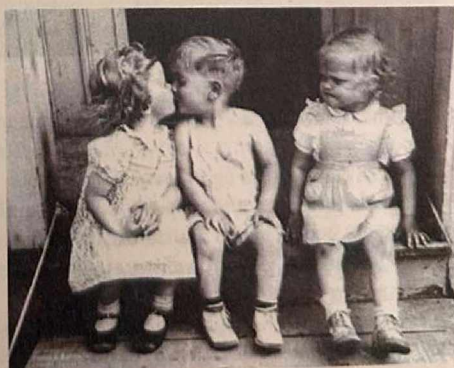
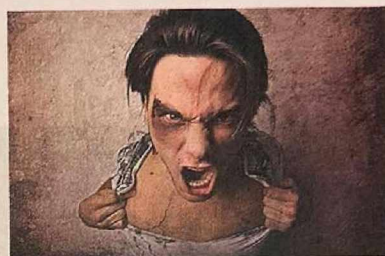


1 Passion - de store følelser

- Skriv et brev til en ven om en oplevelse, der fik de store følelser frem i dig. Brevet skal indeholde en beskrivelse af din oplevelse og de tanker, den satte i gang hos dig.

De store følelser i livet kan være:

- forelskelse
- jalousi
- kreativitet
- glæde
- vrede



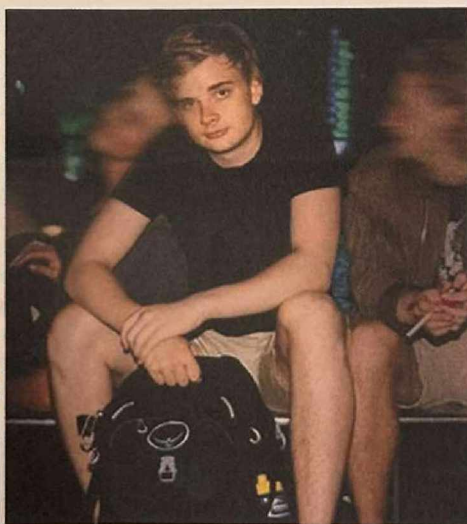
2 Min krop - min hobby?

- Skriv et *debatindlæg, hvori du diskuterer Sylvesters "projekt."
- Er Sylvester gået for langt, eller er kroppens udseende det vigtigste?

Sylvesters krop er blevet hans hobby

18-årig gymnasieelev tager ti forskellige kosttilskud for at blive stærkere og mere veltrænet.

Af Trine Johansen
28. aug 2014



1 64 gram proteinpulver. To kapsler med zink, magnesium og B-vitamin. Fem gram kreatin.
18-årige Sylvester Erik Gravesen Petersen har et nærmest videnskabeligt forhold til sin krop og sin styrketræning. Hver morgen starter han dagen med ti piller og en protein-shake,

5 som skal være med til at bygge hans krop og muskler op.
- Man kan sige, at det er blevet en hobby for mig. For mig er træning meget mere end at stå nede i centret – det handler også om at optimere

4

træningen mere, end jeg kan med konventionel kost.

- Det er både sjovt at gå op i, og det er nemt. Hvis man skal have protein, er det for eksempel meget lettere at drikke en shake end at spise et kilo kylling, siger han.

Unge fitness-mænd tager kosttilskud

Sylvester Erik Gravesen Petersen er en af de mange unge mænd, som er så disciplineret med sin træning, at han supplerer med kosttilskud.

15

20

25 Ifølge en helt ny undersøgelse, som Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet har lavet, fortæller unge mænd i fitnesscentre, at de tager en lang række midler – nogle lovlige, nogle ulovlige – for at opnå idealkroppen.

30 Sylvester tager udelukkende lovlige kosttilskud, som han læser om og køber over nettet. For ham handler det også om at forme den 'rigtige' krop.

35 - Jeg går efter styrke. Det er mit fokus. Der er også en lille motivation i at se godt ud. Men styrken og konkurrencen mod mig selv er det primære.

40 - At se godt ud er for mig at se markeret ud og have en lav fedtprocent. Ikke pumpet som de gamle bodybuilder-ikoner som for eksempel Schwarzenegger.

Var en "splejs" for et år siden

45 Indtil januar i år var Sylvester en "splejs", som han kalder sig selv, der hverken dyrkede regelmæssig sport eller tænkte over sin kost. Men fra den ene dag til den anden besluttede han sig for at sætte sig ind i, hvordan han kunne blive veltrænet, han googlede kosttilskud, søgte viden og læste videnskabelige rapporter på nettet.

50 1. januar tog han hul på sit 'nye liv', som indebærer tre gange ugentlig styrketræning i et fitnesscenter og indtagelse af ti forskellige kosttilskud, som skal få ham til at tage på og hans muskler til at vokse.

55 På mindre end otte måneder har Sylvester taget 14 kilo på og er blevet væsentligt stærkere.

60 - Jeg føler mig friskere, stærkere og gladere end nogensinde før. For mig handler det her ikke om min størrelse, men om processen, siger han.

65 - Har du nogensinde talt med en læge om at tage så mange kosttilskud?

- Nej, det føler jeg egentlig ikke behov for. Jeg stoler på de kliniske test af produkterne, som jeg læser. Og jeg har det jo godt.

*Debatindlæg er en tekst, som udtrykker en holdning og kræver stillingtagen.

3 Yesssss! Jeg overlever gruppepres

- Skriv en novelle med titlen *Yesssss! Jeg overlever gruppepres*.
- Brug nogle af artiklens gode råd i novellen.



Skrevet af Oliver Kokholm Ungermann
03. sep. 2014

Få hjælp til, hvordan du håndterer gruppepres

1 Sig fra

Det nemme råd at give mod gruppepres er selvfølgelig, at du skal sige fra og gå imod presset fra dine venner. Men vi er godt klar over, at det er meget nemmere sagt end gjort! Det kræver virkelig meget af dig, men det er vigtigt, at du finder modet til at sige fra, for du skal ikke gøre ting, du ikke har lyst til at gøre. Fortæl dem, der presser dig, at du ikke har lyst til at være med, fordi det overskrider en grænse for dig, og hvis de ikke respekterer det, skal du gå din vej.

6

Foreslå noget andet

Der er ikke noget at sige til, hvis du frygter at miste dine venner ved at sige fra. Du kan derfor prøve at foreslå, om I ikke kan lave noget andet, hver gang de forsøger at presse dig ud i noget, du ikke har det godt med. Spørg, om det ikke er sjovere at lave noget, I alle har lyst til, hvor ingen skal gøre noget, de ikke har lyst til. Hvis de ikke respekterer dine grænser, skal du måske overveje, om de er værd at bruge din tid på, eller i hvert fald kun bruge tid sammen med dem, når du ved, de laver noget, du også har lyst til at være med

15

20

25

til.

30 **Tal med en voksen**

Det er altid en god idé at snakke med en lærer eller en af dine forældre, når du har brug for hjælp. De er her for at hjælpe dig, og måske har de et godt forslag til, hvordan I kan løse problemet. De kan i hvert fald lytte til, hvad du har at sige, og det skal du ikke undervurdere – det er rigtig vigtigt at få talt om tingene og få sagt dem højt. Måske har de et godt trick til, hvad du helt præcist kan gøre, når der opstår en situation, hvor du føler dig presset ud i noget, du ikke kan lide.

Tænk på konsekvenserne

45 Når du står i en situation, hvor du føler dig presset ud i noget, kan du spørge dig selv: "Hvad kan konsekvenserne være for det her, og hvad vil min familie tænke, hvis jeg gør det?" Hvis du får dårlig samvittighed, og du er sikker på, det er noget skidt, du er på vej ud i, ved du, at det er tid til at sige fra.

Søg ny vennekreds

55 Gruppepres kan ofte opstå, fordi I har fået forskellige interesser i vennegruppen. Det er helt normalt, at man vokser fra hinanden, og hvis alt det, dine venner vil lave, ikke er noget, der interesserer dig, kan du overveje, om du stadig passer ind i gruppen. Det er måske ikke det sjoveste at skulle finde nye venner lige pludselig, men det er altså sjovere end at være sammen med nogle, der presser dig ud i noget, du ikke føler dig tilpas i.

Det er fedt at være anderledes

65 Gruppepres opstår ofte, når der er en trend, som alle dine venner gerne vil følge og være med på. Husk, at det altid er federe at være sig selv, end at rende rundt og ligne alle andre, og der er intet i vejen med at være anderledes. 70 Tværtimod er de fedeste mennesker dem, der tør skille sig ud fra mængden og stå ved den, de er, selv om alle andre prøver at være den samme.

4 Alle har ret til et værdigt liv

Skriv et *essay med overskriften *Alle har ret til et værdigt liv*.

I dit essay skal du bl.a.:

- gøre dig tanker om børns ulige vilkår i forhold til FNs børnekonvention
- overveje, hvilken betydning Nobelprisvinderne har for kampen om børns rettigheder

På UNICEFs hjemmeside står der bl.a.:

UNICEF og børns rettigheder

UNICEF er FNs børnefond og verdens største hjælpeorganisation for børn. UNICEF hjælper børn i verdens fattigste lande til bl.a. at få mad nok, blive vaccineret, få rent vand, komme i skole og blive beskyttet, f.eks. hvis der er krig. FN har udpeget UNICEF til at se efter, at børns rettigheder bliver gjort kendt, og at de bliver overholdt rundt om i verden.

Børnekonventionen kan kun overholdes, hvis alle respekterer den – familien, skolen, regeringen og alle andre institutioner.

Hvad har børn og unge ret til?

1. Grundlæggende rettigheder:

At få mad nok, et sundt liv og miljø, et sted at bo m.m.

2. Udviklingsrettigheder:

At gå i skole, have fritid, at lege m.m.

3. Beskyttelsesrettigheder:

At blive beskyttet mod krig, vold, misbrug og udnyttelse m.m.

4. Medbestemmelsesrettigheder:

At have indflydelse på alt, der vedrører deres liv og at deltage aktivt i det.

Kilde: unicef.dk

Fredspris til børneforkæmper

Nobelkomiteen valgte i år at bruge fredsprisen til at kaste lys på børns rettigheder.

Af Jakob Busk Olsen

En ung pige og en ældre mand. En kendt og en ukendt. En pakistaner og en inder. En muslim og en hindu.

Nobelkomiteen valgte i år en form for helgardering, da man brugte fredsprisen til at kaste lys på børns rettigheder, især alle børns ret til uddannelse.

Læs om de to prisvindere her:

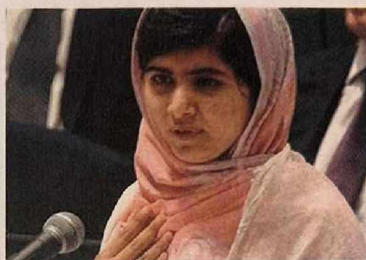
1 Malala Yousafzay

Malala Yousafzay taler til FN i 2013.

Malala Yousafzay - eller bare Malala - blev verdenskendt, da hun i 2012 blev skudt i hovedet af Taleban på vej hjem fra skole i Swatdalen i Pakistan - et dybt konservativt område, domineret af den islamistiske bevægelse.

Siden hun var kun 11 år, har Malala kæmpet for, at alle børn skal gå i skole, og hun skrev endda om emnet på en blog hos britiske BBC. Malala havde så stor gennemslagskraft allerede dengang, at Taleban åbenbart fandt det nødvendigt at dræbe hende.

15 Islamisterne opnåede det stik modsatte, for drabsforsøget gjorde Malala til verdens måske mest fremtrædende forkæmper for børns ret til uddannelse.



Hun holdt en berømt tale om retten til uddannelse i FN på sin 16-års fødselsdag og har modtaget en lang række internationale priser. 17-årige Malala er den yngste vinder af Nobels fredspris nogensinde. Sammen med sin familie bor hun i dag i Storbritannien, fordi truslen mod hende fra Taleban er for stor i Pakistan.

Kailash Satyarthi

Kailash Satyarthi er formentlig mindre kendt i Danmark end Malala.

Men i Indien har den 60-årige aktivist haft stor betydning for kampen mod børnearbejde. Hans organisation Bachpan Bachao Andolan tilskrives æren for at have reddet tusindvis af børn fra slavelignende forhold og hjulpet dem tilbage til en almindelig barndom med skolegang.

Nobelkomiteen hæftede sig også ved, at Satyarthi har fortsat Mahatma Gandhis tradition for fredelige demonstrationer.

Nobelprisvinderen har tidligere modtaget en lang række anerkendelser for sit arbejde, blandt andet Robert F. Kennedy Human Rights Award i 1995.

45 Satyarthi bor i New Delhi sammen med sin familie, kolleger og et større antal børn, som hans organisation har reddet fra børnearbejde.



**Essay: En tekst, hvor du udtrykker dine tanker og meninger om emnet. Du kan fremstille og omtale problemstillinger uden selv at kende den fulde sandhed. Du kan udtrykke din tvivl om, hvad du skal mene, og du kan med din tekst få læseren til at tænke sig om.*