



Bild: Swedish Film

# Mira

---

Tolvåriga Mira har ingen brådska med att bli vuxen. Hon och vännerna Naja och Louis är fullt upptagna med att planera utställningen där de ska visa skulpturer som de har byggt av skräp. Men så får trion en ny klasskompis: instagrammaren Beate som gör videor om smink och killar. Naja blir som förhäxad av Beate och hennes Kärleksklubben, dit bara den som är förälskad är välkommen. För att inte hamna utanför måste Mira bli kär – men hur, och i vem?

EN FILMHANDLEDNING FRÅN SVENSKA FILMINSTITUTET  
Rekommenderad för åk 4-6.

## Om filmhandledningen

Filmer kan lotsa oss genom mänskligt beteende, historiska skeenden och etiska vägskäl – vad mer kan man begära av ett pedagogiskt verktyg? Den här handledningen ska fungera som ett stöd för dig som lärare, när du vill använda film i undervisningen.

Du kan plocka de frågeställningar ur materialet som du själv tycker är mest meningsfulla för just dina elever, du kan fokusera på de konstnärliga aspekterna av filmen eller den historiska, samhällsrelaterade, sociala eller psykologiska kontexten. Även åldersrekommendationen är just en rekommendation – du avgör bäst hur filmen passar dina elever.

## Handling

Vi ser en teckning och hör en berättarröst. Det är Mira som ritar av sig själv och skriver i sin dagbok att hon bor med sin mamma och snart ska fylla tolv. Hon bävar för att bli tonåring, ”för jag tycker så mycket om att leka”.

Mira och bästisen Naja har alltid kreativa projekt tillsammans med kompisen Louis. Just nu bygger de skulpturer av skräp till en utställning. Mira och Naja gör frisyrer på varandra, med fantasifulla namn som ”Storkfontänen”.

Naja har börjat intressera sig för kärlek men det har inte Mira – hon irriterar sig mest på mammans kärleksliv med (i och för sig snälla) pojkvänner som avlöser varandra. Mira tänker ofta på sin frånvarande pappa: kanske är han också bra på att rita?

Klassen får en ny elev: Beate. Hon är en populär instagrammare, som gör videor om smink och killar. Hon

får platsen bredvid Naja. På sin födelsedagsfest hittar Mira Naja och Beate på sitt rum, där de pratar förtroligt om killen som Naja är förälskad i. Beate bestämmer att de ska se en zombierulle men Mira tycker att den är för otäck och stänger av. Då lämnar Beate festen och tar med sig Naja. Mira beskriver det som ”den värsta födelsedagen i mitt liv”.

Naja ber om ursäkt för festen men försvarar Beate, som har bjudit in henne i Kärleksklubben. Där får bara den som har varit kär vara med, och det har inte Mira. Hon känner sig barnlig och tontig. Mira rensar bort skulpturer och gosedjur från sitt rum och försöker tänka ut någon att bli kär i. Hon frågar Louis om han vill vara hennes pojkvän, och han säger ja.

Nu får Mira vara med i Kärleksklubben, men allt är stelt mellan henne och Louis. Beate bestämmer att de måste kyssa varandra på klassfesten. Mira kysser Louis som blir upprörd och lämnar festen.

Mira skäller ut Kärleksklubben och anklagar Beate för att ha förstört allt. Då blir hon utesluten.

Hemma blir Mira arg på sin mamma och hennes nya pojkvän, och flyr till sin mormor. ”Det viktigaste är att man lyssnar till sig själv”, säger mormor. Nästa dag ber Mira Louis om ursäkt och de bestämmer sig för att göra slut och bli vänner igen. Deras utställning blir en succé men Naja dyker inte upp. Mira får ett foto på sin pappa av mamman, som berättar att hon ska få träffa honom.

På nyårsafton kommer Naja till Mira för att be om ursäkt. De kramas innan Naja går för att fira med Beate, och Mira konstaterar att de inte är på samma plats i livet just nu. Kanske blir hon förälskad så småningom, men hon måste vara sig själv här och nu. På nyårsfesten leker och dansar Mira med Louis.

## Filmen och läroplanen

”Skolans uppgift är att låta varje enskild elev finna sin unika egenart och därigenom kunna delta i samhällslivet genom att ge sitt bästa i ansvarig frihet.” Redan under den första rubriken i Skolans värdegrund och uppdrag i Läroplanen för grundskolan, finns denna formulering om hur skolan ska hjälpa eleverna att vara sig själva – precis det som Mira tampas med i filmen.

Längre ner i samma text finns formuleringar om att eleverna ska lära sig att navigera i den digitala verkligheten ”med ett kritiskt och ansvarsfullt förhållningssätt” och återkommande få möta ”frågor som rör



Bild: Swedish Film

sexualitet, samtycke och relationer”: två huvudteman i *Mira*.

Under rubriken ”Kunskaper” står det att skolan ansvarar för att ge eleverna insikt om det nordiska kulturarvet samt ”grundläggande kunskaper om de nordiska språken”. Att se en engagerade, välgjord och åldersadekvat film från ett nordiskt grannland är en utmärkt ingång till detta kunskapsområde, som även finns omnämnt i kursplanen för svenska för årskurs 4-6.

Filmens fokus på kreativitet (som också märks i dess form, där spelfilm blandas med animationer) kan användas som inspiration i bildämnet i mellanstadiet, där kursplanen lyfter fram olika tekniker och berättande med bilder.

## Filmens form och innehåll

### Innan filmen

Bläddra i serieromanen *Mira* (av Sabine Lemire och Rasmus Bregghøi) som filmen bygger på.

### Mira berättar själv

Många populära böcker (som *Nikkis dagbok* och *Dagbok för alla mina fans*) är skrivna i dagboksform, och på film används det greppet också ofta.

- Hur hjälper dagboksformen oss att förstå huvudpersonen, i det här fallet Mira? Vad lär vi oss om henne som person genom hur hon berättar om sig själv?
- Berättarröst – eller voice-over, som det också kallas – används ofta i film, till exempel i *Djungelboken* och *Percy Jackson*-filmerna. Vad tycker ni om det sättet att berätta i film? Kan ni komma på andra filmer som har berättarröst?



Klipp 1  
Källa: Swedish Film

- Prova att skriva en egen berättelse i dagboksform, gärna med illustrationer i marginalerna, som Mira.

### Teckningarna får liv

Mira tycker om att rita, och det märks tydligt i filmen – hennes teckningar får liv på filmduken.

- Vad tycker ni att det ger för känsla i filmen?
- I jobbiga situationer dyker det tecknade upp som svarta pennstreck i Miras mage. Vad känner ni då?
- Filmskapare kan blanda in olika bildtekniker som akvarell, kollage, serieteckningar och fotografier i vanlig film. Vilka tekniker skulle ni vilja använda i en film och hur skulle det se ut?

### Danmark och Sverige

Filmens utspelar sig i Danmark.

- Vad är likt och olik jämfört med om Mira hade varit svensk och bott i Sverige?
- Vad vet ni om Danmark?
- Hur låter danskan? Vilka ord eller uttryck från filmen tyckte ni var roliga eller intressanta?

### Pinsamma föräldrar

Mira kommer bra överens med sin mamma men tycker också att hon är pinsam när hon går på toaletten samtidigt som Mira borstar tänderna.

- Kan ni komma på andra sätt som föräldrar kan vara pinsamma på?
- Varför känns ens föräldrar ofta mer pinsamma när man är på väg att bli tonåring?

### Kreativitet som identitet

Mira beskriver sig själv, Naja och Louis som kreativa personer. De är kreativa när de samlar in skräp, bygger skulpturer och ger dem fantasifulla namn.

- Vad innebär det att vara kreativ? Varför är det viktigt med kreativitet?
- Vad finns det för andra sätt att vara kreativ på än det som visas i filmen?
- Hur är ni helst kreativa?
- Prova att själva göra skräpskulpturer som Mira och hennes vänner. Undersök var ni kan hitta material och



Klipp 2  
Källa: Swedish Film

vilka tekniker ni kan använda. Vad vill ni berätta med era skulpturer?

### Slut på leken

Mira oroar sig för att bli tonåring, eftersom hon tror att hon måste sluta leka.

- Se [klipp 1](#) där Mira leker med Louis. Varför avbryter hon leken?
- Måste man sluta leka för att man slutar att vara barn?
- Finns det vuxna som leker, och i så fall hur?

### Vänskap i gungning

Mira och Naja har varit bästa vänner länge, men när Beate börjar i klassen vill Naja genast bli hennes vän.

- Varför vill hon det? Vad tror ni kommer att hända med Najas och Miras vänskap? Vad menar hon med att de befinner sig på olika platser i livet?
- Miras mamma beskriver Naja och Mira som varandras ”livsvitnen”. Vad tror ni att hon menar med det?

### Hur mår vi på sociala medier?

Mira är filmens huvudperson och det är hennes tankar vi kan höra i filmen, men filmskaparna försöker också berätta lite om Beate.

- Vad får vi veta om Beate? Varför gör hon som hon gör? Hur mår hon innerst inne, tror ni? Varför lägger hon ut videor på Instagram och hur påverkas hon av kommentarerna som hon får?
- I vissa länder, som Australien, är det förbjudet för barn under 16 år att använda Instagram och andra sociala me-

dier. Borde vi ha det så i Sverige? Varför/varför inte?

- Mycket av innehållet på sociala medier som riktar sig till unga handlar om utseende, smink och träning. Vad beror det på och hur påverkar det oss som tittar?

### Recept på förälskelse

Se [klipp 2](#).

- När Mira vill bli kär försöker hon komma på ett recept som ska hjälpa henne med det. Varför funkar det inte? Finns det något recept som funkar?
- I slutet av filmen säger hon att hon kanske kommer att bli förälskad i framtiden. Varför blir man kär, tror ni?

### Samtycke

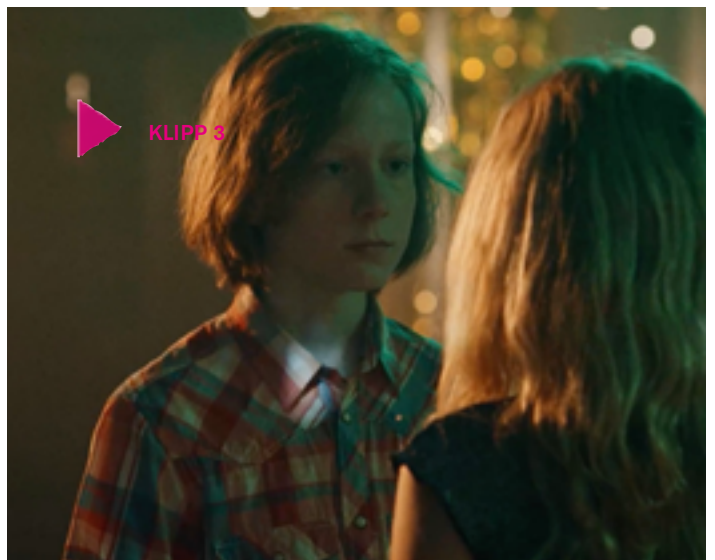
Se [klipp 3](#).

- Mira kysser Louis fastän hon egentligen inte vill, och utan att kolla om han vill bli kysst. Hur känns det för Louis, tror ni?
- Vad betyder samtycke? Varför är det viktigt att vara säker på att den man kysser vill det? Och hur tar man reda på om den andra personen vill?

### Att vara sig själv

I filmen försöker Mira göra om sig själv för att få vara med i Kärleksklubben. Hennes mormor säger att det är viktigt att lyssna på sig själv.

- När i filmen märks det att Mira inte lyssnar på sig själv och vad hon vill innerst inne?
- Varför är det ibland svårt att vara sig själv? Hur kan vi göra det lättare för varandra att vara oss själva?



Klipp 3  
Källa: Swedish Film

## TIPS PÅ FÖRDJUPNING

---

### Se

Are you there God? It's me Margaret (Kelly Fremon Craig, 2023, USA) Grubblerierna på tröskeln till vuxenlivet skildras med fingertoppskänsla, värme och stillsam humor i denna filmatisering av Judy Blumes klassiska roman. Året är 1970 och elvaåriga Margaret och hennes föräldrar flyttar från New York City till ett villaområde i New Jersey, där krav från nya vänner och funderingar kring religion skapar dramatik i hennes liv.

Insidan ut (Peter Docter, 2015, USA) Filmbolaget Pixar är experter på kreativa sätt att berätta om hur människor fungerar. I Insidan ut får vi följa med in i elvaåriga Jennys hjärna, där de olika känslorna slåss om hennes uppmärksamhet när hon börjar i en ny skola. I uppföljaren från 2024 är Jenny 13 år, och känslorna får jobba hårt när hon blir kär för första gången.

### Läsa

Pixel flesh av Ellen Atlanta (2024)  
För den lärare som vill lära sig mer om sambandet mellan skönhetskultur på nätet och unga tjejers mående rekommenderas den före detta skönhetsinfluencern Ellen Atlantas djupdykning i ämnet. [Läs en intervju med författaren.](#)

Vita lögner, röda hjärtan av Nora Dåsnes (2021)  
Denna norska grafiska roman tar upp liknande teman som berättelsen om Mira. Här är det Tuva som precis har börjat sexan som försöker hitta sig själv när hennes kompisgäng slits isär av en konflikt. Hon hamnar i kläm mellan sina två vänner, Linnea som har fått en pojkvän och Bao som tycker att Linnea är en svikare.

### Länkar

Film och skola: [Sociala medier](#). De flesta sociala medier-plattformar har en åldersgräns på 13 år, men många som använder dem är yngre. Denna 14 minuter långa informationsfilm från Folkets Bio riktar sig till mellanstadieelever som befinner sig på sociala medier, och tar upp aspekter som identitet, anonymitet och algoritmer. Lärarhandledning och lektionsupplägg finns att ladda ner.

[SO-rummets fördjupning om Danmark.](#)

## PRODUKTIONSUPPGIFTER

---

Danmark, 2025

Regi: Marie Limkilde

Manus: Ida Åkerstrøm Knudsen

Producenter: Morten Kaufmann och Signe Leick Jensen

Foto: Linda Wassberg

Klippning: Laura Skiöld Østerud

I rollerna:

Mira - Ellen Edith Pultz-Hansen

Naja - Filippa Marcella Olesen Olsson

Louis - Hugo Worm Arthy

Mamma - Signe Egholm Olsen

Tekniska fakta

Längd: 86 min

Censur: Tillåten från 7 år

Sverigepremiär: mars 2026

Distribution: Swedish Film

Filmen kan också finnas i utbudet hos din mediecentral.

## REDAKTION

---

Text: Karin Svensson

Redaktör: Rebecka Bülow

Svenska Filminstitutet, maj 2026

## KONTAKT

---

[filmiskolan@filminstitutet.se](mailto:filmiskolan@filminstitutet.se)

[filminstitutet.se/filmpedagogik](https://filminstitutet.se/filmpedagogik)

Observera

Filminstitutet kan inte garantera att filmen finns i distribution sedan den har slutat visas på ordinarie biografrepertoar.

Här kan ni lära er mer om hur en hittar och bokar film för visningar i lärande sammanhang.

[filminstitutet.se/skolbio](https://filminstitutet.se/skolbio)