## Unge og kropsidealer – spørg de unge

Hvordan er det at gå i 9. klasse og føle, at ens krop ikke ligner alle andres? Hvilke overvejelser gør en 15-årig pige sig, inden hun lægger et billede ud på de sociale medier, og hvad tænker andre mon om en, når man sveder i fitnesscentret? De spørgsmål tager vi op i dette afsnit af Viden i spil, hvor Cecilie Hedegaard Bak har inviteret to piger fra 9.-klasse, Sofia Victoria Lunau Bentsen og Nana Sofie Simonsen, i studiet til en snak om det at være ung i 2020.

Vi skal se nærmere på, hvordan forskellige forestillinger om, hvad den perfekte krop er, påvirker de to unge piger, og vi får indblik i, hvilke tanker de gør sig i forhold til deres egen generations fokus på kroppen.

Dette afsnit er en genpublicering af 'Unge og kropsidealer - ikke fit nok til fitness?' fra podcasten Tillægstid, som tidligere er udgivet i kanalen Mediano Sport & Perspektiv. Dette er det sidste af i alt fire afsnit, som også kan findes i kanalen og via idan.dk.

## Arbejdsspørgsmål

1. Med udgangspunkt i Nana og Sofias definition af ’en sund krop’, hvordan vil jeres egen definition så lyde?
2. Hvilke refleksioner har Nana og Sofia omkring det at lægge billeder op på sociale medier? Beskriv jeres egen brug af sociale medier.
3. Beskriv, hvordan Nana og Sofias eget syn på kroppen påvirker deres oplevelse med at dyrke idræt. Kan I genkende nogle af deres oplevelser?
4. Hvordan opstår kropsidealer, og hvilke kropsidealer præger tiden lige nu?
5. Diskutér, om de unge selv kan gøre noget for at ændre på kropsidealerne.