# **Debattinnlegg: Kroppspress – skriveramme**



Prinsipp: Femavsnittsmetoden

1 Innledning

2 For det første

3 For det andre

4 For det tredje

5 Avslutning/konklusjon

 © Igor Mojzes / Dreamstime.com

OPPGAVE: ***Kroppspress***

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

*Innledning*

**Dagens samfunn er så utrolig fokusert på hvordan folk ser ut!**

 (Velg det eller de punktene nedenfor som passer for deg)

* Nettsider, aviser, film og TV viser stort sett vakre, tynne, perfekte mennesker og det...
* Alle medier er fulle av råd om sunn mat og betydningen av masse trening, noe som fører til...
* Det virker som om det viktigste i livet er kroppen, ikke det som er inni, og da tenker jeg på...

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

*For det første*

**Jeg synes det er sykt at alt skal dreie seg om utseende.**

 (Velg det eller de punktene nedenfor som passer for deg)

* På grunn av fokuset på utseende glemmer vi hva kroppen vår skal brukes til, nemlig ...
* Jeg er ikke bare den kroppen andre ser, jeg er mye meir ...
* Hvorfor skal alle være like?
* Er det så sikkert at tynne mennesker er penere enn de med mer former?
* Hvem er det som definerer hva som er vakkert?
* Klesindustrien, modellbransjen, treningsstudioer og andre blir søkkrike på at ...

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

*For det andre*

**Jeg føler meg syk fordi alt dreier seg om utseende.**

(Velg det eller de punktene nedenfor som passer for deg)

* For tiden føler jeg meg aldri bra nok fordi ...
* Jeg blir så opphengt i all reklamen for alt som skal få meg til å gå ned i vekt ...
* Alle treningsrådene i media får meg til å føle meg helt elendig fordi ...
* Jeg anklager alle voksne som står bak dette presset...

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

*For det tredje*

**Jeg vil at vi unge skal ta makten over kroppen vår tilbake!**

 (Velg det eller de punktene nedenfor som passer for deg eller finn på noe selv)

* Jeg vil se positivt på meg selv når …
* Jeg vil rose andre og gi komplimenter om ...
* Vi må lære hverandre å fokusere på det positive ved oss selv ...
* Vi må flytte fokuset fra alt det ytre til ...
* Vi må lære å se hverandre på en ny måte ...

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

*Avslutning*

**En god hverdag er en hverdag fylt av forståelse, aksept og kjærlighet.**

 (Velg det eller de punktene nedenfor som passer for deg eller finn på noe selv)

* Jeg vil vise andre at jeg bryr meg, uansett ...
* Det skal ikke være kroppsfasong, utseende, farge, religion eller legning som bestemmer min ...
* Vi må møte hverandre med åpenhet og vennlighet fordi ...
* Vi må våge å snakke om alt det som er vanskelig fordi ...
* Kjære alle der ute, hjelp meg til å forandre verden!