



TIMI

Timi pillugu immikkoortoq arfinilinnik sungiusaatitaqarpoq. Sungiusaat siulleg kissassaatitut timip pisinnaasarpassui pillugit nersorinninniutitut suliaavoq. Kingorna inersimasunnulerneq, kinguaassiuutit, aaqartarneq aammalu niviarsiaassuseq (angummik atoqateqarsimannginneq) pillugit sungiusaqateqartassaaq.

Atuartut timip pitsaasuunissaanik aammalu inuttut ingerlalluarnissap ataqatigiinnerannik ilisimasaqarnerulernis-

saannik sungiusaatit siunertaqarput. Ajornartorsiutaa-sinnaasut, nalorniffiusinnaasut aammalu periarfissat timimut tunngasut, ileqqorissaarnerit inuttullu ingerlalluarnerit pillugit atuartut eqqarsalersissallugit matumani siunertaavoq.

Atuakkami quppernervi kingullerni asserpassuaqarpoq, tapertatut timip samminerani alakkarneqarsinnaasunik.

TIMERPUT SUMUT ATORTARPARPUT?

SIUNERTAA

Sungiusaatit tullii timimut tunnganeri atuartunit eqqummaariffigineqalissapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Kridti
- ▶ Allattarfissuaq

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna timi, timip pisinnaasai timillu sumut atorneqar-sinnaaneri eqqartussagassigit atuartut ilisimatikkit.

ALLORIANEQ 2

"TIMIP PISINNAASAI" allattarfissuarmut allaguk. Taava tulliatut "pississaarneq" aamma "uulittoq" assersuutitut allassavatit.

ALLORIANEQ 3

Maanna atuartut timip pisinnaasaanik taaguissapput.

SIUNNERSUUT

Sungiusaat sivilisunani naluunartuunngilaq. Timilli atuatigini eqqartornissaanut sinaakkusiinis-samut ingerlatissallugu pingaaruteqarpoq. Sungiusaat atuartut tamarmik peqataanissaannik periarfissiivoq.



TIMI AJUNNGILLUINNARTOQ

SIUNERTAA

Timi pillugu ileqqorissaarnissamut maleruagassat timilu pillugu takorluukkat angujuminaatsut pillugit atuartut ilisimasaqarnerulissapput.

Atuartut timi angorusunnartup piffissap ingerlanerani qanoq ittuusarnera eqqartorsinnaavaat.

ATORTUSSAT

- Suliassaq
- Natermi inissaq

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna timi angorusunnartuq pillugu aammali timi kusarnerisoq pitsaasuunersorlu kiap suullu aalajanger-tarnerai sammissagassiuk atuartut ilisimatikkitt. Aamma timimut tunngatillugu namminneq naammagisimaarnerunissaat anguniarlugu qanoq isiortoqarsinnaanera ilanngullugu oqaluuserissagassiuk oqaatigiuk.

ALLORIANEQ 2

Atuartut eqimattakkaanut mikinerusunut agguakkit. Suliassaq nukappiaqqamik tarrarsuummillu assiliartaqartoq atuartunut agguaguk.

ALLORIANEQ 3

Maanna atuartut assiliaq minutsini tallimani oqaluuserisagaat ilisimatikkitt. Makkua eqqartorneqassapput:

- Assimi susoqarpa?
- Qanormita eqqarsaateqarpa?
- Inuusuttuararpassuit timitik naammagisimaarneq ajorpaat. Sooq taamaassorivisiuk?

ALLORIANEQ 4

Atuartut assiliaq eqqartoreerpassuk atuaqatigiit tamaasa peqatigalugit eqqartuineq nangissavarsi. Apeqqutit taakkua pingasut atuartunut tamanut apeqqutigeqqikkitt eqimattakkaallu eqqartorsimasaannik oqaluttuatillugit.

ALLORIANEQ 5

Piffissap ingerlanerani timit qanoq ittut angorusunnartuusarsimanerini misissuillutik paasisassarsiusammata ilisimatikkitt.

ALLORIANEQ 6

Marilyn Monroe aammalu Kate Moss allattarfissuarmut allakkit. Marilyn Monroe 50-ikkunni nunarsuatsinni arnarpassuarnut nuannaartunartuusimammat atuartunut oqaluttuariuk aammalu Kate Moss 90-ikkunni nuannariluarneqarluni supermodeliusimaneranik oqaluttuatikkitt.

ALLORIANEQ 7

Maanna arnat taakkua marluk atuartut googlessavaat ti-maasalu assigiinngissusiat ilaminnut oqaluttuarissallugit.

NANGISSAAQ ►



TIMI AJUNNGILLUINNARTOQ

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERISA NANGINNERAT



ALLORIANEQ 8

"Bodybuilder Arnold Schwarzenegger" allattarfissuarmut allagut atuartullu taanna googlekkut alakkassagaat qinuigikkitt. Siullermisut 1980-ikkunni timip angorusunnartup qanoq ittuusimanera oqaluttuarissavaat.

ALLORIANEQ 9

Maanna atuartut aperikkitt:

- Timip angorusunnartup qanoq ittuunerata allanngorarnera kiammita aalajangertarpaa?
- Sooq timinik angorusunnartunik peqartarpa?
- Sooq inuppassuit timi angorusunnartooq assigalugu timeqarusuttarpat?

ALLORIANEQ 10

Sungiusaat naggaserlugu maanna atuartut ullutsinni timip angorusunnartup qanoq ittuunera oqaasertalissavaat. Eqimattakkaat arnani timi angorusunnartooq aammalu angutini timi angorusunnartooq titartarsinnaavaat.

Eqimattakkaat minutsini tallimani oqallitsikkitt. Taamaalioreerunik eqimattakkaat suna angusimanerlugu atuaqatiminnut saqqummiussissapput.

ALLORIANEQ 11

Atuartut aperikkitt:

- Timit nuannaartorinartut sumi takuneqarsinnaappat?
- Tik Tokimi, instagramimi, Snapchatimi aammalu Reelsimi timinik aammalu kiinnanik allannguisartut qanoq atorineqakulatigippat?
- Assit allanngorsakkat meeqqanut inuusuttunullu qanoq sunniuteqartarpat?

ALLORIANEQ 12

Maanna atuartut eqimattakkaani siunnersuusiussapput qanoq ilionikkut ikioqatigiilluta kikkulluunniit tamarmik timimikkut ajunngitsumik misiginissaannik anguniagaqarsinnaanersugut.

Isumassarsiorfittut googlemi imaluunniit instagramimi #bodypositivity ujarlerfigisinnaagaat atuartut ilisimatikkitt.

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

TIMI AJUNNGILLUINNARTOQ



INUUSUTTUNNGULERNEQ - SUSOQARTORUNA?

SIUNERTAA

Inuusuttunngulernermi timip qanoq pissuseqartarnera atuartut nassuiassavaat.

Timit assigiinngitsunik ineriartortarnerat atuartut ilisimalissavaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassat
- ▶ Aqerluusat

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna inuusuttunngulernerq sammeneqassammat atuartut ilisimatikkitt.

Oqaluttuutikkitt inuusuttunngulernerq tassaammat meeraanermiit inersimasumut ikaarsaarfik, ullormiilli ullor-mut pinnani ukiorpaaluit ingerlanerini pisartoq.

Inuusuttunngulernerq niviamsiaqqani 12-it missaanni ukiulinni aallartikkajummat oqaatigiuk, aammali tassanngaanniit siusinnerusinnaallunilu kingusinnerusinnaammat oqaatigiuk. Nukappiaqqani 12-13 missaanni ukio-qarnermi aallartikkajuppoq. Inuusuttunngulernermi ikaarsaarfik 18-20 missaanni ukioqalernissap tungaanut ingerlagajuppoq.

Inuusuttunngulerluni ikaarsaarnermi nalornineq paatsi-veerusimaarnerlu nalinginnaalluinnarmata atuartunut oqaatigiuk. Tamanna timip allanngornerani aammalu isummap nikeraqqajaaneranni pisunut nutaanut sungiussi-niarnermik peqquteqarsinnaasoq atuartut nassuiaatikkitt.

ALLORIANEQ 2

Suliassat nukappiaqqap/angutip timaa aammalu niviamsiaqqap/arnap timaa atuartunut tamanut agguaatikkitt.

Maanna inersimasunngulernermi timip saatungaani allanngortoqartarnera atuartut titartassagaat oqarfigikkitt. Atuartut titartaasinnaapput imaluunniit allallutik timip ilaanut allannguuteqartumut tikkuutilerlugit oqaasertalersuisinnaallutik.

ALLORIANEQ 3

Atuartut naammassippata ataatsimut immikkoortortat tullerriaarlutik timip qanoq pissuseqartarnera eqqartorsinnaavarsi. "Ilinniartitsisumut qupperneq" inuusuttunngulernermi allannguutitut tunngasoq eqqartukkassinnut tikkuussisutut atorsiuk.

Akissutit atuaqatigiinni eqqartulerussigit, pingaaruteqarpoq oqaatigissallugu timit tamarmik assigiinngimmata aammalu timit tamarmik assigiinngitsumik ineriartortarmata.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUUSUTTUNNGULERNEQ – SUSOQARTORUNA?

Umiit

Uniit meqqui

Tingit

Usuk anginerulersoq

Issuit anginerulerner
aammalu anisuumik
pilersitsisinnaanngorneri

Ivianngit

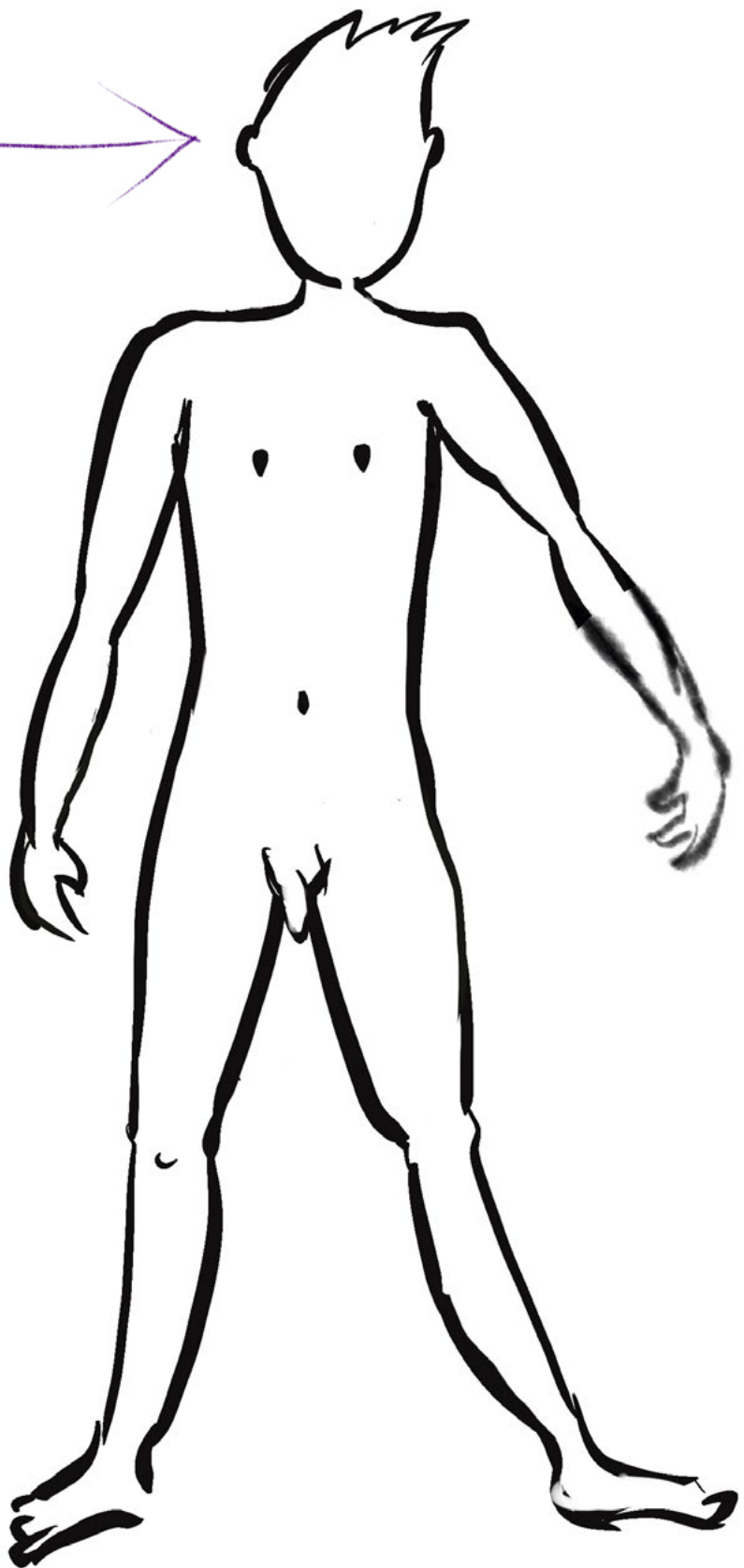
Nipi qatitunerulersoq

Kiaguk aniasoq tipeqartalersoq

Amermi tasinnerit

Amermi tinupasuaqqat

Isummap nikeraqqajaanera



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUUSUTTUNNGULERNEQ – SUSOQARTORUNA?

Kiinnakkut
meqqoqarnerulerneq

Uniit meqqui

Tingit

Aaqartarneq

Utsuit paavisa amersaat
allisarput

Ivianngit anginerulersut

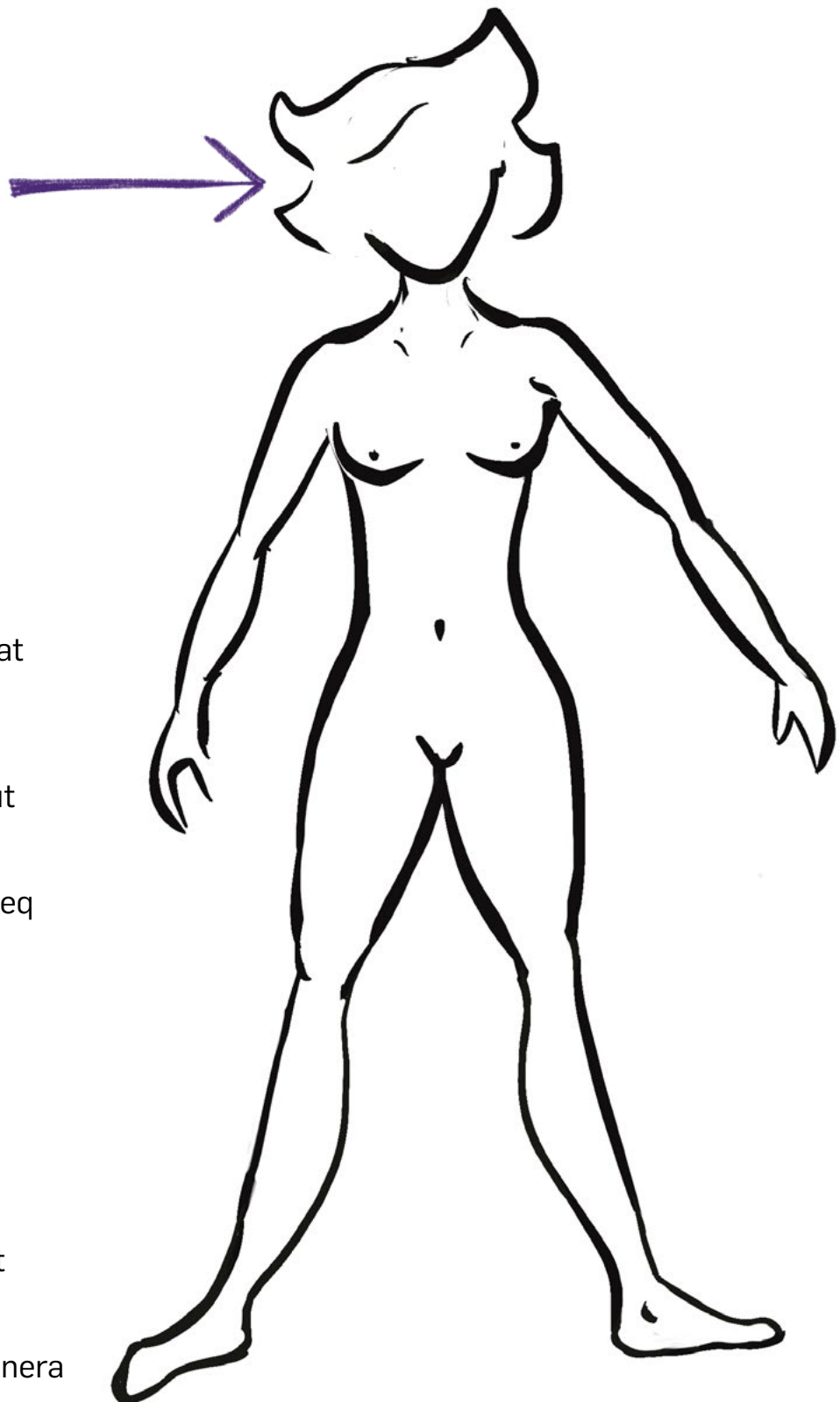
Utsukkut aniasoqalerneq

Kiaguk aniasoq
tipeqartalersoq

Amermi tasinnerit

Amermi tinupasuaqqat

Isummap nikeraqqajaanera



ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

INUUSUTTUNNGULERNEQ – SUSOQARTORUNA?



INUUSUTTUNNGULERNEMI ALLANNGUUTIT

Kiinnakkut meqqut

Nukappiaqqat niviarsiaqqallu tamarmik kiinnakkut meqqunikkiartorsinnaapput. Nukappiaqqat nalinginnaasumik annertunerusarput uminnguussinnaasuullutillu. Niviarsiaqqat aamma meqquninnerat/qiviuninnerat nalinginnaasuvoq, soorlu qarlukkut.

Uniit meqqui tingiillu

Nukappiaqqat niviarsiaqqallu tinginillutillu unikkut meqqunittarput. Ilai annertunerusumik ilaalu annikinnerusumik tinginittarlutillu meqqunittarput.

Usuk, issut aamma utsui paavisa amersaat allisarput

Kinguaassiuteqarfiit allisarput. Tamanna suaasuseq akimorlugu tamanut atuuppoq.

Ivianggit

Niviarsiaqqat ivianninginittarput alliaartorerinilu annernarsinnaallutik. Nukappiaqqat affaasa misaat iviנגgimi pullaqqaneri misigisinnaasarpaat. Nukappiaqqat ilaat ivianninginilaarsinnaasarpud tamannalu ilaasa kangugisarpaat, iviנגgiilli pullaqqajunnaqqikkumaarput. Nukappiaqqani niviarsiaqqanilu mulit manngertillutillu annernarsinnaapput. Nalinginnaasuvoq qaangiuteqqikku-maarlunilu.

Nipip qatitunerulernera

Nukappiaqqat nipaaf ikaarsaalersarpoq ilaannilu qatittoriasaarlunilu qataalleriasaarsinnaasarluni. Niviarsiaqqat aamma ukioqqortusiartornerminni qatitunerulersarput, kisianni tamanna ukiorpaalunni ingerlasarpoq.

Kiaguttarneq tipeqalersoq

Nukappiaqqat niviarsiaqqallu kiaguat aniasoq tipeqalertarpoq. Taamaattumik amerlanerit uffartarneri akulikillisarput unernullu tarngutinik atuisalersarlutik.

Amip tasinneri

Nukappiaqqani niviarsiaqqanilu amip tasinneri takussaasinnaapput, pingaartumik siffissakkut, nulukkut aammalu iviנגgit nalaasigut.

Amimi tinupasuaqqat

Inersimasunngulerluni ikaarsaalernermi timi hormoneqarnerulertarpoq, tamannalu amikkut tinupasuaranitsitsisinnaalluni. Amerlanerini tinupasuaqqat tammaqqissinnaapput. Akornutigigaanni annerigaannilu nakorsamik oqaloqateqartoqarsinnaavoq.

Isummap nikeraqqajaanera

Timimi allannguutit amerlammata paatsuunganeq nalorninerlu annertusinnaapput. Tamanna pillugu oqaloqateqarnissat amerlasuut pisariaqartittarpaat. Qarasaq aamma ineriartortarpoq qasoqqaqqa-jaanerunerlu aamma malunniuttarluni.

ILUMORPA ILUMUUNNGILALUUNNIIT

SIUNERTAA

Atuartut inuusuttunngulernermi timip allannguutigisartagaanik ilisimasaqarnerulernerat.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qiuutit

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna sungiusaat "ilumoorpa ilumuunngilaluunniit" sammissagassiuk atuartut ilisimatikkitt. Tassani inuusuttunngulernermut tunngasut apeqqutit arlallit isummersorfigisussaavaat.

ALLORIANEQ 2

Atuartut tamarmik immikkut, "thumbs up" qorsuk aammalu "thumbs down" aappaluttoq pissavaat, taamaalillutik tamarmik pappiaqqanik marlunnik tigummiagassallutik.

ALLORIANEQ 3

Suliassamiittut apeqqutit anillatsikkitt ataasiakkaarlugillu atuakkit. Pappiaqqamik atuaareernitit tamaasa atuartut ilumoortuusorisaminnut "thumbs up" qullartassavaat, taamatullu ilumoortuunngissorisaminnut "thumbs down" qullartassallugu.

ALLORIANEQ 4

Atuartut tamarmik qullaareeraangata akissut eqqortoq atuartassavat.

ALLORIANEQ 5

Naggataatigut atuartut ukuninnga aperikkitt:

- Akissutit ilaat tupaallaatigaasigit?
- Sungiusaammi inuusuttunngulernerneq pillugu ilikkagaqarpisi?
- Inuusuttunngulernermut tunngasut ilisimariikkasi suut uppersivisigit?
- Inuusuttunngulernermi nalornissuteqaraanni apeqqutissaqaraanniluunniit kikkut saaffigissallugit pitsaasuua?



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

ILUMOORPA ILUMUUNNGILALUUNNIIT



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

ILUMOORPA ILUMUUNNGILALUUNNIIT



SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

ILUMOORPA ILUMUUNNGILALUUNNIIT

APEQQUT 1	Meeqqat tamarmik inuusuttunngulernermut ataatsikkut ikaarsaartarput.
ILUMUUNNGILAQ	Ikaarsaalernerup aallartinnera inummiit inummut assigiinneq ajorpoq.
APEQQUT 2	Inuusuttunngulernermi amerlasuut isummat nikerarnerat misigisarpaat.
ILUMOORPOQ	Inuusuttunngulernermi isummap nikerartarnera nalinginnaasuvoq.
APEQQUT 3	Nivarsiaqqat nukappiaqqallu inuusuttunngulernerminni allisarput.
ILUMOORPOQ	Nukappiaqqat nivarsiaqqallu inuusuttunngulernerminni sukanerusumik alliertarput.
APEQQUT 4	Nukappiaqqat nipaasa allanngulerneranni namminneerlutik nipertik aqussinnaasarpaat.
ILUMUUNNGILAQ	Nipi ikaarsaartilluni qataatsumiit qatituumut nikerarsinnaasarpog. Taama nikerarneri nammineq aqunneqarsinnaanngillat.
APEQQUT 5	Nukappiaqqat nivarsiaqqanit siulliullutik inuusuttunngulernerminni ikaarsaalertarput.
ILUMUUNNGILAQ	Nivarsiaqqat amerlanerit nukappiaqqanit siulliullutik ikaarsaalertarput, nukappiaqqalli ataasiakkaat nivarsiaqqanit siulliusinnaasarpog.
APEQQUT 6	Inuusuttunngulernermi nivarsiaqqani iviannginilerneq takussutissani siulliusarpog.
ILUMOORPOQ	Nivarsiaqqani amerlanerit ivianngit 9-13 missaannik ukioqarnermi.
APEQQUT 7	Kiagunnermi aniatitaq nivarsiaqqani kisimi tipeqartalertarpoq.
ILUMUUNNGILAQ	Inuusuttunngulernermi nukappiaqqat nivarsiaqqallu tamarmik kiagunnerminni aniatitaq tipeqartalertarpoq. Asattornerulernissaq unernullu tarngummik atuisalernissaq taamaattumik isumassarsiatsialaasinnaavoq.

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

ILUMOORPA ILUMUUNNGILALUUNNIIT

APEQQUT 8	Niviarsiaaraq siullermeerluni aaqareersimagaangami naartusinnaanngortarpoq.
ILUMOORPOQ	Niviarsiaaraq siullermeerluni aaqareersimaguni illersuuteqarnanilu atogateqaruni naartusinnaanngoreertarpoq.
APEQQUT 9	Nukappiaqqani inuusuttunngulernermi ikaarsaalernermut issuit aammalu usuup alliartuleneri takussutissat siullersarisarpaat.
ILUMOORPOQ	Usuup issuillu alliartuleneri tassaapput nukappiaqqat ikaarsaalernerini ersiutaasartut siullersaat.
APEQQUT 10	Nukappiaqqat kisimik ikaarsaalernermi timaat meqqunikkiartulersarput.
ILUMUUNNGILAQ	Nukappiaqqat niviarsiaqqallu tamarmik inuusuttunngulernerminni timimikkut meqqo-qarnerulertarput. Nalikkaakkut, unikkut, talikkut, tunukkut nulukkullu meqqunittarput. Nukappiaqqallu uminikkiartulersarlutik.
APEQQUT 11	Nukappiararpassuit inuusuttunngulernerminni ivianngimi alliallanneri malugisarpaat.
ILUMOORPOQ	Nukappiaqqat inuusuttunngulerlutik ikaarsaalermiminni ivianngimi alliallanneri annernalaarnilerilu malugisinnaasarpaat. Qaangiuteqqittarpulli.
APEQQUT 12	Niviarsiaqqat utsuisa paavisa amersaat allisarput.
ILUMOORPOQ	Inuusuttunngulernermi niviarsiaqqat utsuisa paavisa amersaat allisarput ersarinnerulertarlutillu. Aamma qalipaataat allanngortarput.
APEQQUT 13	Nukappiaqqat inuusuttunngulerlutik ikaarsaalernerminni anisuuliorsinnaalertarput.
ILUMOORPOQ	Issuuni anisuussaq pilersinneqartarpoq, anisoorlu qaqorujuttuusarpoq.

TAKAKKU ATAANIITTUT

SIUNERTAA

Kinguaassiutit qanoq isikkoqarneri atuartunit ilisimaneqalissapput. Kinguaassiutit immikkoortui assigiingitsut taaguutaat atuartut ilisimalissavaat.

ATORTUSSAT

Suliassaq.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna kinguaassiutit qanoq isikkoqarneri sammeneqassammat atuartut ilisimatikkitt.

ALLORIANEQ 2

Suliassat tamakkiisut atuartunut tamanut agguattikkitt. Suliassaq ataaseq angutip kinguaassiutaanut tunngasuuvoq suliassallu aappaa arnat kinguaassiutaannut tunngasuulluni.

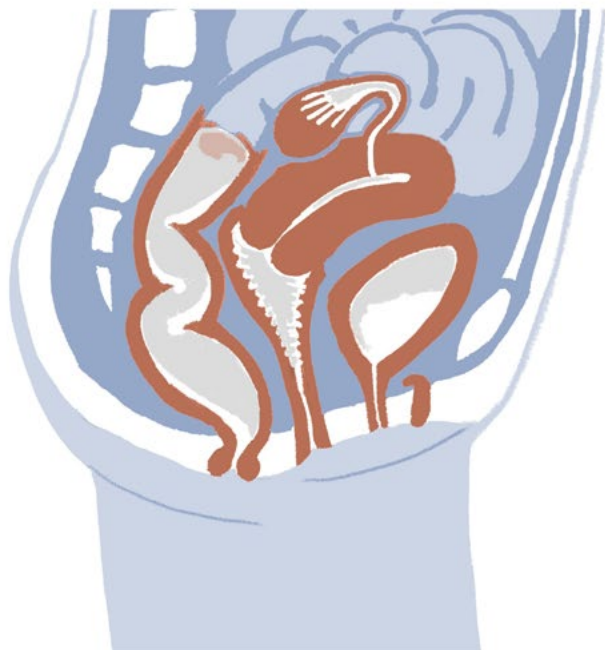
ALLORIANEQ 3

Atuartut kisiimiillutik marlukkaarlutilluunniit oqaatsit allassimasut kinguaassiutit suatungaaniinnerinut titarnilersussavaat.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

TAKAKKU ATAANIITTUT



ILLIAQ

ILLISSAP AMMANERA

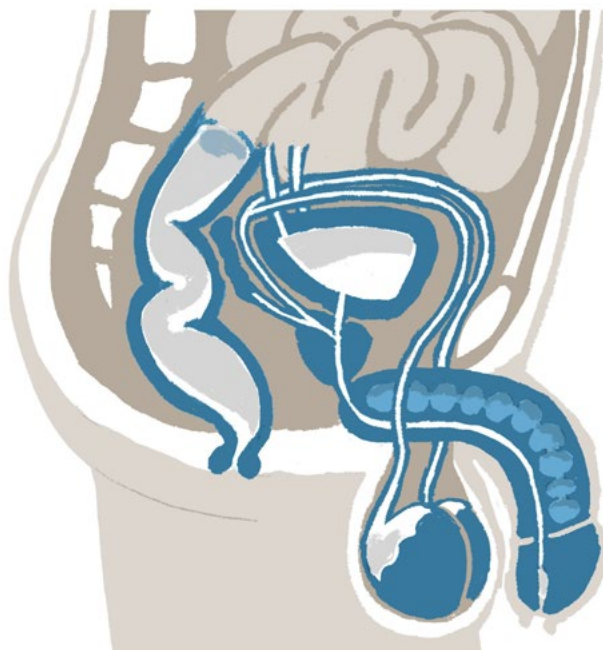
NAKASUK

ERLUK

MANNISSAQARFIK

MANNISSAP AQQUTAA

ARNAP UTSUINI OQAASAQ



ERLUK

KINGUAASSIUTIT SUANGARTARTUI

ISSUIT

ANISUUSSAP AQQUTAA

NAKASUK

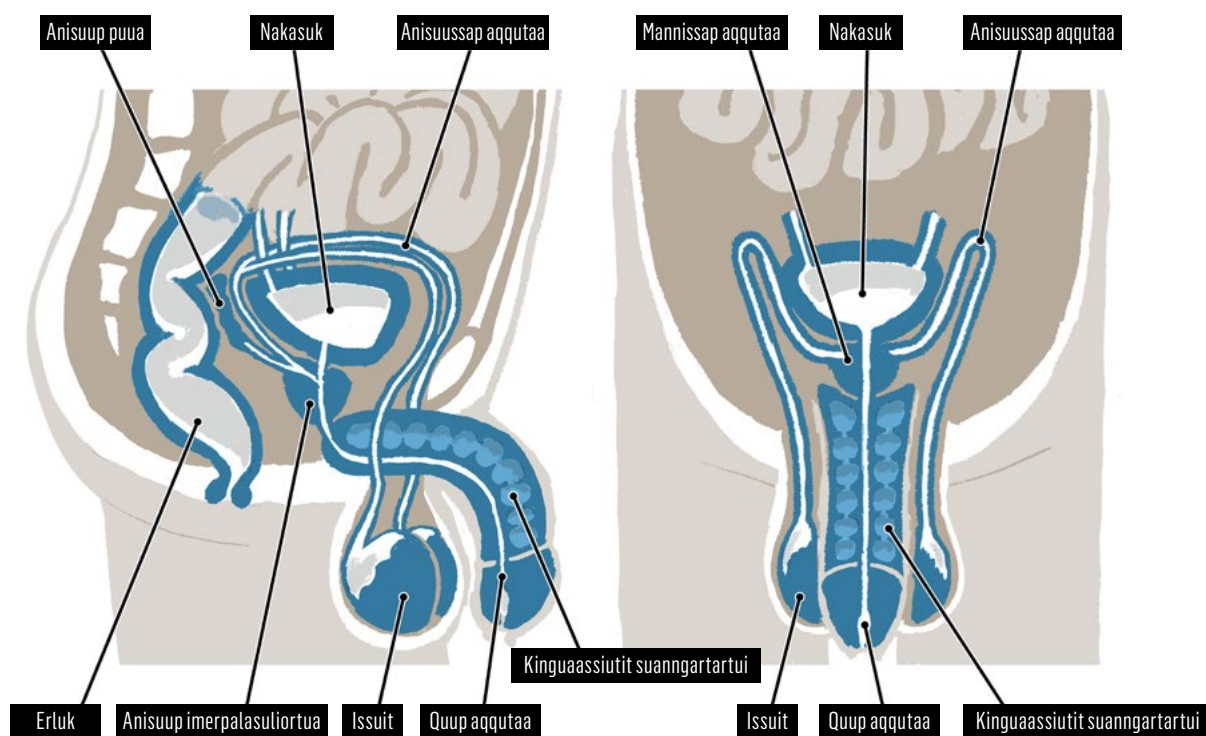
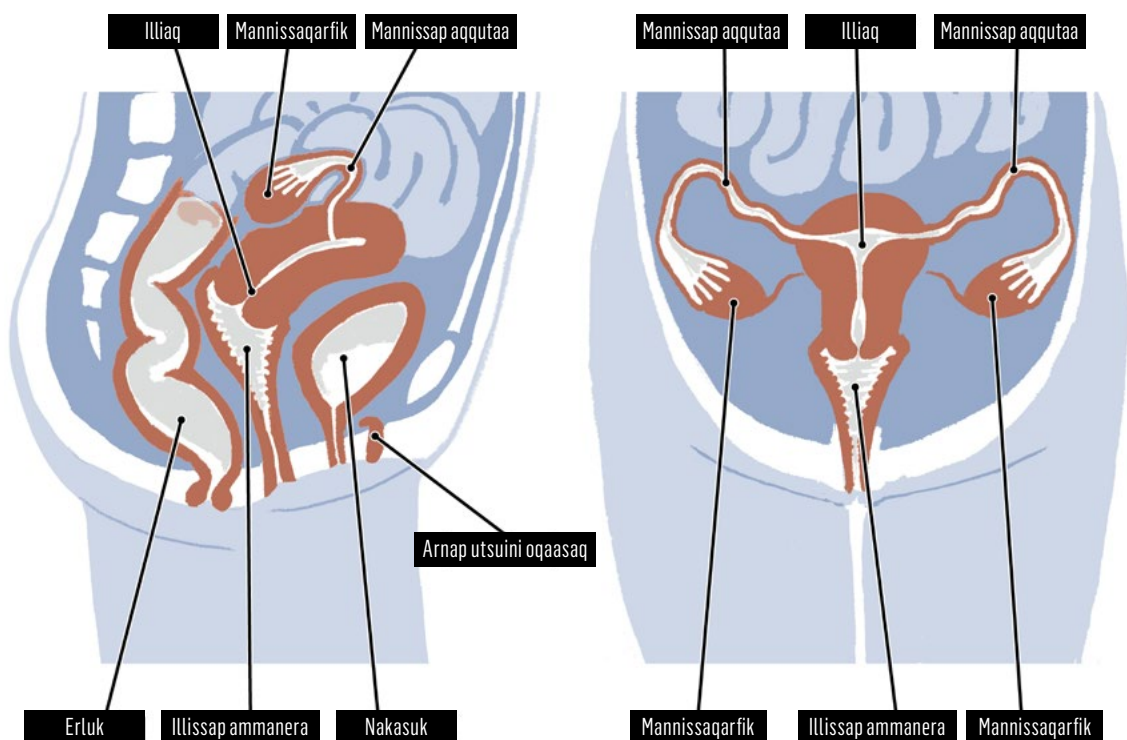
ANISUUP IMERPALASULIORTUA

ANISUUP PUUA

QUUP AQQUTAA

ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

TAKAKKU ATAANIITTUT



AAQARTARNEQ - SUNAAVA?

SIUNERTAA

Aaqartarnerup suunera atuartunit nassuiarneqarsinnaalissaaq. Aaqartarneq pillugu eqqarsaatersuutaasinnaasut atuartunit oqallisaasinnaalissapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ www.paarisa.gl-imiit "Aaqartarneq sunaava" imaluunniit USB-miit.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Aaqartarneq pillugu maanna aalasuliamik isiginnaasagassi atuartut ilisimatikkitt. Aalasuliaq "aaqartarneq sunaava" www.paarisa.gl -imiittoq imaluunniit USB-miit isiginnaarsiuk.

ALLORIANEQ 2

Suliassaq 1 apeqqutinik imaqartoq atuartunut aggu-aaguk atuartullu kisimiisillugit marlukkaartillugilluunniit suliartikkitt.

Apeqqutit atuareernerini aalasuliap isiginnaarteqqinnissaa isumassarsiatsialaasinnaavoq.

ALLORIANEQ 3

Tamarmik naammassimalerpata akissutit ataatsimoorlusi tulleriaallugit atuarsigit.

ALLORIANEQ 4

Maanna atuartut "flipflap"-iliussammata ilisimatikkitt. Suliassaq 2 atuartunut aggu-aaguk tamarmillu namminneq flipflap-issartik sanassavaat.

ALLORIANEQ 5

Maleruagassat sammisigit. Siullermik 1-imiit 8-mut kisitsimmik toqqaasoqassaaq – taava kisitsisip taaneqartup amerlaqataanik flipflap nikisinneqartassaaq quppikkamilu kisitsisit sisamat nuisalissapput. Taava kisitsisit saqqumisut arlaannik taasisoqaqqissaaq apersuisullu flipflap nikerarteqqissavaa – kisitsisillu sisamat saqqumileqqissapput. Kisitsimmik toqqaasoqaqqissaaq – tamatumuunali taaneqartoq ammarlugu apeqqut saqqummertoq atuarneqassalluni.

Atuartut atuaqatigiit akornanni nikeraallutik flipflap-ertuusarlutillu kisitsisinik toqqaasartuussapput.

ATUARTITSISUMUT SIUNNERSUUTIT

Aaqartarneq qulequtaavoq atuartunut paquminarsinnaasoq. Taamaammatt nukappiaqqat aamma sungiusaammatt peqataatinnissai aalasuliamillu isiginnaaqataatinnissai pingaaruteqarpoq.



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

AAQARTARNEQ – SUNAAVA?

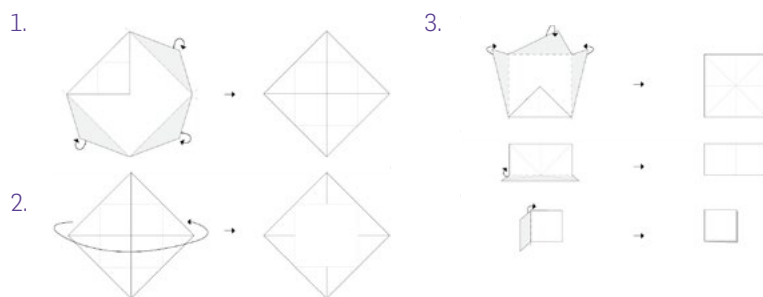


SULIASSAMI APEQQUTIT

- Qaqugukkut aaqartalertarpat?
Niviarsiaqqat qaqugukkut aaqartalertarnerat assigiittarpa?
- Aaqaaqaarnermi qanoq annertutigisumik aaqartoqartarpa?
- Aaqaleraanni qanoq misiginarsinnaava?
- Mannissap kaanngarnera sunaava?
- Aalasuliap takunnginnerani aaqartarnermut tunngatillugu suut ilisimavisigit?
- Aaqartarneq suminngaanniit tusarnikuusiuk?
- Kikkut aaqartarneq pillugu oqaloqatigissallugit pitsaasuuppat?
- Aalasuliap naggataa tungaani aaqartarneq nalinginnaasuullunilu kanngunartuunngitsoq oqaatigineqarpoq. Soormita tamanna taaneqarpa?

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

AAQARTARNEQ – SUNAAVA?



1 Aaqartarneq qanoq aamma taaneqartarpa?	5 Aaqartarneq qanoq akuttutugisarpap?	6 Qaagugukut nivarsiaqqat aagartalerpapat?	2 Aaqaqajalernermi suut takussutaasarpap?
1 Aaqartarneq qanoq aamma taaneqartarpa?	Ullut 28-t 32-llu akornanni. Nikerarsinnaavorli – pingaartumik aallaqqaa-taani. Taaguuterpasuaqarpoq. Eqqaamajullu aaqartarneq timip sana-neqaataaniikkami nalinginnaalluinnartuusoq.	10 aamma 14-inik ukioqaleraangata. Ilai siusinnerusukkut ilaalu kingusinnerusukkut. Ivianngit allisarput, tinginikiartulersimasarpoq utsunnilu aniasoga-laalersima-sarluni.	2 Aaqaqajalernermi suut takussutaasarpap?
4 Aaqartarneq qanoq aamma taaneqartarpa?	Deciliterip affaa missiliorlugu aniasarpoq. Illassap ameraasartaa	Timi naartusinnaaler-nissamut piareersartarami. Illassap ameraasartaa	3 Sooruna aagartatartartap?
4 Aaqartarneq qanoq aamma taaneqartarpa?	Illassap ameraasartaa Illassap ameraasartaa	Illassap ameraasartaa Illassap ameraasartaa	3 Sooruna aagartatartartap?
8 Aaqartarneq qanoq aamma taaneqartarpa?	Illassap ameraasartaa Illassap ameraasartaa	Illassap ameraasartaa Illassap ameraasartaa	7 Aaqartarneq qanoq aamma taaneqartarpa?

NIVIARSIUNERMUT TUNNGATILLUGU UPPERISATOQQAT

SIUNERTAA

Niviarsiunerup aammalu arnap kinguaassiutaani nigaliusap suussusianik atuartut ilisimasaqalernissaat.

ATORTUSSAT

Suliassat titartakkanik tulleriiaakkatut sanaat.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Niviarsiuneq (mødom) maanna sammissagassiuk atuartut ilisimatikkitt.

ALLORIANEQ 2

NIVIARSIUNEQ allattarfissuarmut allaguk

ALLORIANEQ 3

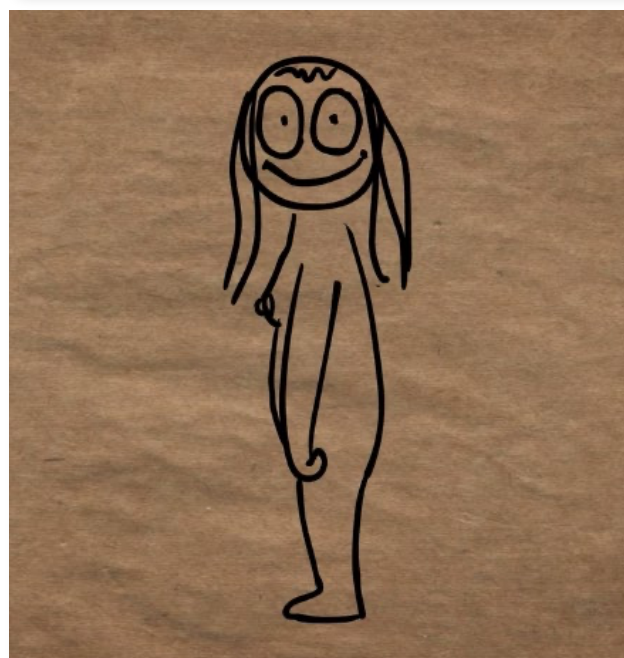
Niviarsiuneq tusarlugu atuartut sunik eqqarsaateqarnersut aperikkit.

ALLORIANEQ 4

Maanna atuartut suliassaq 1 niviarsiunermut tunngatillugu titartakkanik tulleriissaakkanik assiliartaqartoq tigussavaat.

ALLORIANEQ 5

Suliassaq 3-mi eqqortut atorlugit eqquinaatitsissut ataatsimoorlusi kukkunersiorsiuk.



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

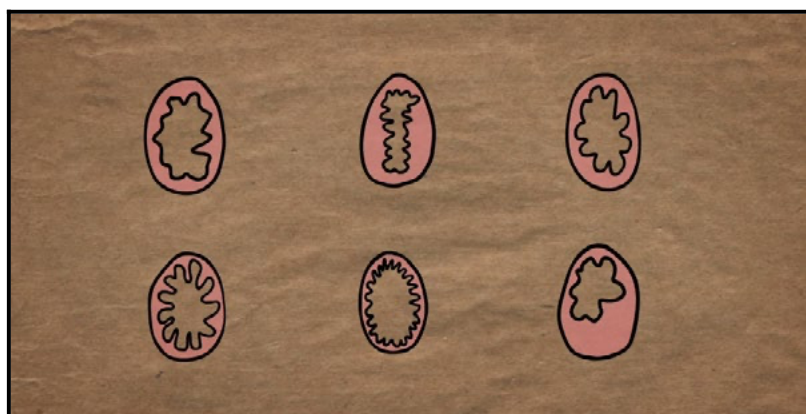
NIVIARSIUNERMUT TUNNGATILLUGU UPPERISATOQQAT



Atoqateqaqqaarnermi nivarsiuneq annaaneqartartutut takorloorneqartarpat, taava kikkut tamavimmik nivarsiuner-mik peqartarsimassapput. Kisiannili nivarsiuneq tassaavoq kinguaassiutini nigaliusaq.



Kinguaassiutini nigaliusaq tassaavoq utsuup iluani ameraasaq peqiliortoq.



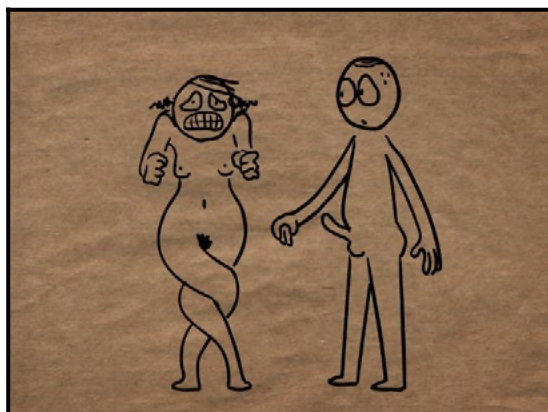
Inummiit inummut isikkumigut nikerartupilussuusarpoq, utsuullu ammanera tamakkerlugu assersimasarnera qaqutigootuuvog.



Niviaaluit ilaat atoqateqaqqaarnerminni utsumikkut kimillalaarsinnaasarput.



Amerlanertigulli atoqateqaqqaarneq annernarneq ajorpoq aanaartitsisarnanilu.



Annernarsimassappat imaalluarsinnaa-voq annilaanganerup nassataanik timip sukanganerani pisimasinnaasoq.

SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

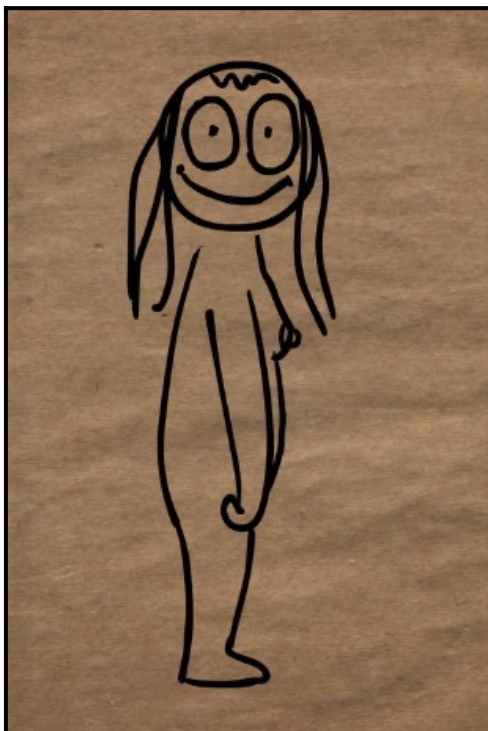
NIVIARSIUNERMUT TUNNGATILLUGU UPPERISATOQQAT



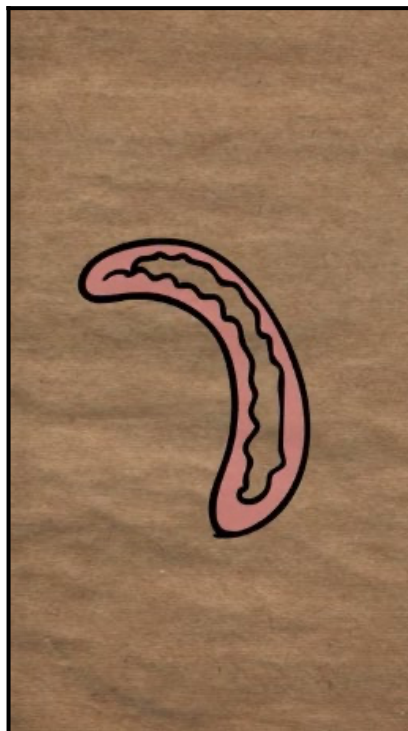
Niviaaluup niviarsiuneratigut atoqateqarsiman-
nginnera takuneqarsinnaanngilaq nakorsalluunniit
takusinnaanngilaa.



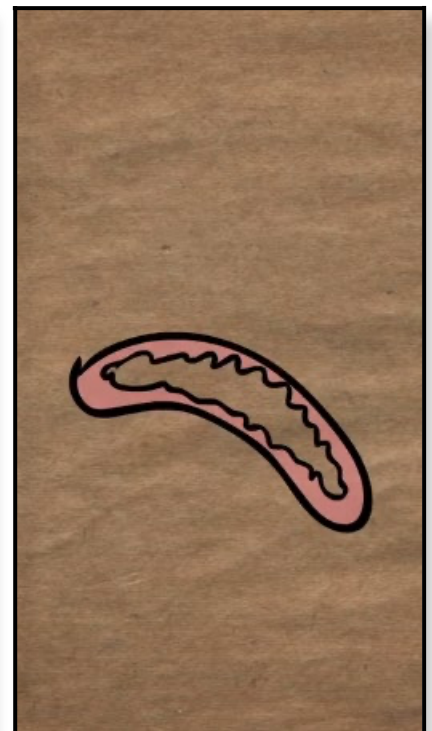
Aamma niviarsiuneq annaaneqartutut
oqaatigineqarsinnaanngilaq



Ameraasaq peqiliortoq aamma
niviarsiunermik imaluunniit utsuup
iluani nigaliusamik taaneqarsinnaa-
soq annaaneqarsinnaanngilaq.



Ameraasaq tasisuaartuuvoq
niviaaluullu timaa malittariin-
navittuuaa.



Taamaattumillu aamma
kimillatsitersinnaanngilaq
soorlu timersornermi.

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

NIVIARSIUNERMUT TUNNGATILLUGU UPPERISATOQQAT



- | | | |
|--|-----------|---------------|
| 1. Niviarsiuneq ameraasaavoq kittorarluniluunniit aserorsinnaasoq | ILUMORPOQ | ILUMUUNNGILAQ |
| 2. Timersornikkut, soorlu hiisternikkut niviarsiuneq annaaneqarsinnaavoq | ILUMORPOQ | ILUMUUNNGILAQ |
| 3. Niviarsiuneq tassaavoq ameraasaq peqiliortoq utsuup ammanera kaajallallugu inissisimasoq | ILUMORPOQ | ILUMUUNNGILAQ |
| 4. Niviarsiuneq kittorarsimanngikkaangat atoqateqarneq annernarsinnaasarpog. | ILUMORPOQ | ILUMUUNNGILAQ |
| 5. Niviarsiuneq nigaliliusaavoq inuuneq naallugu timimiittussaq. | ILUMORPOQ | ILUMUUNNGILAQ |
| 6. Niviarsiuneq tasisuaartuuvoq timittalu aalanera maliinnartuullugu. | ILUMORPOQ | ILUMUUNNGILAQ |
| 7. Atoqateqarnermi aanaaraanni timip sukassimanera annilaanganerluunniit peqqutaasinnaapput. | ILUMORPOQ | ILUMUUNNGILAQ |
| 8. Utsuklut niviaaluk atoqateqarnikuusimanersog takuneqarsinnaavoq. | ILUMORPOQ | ILUMUUNNGILAQ |
| 9. Tampon imaluunniit aaqarnermi ermusiusaq pulatittagaq atoraanni niviarsiuneq kimillatsitersinnaasarpog. | ILUMORPOQ | ILUMUUNNGILAQ |
| 10. Niviarsiunerit inummiit inummut assigiinngitsuusarput. | ILUMORPOQ | ILUMUUNNGILAQ |

SULIASSAQ 3 - KOPIIGASSAQ

NIVIARSIUNERMUT TUNNGATILLUGU UPPERISATOQQAT

1. Niviarsiuneq ameraasaavoq kittorarluniluunniit aserorsinnaasoq	ILUMORPOQ	ILUMUUNNGILAQ
2. Timersornikkut, soorlu hiisternikkut niviarsiuneq annaaneqarsinnaavoq	ILUMORPOQ	ILUMUUNNGILAQ
3. Niviarsiuneq tassaavoq ameraasaq peqiliortoq utsuup ammanera kaajallallugu inissisimasoq	ILUMORPOQ	ILUMUUNNGILAQ
4. Niviarsiuneq kittorarsimanngikkaangat atoqateqarneq annernarsinnaasarpog.	ILUMORPOQ	ILUMUUNNGILAQ
5. Niviarsiuneq nugaliliusaavoq inuuneq naallugu timimiittussaq.	ILUMORPOQ	ILUMUUNNGILAQ
6. Niviarsiuneq tasisuaartuuvoq timittalu aalanera maliinnartuullugu.	ILUMORPOQ	ILUMUUNNGILAQ
7. Atoqateqarnermi aanaaraanni timip sukassimanera annilaanganerluunniit peqqutaasinnaapput.	ILUMORPOQ	ILUMUUNNGILAQ
8. Utsuklut niviaaluk atoqateqarnikuusimanersog takuneqarsinnaavoq.	ILUMORPOQ	ILUMUUNNGILAQ
9. Tampon imaluunniit aaqarnermi ermusiusaq pulatittagaq atoraanni niviarsiuneq kimillatsitersinnaasarpog.	ILUMORPOQ	ILUMUUNNGILAQ
10. Niviarsiunerit inummiit inummut assigiinngitsuusarput.	ILUMORPOQ	ILUMUUNNGILAQ





KROPPEN

Afsnittet om kroppen består af seks øvelser. Den første øvelse fungerer som en slags opvarmningsøvelse, hvor kroppen hyldes for at kunne mange ting. Dernæst kommer der opgaver om puberteten, kønsdele, menstruation og mødommen.

Formålet med øvelserne om kroppen er at styrke elevernes forståelse for, at krop og trivsel hænger

sammen. Det er målet at eleverne kan reflektere over problematikker, dilemmaer og muligheder knyttet til krop, normer, idealer og trivsel.

Bagerst i bogen er der et billedarkiv med supplerende illustrationer, der handler om kroppen.

HVAD BRUGER VI KROPPEN TIL?

FORMÅL

Eleverne får fokus på, at de næste opgaver handler om kroppen.

MATERIALER

- ▶ Kridt
- ▶ Tavle

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at I skal tale om kroppen, hvad en krop kan, og hvad man kan bruge den til.

TRIN 2

Skriv "EN KROP KAN..." på tavlen. Skriv derefter "hoppe" og "ryste af kulde" som eksempler.

TRIN 3

Eleverne skal nu byde ind med bud på ting, kroppen kan.

VI ANBEFALER

Øvelsen er hverken lang eller svær. Den er dog vigtig at gennemføre for at skabe rammerne i klassen for at begynde at tale om kroppen. Øvelsen giver alle elever mulighed for at deltage.



DEN PERFEKTE KROP

FORMÅL

Eleverne får kendskab til de normer og idealer, der findes for kroppe.

Eleverne kan tale om kropsidealer gennem tiden.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Gulvplads.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at denne øvelse handler om kropsidealer, og hvem eller hvad der bestemmer, hvornår en krop er pæn eller god. Sig også, at I skal snakke om, hvad man kan gøre for, at alle bliver mere tilfredse med deres kroppe.

TRIN 2

Del eleverne i mindre grupper. Del arbejdsarket med drengen og spejlet ud til eleverne.

TRIN 3

Sig til eleverne, at de skal tale om billedet i fem minutter. De skal tale om:

- Hvad sker der på billedet?
- Hvad tænker han mon?
- Mange unge er ikke tilfredse med deres krop. Hvorfor tror I, det er sådan?

TRIN 4

Når eleverne har talt om billedet, taler I sammen i klassen. Stil de samme tre spørgsmål til hele klassen, og lad grupperne fortælle, hvad de har talt om.

TRIN 5

Fortæl eleverne, at de nu skal være detektiver og undersøge, hvordan kropsidealerne har set ud gennem tiden.

TRIN 6

Skriv Marilyn Monroe og Kate Moss op på tavlen. Fortæl eleverne, at Marilyn Monroe var et stort forbillede for mange kvinder i hele verden i 50'erne, og at Kate Moss er en supermodel, der var meget populær i 90'erne.

TRIN 7

Eleverne skal nu google de to kvinder og beskrive for hinanden, hvordan de to kroppe er forskellige.

FORTSÆTTES



DEN PERFEKTE KROP

FORTSAT ØVELSESBESKRIVELSE



TRIN 8

Skriv "Bodybuilder Arnold Schwarzenegger" op på tavlen og bed eleverne google ordene. De skal på samme måde beskrive, hvordan det mandlige kropsideal så ud i 1980'erne.

TRIN 9

Spørg nu eleverne:

- Hvem er det mon der bestemmer, at kropsidealerne skal ændre sig?
- Hvorfor tror I, at der findes kropsidealer?
- Hvorfor er der mange, der gerne vil have, at deres krop skal ligne idealkroppen?

TRIN 10

Som afslutning på opgaven skal eleverne sammen komme frem til, hvilket kropsideal der er moderne nu. Grupperne kan eventuelt prøve, om de sammen kan tegne idealkroppen for mænd og kvinder.

Lad eleverne tale sammen i grupperne fem minutter. Grupperne skal derefter fortælle, hvad de er kommet frem til for resten af klassen.

TRIN 11

Spørg eleverne:

- Hvor kan man se de kroppe, som er populære?
- Hvor ofte bruges der filtre på kroppen og ansigtet på fx TikTok og Instagram, Snapchat og Reels.
- Hvordan påvirker det børn og unge at se redigerede billeder?

TRIN 12

Eleverne skal nu i grupperne komme med et forslag til, hvordan vi sammen kan hjælpes om, at alle kan føle, at deres krop er god, som den er.

Fortæl eleverne, at de som inspiration skal søge på #bodypositivity enten via google eller på fx Instagram.

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

DEN PERFEKTE KROP



PUBERTET - HVAD SKER DER?

FORMÅL

Eleverne kan redegøre for, hvad der sker med kroppen i puberteten.

Eleverne bliver bevidste om, at kroppe udvikler sig forskelligt.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Blyanter

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om pubertet. Fortæl dem, at pubertet betyder, at man begynder at udvikle sig fra barn til voksen, og at det ikke sker fra den ene dag til den anden, men strækker sig over flere år.

Sig også til eleverne, at pigers pubertet kan starte, når de er ca. 12 år, men det er også normalt, at det starter før og efter. Drengenes pubertet begynder ofte, når de er 12-13 år. Puberteten slutter oftest, når man er omkring 18-20 år.

Forklar eleverne, at det er meget almindeligt at føle sig usikker og forvirret, når man er i puberteten. Det kan skyldes, at man skal vænne sig til alle de nye ting, der sker med kroppen og humøret.

TRIN 2

Giv hver elev et sæt arbejdsark, så de hver har en dreng/mandekrop og en pige/kvindekrop.

Sig til eleverne, at de skal tegne på kroppene, hvor der kan ske forandringer i puberteten. Eleverne kan både tegne og lave pile mellem ordene og kroppen.

TRIN 3

Når eleverne er færdige, kan I sammen gennemgå punkt for punkt, hvad der sker med kroppene. Brug "Ark til underviseren" om forandringer i puberteten som guide.

Når I gennemgår svarene i klassen, er det vigtigt, at du fortæller eleverne, at ingen kroppe er ens, og at alle kroppe udvikler sig i hvert deres tempo.



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

PUBERTET - HVAD SKER DER?

Skæg

Hår under armene

Hår på kønsdelene

Penis vokser

Testikler vokser og kan danne sæd

Bryster

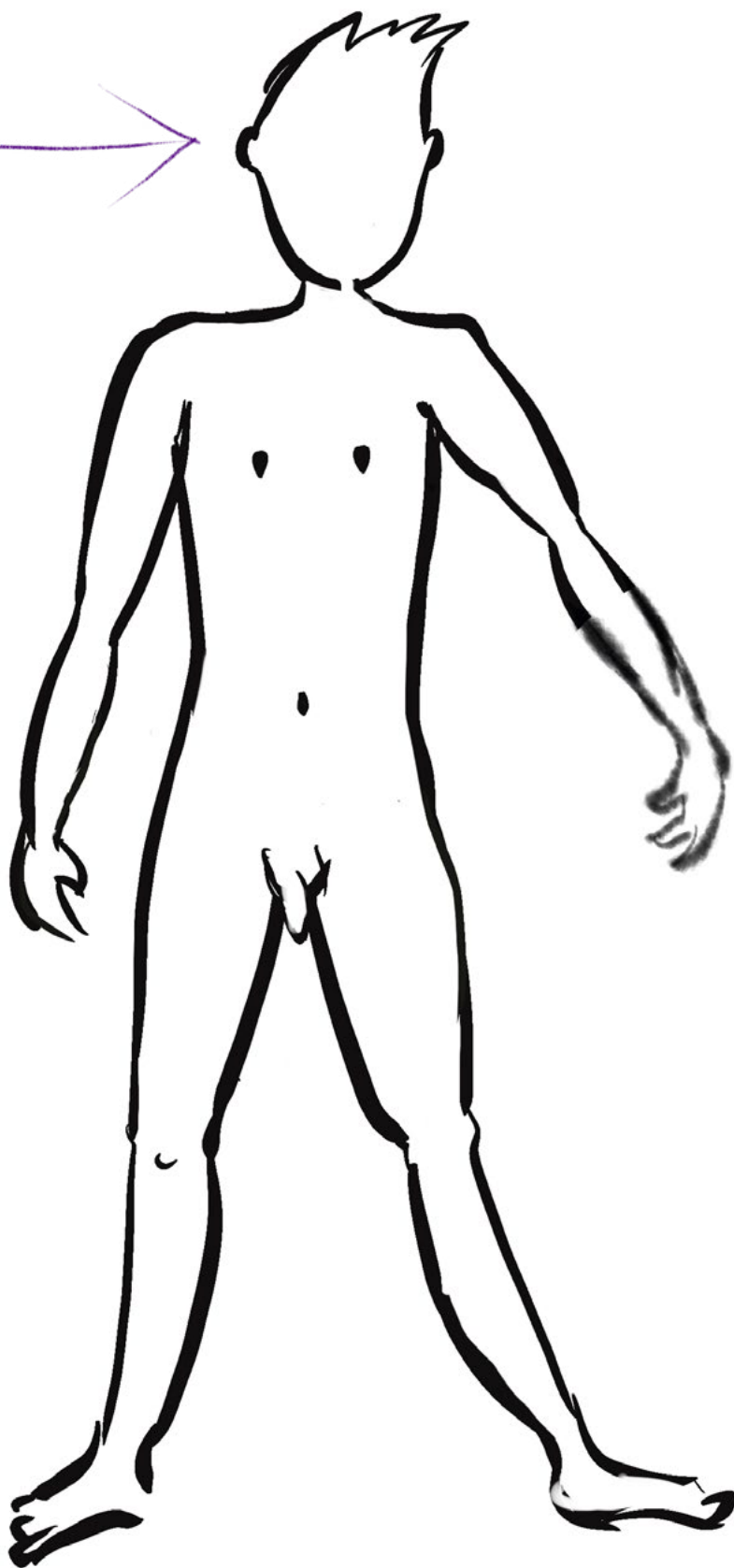
Stemme bliver dybere

Sved begynder at lugte

Strækmærker

Bumser

Humørsvingninger



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

PUBERTET - HVAD SKER DER?

Mere hår i ansigtet



Hår under armene

Hår på kønsdelene

Menstruation

Kønslæber vokser

Bryster vokser

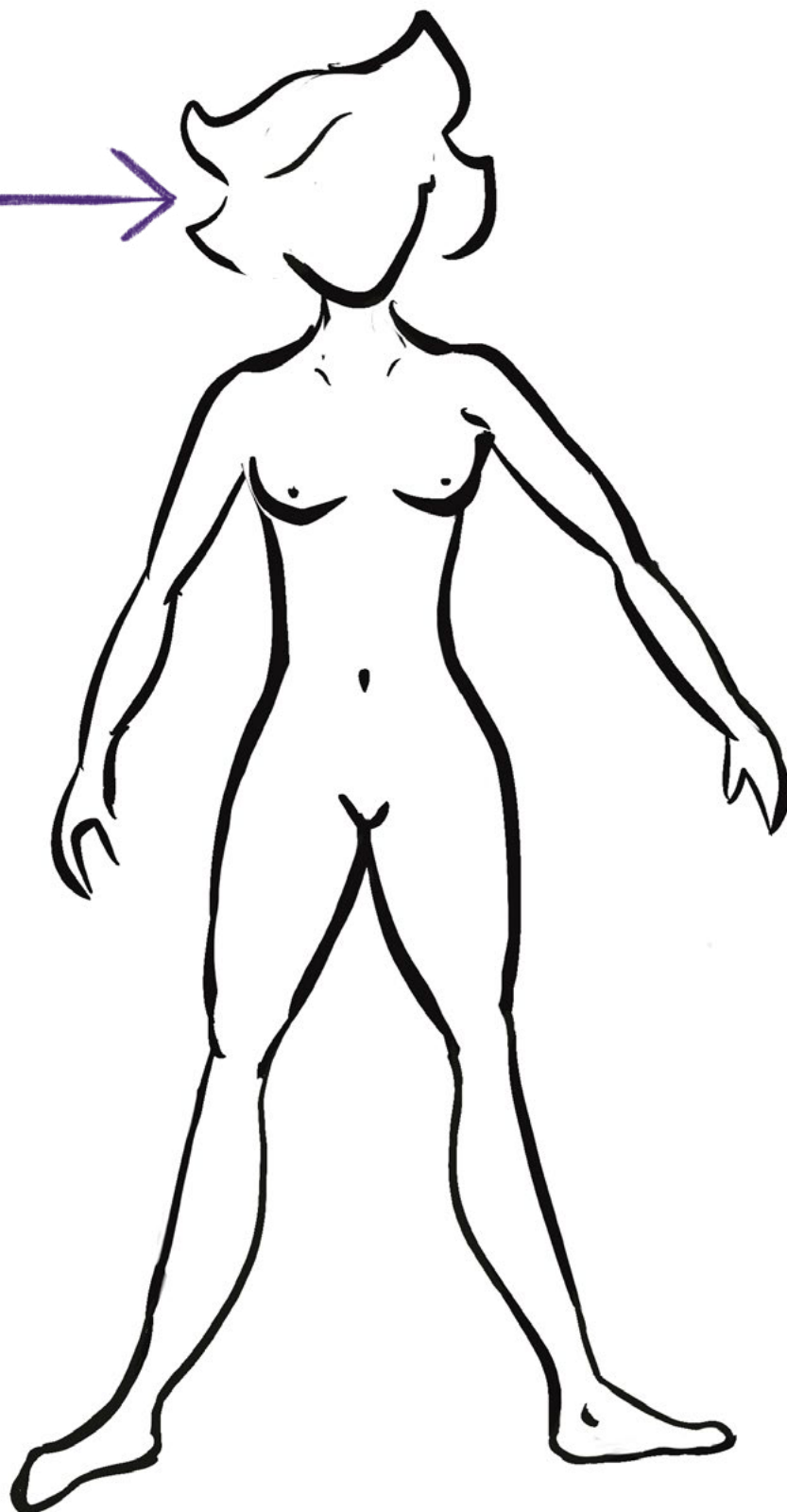
Udflåd fra skeden

Sved begynder at lugte

Strækmærker

Bumser

Humørsvingninger



ARK TIL UNDERVISEREN

PUBERTET - HVAD SKER DER?



FORANDRINGER I PUBERTETEN

Hår i ansigtet

Både drenge og piger kan få øget hårvækst i ansigtet. Drengenes er typisk kraftigere og kan blive til et skæg. Det er normalt for piger også at få dun/hår på for eksempel overlæben.

Hår under armene og på kønsdele

Både drenge og piger får hår under armene og omkring kønsdelene. Nogle får meget, andre får lidt.

Penis, testikler og kønslæber vokser

Kønsdelene bliver større, og det gælder både drenge og piger

Bryster

Piger får bryster, og de kan være rigtig ømme, når de vokser. Cirka halvdelen af alle drenge oplever, at deres bryster svulmer op. Nogle drenge synes, det er pinligt, at de får bryster, men de forsvinder igen. Hos både drenge og piger kan brystvorterne blive hårde og ømme. Det er almindeligt og går væk igen.

Stemmen bliver dybere

Drengenes stemme går i overgang, og det betyder, at stemmen nogle gange går en tone op eller ned. Pigers stemmer bliver også dybere med alderen, men det sker over en længere årrække.

Sved begynder at lugte

Både drenge og pigers sved begynder at lugte. Derfor begynder mange at gå oftere i bad og bruge deodorant.

Strækmærker

Der kan både hos drenge og piger komme strækmærker på blandt andet hofter, baller og bryster.

Bumser

Når man er i puberteten, danner man flere hormoner, og de kan gøre, at man får bumser. De fleste oplever, at bumserne forvinder igen. Hvis man er generet af dem, og de gør ondt, kan man tale med sin læge om det.

Humørsvingninger

Man kan være meget forvirret og usikker, fordi der sker ændringer med ens krop. Det er der mange, der føler, og det kan være en god idé at tale med nogen om det. Ens hjerne er også i gang med at udvikle sig, så man vil opleve, at man bliver mere træt.

SANDT ELLER FALSK

FORMÅL

Eleverne har kendskab til kroppens forandringer i puberteten.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at de nu skal arbejde med en øvelse, der hedder "sandt eller falsk", hvor de skal tage stilling til en række spørgsmål om puberteten.

TRIN 2

Hver elev skal have et arbejdsark med en grøn "thumbs up" og en rød "thumbs down". Bed eleverne klippe arket over, så hver elev har to stykker papir hver.

TRIN 3

Print spørgsmålene fra arbejdsarket ud og læs dem op et for et. Eleverne skal efter hvert kort vise "thumbs up" kortet, hvis de mener, det er sandt, og "thumbs down" hvis de mener, det er falsk.

TRIN 4

Når alle elever har rakt et kort op, læser du det rigtige svar op for eleverne.

TRIN 5

Spørg til sidst eleverne:

- Var der nogle svar, der overraskede jer?
- Har I lært noget nyt om puberteten i øvelsen?
- Hvad vidste I i forvejen om puberteten, som I fik bekræftet i øvelsen?
- Hvem kan være gode at tale med om usikkerheder eller spørgsmål, man kan have om puberteten?



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

SANDT ELLER FALSK



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

SANDT ELLER FALSK



ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

SANDT ELLER FALSK

SPØRGSMÅL 1	Alle børn kommer i puberteten på samme tid.
FALSK	Det er forskelligt fra person til person, hvornår man kommer i puberteten.
SPØRGSMÅL 2	I puberteten oplever mange, at humøret svinger meget.
SANDT	Humørsvingninger er helt almindelige i puberteten.
SPØRGSMÅL 3	Både piger og drenge vokser mere i puberteten.
SANDT	I puberteten begynder både drenge og piger at vokse hurtigere, end de tidligere har gjort.
SPØRGSMÅL 4	Når drengenes stemmer går i overgang, kan de helt selv bestemme, hvordan de lyder.
FALSK	At stemmen går i overgang betyder, at den kan svinge mellem at lyde høj og dyb. Man kan ikke selv bestemme, når det sker.
SPØRGSMÅL 5	Drenge kommer tidligere i puberteten end piger.
FALSK	De fleste piger kommer lidt tidligere i puberteten end drenge, men der kan godt være drenge, hvis pubertet begynder, før de fleste pigers.
SPØRGSMÅL 6	De første tegn på pubertet hos piger er, at brysterne vokser.
SANDT	Brysterne begynder at vokse hos de fleste piger, når de er 9-13 år
SPØRGSMÅL 7	Det er kun pigers sved, der lugter i puberteten.
FALSK	Både drenges og pigers sved begynder at lugte i puberteten. Derfor kan det være en god idé at begynde at vaske sig mere og bruge en deodorant.

ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

SANDT ELLER FALSK

SPØRGSMÅL 8	Når en pige har fået sin første menstruation, kan hun blive gravid.
SANDT	Når en pige har fået menstruation første gang, betyder det, at hun kan blive gravid, hvis hun går i seng med en dreng uden at bruge prævention.
SPØRGSMÅL 9	De første tegn på pubertet hos drenge er, at testiklerne og tissemanden begynder at vokse.
SANDT	At testiklerne og tissemanden begynder at vokse er noget af det første, der sker for drenge i puberteten.
SPØRGSMÅL 10	Det er kun drenge, der får mere hår på kroppen i puberteten.
FALSK	Både drenge og piger får mere hår på kroppen i puberteten. Hårene kommer i skridtet, under armene, på arme, ben, ryg og baller. Drenge begynder også at få skæg.
SPØRGSMÅL 11	Mange drenge oplever, at deres bryster begynder at vokse lidt i puberteten.
SANDT	Drenge kan opleve, at deres bryster vokser lidt i puberteten og bliver ømme. Det forsvinder igen.
SPØRGSMÅL 12	Pigers kønslæber vokser i puberteten.
SANDT	I puberteten vokser pigers kønslæber, så de bliver mere synlige. De ændrer også farve.
SPØRGSMÅL 13	Drenge begynder at danne sædceller i puberteten.
SANDT	Sædcellerne dannes i testiklerne, og sæden ser lidt hvidlig ud.

DET FORNEDEN

FORMÅL

Eleverne ved, hvordan kønsdele ser ud.

Eleverne udvikler deres sprog til at kunne beskrive forskellige dele af kønsdele.

MATERIALER

Arbejdsark.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om, hvordan kønsdele ser ud, og hvad de forskellige ting hedder.

TRIN 2

Del arbejdsark ud, så alle elever har et sæt. Der er et arbejdsark med den mandlige kønsdel og et med den kvindelige.

TRIN 3

Eleverne skal enten alene eller sammen to og to trække streger fra ordene og hen på illustrationen af kønsorganerne, der hvor det sidder.



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

DET FORNEDEN



LIVMODER

SKEDE

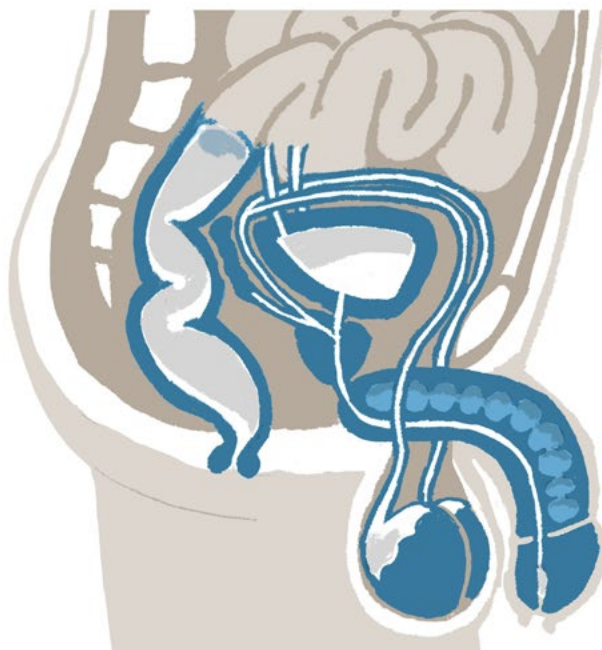
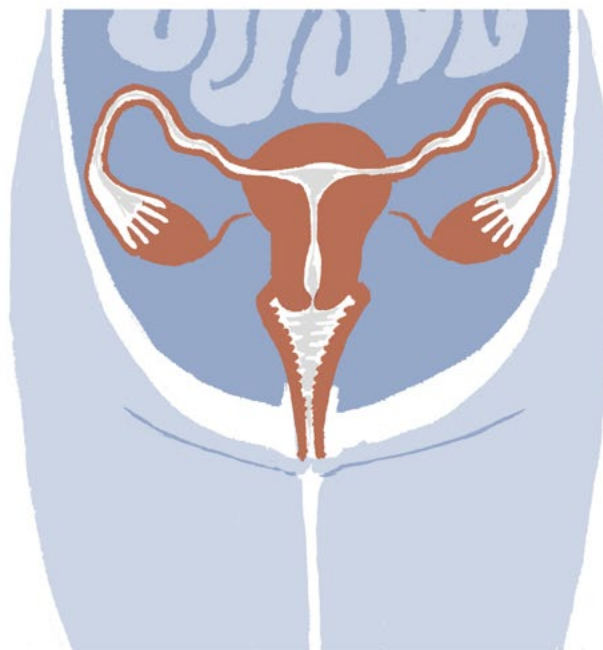
URINBLÆRE

ÆGGESTOK

ENDETARM

ÆGGELEDER

KLITORIS



SVULMELEGEMER

SÆDLEDER

TESTIKEL

URINRØR

URINBLÆRE

BLÆREHALSKIRTEL

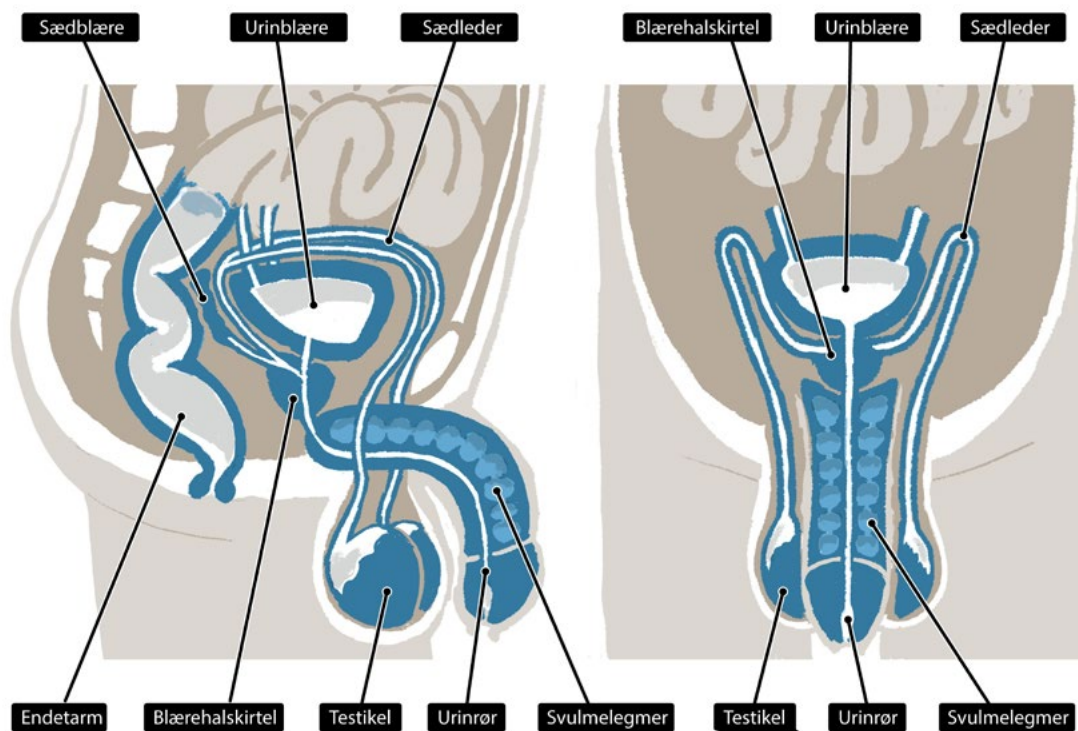
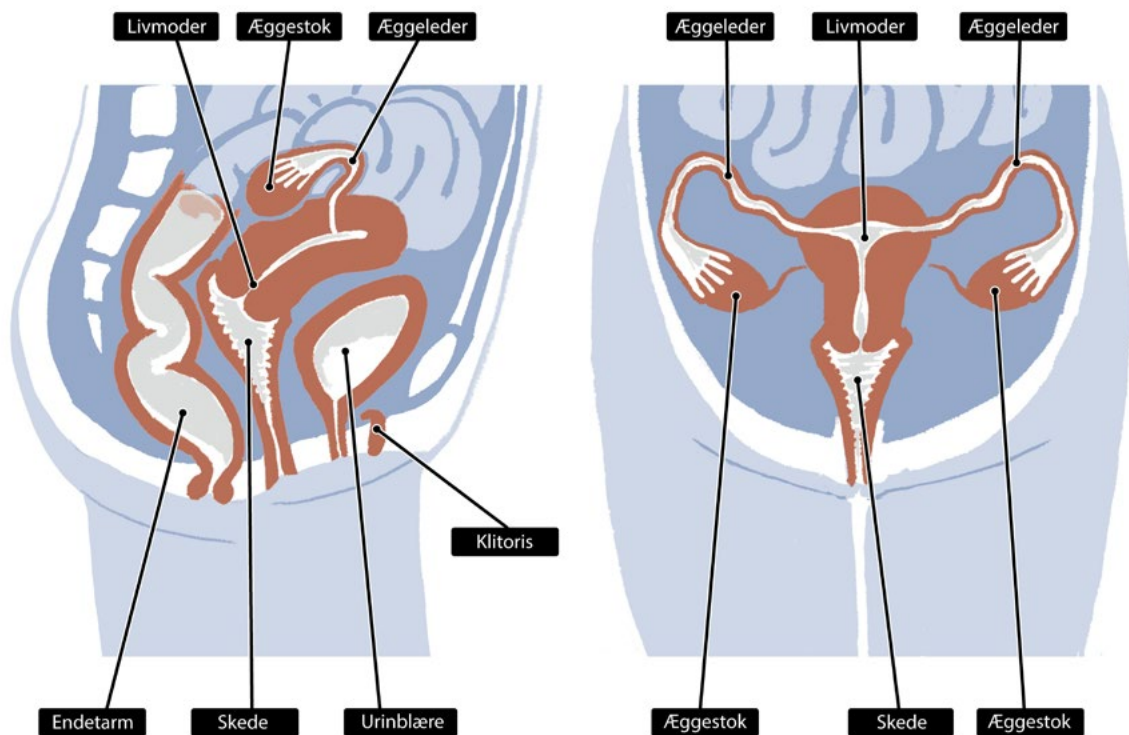
SÆEDBLÆRE

ENDETARM



ARK TIL UNDERVISEREN

DET FORNEDE



MENSTRUATION - HVAD ER DET?

FORMÅL

*Eleverne kan gøre rede for, hvad menstruation er.
Eleverne kan samtale om de tanker, man kan have i forbindelse med menstruation.*

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Filmen "Menstruation" på www.paarisa.gl eller USB stik.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at de skal se en film, der handler om menstruation. Se filmen "Hvad er menstruation" på www.paarisa.gl eller USB stik.

TRIN 2

Del arbejdsark 1 med spørgsmål ud til eleverne og lad dem arbejde enten alene eller sammen to og to.

Det kan være en god idé at lade eleverne se filmen igen, efter de har læst arbejdsspørgsmålene.

TRIN 3

Gennemgå svarene samlet i klassen, når alle er færdige.

TRIN 4

Fortæl eleverne, at de skal lave "flipflappere". Del arbejdsark 2 ud til hver elev og fortæl, at de skal folde hver deres flipflapper.

TRIN 5

Gennemgå reglerne. Først vælger man et tal mellem 1 og 8 – dernæst "flipflappes" der det valgte antal, og der åbnes så fire tal bliver synlige. Herefter vælges et tal, hvor spørgeren igen "flipflapper" det antal gange – og fire tal kommer frem igen. Nu skal der så vælges endnu et tal – men denne gang åbnes flappen og det spørgsmål, der kommer til syne, stilles.

Eleverne skal gå rundt mellem hinanden og skifte til at være "flipflapper" og til at være den, der svarer.

TIPS TIL UNDERVISEREN

Menstruation kan være et emne, der for eleverne føles tabubelagt. Derfor er det vigtigt og oplagt, at drengene også ser filmen og er med til at lave øvelsen.



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

MENSTRUATION - HVAD ER DET?

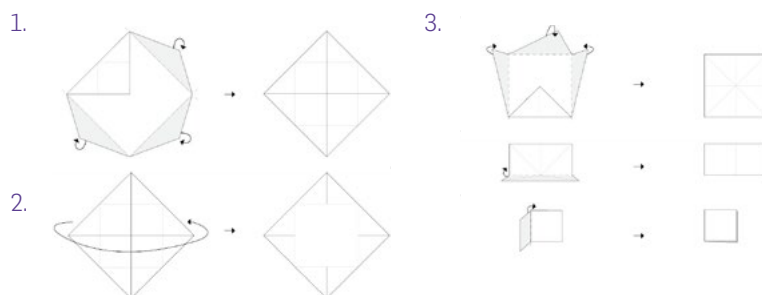


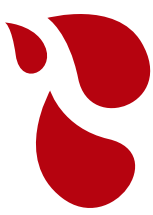
ARBEJDSSPØRGSMÅL

- Hvornår får man menstruation?
Er det ens for alle piger, hvornår de får deres første menstruation?
- Hvor meget bløder man ca. den første gang, man får menstruation?
- Hvordan kan man have det, når man får menstruation?
- Hvor kommer blodet fra?
- Hvad er ægløsning for noget?
- Hvad kendte I til menstruation, før I så filmen?
Hvorfra har I hørt om menstruation?
- Hvem er gode at tale med om menstruation?
- I slutningen af filmen bliver der sagt, at menstruation er helt naturligt, og ikke er noget at skamme sig over.
Hvorfor tror I, det bliver nævnt?

ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

MENSTRUATION - HVAD ER DET?



	5 Hvor lang tid er der ca. mellem hver menstruation?	6 Hvornår får de fleste piger deres første menstruation?	
1 Kan du nævne et kælenavn for menstruation?	28-32 dage. Det kan dog variere meget - især i starten. Der er mange navne for det! Og husk menstruation er helt naturligt!	Mellem 10 og 14 år. Men nogle tidligere og andre senere. Brysterne er vokset, begyndte kønsbæring og udflåd.	2 Hvilke tegn er der på, at man snart får menstruation?
4 Hvor meget blod kommer der ca. hver gang?	Der kommer ca. 1/2 deciliter. Nogle gange gør det ondt, andre gange gør det ikke. Gør det meget ondt, kan man tale med sin læge	Kroppen forbereder sig på at kunne blive gravid. Livmoderens slimhinde der løsner sig, og kommer ud af skeden.	3 Hvorfor får man menstruation?
	8 Gør det ondt at have menstruation?	7 Hvor kommer blodet fra?	

MYTEN OM MØDOMMEN

FORMÅL

Eleverne har viden om, hvad mødommen og kønskransen er.

MATERIALER

Arbejdsark med tegneserie.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at I nu skal tale om det, der kaldes mødommen.

TRIN 2

Skriv MØDOM på tavlen.

TRIN 3

Spørg eleverne, hvad de kommer til at tænke på, når de hører ordet mødom?

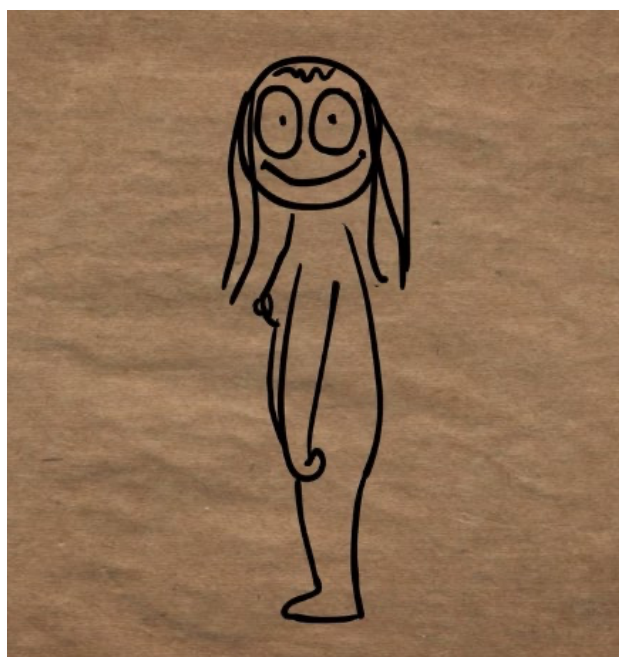
TRIN 4

Eleverne skal nu have arbejdsark 1 med tegneserien om mødommen.

Når eleverne har læst den, skal de prøve at lave quizzen på arbejdsark 2.

TRIN 5

Brug facitlisten på arbejdsark 3 og ret quizzen i fælleskab i klassen.



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

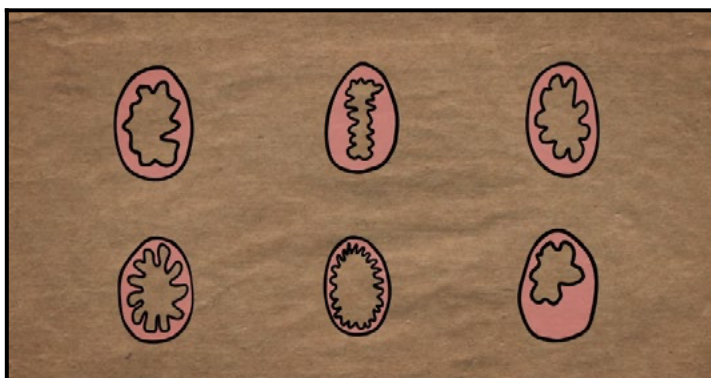
MYTEN OM MØDOMMEN



Hvis man tænker på mødom som noget, man mister, når man har sex, så har alle en mødom. Men en mødom er egentlig det, der hedder en kønskranse.



En kønskranse er en slimhindefold, som sidder inde i skeden.



Den ser meget forskellig ud fra person til person og dækker sjældent hele skedeindgangen.



Hos nogle piger kan der komme en lille rift, første gang de har sex i skeden.



Men ofte gør det hverken ondt eller bløder første gang.



Hvis det gør ondt, kan det være fordi, man spænder, fordi man er nervøs.

ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

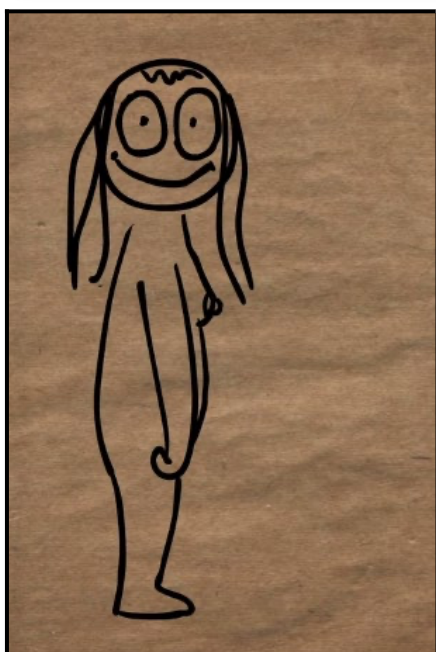
MYTEN OM MØDOMMEN



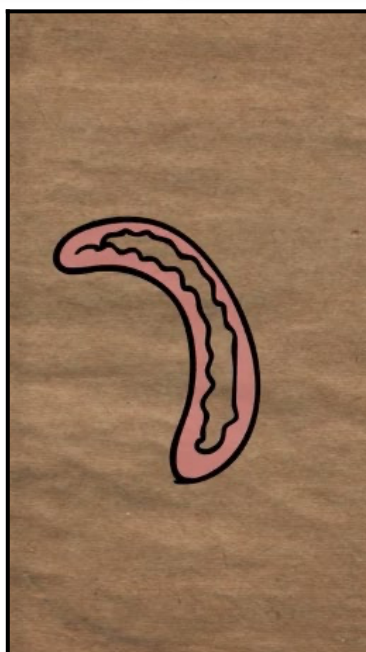
Man kan ikke se på en piges mødom, om hun har haft sex. Det kan ikke engang en læge.



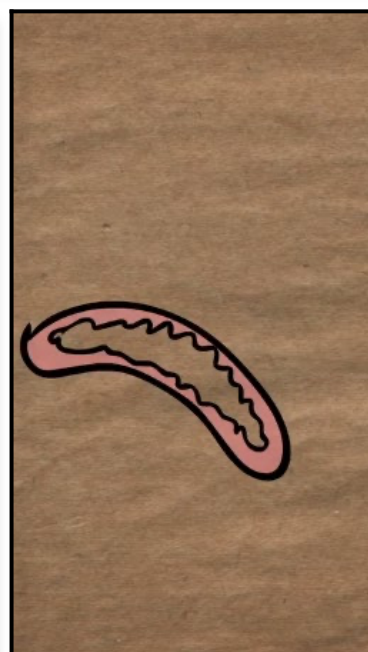
Man kan heller ikke sige, at mødommen er noget, man mister.



Man kan ikke miste den slimhindefold, som også kaldes mødommen eller kønskransen.



Slimhinder er elastiske og følger pigens krop.



Derfor kan der heller ikke komme rifter i den ved for eksempel sport.

ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

MYTEN OM MØDOMMEN



- | | | |
|--|-------|-------|
| 1. Mødommen er en hinde, som kan briste eller gå i stykker | SANDT | FALSK |
| 2. Man kan miste sin mødom ved at dyrke sport fx ridning | SANDT | FALSK |
| 3. Mødommen er en slimhindefold, som sidder rundt om skedeåbningen | SANDT | FALSK |
| 4. Sex i skeden kan gøre ondt, hvis mødommen ikke er bristet | SANDT | FALSK |
| 5. Mødommen er en slags krans, som følger dig hele livet | SANDT | FALSK |
| 6. Mødommen er elastisk og følger kroppens bevægelser | SANDT | FALSK |
| 7. Hvis man bløder efter sex i skeden, kan det være fordi, man spænder eller er nervøs | SANDT | FALSK |
| 8. Man kan se på en person, om de har haft sex i skeden | SANDT | FALSK |
| 9. Der kan komme revner i mødommen ved at bruge en tampon eller menstruationskop | SANDT | FALSK |
| 10. Mødommen ser forskellig ud fra person til person | SANDT | FALSK |

ARBEJDSARK 3 - TIL KOPIERING

MYTEN OM MØDOMMEN

1. Mødommen er en hinde, som kan briste eller gå i stykker	SANDT	FALSK
2. Man kan miste sin mødom ved at dyrke sport fx ridning	SANDT	FALSK
3. Mødommen er en slimhindefold, som sidder rundt om skedeåbningen	SANDT	FALSK
4. Sex i skeden kan gøre ondt, hvis mødommen ikke er bristet	SANDT	FALSK
5. Mødommen er en slags krans, som følger dig hele livet	SANDT	FALSK
6. Mødommen er elastisk og følger kroppens bevægelser	SANDT	FALSK
7. Hvis man bløder efter sex i skeden, kan det være fordi, man spænder eller er nervøs	SANDT	FALSK
8. Man kan se på en person, om de har haft sex i skeden	SANDT	FALSK
9. Der kan komme revner i mødommen ved at bruge en tampon eller menstruationskop	SANDT	FALSK
10. Mødommen ser forskellig ud fra person til person	SANDT	FALSK

