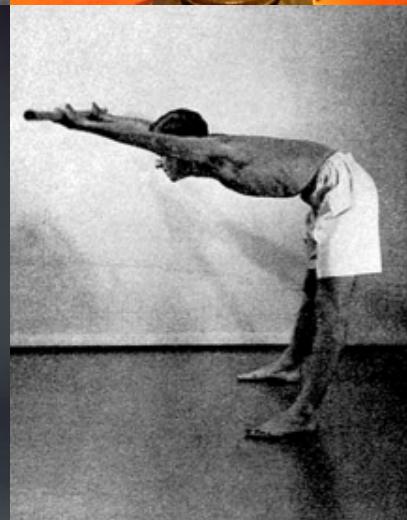


Nationalmuseet

SEX

SAMFUND



KROP - KORSET - KONTROL

KROPSIDEALER GENNEM TIDEN

4.- 6. KLASSE

2018



INDHOLD



Kære underviser	3
Færdigheds- og vidensmål for forløbet	4
Den perfekte krop?	6
Den nøgne krop?	7
Den kontrollerede krop?	8
Den sunde krop?	10
Evaluering	12
Elevedel	13
• Det perfekte krop?	14
• Den nøgne krop?	16
• Den kontrollerede krop?	18
• Den sunde krop?	21

Uge Sex © Sex & samfund 2018

ISBN nr. 978-87-93406-94-0

Kopiering og print af dette materiale eller dele heraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Maja Kehler Curth

Redaktion: Mette Byriel-Thygesen, Nationalmuseet og Katrine Andersen, Sex & Samfund

Fotos og illustrationer: Gudinden Parvati: Mette Byriel-Thygesen. Heksen Rangda: Nationalmuseet, digitale samlinger. Fitnessbilleder: Fitness World 2017. Husbukser fra Grøn-

land: Nationalmuseet, digitale samlinger. Billede af grønlandske kvinder foran telt: Nationalmuseet, digitale samlinger. Foldetegning: Lavet af Nationalmuseets formidlings-

afdeling. Kvindeskælet: Wikimedia Commons (commons.wikimedia.org) Soemmerring1788. Kvinde m. korset ca. 1890: Victoria and Albert Museum via. Wikimedia Commons

(commons.wikimedia.org). Burmesisk kvinde med halsringe, fotograf: Ursula Tarp. Instagram billede 1: Rebecca Sundberg. Instagram billede 2: Fotograf: Carlos Quezada,

model Wentao Li. Instagram billede 3: Glitter and lazars (Carmen San Diego). Kaptajn Jespersen stavgyrnastik (1945): Gads forlag 2017, www.kaptajn-jespersen.dk.

Layout: Terese Skovhus

KÆRE UNDERVISER

Kroppen og kropsidealer har til alle tider været til diskussion og genstand for opmærksomhed. Ideen om den rigtige og forkerte krop har ændret sig alt efter tid, sted og sociale rammer. Eksempelvis syntes man i 900-tallets Kina, at meget små kvindefødder var flotte. I Burma fandt man lange halse meget smukke og eftertragtede. I Danmark har vi også haft forskellige kropsidealer gennem tiden. I 1880'erne skulle taljen hos velhavende kvinder være unaturlig lille, mens man i 1930'erne dyrkede den aktive, ranke og slanke krop.

Dette undervisningsmateriale er udviklet af Nationalmuseet i samarbejde med Sex & Samfund i forbindelse med Uge Sex 2018. Det overordnede formål med materialet er at styrke elevernes indsigt i samspillet mellem krop, kropsidealer og trivsel i en historisk kontekst.

HVORFOR UNDERSØGE KROP OG KROPSBEVIDSTHED PÅ ET MUSEUM?

Et undervisningsforløb på et museum har til formål at give eleverne et møde med fortiden gennem historiske genstande og autentiske miljøer. Dette kan give eleven mulighed for at reflektere over, hvordan den tid vi lever i er præget af tidligere opfattelser kroppen. Samfundets indretning og de dominerende holdninger, normer og adfærdsmønstre i forhold til krop og køn kan ofte opfattes som selvfølgelige og naturlige. Gennem museets genstandsfelt, historiske miljøer og kilder vil eleverne erfare, at vores opfattelser af krop og køn er dynamiske og foranderlige og dermed kan diskuteres og påvirkes.

På Nationalmuseet findes der flere tusinde genstande, der på forskellige måder omhandler kroppen. Eleverne skal rundt i to forskellige udstillinger - 'Jordens Folk' som har genstande fra hele verden og 'Danmarkshistorier 1660-2000', hvor de skal beskæftige sig med genstande fra Danmarks historie. Forløbet er ikke kronologisk, men tematisk bygget op over fire tematikker. Hvert tema skal udforskes gennem nogle korte tekststykker, aktiviteter og spørgsmål. I kan arbejde videre med tematikkerne i klasselokalet og uddybe dem yderligere gennem forskellige aktiviteter og øvelser.

OM UNDERVISNINGSMATERIALET

Forløbet er opdelt i et elevmateriale og et lærermateriale. Elevmateriale skal bruges af eleverne under besøget på museet, heri kan de læse og løse opgaver, se billeder og skrive deres svar ned. Hver elev skal have et eksemplar med sig på museet.

Lærermaterialet består foruden elevopgaverne også af læringsmål, ekstra baggrundsviden om de forskellige genstande og temaer, samt inspiration til øvelser så klassen kan arbejde videre med temaerne efter besøget. Det kan være en fordel, hvis læreren har lærermaterialet med rundt på museet og har orienteret sig i elevmateriale inden besøget. Ønsket er, at eleverne i høj grad skal være selvkørende ved de forskellige stop, men at læreren kan supplere med flere opgaver og informationer samt facilitere samtalen undervejs.



FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL FOR FORLØBET

KLASSETRIN:

4.-6. klasse

Nedenfor er en oversigt over de færdigheds- og vidensområder, opgaverne er baseret på:

FAG:

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, historie og dansk.

TEMA	SUNDHEDS- OG SEKSUALUNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB	HISTORIE	DANSK	LÆRINGSMÅL
Den perfekte krop?	Normer og idealer Eleven har viden om normer for køn og krop	Det lokale, regionale og globale Eleven kan redegøre for samspil mellem aspekter fra dansk og omverdens historie	Dialog Eleven kan påtage sig roller i samtalsituationer	Eleven kan reflektere over kropsidealer i forskellige kulturer
Den nøgne krop?	Normer og idealer Eleven kan analysere, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge	Historiske scenarier Eleven kan opstille historiske scenarier for at få indsigt i samfundsforhold i fortiden	Undersøgelse Eleven har viden om scenarier og tidsforståelser	Eleven kan forklare andre kultures normer for kropskultur. Eleven kan gå i dialog om hvad den nøgne krop er
Den kontrollerede krop?	Normer og idealer Eleven har viden om normer for køn og krop	Konstruktion og historiske fortællinger Eleven kan forklare historiske fortællingers sammenhæng med fortidsfortolkninger og nutidsforståelser	It og kommunikation Eleven har viden om muligheder og faldgruber for kommunikation på internettet	Eleven kan sammenligne tidligere tiders kropsidealer med kropsidealer i dag
Den sunde krop?	Levevilkår Eleven har viden om samspil mellem sundhed, trivsel og levevilkår	Kildeanalyse Eleven kan vurdere brugbarheden af historiske spor, medier og andre udtryksformer til at belyse historiske problemstillinger	Perspektivering Eleven kan sætte teksten i forhold til andre værker	Eleven kan reflektere over begrebet sundhed før og nu

INFORMATION I FORBINDELSE MED SKOLEBESØG PÅ NATIONALMUSEET

FORBEREDELSE OG TIDSFORBRUG

- Inden besøget skal eleverne være opdelt i grupper, således at de ved, hvem de skal arbejde sammen med i de forskellige opgaver. Optimalt består en gruppe af to-tre elever.
- Hver elev skal medbringe en blyant og printet elevmateriale.
- Forløbet forventes at tage 1,5 – 2 timer.

PRAKTISKE INFORMATIONER

- Museet har åbent tirsdag til søndag kl. 10.00-17.00. Hovedindgangen findes på Ny Vestergade 10.
- Kommer man med en skoleklasse, skal den ansvarlige voksne henvende sig i museets Information og registrere klassen.
- Tasker større end et A4-ark og med en tykkelse over 10 cm må ikke medbringes i museets udstillinger. Overtøj og tasker placeres i børneområdets garderobe.
- Ved ankomsten til museet kan man i Informationen eller hos opsynet få udleveret en nøgle til et skab. Der er ét aflåseligt skab til hver klasse.
- I børneområdet findes en spisestue med plads til ca. 100 personer. Der kan ikke reserveres plads hertil. Medbragt mad og drikke må nydes her. Når vejret tillader det, er det også muligt at spise i museets gårdhave. Mad, slik og drikkevarer er ikke tilladt på museets udstillinger.

REGLER PÅ NATIONALMUSEET

I forbindelse med jeres besøg på Nationalmuseet, er der nogle generelle regler der skal tages hensyn til. Det er lærerens opgave at sørge for, at eleverne overholder disse regler på museet:

- 1) Ikke røre de udstillede genstande.
- 2) Ikke løbe på museet.
- 3) Ikke efterlade ejendele i udstillingerne.
- 4) Tage hensyn til andre besøgende på museet.

Rigtig god fornøjelse - Nationalmuseet



TEMA 1: DEN PERFEKTE KROP?

TID:
20-30 minutter

FORMÅL:
Formålet med temaet 'Den perfekte krop?' er, at eleverne reflekterer over, om der overhovedet findes en perfekt krop. Derudover er målet, at eleverne reflekterer over kropsidealer, samt hvad der former kropsidealer.

FIND VEJ:
Eleverne skal arbejde med to genstande fra udstillingen 'Jordens folk', en bronzefigur af gudinden Parvati fra ca. år 1200, som kan findes i rum 158, samt en træfigur af heksen Rangda, som kan findes i rum 159.

PARVATI

Inden for religionen hinduisme er gudinden Parvati en meget vigtig gudinde. Hun er en af de hinduistiske gudinder for fertilitet, kærlighed, styrke og kraft. Hun er også modergudinden og ses altid som venlig og god.

RANGDA

På den lille ø Bali i Asien, tror man på at der findes en heks som man kalder Rangda. Med sine lange negle og hjørnetænder, opspilede øjne og behårede bryster forbindes hun med gru og ondskab. I nogle sagn og myter spiser hun også små børn.

DEN PERFEKTE KROP?

- 1 Find udstillingen 'Jordens folk' på 1. Sal.
- 2 Find rum 158.
- 3 Find bronzefiguren af gudinden Parvati, se billedet.
- 4 Start jer med på quizzet, og læs artiklen om Gudinden Parvati.

OM PARVATI

Inden for religionen hinduisme er gudinden Parvati en meget vigtig gudinde. Hun er en af de hinduistiske gudinder for fertilitet, kærlighed, styrke og kraft. Hun er også modergudinden og ses altid som venlig og god.

- 4 Læs opgaven om Parvati

Opgave om Parvati

- Læg mærke til gudinden Parvatis krop og beskriv den med dine ord.
- Skriv dine egne tanker.



DEN PERFEKTE KROP? FORTSAT

- 1 Find rum 159.
- 2 Find træfiguren af den baliiske heks Rangda. Hun står bagved i rummet på en hytte.
- 3 Start jer med på quizzet, og læs artiklen om heksen Rangda.

OM RANGDA

På den lille ø Bali i Asien, tror man på, at der findes en heks, som man kalder Rangda. Med sine lange negle og hjørnetænder, opspilede øjne og behårede bryster forbindes hun med gru og ondskab. I nogle sagn og myter spiser hun også små børn.

- 4 Læs opgaven om Rangda



Opgave om heksen Rangda

- Læg mærke til heksen Rangdas krop og beskriv hendes krop med dine ord.
- Skriv dine egne tanker.

4 Læs opgaven 'Sammenligning af Rangda og Parvati'

Sammenlign heksen Rangda og gudinden Parvati

- Parvati er en hinduistisk gudinde, hvorimod Rangda er en heks.
- Parvati er en gudinde, der er kendt for sin kærlighed og styrke, mens Rangda er kendt for sin ondskab og gru.
- Parvati er en gudinde, der er kendt for sin smukke krop, mens Rangda er kendt for sin behårede krop.
- Parvati er en gudinde, der er kendt for sin venlige og gode natur, mens Rangda er kendt for sin onde og grusomme natur.



SPØRGSMÅL TIL DIALOG

Inden eleverne går i gang med opgaverne i elevmaterialet faciliteres en samtale i plenum, både ved gudinden Parvati samt ved heksen Rangda.

Følgende spørgsmål er forslag til indledende fællessnak:

- Hvad ser I? (kom evt. ind på materialer, farver, kropssprog, om det er gammelt osv.)
- Hvem tror I, det er? (kom evt. ind på om det er en mand eller kvinde, om hun er rig, fattig, god eller ond osv.?)

INSPIRATION

Hvis I gerne vil arbejde videre med emnet 'Den perfekte krop?' og kropsidealer, findes flere øvelser og materiale på www.migogminkrop.dk eller på www.underviserportal.dk. Vi anbefaler at bruge øvelsen [fra stol til stol om kropsidealer](#).

TEMA 3: DEN KONTROLLEREDE KROP?

TID:

30 minutter

FORMÅL:

Formålet med temaet 'Den kontrollerede krop?' er, at eleverne reflekterer over, hvordan kroppen igennem tiden er blevet modelleret og formet efter samfundets normer og idealer.

FIND VEJ:

Eleverne skal arbejde med korsettet i udstillingen 'Danmarkshistorier 1660-2000'. Her skal de også kigge på borgerskabsstuen fra 1880'erne i rum 234.

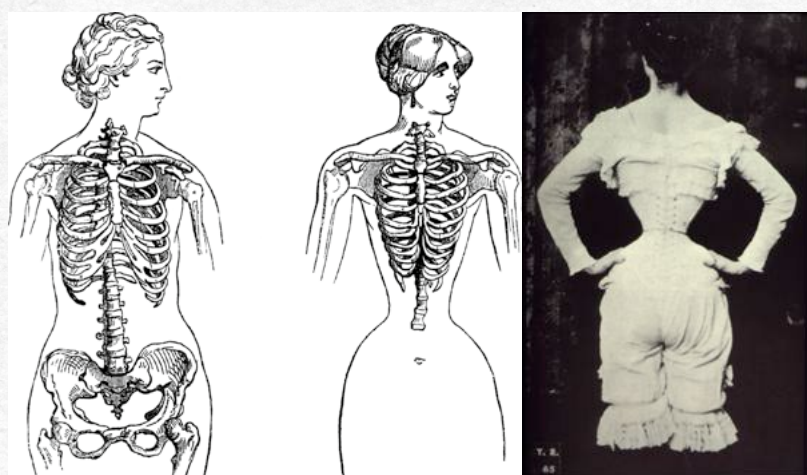
BORGERSKABET OG KROPSIDEALER I 1800-TALLET

Borgerskabet er den betegnelse, der bruges om 1800-tallets overklasse. Typisk boede borgerskabet i byerne, og mændene erhvervede sig som købmænd, embedsmænd, fabriksdirektører eller akademikere. Borgerskabet var velhavende og gjorde en stor dyd ud af at vise det. I borgerskabet, og i samfundet generelt, herskede der nogle meget stringente kønsroller. Borgerskabets herrer var familiens overhoved og havde det overordnede ansvar for familien udadtil. Det vil sige, at det var ham der skulle sørge for, at familien ikke manglede noget rent økonomisk. Borgerskabets fruer havde ansvaret for hjemmet og familien indadtil. Borgerskabets børn blev i høj grad betragtet som små voksne, der skulle ses men ikke høres. Selvbeherskelse var en dyd, og børnene måtte ikke være grådige, støjende eller svare igen. I det hele taget, blev det anset som en dyd at kunne beherske sig selv og sin krop - det var et tegn på, at man tilhørte det øverste samfundslag. Drengene blev opdraget til at være driftige og viljestærke og til at tage sig en god uddannelse eller træde ind i erhvervslivet. Pigerne blev opdraget til at være gode husmødre og hustruer. Borgerskabets kvinder anså ikke for at være selvstændige væsner, men derimod som dybt afhængige af enten deres fædre eller ægtemænd. Kort kan man sige, at kvinden blev anset som en pyntegenstand, mens manden blev anset som familiens overhoved.

Eleverne skal prøve korsettet for at få en kropslig fornemmelse af, hvordan det

OM KORSETTET

I 1800-tallet blev korsettet populært og skulle skabe en bestemt kropsform - timeglasfiguren. Kvinder gik med korset for at fremhæve taljen. I den sidste del af 1800-tallet blev korsettet strammere end man nogensinde havde set det før. Det betød, at kvinders taljer blev unaturligt små, omkring 47 cm i omkreds. Mange kvinder, særligt de rige, gik med dyre, specialdesignede, stramme korsetter. Korsettet var et tegn på, at man var rig. Med et meget stramt korset, kunne kvinden ikke udføre praktiske opgaver i huset, såsom rengøring, børnepasning og madlavning. Derfor måtte et stramt korset betyde, at hun havde penge nok til at ansætte tjenestefolk til den slags. Mange læger frarådede kvinderne at bruge korset, fordi det var dårligt for deres krop. Men mange kvinder gik alligevel med korsettet, fordi det var moderne.



føles at være snøret ind og ikke kunne bevæge sig så frit, som de er vant til.

Korsetter vil kun være tilgængelige i udstillingen under Uge Sex 2018.

Uden for denne periode kan et stykke stof, der bindes stramt rundt om elevens mave og bryst, benyttes til at simulere fornemmelsen af at have et korset på.



DEN KONTROLLEREDE KROP? FORTSAT

DEN KONTROLLEREDE KROP

1. Find udbildingen 'Danskarkitektur 1860-2000'.
2. Find rum 234.
3. Find borgekirkens rum.
4. Lav opgaven 'Kig ned i rummet'.
 - Kig ned i rummet.
 - Kan I finde tre ting, der viser, at de har været rigt? Skriv svar her:

- Hvilke ting herinde ligner noget, I har derhjemme? Skriv dit svar her:

1. Start jer med, og læs indledningen.

KORSET

Borgekirkens var den rige del af samfundet i 1800-tallet. Borgekirkens kvinder gik med meget stramme korsetter. På den 19. oktober 1861, blev en kvinde taget herude væk i udsigten af 1800-tallet. I kan også se, at det havde nogle meget forskellige karakterer for kvindernes kropsidealer, som blev præsenteret naturligt sammen på grund af korsettet.

→

DEN KONTROLLEREDE KROP
FORTSAT

1. Lav opgaven til den kontrollerede krop.

Den kontrollerede krop

 - Sæt dig ned på gulvet og ryg dig op igen.
 - Bliv ryg som du var en år gammel og hør.
 - Sæt dig ned på ryg og hør på ryggen, uden du bruger hænderne.
 - Læg armene på skuldrene og ryggen op i ryggen, så du skal lukke dig langt forover.

Sæt jer ned igen og svar på spørgsmålene:

 - Hvordan tror I, det har været for kvinderne i 1800-tallet, som skulle gå med korset hver dag? Skriv svar her:

• Hvordan føles det at have korsettet på? Skriv svar her:

 - Næsten tre ting fra din hverdag, som I ikke ville kunne gøre uden hjælp. Hvis I havde korsett på. Skriv svar her:

• Hvilke ting bruger I i dag for at ændre på vores krop og på vores udsættelse? Skriv svar her:


→

DEN KONTROLLEREDE KROP
FORTSAT

1. Lav opgaven kontrol af kroppen.

Kontrol af kroppen

Billedet i 1800-tallet og i dag fortæller om vores kroppe. Deltag og skriv om det skæbne med korsettet i dag. Hvilke der mange andre måder at forme kroppen på.



Sæt jer sammen i jeres grupper og kig på de tre billeder af kroppen:

 - Hvordan tror I, et korsett kommer til at se sådan ud?
 - Hvordan er disse kroppe på billederne konstrueret?
 - Hvordan kan man i dag formidle kroppen?
 - Kan du finde eksempler på, hvordan vi kontrollerer vores krop i dag? Skriv her:

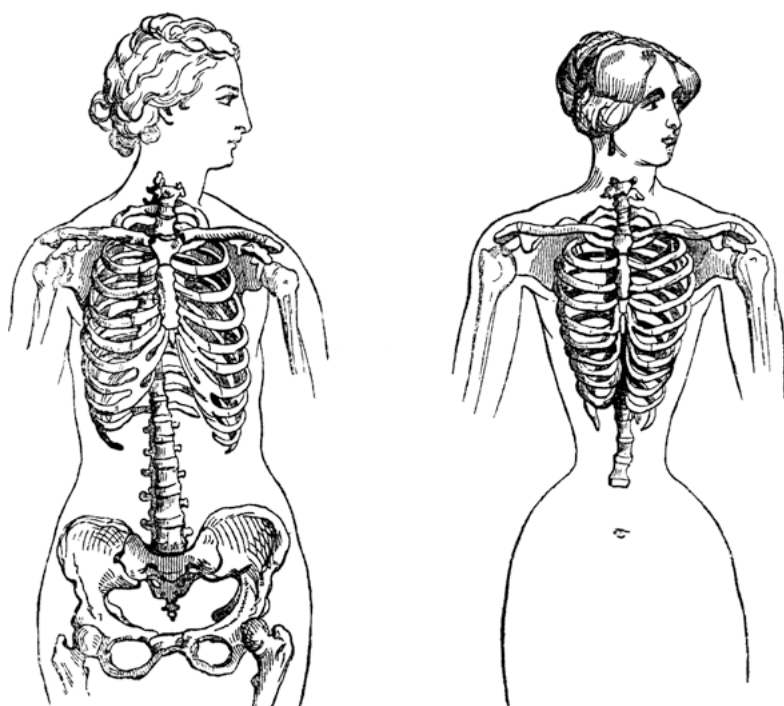
→

VIDSTE DU?

Det er ikke kun i Danmark og Vesten, at kvinder er blevet indsnøret. I Burma og nogle steder i Afrika, er det et skønhedsideal for kvinder at have en meget lang hals. Derfor forlænger man halsen ved at sætte guldringe omkring kvindens hals.

INSPIRATION

Hvis I gerne vil arbejde videre med emnet om 'Den kontrollerede krop' og kropsidealer, kan der findes flere øvelser på www.migogminkrop.dk eller på www.underviserportal.dk. Vi anbefaler at bruge øvelsen **Kropsidealer**.



TEMA 4: DEN SUNDE KROP?

TID:
15 minutter

FORMÅL:
Formålet med temaet 'Den sunde krop?' er, at eleverne reflekterer over hvad sundhed betyder, og hvornår den sunde krop kan blive usund. Eleverne får et mere nuanceret syn på, hvad sundhed er og kan gå i dialog om emnet.

FIND VEJ:
Eleverne skal arbejde med montren med sportsting i rum 235 i udstillingen 'Danmarkshistorier 1660-2000'.

SPORTSTING FRA 1930'ERNE

I 1930'erne begynder danskerne i højere grad at bruge deres tid på fritidsinteresser og sport. De unge gik til gymnastik, spejder eller boldspil som fodbold. Med disse sports- og fritidsinteresser begynder danskerne også at have et øget fokus på fysisk velvære. Ideen om en sund krop vokser, og danskerne skal op af stolen og begynde at dyrke kroppen. Sport i denne periode var opdelt i sportsgrene for mænd og sportsgrene for kvinder. Mænd gik ofte til fodbold og nogen til boksning, mens mange kvinder dyrkede ballet og dans. Nogle kvinder begyndte også at cykle. Cyklingen var med til at give kvinder mere frihed, både kropsligt og geografisk, fordi de kunne komme rundt nemt og hurtigt. Med cyklingen er der mange kvinder, der også tager det stramme korset af. Både mænd og kvinder dyrkede gymnastik. Kropsidealet for mænd vidner også om en tid, hvor den fysiske aktivitet var i fokus. Manden skulle have en muskuløs og veltrænet krop med brede skuldre, store overarme, en lille talje, ingen hofter og lige ben. Kvinden skulle også være slank, men gerne med former.

DEN SUNDE KROP

- Find rum 235.
- Find montren med sportsting.
- Beobtér de forskellige ting i montren
 - Hvilke sportsgrene kan I finde i montren? Skriv her:
- Hvorfor tror I, at der står en række ind i sportsgrenene? Skriv her:
- Start jer med, og læs indførelsen om sport i 1930'erne.

OM SPORT I 1930'ERNE

I 1930'erne begynder danskerne i højere grad at bruge deres tid på fritidsinteresser og sportsgrene. De unge går til gymnastik, spejder eller boldspil som fodbold. Ellers skulle dyrke den sædvanlige korset og af stolen og begynde at dyrke sport. Særligt kvindelige dansere søgte efter nye sportsgrene som cykling.

Uge Sex 2022 / Foto: Høsten / Nationalt / K. H. Andersen

DEN SUNDE KROP FORTSAT

- Læs staveordene. I skal bruge et stykke stof (et halvtørklæde eller lignende kan bruges).

I skal prøve at lave staveordene som man gjorde det i 1930'erne. Læs bogen og sig højt med, som en fremtid, som en vater. Hold det stramt mellem dine hænder og gør nu som følgende instruktionsbilleder.

Staveordene:
Så med hoftebæltet omkring mellem dine fødder og mark dit ryg.

Figur 1:
Dul dig fremover, og hold din 'stave' over låret.

Figur 2:
Buk dig nu helt væk med dit gulv, så din 'stave' rammer gulvet. Der skal være afstand.

Figur 3:
Hold din 'stave' lige frem og buk dig halvt op, som vist på Figur 2.

Figur 4:
Rul dig nu op med hænderne løst over knæene. Der skal være afstand.
- Bevæg sportstingene

Start jer sammen i jeres grupper og svar på spørgsmålene.

 - Hvilke sportsting lignende har I?
 - Hvilke forskelle og ligheder er der mellem kvindelige danserens staveordene, og sport i et andet 'dag'?

Skriv her:

Uge Sex 2022 / Foto: Høsten / Nationalt / K. H. Andersen

DEN SUNDE KROP FORTSAT

- Kig på de fire billeder af folk der dyrker sport i et fitnesscenter og svar på spørgsmålene.
 
 - Hvad tror I er forbundet med billederne? Skriv her:
 - Tal I alle mennesker der dyrker fitness var skilfuld? Skriv her:

Kig ind i montren, og se om I kan finde andre billeder af kroppe fra 1930'erne.

 - Hvordan var de udtalt forhold til fitnessbillederne? Skriv her:

Uge Sex 2022 / Foto: Høsten / Nationalt / K. H. Andersen



DEN SUNDE KROP?

FORTSAT

SPØRGSMÅL TIL DIALOG

I dagens Danmark er både reklamer og medier med til at gøre os opmærksomme på, hvad der er godt, og hvad der er dårligt for vores kroppe. Overvægt bliver set som et uønsket samfundsproblem, mens den slanke krop ofte fremstilles som idealet. Det gør, at rigtig mange mennesker er meget opmærksomme på, hvad de spiser, og hvor meget motion de dyrker. Men måske handler sundhed også om andre ting end kost og motion?

I kan diskutere følgende spørgsmål i plenum.

- Hvad er sundhed?
- Hvilke forskelle og ligheder er på at være sund og have det godt?
- Kan man blive for sund?
- Hvem kan man tale med, hvis man har spørgsmål om sundhed?

Eksempel på rådgivningstelefon: www.privatsnak.dk

INSPIRATION

Når I har prøvet at lave Kaptajn Jespersens stavgymnastik ud fra billeder, kan I også prøve at gøre det ud fra hans radioudsendelser. Ligesom at vi i dag tager i fitnesscenteret og kigger på en instruktør, der fortæller os, hvad vi skal gøre, hørte man instrukserne i radioen dengang.

Man kan finde de gamle radioudsendelser fra 1930'erne på YouTube ved at søge Kaptajn Jespersens stavgymnastik:

www.youtube.com/watch?v=iBm5tFcUN-A

I kan også prøve gymnastik fra 1980'erne. Man kan finde gamle tv-udsendelser med fitness-dronningen Charlotte Bircow på YouTube:

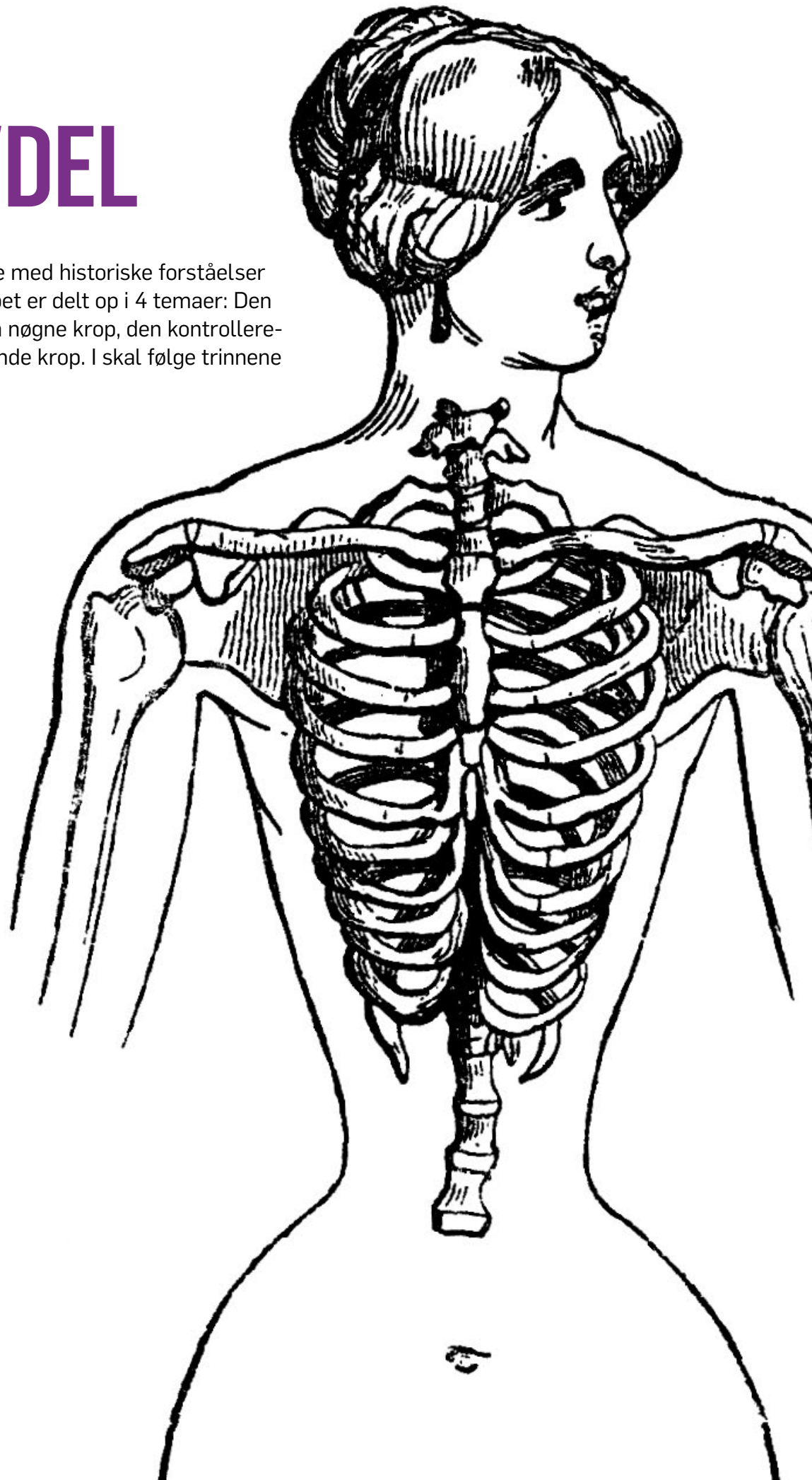
www.youtube.com/watch?v=e7WQhF064Xo&t=185s

På denne måde kan eleverne reflektere over forskellige tiders fitnessstyper og kropsidealer.

Hvis I gerne vil arbejde videre med emnet om 'Den sunde krop?', kan der findes flere øvelser på www.migogminkrop.dk eller på www.underviserportal.dk. Vi anbefaler at bruge øvelsen [Hop med din krop](#).

ELEVDEL

I dag skal I arbejde med historiske forståelser af kroppen. Forløbet er delt op i 4 temaer: Den perfekte krop, den nøgne krop, den kontrollerede krop og den sunde krop. I skal følge trinnene i hvert tema.



TEMA 1: DEN PERFEKTE KROP?

- 1 Find udstillingen 'Jordens folk' på 1. Sal.
- 2 Find rum 158.
- 3 Find bronzefiguren af gudinden Parvati, se billedet.
- 4 Sæt jer ned på gulvet, og læs infoboksen om Gudinden Parvati.

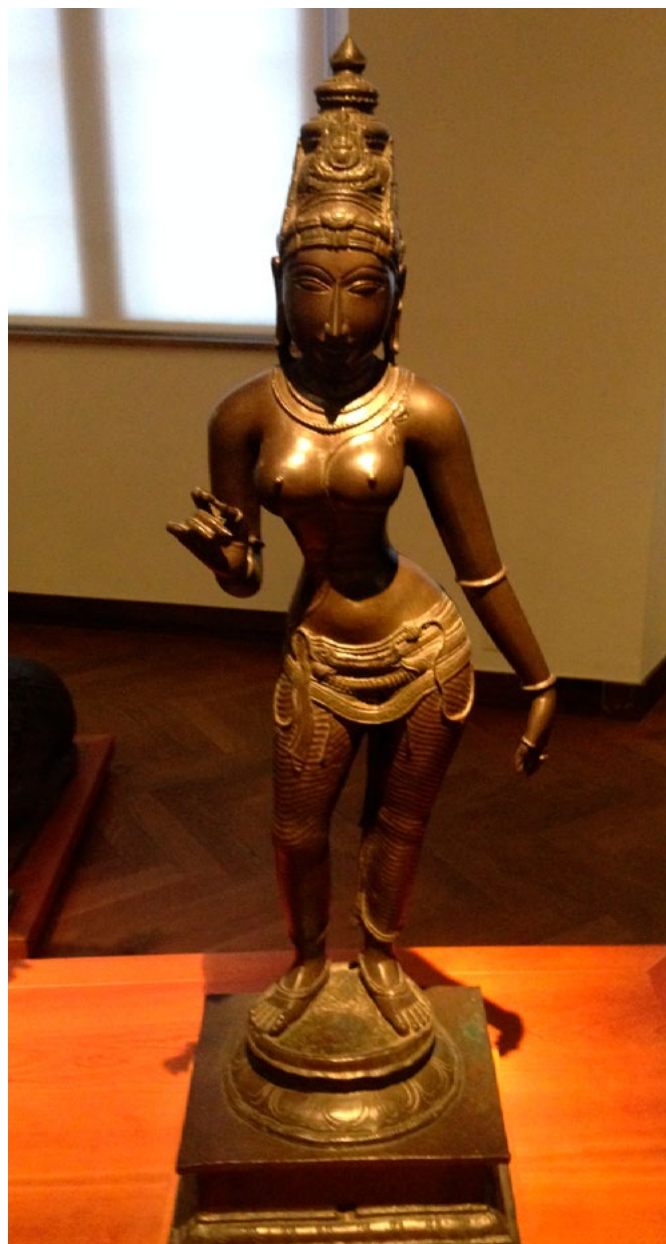
OM PARVATI

Inden for religionen hinduisme er gudinden Parvati en meget vigtig gudinde. Hun er en af de hinduistiske gudinder for fertilitet, kærlighed, styrke og kraft. Hun er også modergudinden og ses altid som venlig og god.

- 5 Lav opgaven Gudinden Parvati

Gudinden Parvati

- Læg mærke til gudinden Parvatis **krop** og beskriv den med tre ord.
- Skriv dine ord her:



DEN PERFEKTE KROP?

FORTSAT

- 1 Find rum 159.
- 2 Find træfigur af den Balinesiske heks Rangda. Hun står bagerst i rummet på en hylde.
- 3 Sæt jer ned på gulvet, og læs infoboksen om heksen Rangda.

OM RANGDA

På den lille ø Bali i Asien, tror man på, at der findes en heks, som man kalder Rangda. Med sine lange negle og hjørnetænder, opspilede øjne og behårede bryster forbindes hun med gru og ondskab. I nogle sagn og myter spiser hun også små børn.

- 4 Lav opgaven Heksen Rangda

Heksen Rangda

- Læg mærke til heksen Rangdas **krop** og beskriv hendes krop med tre ord.
- Skriv dine ord her:

- 5 Lav opgaven Sammenlign heksen Rangda og gudinden Parvati

Sammenlign heksen Rangda og gudinden Parvati

- Fortæl hinanden hvilke ord, I hver især har brugt om gudinden Parvatis krop og heksen Rangdas krop.
- Har I brugt forskellige ord til at beskrive de to figurer? Hvordan er ordene forskellige? Hvorfor tror I, at gudinden Parvati har en anden krop end heksen Rangda



TEMA 2: DEN NØGNE KROP?

- 1 Find rum 172.
- 2 Find husbukserne af skind i den lille montre.
- 3 Beskriv husbukserne:
Hvordan ser de ud?
Skriv her:



Hvad tror I, at husbukserne er blevet brugt til i Grønland?
Skriv her:



DEN NØGNE KROP?

FORTSAT

4 Sæt jer ned, og læs infoboksen.

HUSBUKSER OG NØGENHED

I 1800-tallets Grønland boede grønlænderne forskellige steder i løbet af året. Om sommeren boede de i store telte, og om vinteren boede de i mindre huse lavet af jord og sten. Det blev så varmt inde i husene, at både mænd, kvinder og børn gik rundt, kun i husbukser og støvler. Her ses et gammelt fotografi af grønlandske kvinder og børn, der står foran deres sommertelt med husbukser og støvler.



5 Sæt jer sammen i jeres grupper og lav opgaven Den nøgne krop.

Den nøgne krop

I skal lave en foldetegning af en nøgen krop. I skal bruge den bagerste side.

- En i gruppen skal tegne hoved, en anden skal tegne overkrop, en skal tegne underkrop, og en skal tegne ben og fødder.
- Den første tegner et hoved og folder papiret, så den næste ikke kan se tegningen men kun det nederste af en hals.
- Den næste tegner overkroppen, og papiret foldes igen og sendes videre.
- Gentag til figuren er tegnet færdig.
- Diskutér hvilken krop I er endt med at tegne?



TEMA 3: DEN KONTROLLEREDE KROP?

1 Find udstillingen 'Danmarkshistorier 1660-2000' på 2.sal.

2 Find rum 234.

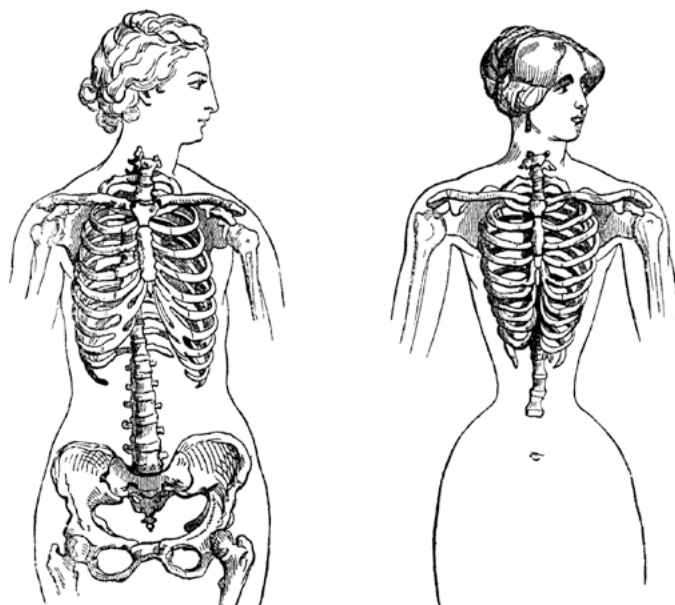
3 Find borgerskabsstuen.

4 Lav opgaven Kig ind i stuen.

Kig ind i stuen

- Kan I finde tre ting, der viser, at de har været rige?

Skriv svar her:



- Hvilke ting herinde ligner noget, I har derhjemme?

Skriv dit svar her:

5 Sæt jer ned, og læs infoboksen.

KORSET

Borgerskabet var den rige del af samfundet i 1800-tallet. Borgerskabets kvinder gik med meget stramme korsetter. På de to billeder kan I se, hvor små kvinders taljer kunne være i slutningen af 1800-tallet. I kan også se, at det havde nogle meget alvorlige konsekvenser for kvindernes knoglestruktur, som blev presset unaturligt sammen på grund af korsettet.



DEN KONTROLLEREDE KROP?

FORTSAT

6 Lav opgaven Den kontrollerede krop.

Den kontrollerede krop

- Tag korsettet på.
- Sæt dig ned på gulvet og rejs dig op igen.
- Buk og nej som om du var en fin dame og herre.
- Sæt dig ned på hug og kom op igen, uden du bruger hænderne.
- Lad som om du skal samle noget op fra jorden, så du skal bukke dig langt forover.

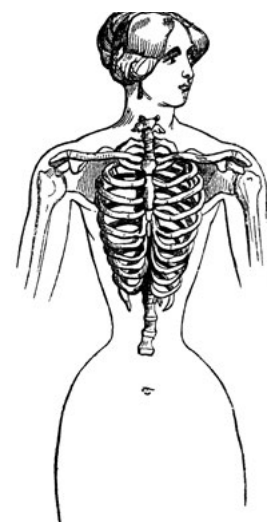
Sæt jer ned igen og svar på spørgsmålene:

- Hvordan føltes det at have korsettet på?
Skriv svaret her:

- Hvordan tror I, det har været for kvinderne i 1800-tallet, som skulle gå med korset hver dag?
Skriv svaret her:

- Nævn tre ting fra jeres hverdag, som I ikke ville kunne gøre uden hjælp, hvis I havde korset på.
Skriv svaret her:

- Hvilke ting bruger vi i dag for at ændre på vores krop og på vores udseende?
Skriv svaret her:



DEN KONTROLLEREDE KROP?

FORTSAT

7 Lav opgaven Kontrol af kroppen.

Kontrol af kroppen

Både i 1800-tallet og i dag iscenesætter vi vores kroppe. Dengang gjorde man det blandt andet med korsettet, i dag findes der mange andre måder at forme kroppen på.



Sæt jer sammen i jeres grupper, og kig på de tre billeder af kroppe.

- Hvordan tror I, at en krop kommer til at se sådan ud?
- Hvordan er disse kroppe på billederne kontrollerede?
- Hvordan kan man i dag kontrollere kroppen?
- Kom på nogle eksempler på, hvordan vi kontrollerer vores krop i dag:

Skriv her:

TEMA 4:

DEN SUNDE KROP?

1 Find rum 235.

2 Find montre med sportsting.

3 Beskriv de forskellige ting i montren.
• Hvilke sportsgrene kan I finde i montren?
Skriv her:

• Hvorfor tror I, at der står en radio inde i sportsmontren?
Skriv her:

4 Sæt jer ned, og læs infoboksen om sport i 1930'erne.

OM SPORT I 1930'ERNE

I 1930'erne begyndte danskerne i højere grad at bruge deres tid på fritidsinteresser og sportsgrene. De unge gik til gymnastik, spejder eller boldspil som fodbold. Folket skulle dyrke den sunde krop, komme op af stolen og begynde at dyrke sport. Særligt Kaptajn Jespersens morgenradioprogrammer var populære.



DEN SUNDE KROP?

FORTSAT

- 5 Lav stavgymnastik. I skal bruge et stykke stof (et halstørklæde eller lignende kan bruges.)

I skal prøve at lave stavgymnastik som man gjorde det i 1930'erne. I skal bruge et stykke stof, som er lagt frem, som en stav. Hold det strakt mellem dine hænder og gør nu som Kaptajn Jespersen anviser.

Startposition:

Stå med hoftebredt afstand mellem dine fødder og rank din ryg.

Figur 1:

Buk dig fremover, og hold din 'stav' over låret.

Figur 2:

Buk dig nu hele vejen ned til gulvet, så din 'stav' rammer gulvet. Gentag denne øvelse.

Figur 3:

Hold din 'stav' lige frem og buk dig halvvæjs forover, som vist på figur 3.

Figur 4:

Rejs dig nu op med hænderne løftet over kroppen. Gentag denne øvelse.



Fig. 1.



Fig. 2.



Fig. 3.

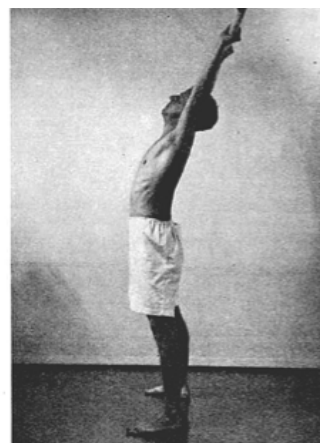


Fig. 4.

- 6 Besvar spørgsmålene.

Sæt jer sammen i jeres grupper, og svar på spørgsmålene.

- Har I prøvet noget lignende før?
- Hvilke forskelle og ligheder er der mellem Kaptajn Jespersens stavgymnastik, og sport vi dyrker i dag?

Skriv her:



DEN SUNDE KROP?

FORTSAT

- 7 Kig på de fire billeder af folk der dyrker sport i et fitness-center, og svar på spørgsmålene.



- Hvad tror I, at fitnesscenteret vil vise med disse billeder?

Skriv her:

- Tror I, alle mennesker der dyrker fitness ser sådan ud?

Skriv her:

Kig ind i montren, og se om I kan finde andre billeder af kroppe fra 1930'erne.

- Hvordan ser de ud i forhold til fitnessbillederne?

Skriv her:

EVALUERING

- Nævn en ting, som I ved nu, som I ikke vidste før.
- Hvad overraskede jer mest?
- Hvad kommer I til at huske?
- Ved I mere om kroppen efter i dag? Hvis ja, hvad ved I mere om?

FOLDETEGNING (S. 17)

Hoved

Overkrop

Underkrop

Ben og fødder