# **Debattinnlegg: Kroppspress – skriveramme**



Prinsipp: Femavsnittsmetoden

1 Innleiing

2 For det første

3 For det andre

4 For det tredje

5 Avslutning/konklusjon

© Igor Mojzes / Dreamstime.com

OPPGÅVE: ***Kroppspress***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Innleiing*

**Dagens samfunn er så utruleg fokusert på korleis folk ser ut!**

(Vel det eller dei punkta nedanfor som passar for deg)

* Nettsider, aviser, film og TV viser stort sett vakre, tynne, perfekte menneske, og det ...
* Alle medium er fulle av råd om sunn mat og kor viktig det er å trene, noko som fører til ...
* Det verkar som om det viktigaste i livet er kroppen, ikkje det som er inni, og då tenkjer eg på ...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*For det første*

**Eg synest det er sjukt at alt skal dreie seg om utsjånad.**

(Vel det eller dei punkta nedanfor som passar for deg)

* På grunn av fokuset på utsjånad gløymer vi kva kroppen vår skal brukast til, nemleg ...
* Eg er ikkje berre den kroppen andre ser, eg er mykje meir ...
* Kvifor skal alle vere like?
* Er det så sikkert at tynne menneske er penare enn dei med meir former?
* Kven er det som definerer kva som er vakkert?
* Klesindustrien, modellbransjen, treningsstudio og andre blir søkkrike på at ...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*For det andre*

**Eg føler meg sjuk fordi alt dreier seg om utsjånad.**

(Vel det eller dei punkta nedanfor som passar for deg)

* For tida føler eg meg aldri bra nok fordi ...
* Eg blir så opphengd i all reklamen for alt som skal få meg til å gå ned i vekt ...
* Alle treningsråda i media får meg til å føle meg heilt elendeg fordi ...
* Eg anklagar alle vaksne som står bak dette presset ...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*For det tredje*

**Eg vil at vi unge skal ta makta over kroppen vår tilbake!**

(Vel det eller dei punkta nedanfor som passar for deg eller finn på noko sjølv)

* Eg vil sjå positivt på meg sjølv når …
* Eg vil rose andre og gi kompliment om ...
* Vi må lære kvarandre å fokusere på det positive ved oss sjølve ...
* Vi må flytte fokuset frå alt det ytre til ...
* Vi må lære å sjå kvarandre på ein ny måte ...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Avslutning*

**Ein god kvardag er ein kvardag fylt av forståing, aksept og kjærleik.**

(Vel det eller dei punkta nedanfor som passar for deg eller finn på noko sjølv)

* Eg vil vise andre at eg bryr meg, uansett ...
* Det skal ikkje vere kroppsfasong, utsjånad, farge, religion eller legning som bestemmer ...
* Vi må møte kvarandre med openheit og vennlegheit fordi ...
* Vi må våge å snakke om alt det som er vanskeleg fordi ...
* Kjære alle der ute, hjelp meg til å forandre verda!