor skal modellerne være så tynde?". Ofte efterfulgt af bemærkningen "Det kan da ikke være sundt at sulte sig så meget."

Der er flere årsager til, at modellerne skal være slanke. Den vigtigste er, at de skal kunne passe det tøj, som internationale tøjdesignere som Chanel og Gucci skaber forud for hver modesæson. Det første sæt tøj kalder man for *kollektionsprøver*, som er den samme størrelse 36 i hele verden. En kollektionsprøve betyder, at der kun bliver lavet ét eksemplar af hvert stykke tøj, som bliver vist på et modeshow for pressefolk, indkøbere og kendte personligheder. Derefter bliver tøjet sat i produktion og syet i forskellige størrelser, så man kan købe det i butikkerne i størrelse XS eller L eller en str. 38 eller 44.

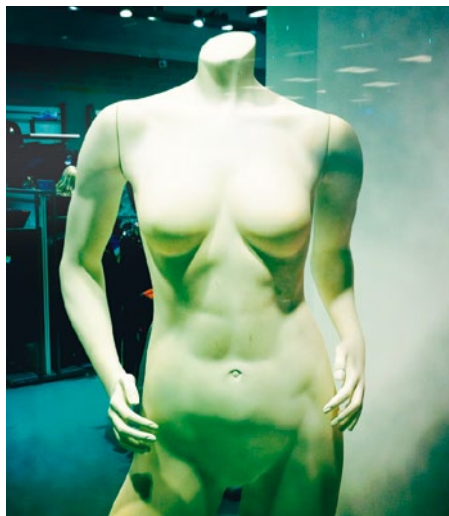
Modeller er levende bøjler

"Ok, vi forstår godt, at der skal være én standard-størrelse i hele verden, når der til modeshows kun bliver lavet ét stykke tøj af hver ting – men hvorfor kan det så ikke være i str. 40 i stedet for str. 36?" tænker du måske nu.

Det har altid været vigtigt for designerne, som skaber tøjet, at tøjet er i fokus, når det vises frem. Modellens krop skal helst fungere som en slags "levende bøjle". Jo tyndere des bedre – nærmest som en pind – så der ikke er for meget fedt på maven, der får kjolen til at sidde forkert.

Talent for modelarbejde

Det er vigtigt at forstå, at de mest succesrige modeller, som man kan se i magasinreklamerne, ikke er almindelige mennesker – de er snarere *overjordiske væsener* med en krop, der passer lige præcis til at være model.



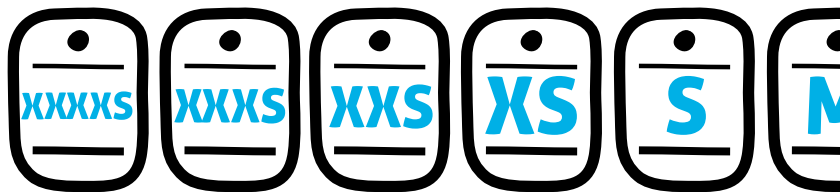
*Taljerne på mannequin-
dukkerne i tøjbutikker er
som hos en 11-årig – selv
på voksendukkerne.*

Fra naturens side har disse piger højden til at være model. Måske tager de heller ikke på lige så hurtigt som andre, og dét er en god evne at have, hvis man lever af sit udseende og af at kunne passe designertøj.

Man kan sige, at sådanne piger har *talent* for modelarbejdet, fordi de ikke skal knokle så meget for vægten og udseendet. Lidt ligesom dem, der er gode til at regne eller gode til sprog; de behøver heller ikke bruge lang tid på matematiklektier eller engelskopgaver, fordi de har et naturligt talent for tal eller sprog.

Viljestyrke

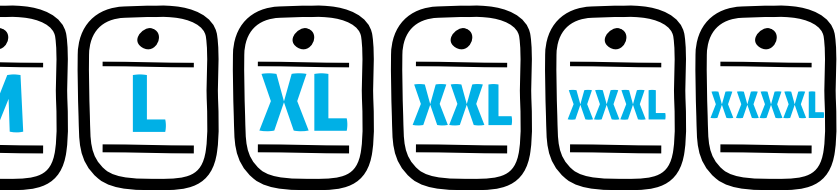
Men dét at være model er også et job, hvor man skal gøre en indsats og arbejde for tingene, hvis man vil være succesfuld – uanset hvor smuk og slank, man måtte være fra naturens side. De største modeller i verden kommer ikke sovende til deres job – de arbejder hårdt for det. Det indebærer for eksempel at spise sundt og dyrke masser af motion, så man ser pæn ud, når man kommer ud på et job, hvor kunden forventer,



at man passer på sin krop, plejer sin hud og har flot hår og pæne negle.

Det er det samme med professionelle sportsstjerner; Caroline Wozniacki er jo heller ikke blevet en af de bedste tennisspillere i verden ved at ligge på sofaen mellem de store turneringer og se fjernsyn og spise M&M's. Hun knokler hver dag for at blive verdens bedste kvindelige tennisspiller.

Det passer ikke, at alle modeller sulter sig. Det er til gengæld rigtigt, at hvis du vil være en succesrig model, så skal du tænke over ikke at spise for meget eller for usundt, men i stedet spise masser af grøntsager, drikke meget vand, sørge for at træne kroppen og sove ordentligt om natten. Modeller tjener penge på deres udseende, og derfor skal de pleje det, så godt de kan. Og man ser ikke pæn ud, når man er underernæret, for det giver sorte rande under øjnene, tør og grå hud og mat hår – og det sælger altså ikke ret mange drømme, for hvem gider se sådan ud?



*Find fem fejl.
Ved hjælp af et computer-
program er modellens talje
blevet smalle, håret er
blevet lysnet og rynker
under øjnene er fjernet.*

SIRENE

Mode, man faktisk kan råd til

Forhold (not)

Få svaret på,
hvorfor du kun var
et one night stand

Efterårets fineste

Frakker

Er du (også) den
grimme veninde?

20
bedste
træningstips
- ever!

**FORKÆL
DIG SELV**

48

Skonne
beauty-
produkter

**Fashion vs
Hollywood**
Hvis tøj vil du
helst købe?

Favoritter
10 casual
hverdagshits

SÆSONENS 7 VIGTIGSTE KØB

- vi har fundet dem til dig

STRIKKJOLER • SKINNY JEANS • ALPEHUE • LÆDERJAKKE
PINK • OVERSIZE STRIKSWEATER • STRAM BLAZERJAKKE

Smukke kvinder sælger – almindelige kvinder gør ikke

Men ok, hvis modellerne er så perfekte i forvejen, hvorfor bliver billeder i magasiner og ugeblade så billedbehandlet?

Alle billeder bliver billedbehandlet, før de bliver sendt til tryk og solgt i en kiosk, fordi magasiner og ugeblade lever af at sælge drømme. Drømmen om det næste stykke tøj, det smukke hår, den flotte hud eller det fede job, som vi kan læse om i et magasin.

Drømme kan være dét, der får os til at stå ud af sengen om morgenen og udrette noget, opnå noget – hvad enten det er at klare en løbetur på 5 km eller give den en skalle i skolen. På dén måde er drømme gode. De bliver først dårlige, hvis drømmen er uopnåelig, for eksempel at blive 1,75 m, veje 55 kg og få langt, tykt hår ligesom modellen på forsiden af et magasin, hvis man selv er 1,67 m, vejer 65 kg og har fint skandinavisk hår. Så bliver drømmen ødelæggende og kan føre til, at man bliver så ked af sig selv, at det går ud over ens selvværd. Og det er på ingen måde meningen, at man skal få den følelse, når man læser et magasin.



Men ok, hvis modellerne er så perfekte i forvejen, hvorfor bliver billeder i magasiner og ugeblade så billedbehandlet?



Før computerprogrammet Photoshop var det også muligt at forandre billeder ved hjælp af blyant og pensel. Det skete dog ikke så hyppigt som i dag.

Tværtimod er hele ideen med magasiner, at de skal *inspirere*, underholde og gøre læserne klogere på emner, som optager dem. Meget gerne i en så pæn indpakning som muligt, og derfor forfiner man billederne i et magasin ved for eksempel at ændre hudfarven, fjerne røde pletter og slanke en overarm eller et hofteparti, hvis den blev fotograferet i en vinkel, som fik den til at se for bred ud. Der er nemlig ingen, der gider købe forsider med almindelige kvinder med alle deres små skavanker. Det er ikke interessant. For sådan ser vi jo selv ud. Det interessante er, når der er gjort noget ekstra ud af et billede i form af stylingen af tøjet, make-uppen og baggrunden i billedet. Noget, der vækker ens sanser til live, og som kan sætte gang i drømmen om "Orv, sådan kunne jeg godt tænke mig at se ud".

Et fotografi er ofte et lille kunstværk, som man kan blive vildt inspireret af at se på. Så er det forstyrrende for øjet, hvis en model har tydelige knopper på overarmene. Det tager for meget fokus fra det, man gerne skulle lægge mærke til; nemlig et smukt fotografi af en lækker pige iført fantastisk tøj på en ridderborg i en spansk landsby.

Har du det ikke sådan selv, når du skal fotograferes?
At du gerne vil se så pæn ud som muligt? Den er jo
ikke længere.



Argumenter

- ♦ Alle fotos bliver billedbehandlet, fordi magasiner og ugeblade lever af at sælge drømme.
- ♦ Det har altid været vigtigst for tøjdesignere, at tøjet og ikke modellens krop er i fokus.
- ♦ Billederne på bladenes forsider bliver billedbehandlet, fordi der ikke er nogen, der vil købe blade med almindelige piger på forsiden.

Rekl

2

§ LOVFORSLAG §

Forbud mod reklamer for slik, sodavand og snacks

Ingen reklamer for slik, sodavand og snacks må vises på tv, i blade og aviser, på internettet eller på plakater.



amer



for slik,
sodavand
og snacks



Introduktion til ”Reklamer”

Du og dine klassekammerater er sikkert vilde med kager og slik. Det er de fleste – unge som gamle. Og det er ikke overraskende, at vi har lyst til at spise løs af det søde og det fede. Mennesket har i tusindvis af år frygtet at dø af sult og har overlevet i samfund, hvor det ofte var svært at få fat på mad. Derfor har mennesket, ligesom dyrene, lært at sætte pris på føde, som indeholder mange kalorier. Den slags mad



Forhistoriske mennesker var nødt til at bruge en væsentlig del af deres dagligdag på at samle føde. Deres hulemalerier drejede sig ofte om mad, dvs. det bytte, som de drømte om at nedlægge. Ca. 20.000 år gammelt hulemaleri.

holder sulten væk. Det var kort sagt dumt kun at spise grøntsager, hvis der var kød at spise. Denne naturlige trang til energiholdig mad forøgede vores overlevelse, dengang sult var mere almindeligt.

Meget mad og lidt bevægelse

I dag er situationen omvendt. Vi har supermarkeder, der er fyldt til bristepunktet af mad, og vi er ikke længere truet af sult i vores del af verden.

Samtidig har vi opfundet et hav af maskiner, som kan gøre det hårde fysiske arbejde for os i vores dagligdag, for eksempel biler, som kan flytte os fra et sted til et andet. Så vi bruger ikke vores krop så meget som tidligere, og derfor har vi brug for en mindre mængde mad. Dette er blevet et problem, fordi en del af os enten spiser for meget, rører os for lidt eller gør begge dele. Det har medvirket til, at flere bliver overvægtige. Antallet af overvægtige unge er fordoblet i de sidste 30 år.

Ja eller nej til lovforslag

Du skal nu diskutere et lovforslag, som nogle eksperter mener kan mindske stigningen i antallet af overvægtige unge. Lovforslaget vil forbyde reklamer for slik, sodavand og snacks.

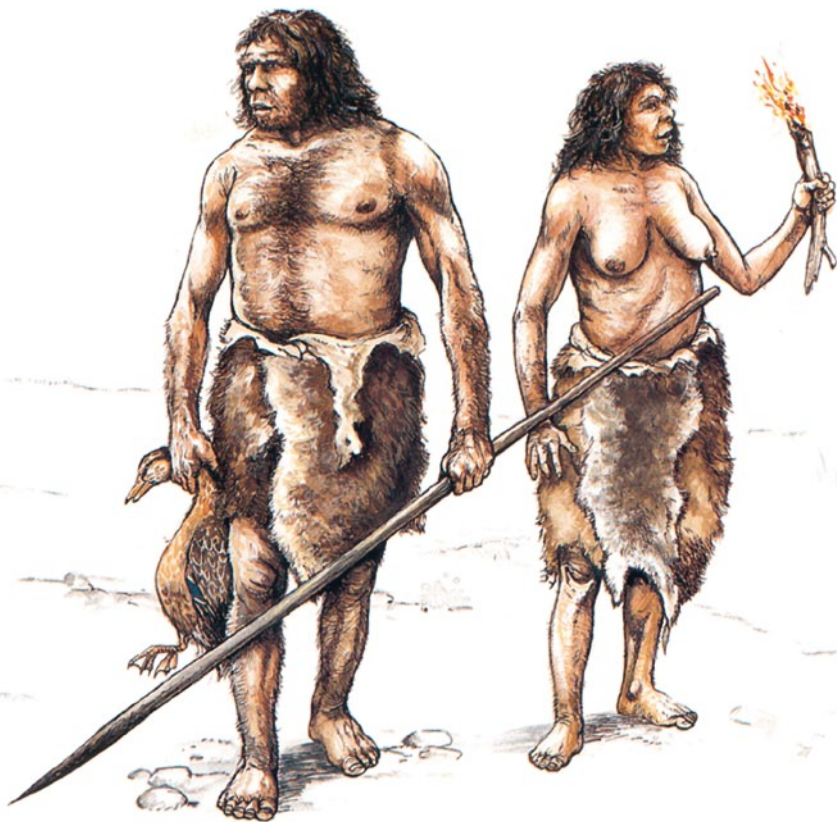
”Det er da for meget”, vil nogle af jer nok sige. Du synes måske, at det er de overvægtiges eget problem, at de vejer for meget? Måske. Undersøgelser har vist, at amerikanske børn og unge, som ser rigtig mange tv-reklamer for usund mad, hyppigere bliver overvægtige end børn og unge, som ikke ser så mange tv-reklamer. Marie på 15 år fortæller, hvordan lokkende reklamer for chokolade giver hende lyst til skynde sig ned til kiosken. Så hvorfor forbyder vi ikke bare de reklamer?

Direktøren for en stor dansk chokoladevirksomhed forklarer, at det er en dårlig idé, fordi man godt kan spise slik en gang imellem – uden at leve usundt.

Hvad synes du? I kan bruge jeres egne og teksternes argumenter i en diskussion af lovforslaget.

Hvad er kalorier?

Den mad, vi spiser, omsættes til energi i vores krop. Energien skal vi bruge til at trække vejret, stå oprejst, tænke, pumpe blod rundt i kroppen, dyrke sport og meget mere. Hvor meget energi, der er i maden, afhænger af, hvilken slags du spiser. Energiindholdet i mad måles i kilokalorier eller kilojoule, som angives på indpakningen af en madvare.



I de mange tusinder af år, som mennesket har eksisteret, har vi været nødt til at være fysisk aktive for at samle føde og dermed overleve. Det er den hverdag, som vores krop er udviklet til at leve i.



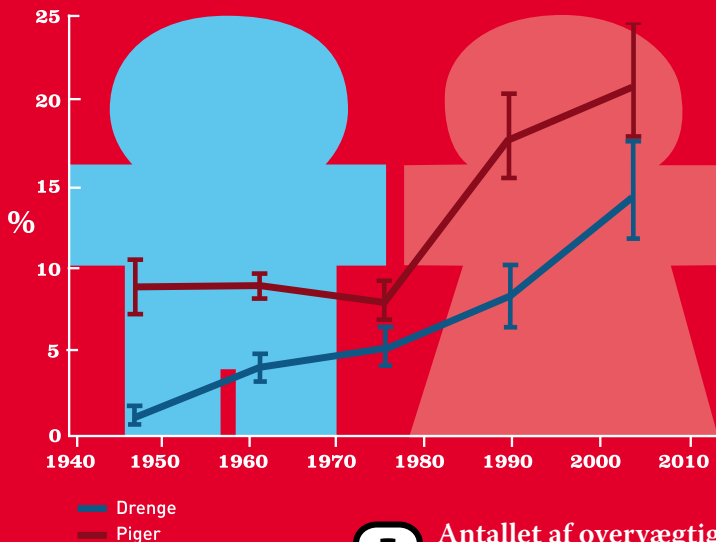
Ungarerne Anny, Hans og Theresia.

Verdens tykkeste søskende vejer tilsammen 1/2 ton.

På postkortet ovenfor står, at verdens tykkeste søskende i 1955 vejede 500 kg tilsammen. Den samme vægt som verdens tykkeste mand, Manuel Uribe, vejer i dag.



Overvægtigt blandt 14-16-årige unge i Danmark



Antallet af overvægtige unge er fordoblet i de sidste 30 år.

Hvad er BMI?

Hvis man vil finde ud af, om en person er overvægtig eller undervægtig, kan man beregne det såkaldte BMI. BMI er en forkortelse for det engelske ord Body Mass Index. På dansk kaldes det for kropsmasse-index. Man beregner BMI på følgende måde:

$$\frac{\text{Personens vægt i kilo}}{(\text{Højden i meter})^2} = \text{BMI}$$

Hos børn og unge varierer BMI meget med alder og køn.

Marie Dolmer
skoleelev, 15 år



Maries historie

.....

Jeg cykler hjem fra skole og havner i sofaen. Tænder for tv'et og zapper rundt mellem kanalerne. Endelig er der noget der fanger min interesse. De viser en god film på Kanal 3. Jeg lader mig opsluge af filmen, lige indtil det hele brister med en reklameblok.



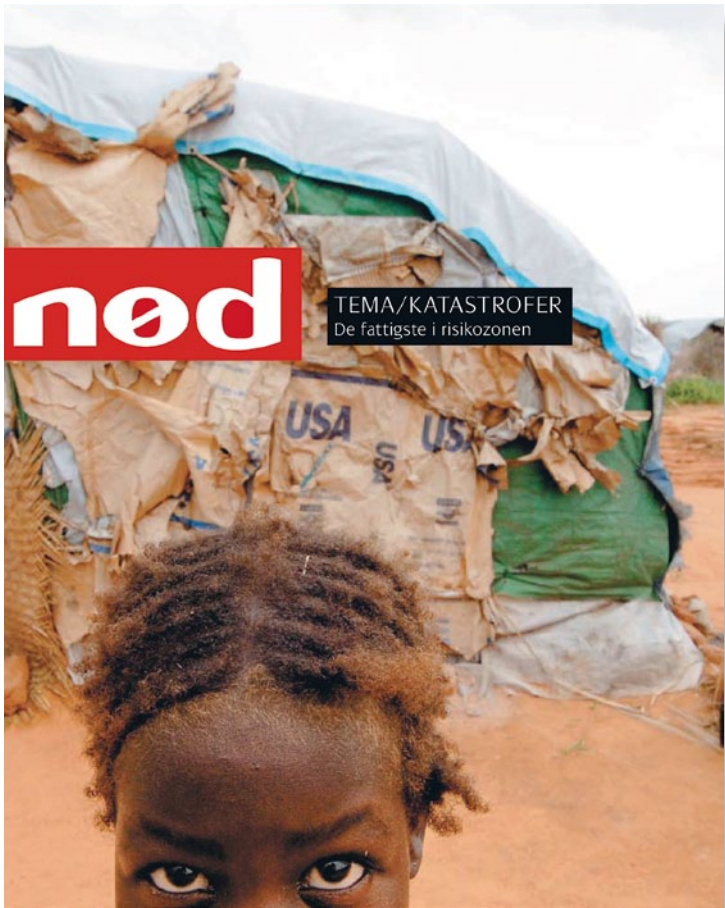
Perfekte mennesker

En type reklamer, der virkelig går mig på nerverne, er dem, der viser billeder af perfekte mennesker og deres overdrevent lykkelige liv. Disse reklamer med Barbie-lignende modeller med redigerede tandpastasmil skaber nemlig et ideal om at være uopnåeligt billedskøn. Jeg kender det fra mig selv. Når jeg sidder og ser reklamer, og der lige pludselig kommer en smuk kvinde på skærmen og flasher sin perfektion, bliver jeg for det meste irriteret. Irriteret over at det ikke er mig, der er så betagende smuk, at jeg kunne komme direkte fra Himlen. Irriteret, fordi jeg aldrig vil kunne komme til at se sådan der ud, lige meget hvor meget jeg prøver. Irriteret, fordi reklamebranchen har besluttet, at det er sådan, man skal se ud, hvis man er *rigtig*.

Jeg ved godt, det er nemmere sagt end gjort, men opskriften på det gode liv er vel at være glad for at være den, man er.

Fattige børn

Der er én type reklame, som rører noget i mig. Det er den slags reklamer, der opfordrer til at gøre noget for lille Gwandoya fra Nigeria. Billeder af stakkels afrikanske børn, der har fået stjålet deres barndom,



nød

TEMA/KATASTROFER
De fattigste i risikozonen

Hjælpeorganisationer som Folkekirkens Nødhjælp henvender sig også til dine følelser med billeder fra fattige lande. Fotografiet vækker formentlig din medfølelse for børn og unge, som oplever sult og lidelse. Det røde skær i pigens hår kommer af langvarig underernæring.

har en ret heftig effekt på mig. Det ender altid med, at jeg bliver overvældet af en bølge af dårlig samvittighed, fordi jeg sidder henslængt i min sofa og spiser junk. Jeg ved godt, jeg ikke kan redde verden, men jeg kan i hvert fald gøre mere, end jeg gør nu.

Reklamer alle vegne

Det er virkelig skørt at tænke på, hvor meget reklamer fylder i vores hverdag. Åbner jeg en avis, et magasin eller et ugeblad, vil reklamer præge godt og vel hver side. Tænder jeg tv'et, vil jeg blive konfronteret med dem. Når jeg er i byen, er de på busser og taxaer, busstoppesteder, posters i butikkernes vinduer, lygtepæle, lystavler på højhuse, skilte og så videre. Til en fodboldkamp i den lokale klub vil logoer fra sponsorer være printet på træningsdragterne, og store skilte vil hænge på væggene. Selv når jeg sætter mig og ser en film, vil der være reklamer før filmen, men også *product placement*, hvor firmaer har betalt millioner for at helten skal have en MacBook, elske kaffe fra Starbucks eller køre i den nyeste Aston Martin bil. Og snart kan jeg finde mig selv storsavlen over selvsamme MacBook, helten i filmen havde. Alle steder, hvor jeg vender mit blik, er der reklamer.



Jeg tror, at jo yngre vi er, desto lettere er vi at påvirke. Som unge føler vi os udødelige, og vi kan ikke se os selv om 40 år, hvor vi måske har fået dårlig kondition og er blevet overvægtige.

Genvej til det sjove liv

Nogen gange tænker jeg på, at reklamer måske har en uhyggelig magt over os. Et godt eksempel er reklamer for alkohol. Farver, musik, dansende kroppe, grinende ansigter og tjekkede typer, der mødes over en drink og har det skide skægt. Det er ret tillokkende, ikke? De skaber et billede af, at det er sejt at drikke alkohol, og at man bliver en del af det fedeste fællesskab. Når jeg så ved, hvor skadeligt alkohol er, er det ret indlysende, hvorfor alkoholreklamer er et problem. For vi unge er da ligeglade med, om vi mister hjerneceller – vi vil bare have det sjovt og nyde livet. Og reklamerne bilder os ind, at alkohol er en billet til det sjove liv.

Lokkemad

Eller tag nu sådan noget som mad. Den usunde af slagsen. Vi får tudet ørerne fulde af, hvordan ungdommen er på det gale spor og har dårlige madvaner. Og reklamer har, tror jeg, ikke bare en finger, men en hel hånd med i det spil. Jeg kan i hvert fald tage mine tænder i

Reklamer for usund mad henvender sig ofte til vores lyster. Reklamerne oplyser ikke om mulige konsekvenser af et for stort forbrug af disse varer – for eksempel overvægt.



at løbe i vand, når der kommer slikreklamer. Det er så nemt for et reklameselskab at få den her sukkerrige vare til at fremstå uimodståeligt lækker. Der skal bare en flod af smeltet chokolade til – og så er den i skabet. Især har jeg en svaghed for Toblerone-reklamen med en honningflod, hvor råvarerne fremstilles virkeligt lækre. Den bliver jeg bare nødt til at købe i kiosken.

Jeg tror, at jo yngre vi er, desto lettere er vi at påvirke. Som unge føler vi os udødelige, og vi kan ikke se os selv om 40 år, hvor vi måske har fået dårlig kondition og er blevet overvægtige.

Irriterende reklamer

Det er også tankevækkende, hvor mange penge, der bliver smidt i irriterende reklamer. I tv-avisen imellem to reklameblokke hører vi om finanskriser, at vores samfund er på fallittens rand og om elendighed i U-landene, mens firmaer kaster penge væk for at fremme deres produkter. Det er virkelig grotesk.

Reklameblokken er endelig forbi. Sponsorreklamen toner bort. Min fulde opmærksomhed vendes igen mod tv'et. Jeg har lige hentet en portion cornflakes og sætter mig til rette i sofaen. Jeg lader mig igen føre ind i filmens univers. Det er en god film.

Jes Schyum,
kommunikationsekspert,
Holm Kommunikation

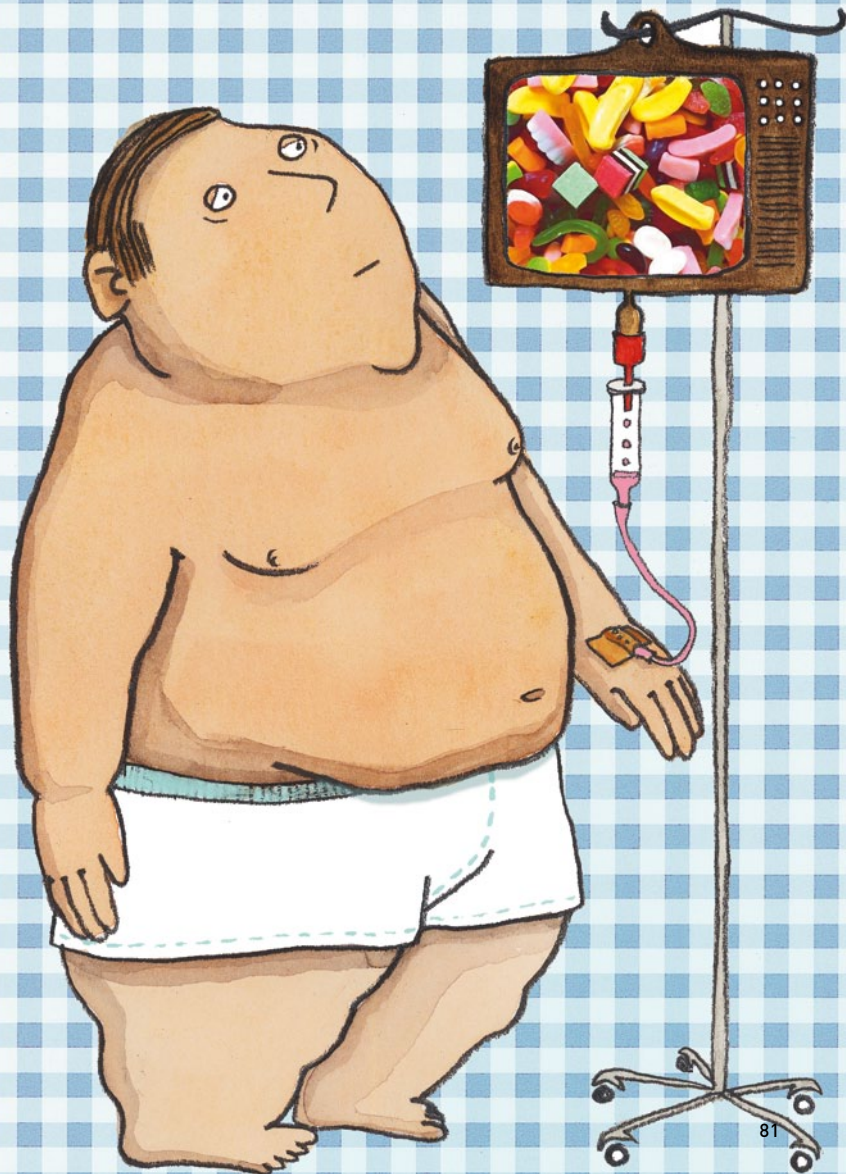


Reklamer for usunde fødevarer virker for godt

.....

Hvis du siger, at du ikke bliver påvirket af reklamer, så må du være både døv og blind. Alle normale børn, forældre og skolelærere påvirkes af reklamer. Det gælder naturligvis også reklamer for usunde fødevarer.

Eksempelvis er der flest overvægtige børn i lande, hvor der er mange reklamer for usunde fødevarer.



Emil på 12 år ved egentlig godt, at slik og sodavand ikke er særligt sundt. Men alligevel bliver han fristet, da han ser et reklameskilt i supermarkedet for en ny pose slik. Især fordi der står, at han får to poser for én poses pris. Han husker godt reklamen fra tv og har spillet et spil med figurerne fra reklamen på sin mobiltelefon. Det var et ret fedt spil, så han beslutter sig for at købe de to poser.

Akkurat som Emil bliver vi alle sammen påvirket af de reklamer, som firmaerne bruger, når de forsøger at overtale os til at købe deres usunde fødevarer. Det gælder både reklamer i tv, tilbud i supermarkedet, spil på nettet og sms-konkurrencer.

Vi ved, at reklamer kan få børn og voksne til at købe bestemte mærker af slik, sodavand og fastfood. Deri-



TILBUD
2 poser for
30 kr

mod er det meget svært at sige, hvorfor og hvordan vi bliver overtalt til at købe noget.

Reklame hjælper ikke alle usunde fødevarer

En amerikansk forretningsmand sagde allerede i 1800-tallet: ”Jeg ved, at halvdelen af de penge, jeg bruger på reklame, er spildt. Jeg ved bare ikke hvilken halvdel.” Sådan er det stadig. Det kan være svært at fange børn og voksnes opmærksomhed med reklamer og sjove sms-konkurrencer, men det er endnu sværere at få folk til at købe ens produkter.

Selv om et produkt sælger godt, kan det være svært at få folk til at fortsætte med at købe det. Et eksempel kunne være, at et chipsfirma sælger meget af en ny type chips. Men det er slet ikke sikkert, at firmaet får



Bliver du fristet, når der er tilbud på to poser slik?



lov til at have sin succes i fred. En konkurrent vil hurtigt opdage, at der er penge i den nye type chips og forsøger derfor at sælge det samme produkt – bare i en endnu flottere pose og måske til en lavere pris.

Der er masser af eksempler på, at dyre reklamer ikke kan sælge usunde produkter i Danmark. Hvert år bruges der mange penge på reklamer for usunde fødevarer, som kun bliver solgt i kort tid, fordi der ikke er nok, der køber dem. Faktisk er det kun ét ud af fem nye produkter, der bliver en succes, så selv om man bruger mange penge på at overtale forbrugerne, er det ikke sikkert, at reklamerne virker hver gang.

Alle reklamefolk ved, at børn og unge er mere friske på at prøve nye usunde fødevarer. Det er fordi, man er mere nysgerrig som barn og ung. Og mon ikke dine bedsteforældre oftere køber samme mærke slik end du gør?



Er det er problem,
at sodavand er
blevet større?

Størrelsen på sodavandsflasker

2000



50 cl

1960



19 cl

Firmaer kan sælge mere ved at gøre emballagen større. For eksempel indeholder en standard colaflaske i dag mere end dobbelt så meget som i 1960. Supersize popcornbægre og slikposer er også blevet populære. Det er godt for firmaernes indtjening, men skidt for de unges kropsvægt.

Faxe Kondi forsøger at give brusende sukkervand egenskaber som sportsfolk har brug for. I mange år fik firmaet kendte danske sportsfolk til at sige "Kondi, det er noget jeg drikker". Men man kan som bekendt ikke drikke sig til en veltrænet krop.





Usunde reklamer giver usunde vaner

Undersøgelser viser, at børn får lyst til usunde fødevarer, der reklameres for i tv. Samtidig foretrækker børn, der ser tv-reklamerne, oftere fødevarer med et højt fedt-, salt- eller sukkerindhold end fødevarer med lavt indhold af de tre ingredienser. Disse børn vil hellere have slik og snacks end frugt og frugtjuice.

Især helt små børn er meget nemme at påvirke med reklamer. En undersøgelse viste, at børn i 3-5-års alderen foretrak smagen af bestemte madvarer, hvis de troede, at det var McDonald's, som havde lavet dem. Dels fordi de havde set mange reklamer for McDonald's, dels fordi de godt kunne lide at komme på McDonald's. Uanset om der var tale om pommes frites, burgere eller gulerødder (som McDonald's slet ikke havde reklameret for), var børnene mere tilbøjelige til at svare, at det smagte bedre, hvis det var pakket ind i McDonald's-emballage.

Man har også fundet ud, at lande som for eksempel England og USA, der viser mange tv-reklamer for usund mad, også har flest overvægtige børn. Lande som Danmark og Holland, der har færrest tv-reklamer for det usunde, har også færrest overvægtige børn.

Tv-reklamer for usund mad og overvægt hos børn

Land	Antal reklamer for slik, søde sager og fed mad pr. 20 timer tv	Målgruppe	Overvægt
 USA	210	6-11år	24%
 Australien	192	7-11år	19%
 England	152	6-15år	20%
 Tyskland	90	7-11år	16%
 Holland	77	7-11år	13%
 Danmark	60	7-11år	14%

Flere undersøgelser viser, at mængden af tv-reklamer, som unge udsættes for, påvirker de unges kropsvægt. Dét, som du ser på fjernsynsskærmen, kan påvirke dit forbrug af usund mad og i sidste ende din kropsvægt.



Gemmer det usunde bag det sunde
Mange reklamer for usunde madvarer prøver at lade som om, at de er sunde. For eksempel når en reklame for morgenmad fortæller, at den giver energi. Eller når en reklame for sodavand viser unge, som dyrker sport. Eller når Mælkesnitte er placeret ved siden af mælken i køledisken. Disse tricks forsøger at skjule, at varerne snarere er usunde end sunde.

Mange slikfirmaer siger, at deres produkter ikke er usunde i små mængder. Alligevel sælger de slik i store poser, som kan mætte en hel familie. Ofte spises sådan en pose af et barn i løbet af kort tid. På den måde sælger slikfirmaerne mere. Sodavand sælges i større flasker end tidligere.

Det er småpenge, der bruges til at reklamere for frugt og grønt. Der bruges mange, mange flere penge på at reklamere for usunde madvarer. Her er dog en undtagelse: En gigantisk vægreklame for æbler.

Der bruges langt flere penge på at overtale danskerne til at købe slik, sodavand og chips, end der bruges på at gøre opmærksom på, hvor sundt og godt det er at spise frugt, mager mad og at drikke masser af vand og mælk.

Men der er kommet skrappere regler omkring reklamer for usunde fødevarer til børn. I dag er der færre af den slags reklamer i tv, på internettet og i blade, end der var for få år siden. Vi ved nu meget mere om, at unge let bliver påvirket og køber varerne. Med andre ord: Reklamer virker altså for godt!



Mange sodavands- og slikfirmaer vil gerne forbindes med det sunde liv, for eksempel idræt. Derfor er de hyppige sponsorer af sportsklubber.





Argumenter

- ♦ Børn og unge er mere friske på at prøve nye usunde fødevarer end voksne, derfor rettes reklamer mod børn og unge.
- ♦ Mange reklamer for usunde madvarer giver indtryk af, at madvaren er sund. Disse tricks kan narre børn og unge og få dem til at spise for meget usund mad.
- ♦ TV-reklamer for usunde fødevarer indvirker på, at børn bliver tykke, fordi børn er påvirkelige.

Jes Schyum arbejder for Holm Kommunikation

Et rådgivningsfirma med 23 medarbejdere, der hjælper virksomheder inden for it, industri, transport, turisme, finans, livsstil og fødevarer med at blive bedre til at kommunikere i for eksempel tv, aviser, Facebook, magasiner og blogs.

Jesper Møller,
direktør, Toms Gruppen



Reklamer for slik og chokolade på dansk tv? - ja selvfølgelig

.....

Et forbud mod tv-reklamer på danske kanaler vil være et stort problem for min virksomhed af flere grunde. Vi vil få svært ved at tale til vores forbrugere, og da chokolade og slik ikke i sig selv er usundt, synes vi, at det vil være uretfærdigt at forbyde reklamer for vores produkter.





Chokolade og slik indeholder mange kalorier, men hvis produkterne nydes i små mængder, samtidig med at du lever et aktivt liv, er der ingen problemer i forhold til din sundhed.

Et forbud mod tv-reklamer vil også give vores udenlandske konkurrenter en stor fordel, da de vil være mere synlige over for de danske forbrugere, der ser de udenlandske tv-kanaler.

Et sundt og aktivt liv

Alle har fra tid til anden lyst til et stykke chokolade eller en pose slik. Det er der ikke noget galt i, hvis blot de ekstra kalorier, der indtages, også forbrændes gennem motion.

I det hele taget gælder det om at leve et aktivt og



sundt liv, hvor du er bevidst om, hvordan kroppen reagerer på den mad, du spiser. Indtager du for eksempel flere kalorier, end du forbrænder, vil du over tid tage nogle ekstra kilo på. Her er det i princippet lige meget, om du spiser en ekstra ostemad eller et stykke chokolade efter skole. Begge dele feder, hvis du ikke motionerer. Det er vigtigt, at du hele livet igennem holder dig aktiv og spiser en varieret kost. Hvis du gør det, er der ikke noget galt i, at du fra tid til anden nyder lidt chokolade eller en pose slik.

Problemet med et for stort kalorieindtag kender vores medarbejdere alt til. Derfor har vi mange sportsklubber, hvor de kan dyrke alt fra spinning til løb. Vi deltager hvert år i motionsløb, hvor vi sammen har det sjovt, mens vi løber.



Toms konkurrerer med andre chokoladefirmaer ved at bruge de bedste kakaobønner i deres chokoladeproduktion. Virksomheden producerer 8.000 tons råchokolade om året.



Gode råvarer

Det er vigtigt for Toms, at alle vores produkter har en høj kvalitet. Vi går ikke på kompromis med de råvarer, der bliver brugt, når der laves chokolade og slik. Ingen af de råvarer, der bruges på vores fabrikker, er sundhedsskadelige. Tværtimod indeholder chokolade sundhedsgavnige antioxidanter, der modvirker kroppens ældning.

Min virksomhed har fuld sporbarhed på alle de kakaobønner, der bruges til at lave chokolade. Kakaobønnerne bliver leveret direkte fra Ghana til vores fabrik i Ballerup. På fabrikken bliver bønnerne ristet og lavet til chokolade.

Vi har også valgt selv at producere alt fra marcipan og marmelader til de cremer, der eksempelvis er inde i Skildpadden. Alle processer håndteres efter meget høje kvalitetskrav, så forbrugerne ikke skal være i tvivl om, at produkterne lever op til en høj standard.



Sund fornuft

Vi lever i et land, hvor borgerens ret til selv at vælge sættes højt. De danske forbrugere er ikke dumme. De ved godt, at chokolade og slik har et højt kalorieindhold. Spiser man for meget uden at motionere, vil langt de fleste tage på i vægt.

Min virksomhed er klar over de udfordringer, vores forbrugere står overfor. Derfor har vi også valgt at rette vores tv-reklamer mod de voksne forbrugere, da de generelt ved mere om sunde madvaner end børn.

Danske arbejdspladser

Vi er omgivet af reklamer fra morgen til aften. De fanger os på tv, via hjemmesider, og når vi går rundt i byen.

Det betyder meget for Toms, at vi er tilstede i forbrugernes bevidsthed, når de står ved slikhylden og vælger slik og chokolade. Derfor er tv-reklamer vigtige for os – og for alle andre virksomheder, der producerer slik og chokolade.

Et forbud mod danske tv-reklamer for chokolade og slik vil gøre det nemmere for udenlandske firmaer at fange de danske forbrugeres interesse. Udenlandske chokolade- og slikfirmaer reklamerer på for eksempel

Toms henvender sig bl.a. til forbrugerne gennem tv-reklamer, udendørs reklameskilte, Facebook og YouTube.



Toms præsenterer DANSKE SLIKMUNDE



engelske og amerikanske tv-stationer, der har mange danske seere. Det betyder, at disse firmaer vil få en klar fordel, fordi de kan henvende sig til de danske forbrugere gennem tv-reklamer. I værste fald kan det betyde, at salget af dansk chokolade og slik vil falde drastisk, og at min virksomhed vil blive nødt til at lukke og afskedige medarbejderne på vores fabrikker i Danmark. Det vil betyde, at hundredevis af medarbejdere vil miste deres job.



Jesper Møller arbejder for Toms

Toms producerer hvert år ca. 30.000 ton chokolade og slik fordelt på to fabrikker i Danmark og en fabrik i Sverige. De tre fabrikker beskæftiger ca. 800 personer og den årlige omsætning er på omkring 1,3 mia. kr. Toms er det førende chokolade- og slikfirma i Danmark, men sælger også sine produkter i Norden og resten af verden.



Argumenter

- ♦ Har du gode vaner og dyrker sport, kan du godt leve et sundt liv, selvom du indimellem nyder chokolade og slik.
- ♦ Toms' reklamer er vigtige, fordi de kan få danske forbrugere til at vælge et dansk produkt.
- ♦ Vi lever i et frit land, hvor vi som borgere har ret til selv at træffe vores egne valg. Det bør ikke være den danske stat, der sætter regler op for, hvordan producenter henvender sig til forbrugerne.





3 § LOVFORSLAG § **Idræt hver dag i skolen**

På alle folkeskolens klassetrin skal alle elever have en daglig, obligatorisk undervisningstime i idræt.



Idræt **i skolen**

Introduktion til ”Idræt”

Du kender sikkert én, eller måske er du selv typen, som spiller computer mange timer om dagen og ikke går til sport. Hvis vi tager en 6. eller 7. klasse med 25 elever på 13-14 år, vil 19 af eleverne gå til sport i fritiden, mens 6 elever ikke går til noget. Er det et problem? Eller er det ikke? Vi vil godt have jer til at diskutere, om der skal være idræt på skoleskemaet alle ugens dage.

For og imod mere idræt

Modstandere af lovforslaget er ikke imod idræt i skolen. De synes bare ikke, at politikerne skal bestemme, hvor meget idræt, du skal dyrke. Det skal du og dine forældre selv finde ud af. Det er kun dig, som ved, om det er svømning, brydning, ballet eller noget helt fjerde, du har lyst til at dyrke.

Tilhængere af forslaget mener, at idræt er ligeså vigtigt et fag som dansk, fordi vi bruger vores krop i alt, hvad vi laver. Idræt kan også lære dig at samarbejde med andre og gør dig bedre til at lære noget. Så idræt er meget mere end sundhed og kan give dig en masse gode oplevelser.



Opfindelsen af fjernsynet og computeren har betydet, at børn og voksne i dag er mindre fysisk aktive. Her en familie fra 1950'erne, hvor fjernsynet for alvor blev populært.

Alexanders historie

”Hvad er gode oplevelser med idræt?”, vil nogle måske spørge. Alexander fortæller om, at han ikke altid har haft gode oplevelser med idræt, fordi han blev mobbet.

Hvis du skal argumentere *for* lovforslaget, hvordan vil du så sørge for, at Alexander synes om et forslag, som tvinger ham til at have idræt hver dag?

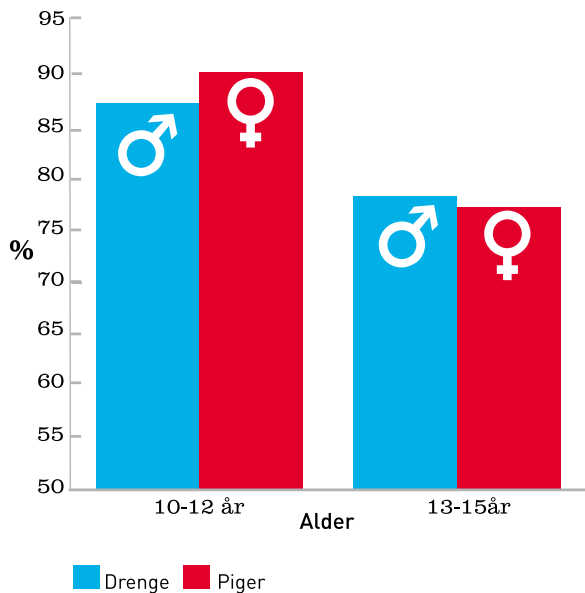
Du har sikkert en holdning til idræt i skolen. Så du skal bruge dine egne, Alexanders og de andre teksters argumenter, når I skal diskutere lovforslaget.

God diskussion.



I en 6. eller 7. klasse med 25 elever på 13-14 år, vil 19 af eleverne gå til idræt i fritiden, mens 6 elever ikke går til noget. Er det et problem? Eller er det ikke?

Antal procent unge, som dyrker sport eller motion regelmæssigt i fritiden



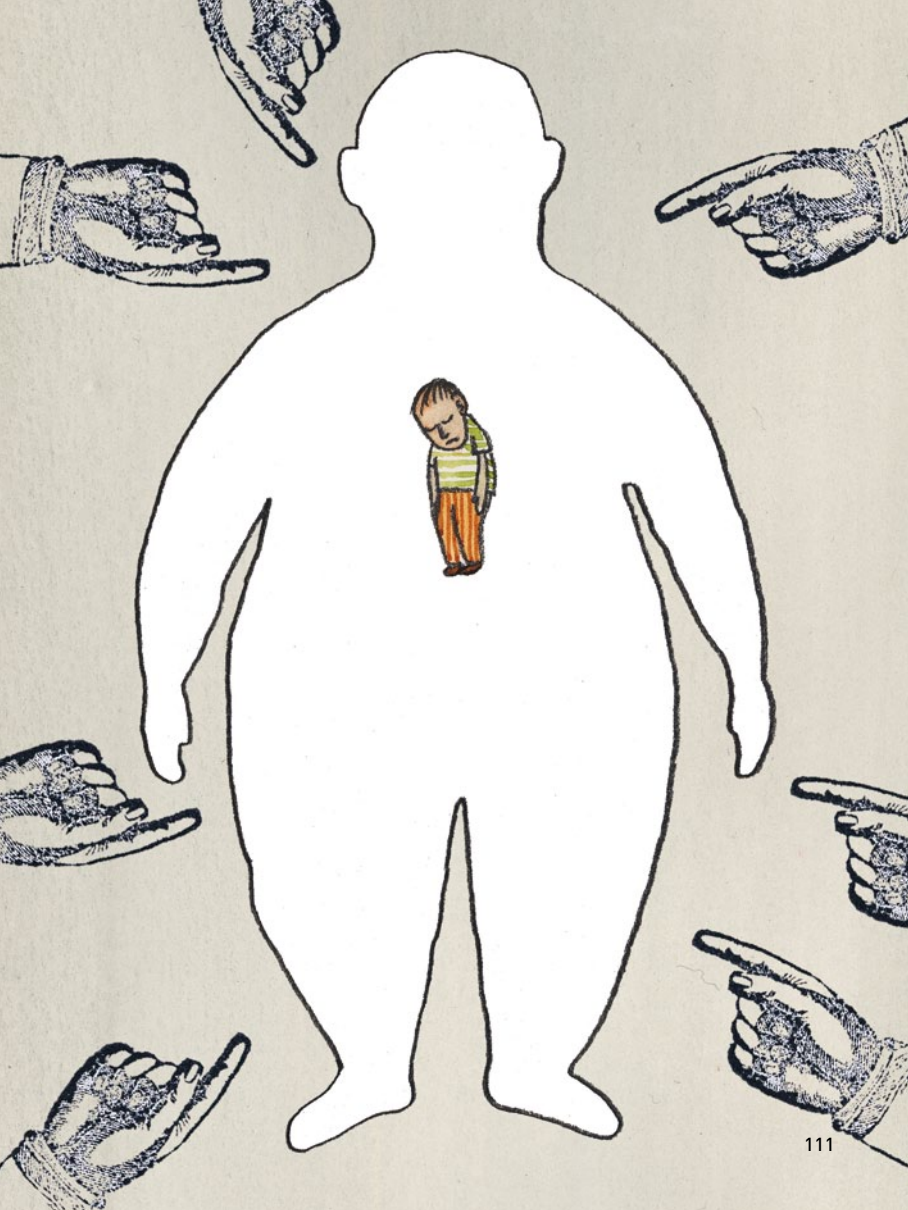


Alexanders historie

.....

Hej. Jeg hedder Alexander. Jeg kommer fra en lille by, der hedder Give. Min storebror hedder Peter, og så har jeg selvfølgelig en mor og far, som er blevet skilt, men de er rigtig gode venner.

Jeg kom til Julemærkehjemmet i Hobro for at tabe mig. Jeg er altid blevet mobbet i skolen, så opholdet skulle også give mig mere selvtillid. Jeg var meget glad for at være der. Der var mange rare mennesker, og vi var 48 børn og unge, som var kommet for at tabe os hver især mellem 4 og 15 kilo.



Så slap jeg for idræt

Mine oplevelser med idræt er ikke særligt gode hjemme i Give. Det starter næsten altid i omklædningsrummet, hvor jeg bliver mobbet eller oplever andre former for drilleri. Man føler, at alle kigger på dig, fordi du har en mindre tissemand eller for stor en mave. Det er ubehageligt at stå i sådan en situation, hvor man måske bliver sur eller ked af det eller bare ikke har lyst til at være der. Jeg tænker ofte på, hvordan det ville være at være tynd eller have synlige muskler.

På grund af min mave har jeg heller ikke kunnet lide at lave sport, hvor jeg skal hoppe eller løbe, som for eksempel fodbold eller længdespring. Så jeg har aldrig været glad for idræt i skolen. Nogle gange, hvor jeg har været ked af det, har jeg fået min mor til at skrive på et stykke papir, at jeg enten havde ondt eller var ked af det. Så slap jeg for idræt...



En aktivitet, jeg godt kan lide, er rundbold. Dér er du også nødt til at løbe, og det er ikke en fordel for mig, men når du skyder til bolden, kigger folk på bolden og ikke på dig.





JULEMÆRKER OG JULEMÆRKEHJEM

Julemærkehjemmet i Hobro modtager flere end 200 børn og unge hvert år.

Julemærkehjem har hjulpet børn i mere end 100 år. Tidligere var det børn med sygdommen tuberkulose og undervægt, som fik pleje, mad og omsorg på julemærkehjem. Man talte om, at børn kom til "opfedning", hvis de var meget tynde. I de sidste 20 år har Julemærkehjem taget sig af mobbede og overvægtige børn.

Julemærkehjemmene tog navn efter julemærkerne, som hvert år sælges ved juletid og som klistres på de julekort, som man sender til hinanden. Julemærkerne skaffer penge til hjemmene. Julemærkehjemmenes fader var postmand Einar Holbøll (1865-1927), som fik den idé at bruge de flere millioner julebreve til indsamling af penge til børn. Julemærkerne blev en kæmpe succes og allerede få år efter lanceringen af det første julemærke blev det første Julemærkehjem indviet i Kolding.



JULEMÆRKET HJÆLPER BØRN HELE ÅRET



Det første julemærke fra 1904 kostede 2 øre og blev solgt i flere millioner eksemplarer. Julemærket fra 1908 viser det første Julemærkehjem fra Kolding.



1908



Sjov med vennerne

På Julemærkehjemmet kunne jeg næsten ikke få nok af idræt. Det var meget bedre end derhjemme, fordi man havde det sjovt med alle sine venner, når vi havde idræt. Jeg havde følelsen af, at der var nogle som kunne lide én, fordi vi i det mindste havde samme problem. Man kunne blive træt af det på skolen derhjemme, fordi man følte sig ensom. Kort sagt er det vennerne, som gør én glad, og for første gang i min levetid var jeg glad for idræt.

Kampsport og rundbold

Min krop ville have en fordel, hvis jeg dyrkede kampsport, hvor man skal bruge sin vægt, selv om jeg stadig ville være nødt til løbe ved opvarmningen. En aktivitet, jeg godt kan lide, er rundbold. Dér er du er også nødt til at løbe, og det er ikke en fordel for mig, men når du skyder bolden væk, kigger folk på bolden og ikke på dig. Det kan jeg godt lide ved rundbold.

Jeg drømmer om at spille amerikansk fodbold, hvor der er en sej bold, flot udstyr og en masse venner på holdet. Der skal også være et heppekor, der bakker én op, og masser af fans.

Mere idræt

Jeg ville ikke have sagt ”ja” til mere idræt, før jeg kom til Julemærkehjemmet. I fremtiden vil jeg måske synes, at det vil være bedre med mere idræt. Man skal bare tænke på, at mange børn bliver mobbet, når de har idræt. Det kan ske i mange situationer på skolen og i fritiden, ja selv på vej hjem fra skole, hvor nogle af dem fra skolen kan følge efter én. Så på den anden side ved jeg ikke helt, om jeg har lyst til at have mere idræt.





Idræt er meget mere end sundhed

.....

Idræt bør handle om meget andet end vægttab og store muskler. Idræt kan både lære dig at samarbejde med andre og gøre dig i bedre humør. Idræt påvirker nemlig både din krop og dit sind. Derfor bør din skole give dig de bedste muligheder for at være fysisk aktiv.



Bevægelse oplader kroppen

Det lyder måske mærkeligt, men idræt er med til at give dig energi. Prøv at tænke på din krop som en mobiltelefon. Du ved godt, at din mobiltelefon har brug for en oplader for at blive ved med at fungere. På samme måde kan du betragte idræt og bevægelse som en oplader for din krop og dit sind.

Hvis mobiltelefonen får en ridse udenpå, er det irriterende, men den fungerer oftest stadig. Det samme gælder for din krop – hvis du er træt af at have fregner eller synes din mave er lidt for tyk, så kan det være noget, der irriterer dig, men det vigtige er, at din krop fungerer, som den skal, indeni.

Idræt påvirker nemlig rigtig meget inden i dig. Du kommer til at sove bedre og får mindre lyst til usunde madvarer. Du bliver bedre til at lære noget, ligesom idræt kan påvirke dit humør i positiv retning. En af forklaringerne på dette er, at dine muskler og din hjerne udskiller nogle ”gode” stoffer, når du dyrker idræt.

Alle disse ting handler om dig selv og om, hvordan du har det, men de hænger faktisk også sammen med dine omgivelser. Hvis du er i godt humør, er du jo for eksempel også sjovere at være sammen med.

Du sover bedre
efter at dine
muskler har fået
lov at arbejde.

Du
bliver i bedre
humør, fordi
nogle stoffer
i hjernen, kaldet
endorfiner,
frigives.

Idræt og
bevægelse
påvirker dig
på mange
forskellige
måder

Du
bliver bedre
til at koncentrere
dig og husker også
bedre, fordi nogle
bestemte områder
i din hjerne
vokser.

Du
får mindre
lyst til usund
mad, fordi du
bliver bedre
til at styre
din appetit.

Du får
kendskab til, hvad
din krop kan og
ikke kan, og opdager
måske evner, du ikke
vidste, at du havde,
når du scorer dit
første mål.



Idræt i skolen og sport i fritiden drejer sig ofte om at fungere som gruppe. Det kan være, når man samarbejder med andre spillere under kampen, eller når man slapper af efter kampen.





Slank og usund

Der er desværre mange, der tror, at idræt kun handler om sundhed, og at sundhed kan ”ses” udenpå. Tv, ugeblade og reklamer viser hele tiden slanke mennesker, der løber eller spiser sundt. Derfor er der rigtig mange, der tror, at en meget slank krop altid er lig med en meget sund krop. Men sådan er det ikke altid. En person, der er lidt tyk og dyrker idræt hver dag, er sundere end en person, der er tynd og ikke dyrker idræt.

Forskellighed er godt i idræt

Det er faktisk rigtig heldigt, at alle kroppe er forskellige, for på den måde kan alle og enhver bidrage med forskellige evner til idrætten, tyk som tynd, hurtig som langsom og lav som høj. Den høje er måske god til basketball, den kraftige er god til brydning, og den tynde er måske god til at løbe langt. Idræt er for alle, og gennem idræt kan du også lære at give plads til alle.

Samvær og evner

Idræt drejer sig også om at gøre noget i fællesskab. Når I arbejder sammen i idrætstimen, skal I for eksempel både være enige om, hvad I gør – samarbejde – og give plads til den enkeltes særlige evner.



En person, der er lidt tyk og dyrker idræt hver dag, er sundere end en person, der er tynd og ikke dyrker idræt.

I din idrætstime, kan det være, at Ditte er god til at danse, Ibrahim er god til at finde musik til dansen, Oliver er god til at sørge for, at I snakker sammen, når I spiller håndbold, og Karoline er måske god til at tage sig af den klassekammerat, som forstuede foden til fodbold.

De evner, som idrætstimen giver jer mulighed for at træne, kan I også bruge uden for idrætstimerne. For eksempel hvis I er blevet uvenner i frikvarteret og skal prøve at finde en løsning på problemet i fællesskab.

Skolen kan invitere til bevægelse

Dine omgivelser har stor betydning for, hvor meget du bevæger dig. Det kan være, at din skole får bygget en overdækket fodboldbane, så man kan spille fodbold, når det sner eller regner. Eller det kan være, at der er en god bane, hvor man kan stå på rulleskøjter eller skateboarde.

Hvad med din egen skole? Får den dig til at røre dig i frikvarteret? Det skulle den gerne, fordi du tilbringer en stor del af din dag i skolen.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Idræt	Idræt	Dansk	Idræt	Matematik
Idræt	Engelsk	Dansk	Matematik	Idræt
Dansk	Historie	Religion	Matematik	Religion
Matematik	Historie	Naturfag	Dansk	Naturfag
Matematik	Billedkunst	Engelsk	Dansk	Naturfag
	Billedkunst	Idræt		Dansk

Idræt er ligeså vigtigt som dansk

Jeg mener også, at du bør have ligeså mange idræts-timer, som du har dansktimer. Du har sikkert dansk flere gange om ugen, og det er rigtig godt, for det er selvfølgelig vigtigt at kunne læse og skrive. Men din krop er noget, du bruger hver eneste dag i alt, hvad du foretager dig, lige meget hvor du er, hvem du er og hvilket job, du en dag gerne vil have.

Når du fremover skal have idræt i skolen eller cykler til skole i regnvej, så husk på alle de gode kvaliteter, som idræt og bevægelse har. Det bør ikke blot handle om få en flad mave eller store muskler, men også om at have det sjovt og få gode oplevelser med andre – oplevelser som du kan lære af og tage med dig videre i dit liv.



Argumenter

- ♦ Idræt og bevægelse er ikke kun godt for din krop, men også for dit humør og dine evner til at lære ny viden.
- ♦ Kroppen er vigtigt for alt, hvad du laver. Derfor er idræt ligeså vigtig som dansk i skolen.
- ♦ Unge tilbringer meget tid i skolen. Derfor bør skolens arealer og timeplan give dem de bedste muligheder for at bevæge sig.



Far, mor og staten

.....

Politikerne på Christiansborg skal ikke bestemme, at unge skal være mere fysisk aktive i skolen. Den opgave må den unge og forældrene tage sig af.

I Danmark har vi rigtig mange love og regler. Alle disse love og regler bliver lavet af politikerne, mens det er staten, som sørger for, at de bliver overholdt. Man kan sige, at staten bestemmer, hvad *du* må og ikke må, mens politikerne bestemmer, hvad *staten* må og ikke må.



Ret til at leve sig eget liv

De fleste politikere er medlem af et parti. Et parti er en gruppe mennesker, som er enige om, hvordan samfundet skal udvikle sig. Jeg er medlem af et parti, som hedder Liberal Alliance. Jeg ønsker et frit samfund med plads til mange forskellige holdninger. Vi mener nemlig, at alle mennesker har ret til at leve deres eget liv, som de vil. Alle skal kunne leve deres liv sammen med familie og venner, og alle skal have lov til at forfølge de mål, de sætter sig, enten hver for sig eller sammen med andre.



*Unges må selv tage ansvar for at bevæge deres krop.
Det kan far, mor og staten ikke klare alene.*

Unge ved godt, hvad der er sundt

Der er i dag flere og flere unge, som er overvægtige, og det er der rigtig mange politikere, som synes er et problem. Derfor er der også mange politikere, som gerne vil løse dette problem, men det er ikke helt let. Men når nu politikerne bestemmer over staten, som bestemmer over jer, så kunne de jo bare sige til staten, at du skal dyrke mere motion.

Det, mener jeg, er en rigtig dårlig idé. Det er en rigtig god idé, at unge dyrker motion. Der er ingen tvivl om, at det er sundt for krop og sjæl at røre sig. Det tror jeg også godt, at du selv ved! Jeg tror, du er klar over, at man risikerer at blive tyk, hvis man aldrig kommer ud at røre sig, men blot fylder sig med chips og cola. Jeg tror samtidig, at rigtig mange af jer rent faktisk har lyst til dyrke motion. Derfor mener mit parti ikke, at politikerne skal lave regler, som fortæller dig, hvad du skal gøre, og hvad du ikke skal gøre. Vi tror nemlig ikke, at det hjælper. I stedet bør vi finde andre løsninger end at tvinge unge til at gøre tingene med lov og magt.

Der er stor forskel på, hvad unge kan lide, og hvad unge synes er sjovt. Nogle af jer elsker at spille fodbold, mens andre hader at spille fodbold. Andre kan godt lide at svømme, mens nogle ikke bryder sig om at hoppe i vandet. Og så er der nogle af jer, som slet ikke gider at dyrke sport, men hellere vil spille musik. Derfor er det praktisk talt umuligt at finde noget, som I alle kan lide. Vil du for eksempel synes, at det er rimeligt, hvis staten bestemmer, hvilken sport du skal dyrke?



En stat

En stat udgøres af en befolkning, der bor i et bestemt landområde og ledes af en fælles regering. Man bruger også ordet "staten" om denne fælles regering.



Jeg mener ikke, at staten skal bestemme, hvordan unge skal dyrke motion, og hvilken form for motion, unge skal dyrke. I stedet tror jeg på, at du godt selv kan finde ud af, hvilke interesser der er gode for dig. Du ved nemlig godt, hvad der er godt eller skidt for din egen krop – det behøver staten ikke at fortælle dig. Derfor skal du selv tage et ansvar og sørge for at få dyrket noget motion.

Forældrene har også et ansvar

Staten skal give dig og dine klassekammerater mulighed for selv at bestemme, om I vil spille fodbold håndbold, guitar eller violin. Men betyder det så, at I selv kan bestemme alt, hvad I vil foretage jer? Det mener jeg ikke. Hvis I selv fik lov til at bestemme alt, var der nok ikke så mange, som fik børstet tænder hver aften, eller som kom op og i skole til tiden.

Heldigvis har I dog jeres forældre til at sørge for, at disse ting bliver klaret. Nogle gange synes du sikkert, at det er rigtig irriterende, at dine forældre bestemmer over dig. Virkeligheden er dog den, at det nu engang er enhver forældres pligt at tage ansvaret for sine børn. Sådan mener jeg også, at det skal være. Staten skal nemlig ikke lege far eller mor for dig. Staten skal i



Der er stor forskel på,
hvad unge kan lide og
hvad de synes er sjovt.



stedet give dig og dine forældre lov til at tage de vigtige beslutninger, som vedrører dit liv.

Det er vigtigt, at du får motion, og derfor er det også vigtigt, at du taler med dine forældre om, hvor meget du må spille computer, og hvad du må spise. Jeg tror på, at du og dine forældre er i stand til at

klare denne opgave. Vi tror på, at du og dine forældre er i stand til at vurdere, hvornår det er bedst for dig at spille computer, og hvornår det er bedst for dig at komme ud.

Lad klubben og skolen arbejde sammen

Selvom staten ikke skal bestemme, hvor meget sport du skal dyrke, eller hvilken sport du skal dyrke, så er det alligevel en rigtig god idé, at du dyrker sport. Det er der mange af jer, som allerede gør, men som det er i dag, må I bruge jeres fritid på at dyrke jeres yndlingssport. Sådan behøver det dog ikke at være.

Det kan være en god idé, at der kommer mere idræt i skolen, men det behøver ikke nødvendigvis at være skolen, som skal undervise eller arrangere alle idrætstimerne.

Derfor kunne det være en god idé, at sportsklubberne kom til skolen for at undervise dig – eller at skolen kom til sportsklubberne for at blive undervist. Alle er nemlig gode til noget, og måske skal skolen ikke være den eneste til at lære jer idræt i skoletiden.



Argumenter

- ♦ Det er ikke statens opgave at tvinge unge til at dyrke mere motion i skolen, fordi det kan foregå i fritiden.
- ♦ Der skal ikke mere idræt på skemaet, fordi der skal være plads til at den unge selv vælger om hun vil dyrke idræt, ha' billedkunst eller spille musik.
- ♦ Det er forældres pligt at tage ansvar for unges motionsvaner.

Simon Emil Ammitzbøll er medlem af Liberal Alliance

Liberal Alliance er et dansk parti, som sidder i Folketinget. Partiet lægger stor vægt på personlig frihed, lav skat og mindre statslig indblanding i den enkeltes liv.

Til lærerne

Bogen "Kend din kropspolitik" drejer sig om kropskultur og beskriver nogle af de udfordringer, som unge mennesker møder i puberteten.

Bogen kan læses kapitel for kapitel eller man kan udvælge enkelte artikler, som tages op i klassen.

Bogen lægger op til tværfagligt arbejde mellem natur/teknik, dansk, samfundsfag, biologi og idræt. En stor del af vægten bør



lægges på diskussionen af artiklerne, evt. i form af rollespil, hvor eleverne vil få mulighed for at debattere indlæggene og derved også finde deres egen holdning til de tre emner og lovforslag: "Kroppen på billedet", "Reklamer for slik, sodavand og snacks" og "Idræt i skolen".

På hjemmesiden **www.kropspolitik.dk** ligger en lærervejledning, som giver ideer til arbejdet med bogen. Her præsenteres både diskussionsdelen og det videre faglige arbejde med emnerne.

God fornøjelse.



Tak

Bogens format er lille, men opgaven har været stor. Det er udfordrende at skulle formidle et komplekst emne til unge, når det tilmed skal være anvendeligt i klasselokalet. Derfor en varm tak til alle forfattere for deres bidrag.

Forfatterne lod sig ikke finde af sig selv. Derfor tak til Ida Burchardi, Foreningen Danske Modeller, Marianne Lomholt, Sex og Samfund, og Niels Ove Juel Rasmussen, Julemærkehjemmet i Hobro, som hjalp os på rette vej. Også tak til Lone Friis Thing og Laila Ottesen, Institut for Idræt, Københavns Universitet, og Børge Koch og Katrine Bertelsen, Videncenter for Idræt, Syddansk Universitet, og Lene Marie Kjems, freelance redaktør, for gode råd i bogens indledende fase.

Dele af bogens flotte billedmateriale blev tilvejebragt af Ditte Friis Johansen, Toms Gruppen, Peter K. A. Jensen, Skejby Sygehus samt TV3 og Folkekirken Nødhjælp.

Vi har fået værdifuld respons på tekstmaterialet fra Anders Kjeld Finnerup, Rødding Friskole, Kamma Rasmussen, Katrinebjergskolen, Katrine Bertelsen, Videntcenter for Sundhedsfremme, og skoleeleverne Sofus Kromann-Andersen, Anna Victoria Bredtved Mountford, Hannah Winckler Rasmussen, Emil og Benjamin A. Skydsgaard. Også tak for god respons fra kolleger på Steno Museet. En særlig tak til Mary-Ann Kromann-Andersen, Steno Museet, for værdifulde råd og bidrag i alle faser af bogens tilblivelse.

Også tak til fonde, Undervisningsministeriet og Region Midt for deres støtte til projektet, som Bente Klarlund Pedersen, Københavns Universitet, og Bent Hansen, Danske Regioner, anbefalede.



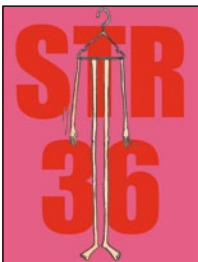
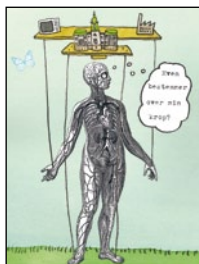
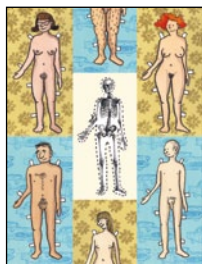
Billed- og figurliste

Alle tegninger af Kamilla Wichmann fraset tegning på s. 69.

- s. 7 Foto: Xavier Subias/Scanpix/AGE.
- s. 12-3 Foto: Jeanne Kornum/Scanpix, 2010.
- s. 14 Foto: Martin Dam Kristensen, 2009.
- s. 17 Foto: Das Buro/Scanpix, 2011.
- s. 18 Foto: Polfoto, 1991.
- s. 21 Fra kampagnen "Spænd hjelmen", Dansk Cyklistforbund og Rådet for Sikker Trafik, 2006.
- s. 23 Foto: Brian Bergmann/Scanpix, 2008.
- s. 26-7 Foto: Lemche & Serup/TV3, 2010.
- s. 27 (øv.) Sex & Samfund, 2010.
- s. 36-7 Foto: Fotograf ukendt, 2010.
- s. 42 Foto: Mandadori Photo, 2011.
- s. 43 Foto: Bettmann/Corbis, ca. 1925.
- s. 45 *Når det er svært at være ung i Danmark*, Center for Ungdomsforskning, 2010.
- s. 46-7 Foto: Torben Christensen/EPA, 2010.
- s. 48-9, 51 Foto: Stephen Monaghan/Sex & Samfund, 2010.
- s. 55 Foto: Kennet Havgaard/Snapshot, 2010.
- s. 58-9 Foto: Sirene, 2007.
- s. 61 Foto: Roger Schall /The Stapleton Collection, u.å.
- s. 64-5, 92 Foto: Andreas Hillergren, 2011/Toms, 2010.
- s. 66 Fra hulerne i Lascaux, Frankrig. Foto: The Granger Collection, New York/Scanpix, 2009.
- s. 69 Ukendt tegner, u.å.
- s. 70 (øv.) Ukendt fotograf, 1955.
- s. 70 (ned.) Foto: Juan Manuel Villasenor/Polfoto/AP, 2006.

- s. 71 Data i figur er fra: Seija Pearson et al: "Stigning i overvægt og fedme blandt københavnske skolebørn i perioden 1947-2003" *Ugeskrift for Læger* 2005; 167: 158-62.
- s. 75 Udsnit af forside fra bladet NØD, Folkekirkens Nødhjælp, oktober 2008.
- s. 78 Foto: Stockfood, 2010.
- s. 82-3, 99, 103 Foto: Toms Gruppen, 2010.
- s. 86-7 Foto: Uffe Weng/Scanpix, 2008.
- s. 89 Data i tabel er fra: Lobstein T, Dobb S. "Evidence of a possible link between obesogenic food advertising and child overweight." *Obesity Reviews* 2005; 6: 203-208.
- s. 90-1 Foto: Toby Melville/Reuters, 2004.
- s. 96-7 Foto: Carsten Villadsen, 2010.
- s. 98 Foto: Carsten Villadsen, 2010.
- s. 102 Foto: Carsten Villadsen, 2010.
- s. 107 Foto: Lars Hansen/Polfoto, 1950'erne.
- s. 109 Foto: Tim K. Jensen, 2010.
- s. 109 Data er fra: Maja Pilgaard: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007*. Idrættens analyseinstitut, 2008.
- s. 113 Foto: Niels Ove Juel Rasmussen/Julemærkehjemmet Hobro, 2011.
- s. 114 Foto: Henning Bagger/Nordfoto, 1998.
- s. 117 Foto: Niels Ove Juel Rasmussen/Julemærkehjemmet Hobro, 2011.
- s. 121 Foto: Johnner/Polfoto, 2008.
- s. 122-3 Foto: Per Kjærbye/fodboldbilleder.dk, 2004.
- s. 127 Foto: Polfoto/AFLO, 2005.
- s. 130 Foto: Jens Work Kristensen/Scanpix, 2011.
- s. 132-3 Foto: Stine Larsen/Polfoto, 2007.
- s. 135 Foto: Morten A. Skydsgaard, 2011.
- s. 137 Foto: Ulla Korgaard, 2011.

Kender du din kropspolitik?





Hvem bestemmer over din krop?

En del unge er ikke tilfredse med deres krop.

Er det et del af livet eller kan man gøre
noget ved det?

Forestil dig, at politikerne kom med tre nye lovforslag, som havde til formål at få unge til at få det bedre med deres krop. Vi har stillet tre sådanne lovforslag. Vi vil gerne have dig og dine klassekammerater til at diskutere disse lovforslag – og tage stilling til, hvem der bestemmer over din krop.

Kend din kropspolitik henvender sig til
6.-8. klassetrin, men kan læses af alle.

God fornøjelse med bogen.

www.kropspolitik.dk

