



ATOQATIGIINNEQ INUILLU ATASSUTEQARFIGISAAT

Immikkoortumi uani sungiusaatit arfineq-marluk atoqatigiinneq inuillu atassuteqarfigisat qulequtaralugu asannilertarnermiit siullermillu misiliinermit akuersaarnermut, naartunaveersaatinut, kinguaassiutitigut nappaatinut naartuersittarnermullu tunngasut sammineqassapput. Sungiusaatit aamma akuersinermut sammisuussapput taakkulu quppernerup illua tungaani annertunerusumik paasisaqarfigisinnaavatit.

Immikkoortumi sungiusaatit ilaat qulequttanik atuartunit isummerfigineqartariaqartunik inuunerminni ilisarisinnaasaannik imaqsinnaapput. Tassani naartunaveersaatitut

periarfissat suuneri aammalu ikioqatigiilluni illersuutini atuiarnissap anguniarneqarsinnaaneri eqqartorneqassallutik.

Suliassat aalasuliaallutillu assiullutillu pisuusaartitaassapput.

Ingerlatsinerup siunertaraa peqqinnartumik kinguaassiutit atornerat pillugu atuartut ilisimasaqarnerulernissaat aammalu iliuusissatut periarfissanik takunnissinnaanerulernissaat – namminneq aammali allat peqqinnarnerusumik kinguaassiutit pillugit atuisinnaanngornissaat anguniarlugu.



IN A HEARTBEAT

SIUNERTAA

Asannilerner mi timimi susoqartarnersoq atuartut nassuiaatigisinnaalissavaat.
Kina asannilerfigissanerlugu nammineq aalajangerneqarsinnaanngitsoq atuartunit ilisimaneqalissaaq.

ATORTUSSAT

Aalasuliaq ["In a heartbeat"](#), Youtubekkut isiginnaarneqarsinnaavoq.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna aalasuliamik asannilernermit tunngasumik isiginnaalersusi atuartut ilisimatikkitt. Titartakkanik aalasuliaasoq oqaasertaqanngitsoq nipilersuusersorne-ratigulli oqaluttuartinneqartoq ilanngullugu oqaatigiuk.

ALLORIANEQ 2

Atuaqatigiit ataatsimut peqatigalugit youtubekkut ["In a heartbeat"](#) isiginnaarsiuk.

ALLORIANEQ 3

Kingorna atuartut ukuningga aperikkitt:

- Aalasuliaq sumut tunngasuua?
- Soormita uummat asanninnermut ilisarnaatitut atorineqartarpa?
- Nipilersuusersorneqarsimanera imarisaanut qanoq sunniuteqarpa?
- Kia aalajangertarpaa kina asannilerfigineqassanersoq?

ALLORIANEQ 4

Maanna atuartut uummat oqalutsillugu misilissagaat oqarfigikkitt.

Aalasuliaq aallaqqaataaniit aallartiguk uummatillu iliuuseqarneri tamaasa unitsittarlugu. Uummatip oqalus-sinnaagaluaruni pisumi qanoq oqarsimassagaluarnera atuartunut apeqquutiguk.



ATUARTITSISUMUT SIUNNERSUUTIT

Aalasuliami uummat nammineq piumasarpiami-sut iliortoq takuneqarsinnaavoq. Kina asannilerfigissanerlutigu nammineq aalajangersinnaaneq ajoripput aalasuliap takutippaa. Aamma suiaaqati-noortuunissap nammineq aalajangerneqarsinnaan-nginneranut takussutissatut atorineqarsinnaavoq.

Aalasuliap pingaarnertut asannilertarneq sammi-vaa, immaqalu nukappiaqqat marluk sammineqar-nerat atuartut ilaannit oqaasertalerneqassaaq. "Ini toqqissisimaffiusoq" pillugu atuartut eqqaasikkitt, qingarsuERPalaartumimmi oqaasertalersuisoqas-sanngilaq. Suiaaqatiminoortartunut nikassuerpa-laartunik oqaaseqarneq nammineq maluginngik-kaluarlugu ikinngummik annersitsisoorsinnaavoq.

ATOQATIGIINNEQ PIAREERSIMAFFIGAAJUK?

SIUNERTAA

Pisussamut akuersinerup qanoq isumaqarnera atuartunit ilisimaneqalissaaq. "Siullermeerneq" pillugu eqqarsaatit atuartunit oqaasinngortinneqarsinnaalissapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qiuutit

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Manna "siullermeerneq", atoqateqaqqaartussanngornermilu apeqqutit eqqarsaatillu saqqummersinnaasut sammineqassasut atuartut ilisimatikkit. Inuusuttorpassuit atoqateqarnissamut piareersimanerlutik nalornissutigisarpaat, taamaammallu sungiusaatit piareersimanerluni naalaarnissamut sakkussatut atorneqarsinnaasut aamma sammineqassasut oqaatigikkit.

ALLORIANEQ 2

Atuartut eqimattakkaanut agguakkit. Eqimattat tamar-mik Suliassaq 1 pisussamut akuersinermut tunngasoq tigussavaat.

ALLORIANEQ 3

Pisussamut akuersineq pillugu allanneqarsimasoq eqimattakkaani peqataasup ataatsip ilaminut atuffassisutigissavaa. Eqimattakkaani pisussamut akuersineq sunaanersooq eqqartorneqassaaq.

ALLORIANEQ 4

Eqimattakkaanut tamanut Suliassaq 2 sallititsinissamut tunngasoq agguanneqassaaq, taamatuttaaq qiuutit agguanneqassapput. Atuartut pappiliaaqqat qiortassavaat.

Suliassaq pappiliaaqqanik assigiinngitsunik atoqateqarnissamut piareeqqalluni misiginermut tunngasunik ima-qartoq atuartut oqaluttuutikkit. Aamma pappiliaaqqat ilaat allagartaqanngillat ilaatikkusutallu nammineq taakkununga allattorneqarsinnaapput.

ALLORIANEQ 5

Maanna pappiliaaqqat sorliit pingaarnerunersut atuartut eqqartussavaat. Pappiliaaqqat pyramidetut ilusilimmik nerrivimmut siaarlugit iliorarneqassapput. Atuartut pingaarnerpaajutitartik qullertut inississavaat. Ataani pingaarnerpaap tullii marluk ilineqassapput allertullu pingaannginnerusutut isigisatik inississavaat.

ALLORIANEQ 6

Eqimattakkaani pyramideliatik atuaqatiminnut takutissavaat, soorlu taamatut inissiisimanertik nassuiaatigissalugu.

Atuartut ukuninnga aperikkit:

- Eqimattaqatigiullusi isummasi assigiippat?
- Pappiliaaqqat ilaat pyramide-mi inissaqanngillat, kortit suut peerpisigit?
- Sooq pisumut akuersinissaq pingaaruteqarpa?
- Pisumut akuersisimanerluni nalornileraanni qanoq iliortoqarsinnaava?

SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

ATOQATIGIINNEQ PIAREERSIMAFFIGAAJUK?

PISUSSAMUT AKUERSINEQ SUNAAVA?

Pisussamut akuersineq tassaavoq isumaqataa-
nermut, akuersaarnermut peqataaniarnermul-
luunniit arlaatigut nalunaaruteqarsimaneq/
takutitaqarsimaneq. Tiinganiarpalaartumik attaveqatigiinnissamut atoqatigiinnissamulluunniit arlalitsigut akuersaartoqarsinnaavoq. Oqaatsit atornerqarsinnaapput imaluunniit timi atornerqarsinnaavoq, soorlu qungujulluni illua tungerisamut qanilliarturnerusinnaavoq. Qallut qullaallannerisigut aamma akuersissummik tunisisoqarsinnaavoq, naaggaarniarnermilu qingaq eqinneqarsinnaalluni. Pisussamut akuersaarnermi peqataarusunneq takutinneqartarpoq.

Pisumut peqataarusukkunnaaraanni akuersaarsimaneq qaqugukkulluunniit atuutsikkunnaarneqarsinnaavoq. Pisunut ataasiakkaanut aamma akuersaartoqarsinnaavoq pisunut allanut akuersaangikkaluaraanniluunniit. Soorlu tiinganiarpalaartumik attaveqatigiinnissamut akuersisoqarsinnaavoq, kisiannili kuninnissamut akuersinani. Taamaattumik pingaaruteqarpoq pisoqalernerani illua tungerisap ilumut pisussamut piumanerata qulakkiilaarnissaa.



SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

ATOQATIGIINNEQ PIAREERSIMAFFIGAAJUK?



Qanoq iliornissamut nalorninnginneq	Atoqatigilikkap piumanera nalornisiginagu
Suna perusunnerlugu sunalu perusunnginnerlugu atoqatiginiagarlu eqqartorsinnaallugu	"Siullermeerneq" pillugu ikinngutinit ilisarisisamaniillu allanit siunnersuutinik pisimaneq
Atoqatiginiakkap ilisarisisanera	Atoqateqarusussutsip malunnarnera
Atoqatiginiakkamut asannileqqaneq	Atoqatiginiakkamut akuersissuteqarsimaneq illuatungaanillu atoqatiginiakkamit akuersissummik pisimaneq
Kinguaassiutitigut nappaatinut aammalu piumassuserinngisamik naartulernissamut qanoq illersussanerluni ilisimasaqarneq	

ATOQATIGIINNEQ SUNAAVA?

SIUNERTAA

Siullermeernissaq pillugu eqqarsaatit atuartunit oqaasinngortinneqarsinnaanerit.

ATORTUSSAT

Aalasuliaq "Atoqatigiinneq sunaava?"
www.paarisa.gl -imiittoq imaluunniit USB-mi.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Atoqatigiinneq pillugu maanna aalasuliamik isiginnaas-sasusi kingornalu atoqatigiinnerup suunera eqqartus-sagissi atuartut ilisimatikkitt. Ilai atoqatigiinneq pillugu aalajangersimasunik naatsorsuuteqareertarput, kisan-nili atoqatigiinneq amerlanerit eqqarsaataannit anner-tunerullunilu allaanerusarpoq.

ALLORIANEQ 2

Tamassi aalasuliaq "Atoqatigiinneq sunaava?"
www.paarisa.gl aqutigalugu imaluunniit USB-mi isiginnaarsiuk.

Siullermik aalasuliaq tamaat naallugu isiginnaarsin-naavarsi kingornalu uteqqillugu unitseqattaarlugu ingerlanerani imarisaa eqqartoqattaarsinnaallugu.

ALLORIANEQ 3

Atuurtut marlukkaarlutik apeqqutiniq eqqartuissapput. Atuurtut akornanni angalaarit nalornissuteqartullu aallartinnissaannik ikiorlugit.

- Aalasuliaq sumut tunngava?
- Qaagukkut suna atoqatigiinnissamut tunngasuusoq nalunnginneqartarpa?
- Piumassuseq sunaava, aamma soorlu atoqatigiinnissamut pingaaruteqarpa?
- Atoqatigiinnissamut piumassuseqarneq timikkut qanoq malugineqarsinnaava?
- Atoqatigiinnissamut allat piumassusaat qanoq nalunnginneqarsinnaava?
- Atoqatigiinnissamut aappaa piumappat aappaali nangaappat qanoq iliortoqarsinnaava?
- Atoqateqarusulluni itigartinneqarneq qanoq misiginarsinnaava?
- Atoqatigiinnissamut itigartitsilluni qanoq misiginarsinnaava?



NAARTUNAVEERSAATIT

SIUNERTAA

Naartunaveersaatit assigiinngitsut atuartunit ilisimasaqarfigineqarnissaat. Naartunaveersaatinik atuiuarnissap qanoq iliornikkut qulakkeerneqarsinnaanera atuartut siunnersuuteqarfigisinnaalissavaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Aalasuliaq "Naartunaveersaatit" www.paarisa.gl aqutigalugu imaluunniit USB-mi isiginnaagassaq
- ▶ Suliassaq

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Manna naartunaveersaatit sammeneqassasut atuartut ilisimatikkitt. Naartunaveersaatit assigiinngitsut sammeneqassapput, aammali qanoq iliornikkut atortuarnissaannut pikkorinnerulersinnaaneq eqqartorneqassalluni.

ALLORIANEQ 2

Suliassaq 1 atuartunut agguaaguk atuartullu naartunaveersaatit ilisimariikkatik tassunga allassagaat piumafigalugit.

ALLORIANEQ 3

Aalasuliaq www.paarisa.gl -imiittoq imaluunniit USB-mi "Naartunaveersaatit" atuartunut isiginnaartiguk.

ALLORIANEQ 4

Atuartut allassimasaannit aalasuliami naartunaveersaatit assigiinngitsut amerlanerunersut atuartut aperikkitt.

ALLORIANEQ 5

Oqaatsit uku allattarfissuarmut allakkit: *Usuup-puua, Spirali, p-sprøjte, p-stav, p-piller, mini-piller aammalu p-ring*

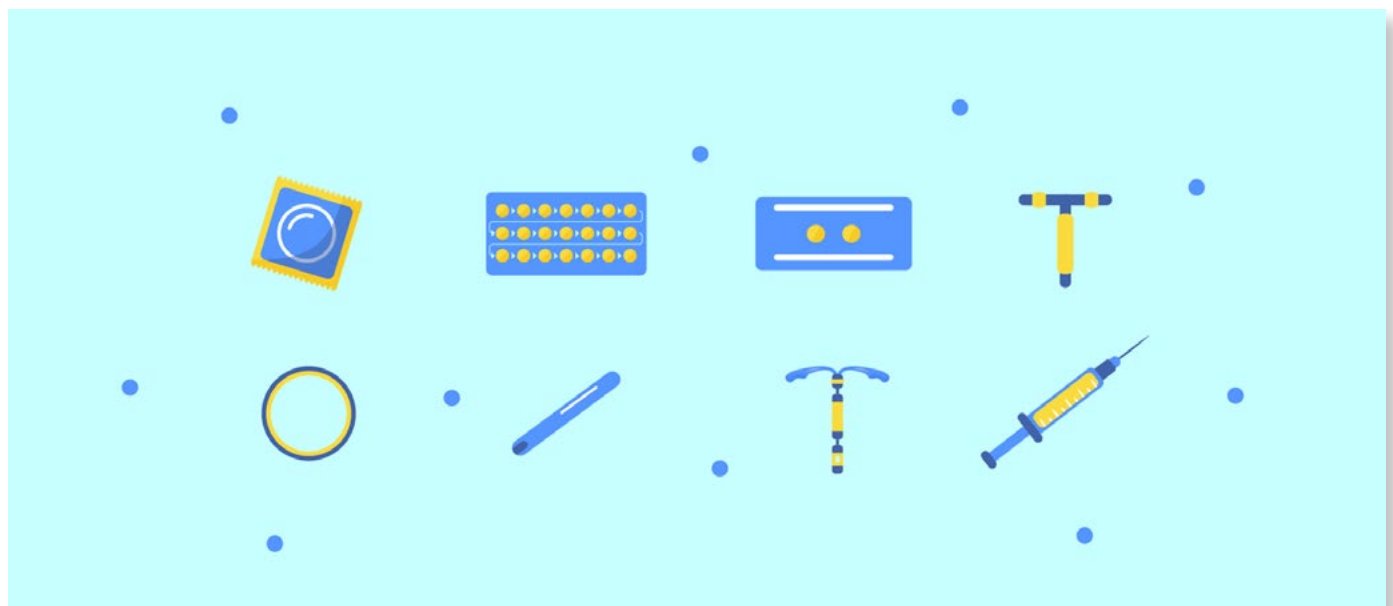
Aalasuliami naartunaveersaatit assigiinngitsut takusatik qanoq eqqaamatigineraat atuartut aperikkitt.

Atuartut taakkartugaat allattarfimmut naartunaveersaatit assigiinngitsut ataannut allakkit. Tamaasa ilanngussimanerlugit paasiniarlugu aalasuliaq isiginnaaq-qissinnaavarsi.

Ilinniartitsisumut quppernermi naartunaveersaatit assigiinngitsut allattorsimapput. Atuakkavillu ilaat allattarfimmut tapertaliullugit allassinnaavatit.

ALLORIANEQ 6

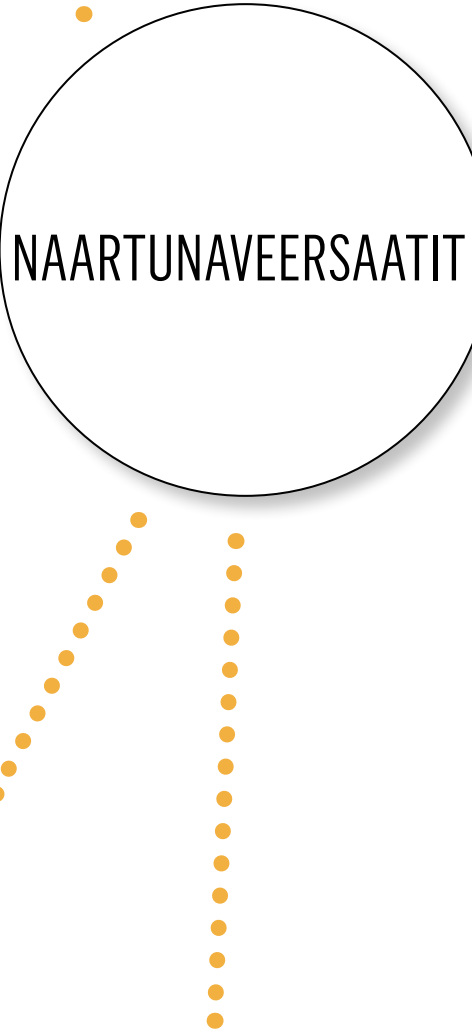
Suliassaq 2 atuartunut agguaaguk, kisimiillutik marlukkaarlutilluunniit sularisinnaavaat.



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

NAARTUNAVEERSAATIT

Ussup-puua



NAARTUNAVEERSAATIT

ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ 1

NAARTUNAVEERSAATIT

Usuup-puua kinguaassiutitigut nappaatinut naartulinnginnissamullu illersuutaavoq.

P-piller aammalu **minipiller** illissami ameraasaq naartulernissamut piuk-kunarunnaartittarpaa. Illissap paavata pujattua sarajattunngortittarpaat, taamaalillunilu anisuumut manniup tungaanut aqqutaa ingerlaarfigiumi-naatsunngortittarlugu.

P-stave arriitsunnguamik hormonimit tunioraanermigut mannissamik kaanngartoqanngitsoortittarpaa. Taassumalu saniatigut illissap paavata pujattua sunnertarpaa, anisuut illissamut pulasinnaajunnaarsillugit. P-stave ukiuni pingasuni atorpeqarsinnaavoq.

Spirali assigiinngitsunik marlunnik pineqarsinnaavoq: **Kobberspirali** aammalu **hormonspirali**. Taakkua illissap paavani anisuumut angallavigiumi-naassititsisumik allannguisarput, aammali illissami ameraasaq allanngortittarpaat, mannissaq anisuumik pulaffigineqarnikoq iigaasaanut ikkussin-naajunnaarsillugu. Spirali ukiut pingasuniit ukiut arfineq-pingasut tungaannut atasinnaavoq.

P-sprøjte mannissamik kaanngartoqarnissaa pinngitsoortittarpaa, illissallu paavani pujattoq anisuumit illissap tungaanut angallavissaajunnaarlugu sunnertarlugu. Qaammatit pingasukkaarlugit nakorsamit kapitittoqartarpoq.

Illersuuteqarnani atoqateqarsimagaanni **naartulersoorsorinermi iisartagaq** – aamma **fortrydelsespile** mik taaneqartartoq atorpeqarsinnaavoq. Iisartagaavoq sukkanerpaamik iisassaq – sapinngisamik illersuuteqarani atoqateqareernermit nalunaaquttap-akunneri 12-it qaangiutsinnagit – kingusinner paamilli nalunaaquttap akunneri 72-it (ullut pingasut) qaangiutsinnagit iisassaalluni. Illersuuteqarnani atoqatigiinnermiit iinnginnerani piffissaq sivitsoriartortillugu naartulernissamut periarfissaq alliartuinnartarpoq.

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

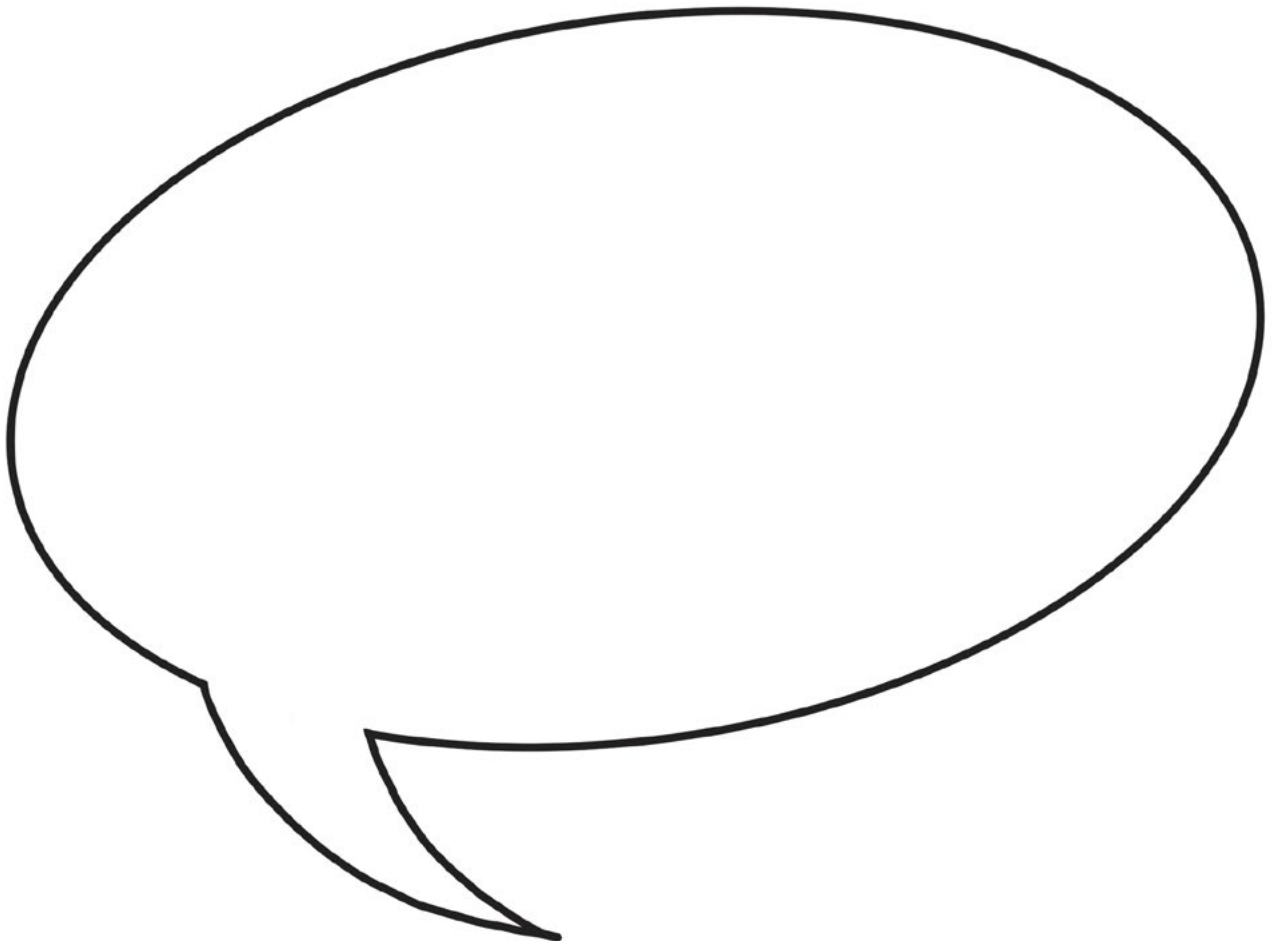
NAARTUNAVEERSAATIT



KINGUAASSIUTITIGUT NAPPAATIT
TAKUSSUTISSARTAASA ILAGISINNAVAAT:

- Quinermi qasilisoorneq
- Kinguaassiateqarfiit nalaatigut tinupasuaraninneq
- Tipittumik aniasoqarnera

*Sooq kinguaassiutitigut nappaammik nakorsarneqanngitsumik
peqannginnissaq pingaartuunersoq pullartaasap iluanut allakkit:*



ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ 2

NAARTUNAVEERSAATIT



KINGUAASSIUTITIGUT NAPPAATIT
TAKUSSUTISSARTAASA ILAGISINNAVAAT:

- Quinermi qasilisoorneq
- Kinguaassiateqarfiit nalaatigut tinupasuaraninneq
- Tipittumik aniasoqarnera

*Sooq kinguaassiutitigut nappaammik nakorsarneqanngitsumik
peqannginnissaq pingaartuunersoq pullartaasap iluanut allakkit:*

Kinguaassiutitigut nappaatit nakorsarneqanngitsut
napparsimatitsilersinnaammata aammali naartutitsisinnaajunnaarnermik
naartusinnaajunnaarnermilluunniit kinguneqarsinnaammata.

AJORNAKUSOORSINNAAVOQ

SIUNERTAA

Inuusuttut naartunaveersaatit pillugit oqaatiginiarne-qartartunut isummersorsinnaanissaat. Naartunaveersaatit atorineqarneri pillugit eqqartorneqarneq ajortut atuartunit eqqartorneqarsinnaalernissaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Natermi inissaq
- ▶ Issiaviit
- ▶ Ilinniartitsisumut suliassamut ilaliussaq oqaaseqaatinik imalik.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORARNEQ 1

Maanna naartunaveersaatit silarsuaat inuttarsiui-suunngitsoq eqqartulerissi atuartut ilisimatikkitt.

Inunnut ataasiakkaanut tunngasuunnginnera atuartunut eqqaasitsissutigiuk.

Naartunaveersaatini atuiuarnissaq ajornakusoorsinnaamat atuartut oqaluttuutikkitt, maannalu sooq taamaannera eqqartorneqassamat.

ALLORARNEQ 2

Issiaviit illoqqasunngorlugit inissinneqassasut atuartut qinnuigikkitt. Illit aamma issiaqataassaatit.

ALLORARNEQ 3

Oqaaseqaat siulleg atuaruk. Taassuma ilumoorneranut isumaqataasut nikuissapput iniminnillu paarlaassuutisallutik.



ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

AJORNAKUSOORSINNAVOQ

Ullumikkut (ullumikkut qassinngornerunera taajuk).

Usuup-puua atorneqartassammat kialluunniit ilisimavaa.

Usuup-puuanik angajoqqaanit pissarsissunneqarnissaq iluaqaaq.

Nammineq ineerarisami angajoqqaat usuup-puuanik nassaassappata kanngunarpoq.

Nunatsinni naartunaveersaatit akeqanngillat.

Usuup-puua atorneqassatillugu ilorrisimaarnissaraluaq ajalusoortinneqartarpoq.

Atoqateqartilluni imminut paarisariaqarpoq.

Atoqatigiinnermi atoqatigisaq paarisariaqarpoq.

P-pillet puallassutigineqarnissaat amerlasuunit annilaangagineqartarpoq.

Naartunaveersaatit sorliit atussanerlugit nalorninarsinnaavoq.

Ilaanni usuup-puuta atoqqunissaa annilaanganarsinnaasarpoq.

Inummik nutaamik atoqateqalernerit tamaasa usuup-puua atorneqartariaqaraluarpoq.

Inuk aalajangersimasoq sivisuumik atoqatigisarsimagaanni usuup-pooqarnissaq pisariaaruttarpoq.

P-pilletortaraanni usuup-puua pisariaqanngilaq.

P-pilletortaraluaaraanniluunniit usuup-puua atorneqartariaqarpoq.

ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

AJORNAKUSOORSINNAVOQ

Nukappissat marluk atoqatigiinniarunik kinguaassiutitigut nappaatinut illersuuteqartariaqarput.

Niviaaluit marluk atoqatigiinniarunik kinguaassiutitigut nappaatinut illersuuteqartariaqarput.

Niviaaluk nukappiaalullu atoqatigiinniarunik kinguaassiutitigut nappaatinut illersuuteqartariaqarput.

Inuk atoqatigisimanngisaq atoqatiginiaraanni usuup-puuata atorneqarnissaa ajornakusoorsinnaasarpog.

Kinguaassiutitigut nappaammik tunillatsisimanerluni nalorninarsinnaasarpog.

Illersuuteqarnani atoqateqarsimagaanni kinguaassiutitigut nappaateqarnermut misissortittariaqarpoq.

Kinguaassiutitigut nappaateqarnermut misissuisarfimmi nalunngisamik sulisoqarnissaa kanngusunermik kinguneqarsinnaasarpog.

Niviaaluit illersuuteqarnatik nukappiaalummik atoqateqarsimatillutik kissaatiginngisamik naartulersimasinnaanermut misissortittariaqarput.

Kinguaassiutitigut nappaateqaraanni tunillattoorsimasinnaasat ilisimatinneqartariaqarput.

Kinguaassiutitigut nappaammik tunillaasimasinnaalluni oqarniarneq ajornakusoorsinnaavoq.

Inuusuttut naartulersoornissartik kinguaassiutitigut nappaatininngaanniit annilaangagineruaat.

Kinguaassiutitigut nappaammik tunillatsinnissaq ajornanngitsuvoq.

Naartulernissaq ajornanngitsuvoq.

Kissaatiginngisamik naartulernissap qanoq pinaveersaatinnissaata ilisimanissaa pingaaruteqarpoq.

Naartulersimagaanni naartutitsisimagaanniluunniit inuunermi periarfissanut sunniutigisinnaasai ilisimassallugit pingaaruteqarpoq.

NAARTUIT?

SIUNERTAA

Naartulersimanerup ilisarnaataanik atuartut ilisimasaqalissapput. Suliaritinnikkut iisartagartornikkullu naartuersinnerit pillugit atuartut ilisimasaqalissapput.

ATORTUSSAT

Suliassaq.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna naartulernerq qanorlu naartulersimanerup paasineqarnera sammissagissi atuartut ilisimatikkitt.

Sungiusaat meerartaarniarluni aalajangernermut aammalu naartuersinnernut tunngasuusoq oqaatigiuk.

Naartuersissinnaaneq annanut naartunerminnik kipisit-serusuttunut pisinnaatitaaffiuvoq.

Naartuersinnissamut peqqutit assigiinngitsorpassuusin-naapput. Immaqa kissaatiginngisamik naartulersimasinnaavoq angajoqqaanngornissamullu piareeqqanani. Imaluunniit pinngitsaalineqarsimalluni naartulersimasinnaavoq. Ilaanni naartoq annertuumik ajoquteqartillugu aamma naartunermik kipisitsisoqartariaqartarpoq.

Naartulersimanermit sapaatip-akunneri 12-it nallertinnagit naartuersisinnaaneq periarfissaallunilu pisinnaatitaaffiuvoq. Eqqaamasariaqarporli tamanna iisartagar-

tornikkut imaluunniit illissakkut suliaritinnikkut pisarmat. Naartuersinnissaq timi illersorumallugu pinaveersaartin-niaraanni naartunaveersaatit atornissaat eqqaamaneqartariaqarput.

ALLORIANEQ 2

Suliassaq atuartunut agguaaguk. Ataatsimoorlutik imaluunniit immikkoorlutik naartuneq naartuersinnerlu pillugit atuassapput taakkunungalu apeqqutit tunngasut akiortussallugit.

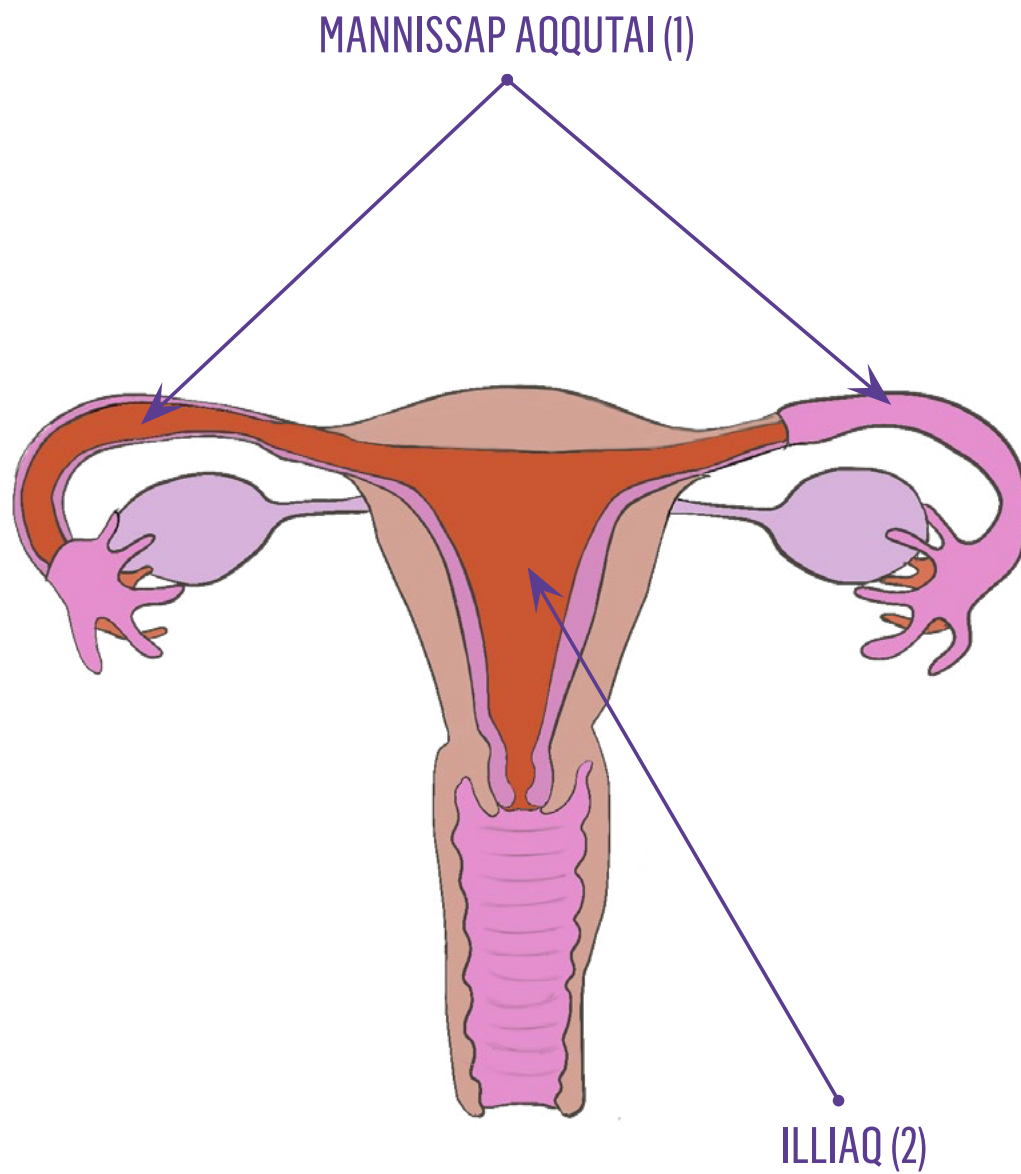
ALLORIANEQ 3

Akissutit assigiinngitsut atuaqatigiit tamaasa peqatigalugit atuarsigit.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

NAARTUIT?



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

NAARTUIT?

QANOQ NAARTULERTOQARTARPA?

- ▶ Niviarsiaaraq aaqartalereersimaguni naartusinnaanngoreersimasarpoq. Tassa imaappoq illersuuteqarnani nukappiaqqamik atoqateqarsimaguni naartulersinnaavoq. Naartuna-veersaateqarsimanngikkaanni anisooq mannissamukarsinnaavoq kinguaassaqaalertis-sinnaallugulu.
- ▶ Atoqatigiinnermi naartulertoqarnerani mannik **mannissap aqqutaatigut (1)** anisuup naapittarpaa.
- ▶ Taassuma kingorna mannik **illissap (2)** tungaanut ingerlaartarpoq ameraasaanullu ikkuttarluni.
- ▶ Ingerlaarneq tamanna ulluni arfinilinni pisarpoq – taassumalu piffissap ilaani, naartu-lersoorsorinnermi iisartagaq, naartulinnginnissaq anguniarlugu pineqarsinnaasarpoq.
- ▶ Illissami ameraasamut mannik ikkusimappat aatsaat arnaq naartulertarpoq naartuneralu aallartittarluni.

APEQQUTIT:

Niviarsiaaraq/arnaq qanoq naartulertarpa? _____

Naartuneq qaammatit qassit missaaniittarpa? _____

Qaaguukkut niviarsiaaraq naartulersinnaava? _____

NAARTUNERMUT ERSIUTIT

- ▶ Naartunermut ersiutit nalinginnaanerpaartaraat aaqanngitsoorneq.
- ▶ Mannissaq kingunissaqalersimappat aaqartarneq kipitinneqartarpoq, taava nivarsiaqqap/arnap nalinginnaasumik aaqartarnera unittarpoq.
- ▶ Naartulersimanagerup kingorna sapaatip-akunneri 1-2 qaangiukkaangata nivarsiaqqat/arnat ilaasa ivianngii pullallutillu annernalaalereersimasarput.
- ▶ Nivarsiararpassuit/arnarpassuit naartunermut atatillugu merianngusalertarput. Tamanna naartulernerup kingorna sapaatip-akunneri 2-8 qaangiunnerini takkuttarpoq, arnalli tamarmik taamaanneq ajorput.
- ▶ Ersiutit arlaannaalluunniit naartunermik qulakkeerinnittuunngillat.
- ▶ Naartunerluni naartunnginnerluniluunniit qulakkeerniaraanni naartunerluni misissortittariaqarpoq.

APEQQUTIT:

Naartulinngikkaluarluni qanoq atoqateqartoqarsinnaava? _____

Nivarsiaqqat arnallu ivianngii naartunermik peqquteqanngitsumik pullallutillu annernarsinnaappat? _____

Naartunermut misissuutit sumi pissarsiarineqarsinnaappat? _____

NAARTULERSIMAGUIT

- ▶ Naartunerit misissorsimagukku taassumalu naartusutit takutissimappagu qanoq perusunnerlutit paasiniaqqaassallugu pisariaqartissinnaavat.
- ▶ Massakkut meerartaarusuppit? Imaluunniit piareersimanngilatit naartuersikkusullutillu imaluunniit meeraq meeravissianngortikkusuppiuk?
- ▶ Periarfissavit ilisimalluarnissaat anguniarlugu ikiorneqarlutillu aqutissiuunneqarsinnaavutit.
- ▶ Naartuersissinnaanermut periarfissatit nakorsiarnikkut paasisaqarfiginerusinnaavutit.

APEQQUTIT:

Meerartaarusunnerluni imaluunniit meerartaarusunnginnerluni qanoq nalunnginneqarsinnaava? _____

Qaqugukkut meerartaarnissamut piareertoqartarpa? _____

Meerartaarnissat imaluunniit naartuersinnissaq kiap aalajangigassarivaa? _____

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

NAARTUIT?

SULIARITINNIKKUT NAARTUERSINNEQ

- ▶ Siullermik naartulersimasoq sinissaammik tunineqartarpoq. Tamanna illissap paavata qeritinneratigut imaluunniit assaap qaavatigut taqqakkut kapuummik sinissaammik tunineqarnikkut pisinnaavoq.
- ▶ Sinissaat sunniuteriarpat nakorsap mianersortumik illissap paava tasitittarpaa naartullu cellii ataatsimoortut illissamit milluaasumik piiartarlugit. Suliaritinneq nagga-serlugu nakorsaammik illissamik eqitsitsisussamik tunisisoqartarpoq, taamaalilluni aanaarneranik annikillisitsisoqartarluni.
- ▶ Suliaritinneq tamarmi minutsini 10-15-ini pisarpoq. Suliaritereernerup kinguninngua naartulersimagaluartoq itertinneqartarpoq. Amerlanertigullu nalunaaquttap-akunneri arlaqanngitsunnguit qaangiunnerini angerlarsinnaanngortarluni.

APEQQUTIT:

"Suliaritinneq" qanoq isumaqarpa? _____

Illissap paava nakorsap qanoq pisarpaa? _____

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

NAARTUIT?

NAKORSAATINIK NAARTUERSINNEQ

- ▶ Nakorsaatinik naartuersinnermi nakorsaatit assigiinngitsut marluk ullormik ataatsimik akunnilerlugit pineqartarput.
- ▶ Siullermik iisartagaq illissap naartusutut pissuseqarneranik unitsitsisussaq iineqartarpoq. Taamaalillunilu naartuneq ajalusoortinneqartarpoq. Iisartagaq taanna pigaanni naartuersinneq aallartittarpoq.
- ▶ Kingorna nakorsaat illiamut eqitsitsisartog iineqartarpoq. Taamaattumik ilaasa meri-anngunarisinnaasarpaat, meriarsinnaallutillu timmissinnaasarlutik. Utsuillu ammaneratigut aanaarneq anniarnnerlu aamma qaqutigooortuunngillat. Nipaallisaatinik anniarnnerit annikillisinneqarsinnaapput. Aanaaraanni tamponit atorineqassanngillat utsuillu ammanerisigut atoqateqartoqassanani, aamma uffarfinni immamilu kinisimaartoqassanngilaq.

APEQQUTIT:

Nakorsaatip illiaq sutittarpaa? _____

Naartuersinnerup kingorna ullualunni suut misigineqarsinnaappat? _____

OQALLINNEQ AALLARTISSIUK

SIUNERTAA

Naartunaveersaatit pillugit oqallinnerup qanoq aallartinneqarsinnaanera atuartunit siunnersuuteqarfigineqarsinnaassaaq. Atoqatigiinneq pillugu sammisaqarneq atuartunit nuannersumik naggaserneqassaaq.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qiuutit
- ▶ Aqerluusat

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORARNEQ 1

Suliassamik aappariinnik assitalimmik aammalu pullartaasanik oqaaseqartoqarneranik takutitsisumik atuartut tamaasa tunikkit.

ALLORARNEQ 2

Atuartut maanna aappariit assimiittut naartunaveersaateqarnissaannik ikiussagaat oqaluttuutikkitt.

Atuartut marlukkaarlutik sulisinnaapput.

ALLORARNEQ 3

Maanna pullartaasat atuartut qiortassavaat usuuppuanillu atuerusunnertik qanoq marluullutik oqaasertalersinnaaneraat siunnersuusiussallutik. Atuartut pullartaasat eqqarsartitsisut iluanni aappariit eqqarsaatigisinnaasaat allassavaat, pullartaasanilu oqaaseqartitsisuni oqaaserineqartut allassallugit. Pullartaasat oqaaseqartitsisut amerlanerusinnaapput.

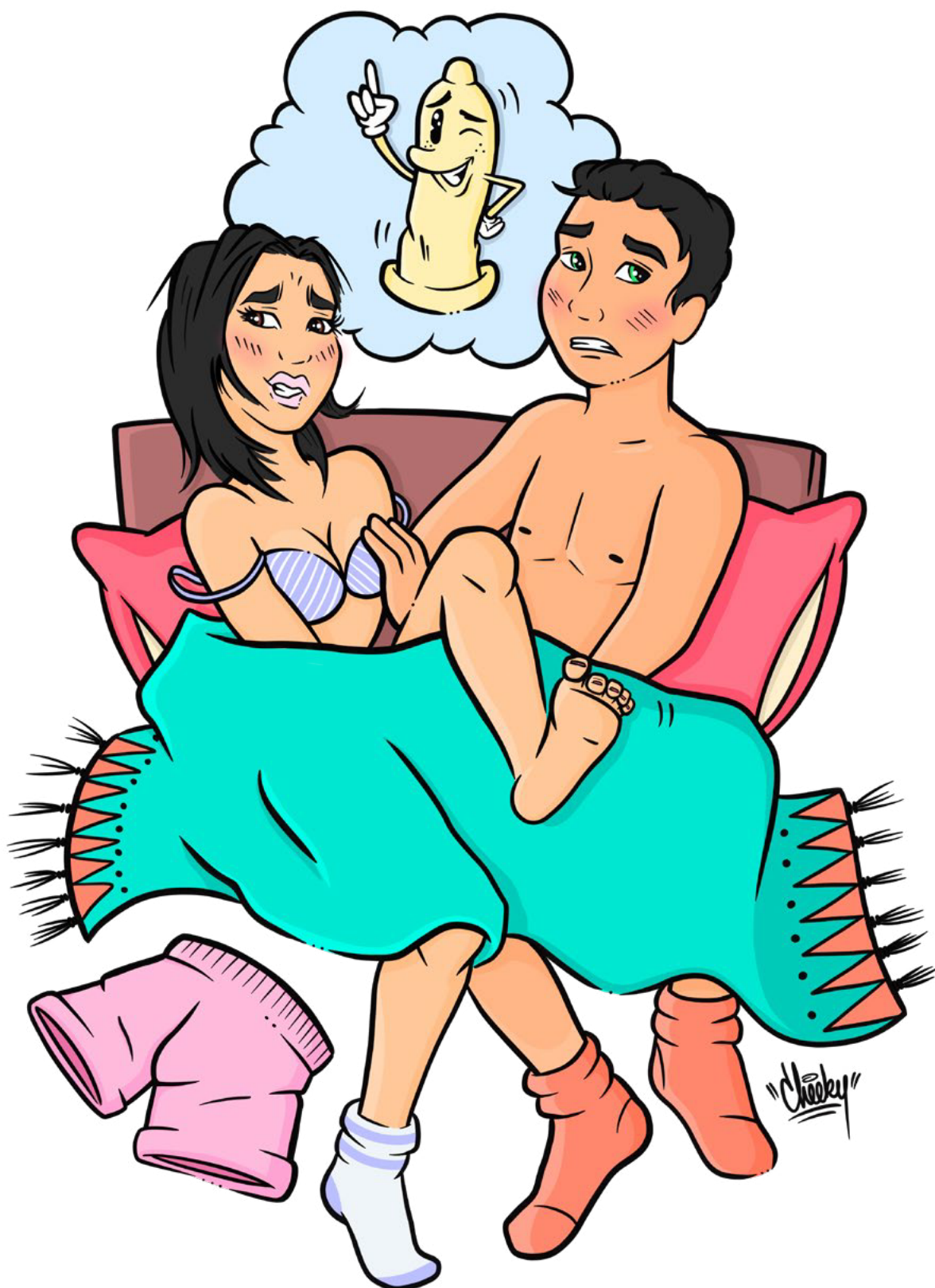
ALLORARNEQ 4

Naggataatigut atuartut siunnersuusiatic atuaqatiminut saqqummiutissavaat. Assit klassimi nivinngarsigit.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

OQALLINNEQ AALLARTISSIUK



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

OQALLINNEQ AALLARTISSIUK



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

OQALLINNEQ AALLARTISSIUK





SEX OG RELATIONER

I afsnittet om sex og relationer er der 7 øvelser, der handler om alt fra forelskelse og den første gang til samtykke, prævention, seksygdomme og abort. Øvelserne fokuserer også på samtykke, som du kan læse mere om i boksen på modsatte side.

Der er øvelser i afsnittet, hvor eleverne skal tage stilling til emner, de måske kender fra deres eget liv, og de skal tale om, hvilke former for præven-

tion, der findes, og hvordan man kan hjælpes ad med at få brugt prævention. Aktiviteterne er en blanding af film, billeder og cases.

Formålet med forløbet er, at eleverne udvikler deres viden om faktorer, der kan påvirke seksuel sundhed, samt at styrke deres indblik i handlemuligheder, som kan fremme egen og andres seksuelle sundhed og trivsel.



IN A HEARTBEAT

FORMÅL

Eleverne kan beskrive, hvad der sker i kroppen, hvis man er forelsket.

Eleverne bliver bevidste om, at man ikke selv bestemmer, hvem man forelsker sig i.

MATERIALER

Filmen "[In a heartbeat](#)", som findes på youtube.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at I nu skal se en film om forelskelse. Sig også, at det er en animationsfilm, hvor der ikke bliver sagt noget, men musikken spiller en stor rolle.

TRIN 2

Se filmen "[In a heartbeat](#)" på youtube sammen i klassen.

TRIN 3

Spørg eleverne om følgende:

- Hvad handlede filmen om?
- Hvorfor tror I, man bruger hjertet som symbol på forelskelse og kærlighed?
- Hvilken rolle spillede musikken for handlingen?
- Hvem bestemmer, hvem man bliver forelsket i?

TRIN 4

Sig til eleverne, at de nu skal være med til at give hjertet en stemme.

Start filmen forfra og sæt den på pause, hver gang hjertet gør noget. Spørg så eleverne, hvad hjertet ville sige, hvis det kunne tale i den situation.



TIPS TIL UNDERVISEREN

I filmen ser man et hjerte, der gør præcis, som det vil. Filmen fortæller om, at man ikke selv bestemmer, hvem man forelsker sig i. Det kan være et godt afsæt for at forstå, at man ikke selv bestemmer sin seksualitet.

Filmens vigtigste emne er forelskelse, men nogle elever vil måske kommentere på, at det er to drenge, den handler om. Husk eleverne på aftalen fra Det trygge rum om, at man ikke må tale dårligt om andres måde at leve på. Fortæl også, at homofobiske udtryk kan såre en ven, uden man ved det.

KLAR TIL SEX?

FORMÅL

Eleverne har kendskab til, hvad samtykke betyder.
Eleverne kan sætte ord på hvilke tanker, der kan høre til "den første gang".

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at de skal arbejde med "den første gang", og de tanker og spørgsmål man kan have, når man skal have sex med en partner første gang. Fortæl også, at mange unge kan være i tvivl om, hvornår de er klar til sex, så øvelsen handler om, hvordan man kan vide, om man har lyst til sex.

TRIN 2

Del eleverne i grupper. Hver gruppe skal have arbejdsark 1 om samtykke udleveret.

TRIN 3

Sig til eleverne, at en fra gruppen skal læse teksten om samtykke op for de andre. Tal i gruppen om, hvad samtykke betyder.

TRIN 4

Hver gruppe får udleveret en kopi af arbejdsark 2 med prioriteringsøvelsen og en saks. Eleverne skal derefter klippe kortene ud.

Fortæl eleverne, at der på arbejdsarket er kort med forskellige ting, der kan være vigtige for nogen for at føle sig klar til sex. Der er også 3 kort uden tekst, hvor eleverne selv kan skrive, Hvis der er nogle andre ting, de synes skal med.

TRIN 5

Eleverne skal nu tale om, hvilke 6 kort de synes er mest vigtige. Herefter skal de lægge de 6 valgte kort i en pyramideform. Det eleverne synes er vigtigst, skal de lægge øverst i pyramiden. Herunder skal de lægge de to ord, som de mener er næstvigtigst, og herunder de mindst vigtige kort.

TRIN 6

Hver gruppe viser deres pyramider for resten af klassen og fortæller, hvorfor de har lavet den sådan.

Spørg eleverne:

- Var I enige i gruppen?
- Der er nogle kort, der ikke var plads til i pyramiden. Hvorfor er de valgt fra?
- Hvorfor er det vigtigt at der er samtykke?
- Hvad kan man gøre, hvis man bliver i tvivl om, om der er samtykke?

ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

KLAR TIL SEX?

HVAD ER SAMTYKKE?

Samtykke er, når man udtrykker, at man er enig, giver tilladelse eller tilslutter sig noget. Man kan fx give samtykke ved at udtrykke et ja til en flirt eller til sex, og det kan se ud på flere måder. Det kan være med ord eller med kropssprog, fx hvis man smiler og rykker tættere på den anden person. Man kan også løfte øjenbrynene for "ja" og rynke på næsen for "nej". Samtykke er en måde at bekræfte, at man ønsker at deltage.

Man kan altid stoppe med at give samtykke, hvis man holder op med at have lyst til det, man har sagt ja til. Man kan også godt give samtykke til en ting, men ikke til en anden. Det kan fx være samtykke til at flirte, men ikke til at kysse. Derfor er det vigtigt, at man er opmærksom og tjekker ind med hinanden for at sikre, at alle er enige om, hvad der skal ske.



ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

KLAR TIL SEX?



Man ved, hvad man skal gøre

Man ved, at den, man skal have sex med, har lyst til sex

Man kan tale med den, man skal have sex med, om hvad man har lyst til og ikke har lyst til

Man har fået gode råd om "den første gang" af sine venner eller andre, man kender

Man kender den, man skal have sex med

Man kan mærke, man har lyst til sex

Man er forelsket i den, man skal have sex med

Man giver og får samtykke fra den, man skal have sex med

Man ved, hvordan man beskytter sig mod seksygdomme og uønsket graviditet

HVAD ER SEX?

FORMÅL

Eleverne kan sætte ord på tanker omkring den første gang.

MATERIALER

Filmen "Hvad er sex?" på www.paarisa.gl eller USB stik.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at I nu skal se en kort tegnefilm om sex, og herefter tale sammen i klassen om, hvad sex er. De fleste har nogle helt bestemte forestillinger om, hvad sex er, men faktisk er sex mere eller andet, end de fleste tænker.

TRIN 2

Se sammen i klassen filmen "Hvad er sex?" på www.paarisa.gl eller USB stik. Se eventuelt først hele filmen og derefter igen, men hvor der pauses og tales om indholdet hen ad vejen.

TRIN 3

Eleverne skal tale sammen om spørgsmålene to og to. Gå rundt mellem eleverne og hjælp eventuelt dem i gang, der synes spørgsmålene er svære.

- Hvad handlede filmen om?
- Hvornår ved man, om noget er sex?
- Hvad er lyst, og hvorfor er det vigtigt i forhold til sex?
- Hvordan kan det føles i kroppen at have lyst til sex?
- Hvordan kan man vide, om andre har lyst til sex?
- Hvad kan man gøre, hvis den ene har lyst til sex, og den anden er i tvivl?
- Hvordan kan det føles at tage imod en afvisning?
- Hvordan kan det føles at give en afvisning?



PRÆVENTION

FORMÅL

Eleverne har kendskab til de forskellige former for prævention.

Eleverne kan komme med forslag til, hvordan man får husket og sørget for at bruge prævention.

MATERIALER

- Filmen "Prævention" på www.paarisa.gl, eller USB stik
- Arbejdsark.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om prævention. Det skal både handle om de forskellige former for prævention, men også om hvordan man kan blive bedre til at bruge prævention.

TRIN 2

Del arbejdsark 1 ud til eleverne og bed dem hver især skrive alle de former for prævention ned, de kender.

TRIN 3

Vis eleverne filmen "Prævention" på www.paarisa.gl eller USB stik.

TRIN 4

Spørg eleverne, om der var flere præventionsformer med i filmen, end de har skrevet ned.

TRIN 5

Skriv nu følgende ord på tavlen:

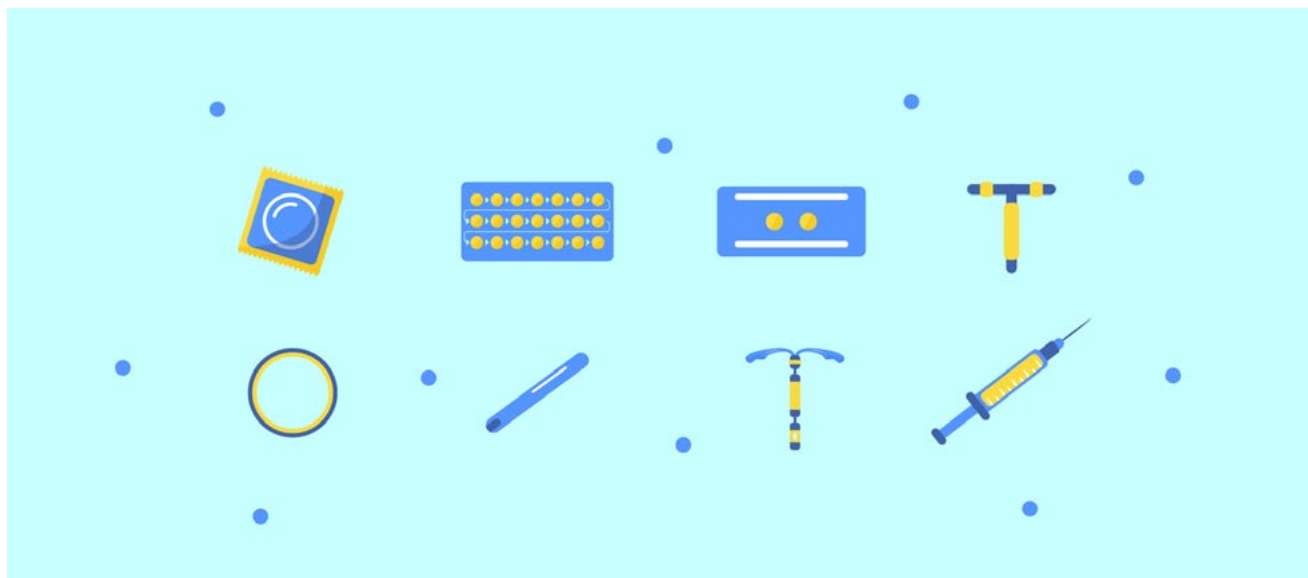
Kondom, Spiral, p-sprøjte, p-stav, p-piller, mini-piller og p-ring

Spørg ud i klassen, hvor meget de kan huske fra filmen om hver type prævention. Skriv elevernes bud op på tavlen under de forskellige præventionsformer. Se eventuelt filmen igen for at se, om det hele kom med.

På arket til underviseren kan du finde information om de forskellige præventionsformer, som du kan læse og eventuelt supplere med på tavlen.

TRIN 6

Del arbejdsark 2 ud til eleverne og lad dem arbejde enten alene eller to og to.



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

PRÆVENTION

Kondom



PRÆVENTION

ARK TIL UNDERVISEREN 1

PRÆVENTION

Kondomet beskytter mod både seksygdomme og graviditet.

P-piller og **minipiller** gør slimhinden i livmoderen uegnet til en graviditet. Slimen i livmoderhalsen bliver også sej, så sædceller ikke så godt kan svømme igennem og møde et æg. P-pillerne forhindrer også pigens ægløsning.

En **p-ring** lægges op i skeden. Den har nogle hormoner i sig som gør slimhinden uegnet til en graviditet. Slimen i livmoderhalsen bliver også sej, så sædceller ikke så godt kan svømme igennem og møde et æg.

P-staven afgiver langsomt en lille mængde af et hormon, som forhindrer ægløsning. Derudover påvirker det også slimen i livmoderhalsen, så sædcellerne ikke kan bevæge sig ind i livmoderen. P-staven virker i tre år.

Spiral findes i to forskellige udgaver: **Kobberspiral** og **hormonspiral**. Den påvirker miljøet omkring livmoderhalsen, så sædcellerne bevæger sig dårligere, og påvirker slimhinden i livmoderen, så et evt. befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. En spiral kan blive siddende i tre til otte år.

P-sprøjte forhindrer ægløsning og påvirker slimen i livmoderhalsen, så sædcellerne ikke kan bevæge sig ind i livmoderen. Indsprøjtningen skal gentages hver tredje måned og gives af en læge.

Hvis man har haft ubeskyttet samleje, kan man bruge **nødprævention** – også kaldet **fortrydelsespille**. Det er en pille, som man skal tage hurtigst muligt – helst indenfor 12 timer efter det usikre samleje og senest 72 timer (tre døgn) efter. Jo længere tid der går efter et ubeskyttet samleje, til man tager pillen, jo større risiko er der for graviditet.

ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

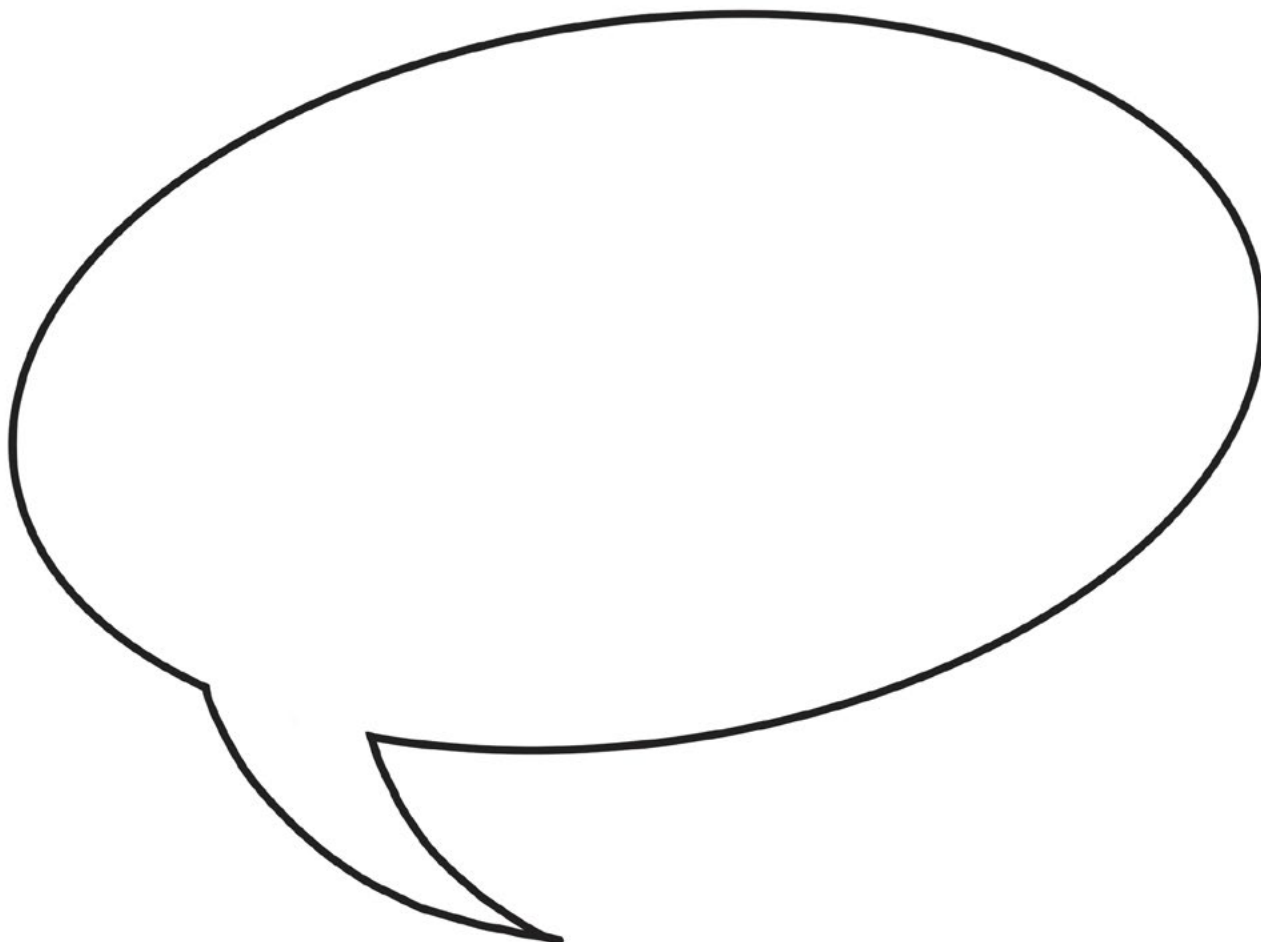
PRÆVENTION



SYMPTOMER PÅ EN SEXSYGDOM KAN VÆRE:

- Det svider, når du tisser
- Du får pludselig knopper omkring kønsdelene
- Du får udflåd, der lugter meget grimt

Skriv i boblen, hvorfor det er vigtigt, at man ikke går med en ubehandlet sexsygdom:



ARK TIL UNDERVISEREN 2

PRÆVENTION



SYMPTOMER PÅ EN SEXSYGDOM KAN VÆRE:

- Det svider, når du tisser
- Du får pludselig knopper omkring kønsdelene
- Du får udflåd, der lugter meget grimt

*Det er vigtigt, at man ikke
går med en ubehandlet sexsygdom fordi:*

Det er vigtigt, fordi en ubehandlet sexsygdom kan føre til, at man bliver syg, og at man kan blive steril. At være steril betyder, at man ikke kan få børn.

DET KAN VÆRE SVÆRT

FORMÅL

Eleverne kan tage stilling til påstande og udsagn om unge og prævention.

Eleverne kan være med til at fjerne tabuer omkring brug af prævention.

MATERIALER

- ▶ Gulvplads
- ▶ Stole
- ▶ Arbejdsark til underviser med udsagn.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om prævention, men at I taler om det generelt. Mind eleverne om, at det ikke handler om dem personligt.

Sig til eleverne, at det kan være svært at få brugt prævention, og nu skal det handle om, hvorfor det mon kan være.

TRIN 2

Bed eleverne stille deres stole i en stor cirkel. Du skal også selv have en stol.

TRIN 3

Start med at læse det første udsagn op. Dem der er enige i, at det er rigtigt, skal rejse sig op og bytte plads.



ARK TIL UNDERVISEREN

DET KAN VÆRE SVÆRT

I dag er det (sæt den ugedag ind, det er i dag).

Alle ved, hvorfor man skal bruge kondom.

Det er fedt, hvis ens forældre skaffer kondomer til én.

Det er pinligt, hvis ens forældre finder kondomer på ens værelse.

Prævention er gratis i Grønland.

Det ødelægger den gode stemning, når der skal kondom på.

Man skal passe på sig selv, når man har sex.

Man skal passe på sin partner, når man har sex.

Mange er bange for at blive tykke af p-piller.

Det kan være svært at vide, hvilken prævention, man skal bruge.

Nogle gange tør man næsten ikke bede om, at der skal kondom på.

Man bør altid bruge kondom, når man har samleje med en ny partner.

Man behøver ikke bruge kondom, når man har været sammen med sin partner et stykke tid.

Man behøver ikke bruge kondom, hvis man bruger p-piller.

Man bør bruge kondom, selvom man tager p-piller.

ARK TIL UNDERVISEREN

DET KAN VÆRE SVÆRT

Når to drenge har sex med hinanden, bør de beskytte sig mod seksygdomme.

Når to piger har sex med hinanden, bør de beskytte sig mod seksygdomme.

Når en pige og en dreng har sex med hinanden, bør de beskytte sig mod seksygdomme.

Det kan være svært at tale med en ny partner om, at man skal bruge kondom.

Det kan være svært at vide, om man er blevet smittet med en seksygdom.

Man bør lade sig teste for seksygdomme, hvis man har haft sex uden prævention.

Det er pinligt, hvis man kender nogen, der arbejder der, hvor man bliver testet for seksygdomme.

Piger bør lade sig teste for uønsket graviditet, hvis de har haft sex uden prævention med en dreng.

Hvis man har en seksygdom, skal man fortælle det til de personer, man kan have smittet.

Det kan være svært at fortælle til en anden, at man kan have smittet dem med en seksygdom.

Unge er mere bange for at blive gravide end for at få en seksygdom.

Det er let at få en seksygdom.

Det er let at blive gravid.

Det er vigtigt at vide, hvordan man beskytter sig mod uønsket graviditet

Det er vigtigt at vide, hvad der kan påvirke ens muligheder for at blive eller gøre en anden gravid.

GRAVID?

FORMÅL

*Eleverne har kendskab til tegnene på en graviditet.
Eleverne har kendskab til kirurgisk og medicinsk abort.*

MATERIALER

Arbejdsark.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om at blive gravid, og hvordan man opdager det. Sig at øvelsen handler om beslutningen om at få et barn, og hvad en abort er.

En abort er en rettighed, man har som kvinde til at få afbrudt graviditeten.

Der kan være mange grunde til at få en abort. Måske er man blevet gravid ved en fejl og er ikke klar til at blive forælder. Eller måske er man blevet gravid som følge af et seksuelt overgreb. Nogle gange kan en graviditet afbrydes, hvis fosteret fx er alvorligt sygt.

Det er en mulighed og en rettighed at få en abort efter 12. uge af graviditeten, men man skal huske, at det er enten medicinsk eller kirurgisk indgreb i livmoderen. Hvis man kan undgå en abort ved at huske prævention, er det bedst at skåne kroppen for unødige indgreb.

TRIN 2

Del arbejdsarkene ud til eleverne. Sammen eller hver for sig, skal de læse om graviditet og abort og svare på de tilhørende spørgsmål.

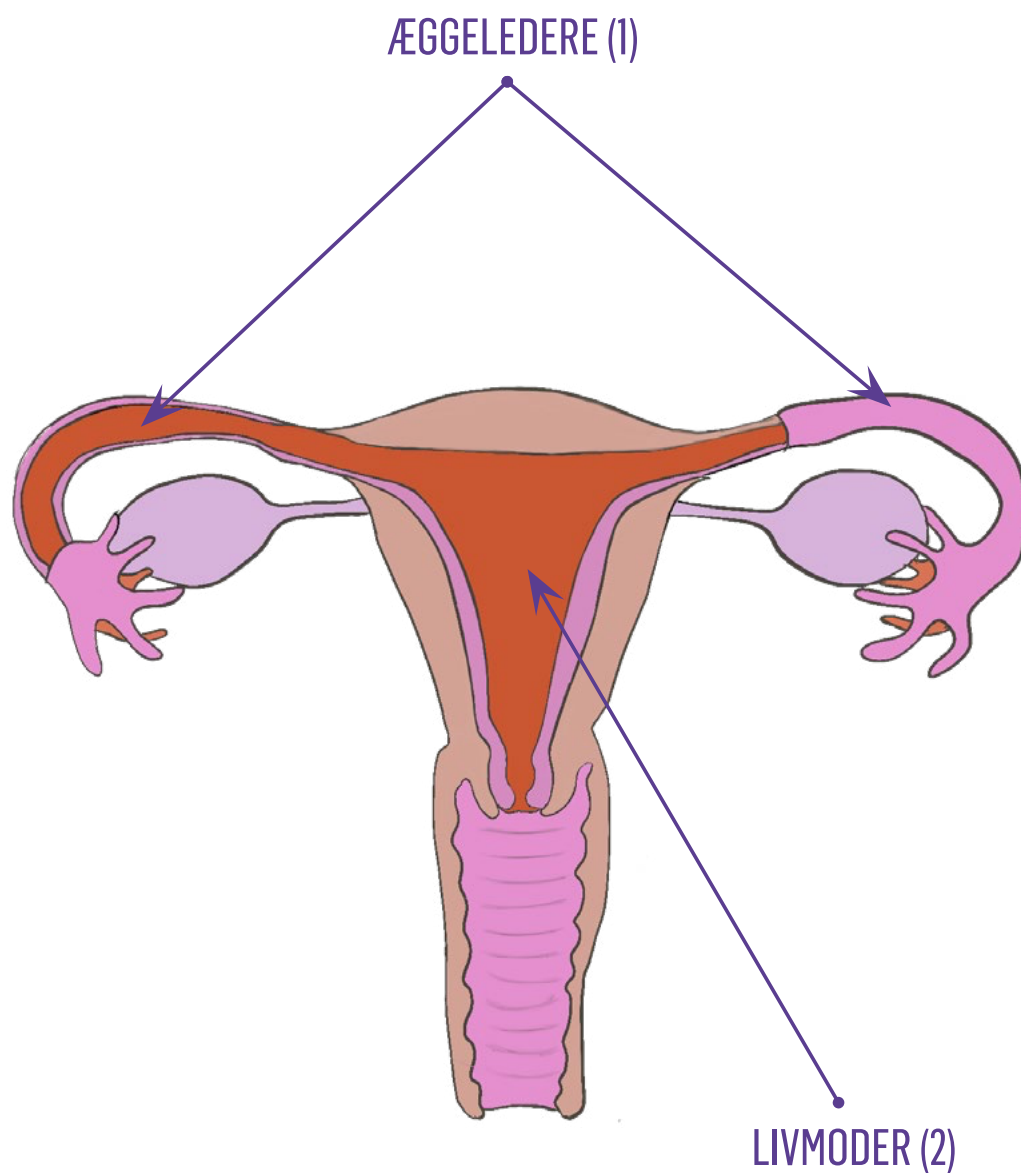
TRIN 3

Gennemgå svarene fælles i klassen.



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?

HVORDAN BLIVER MAN GRAVID?

- ▶ Man kan som pige blive gravid, når man er begyndt at få menstruation. Det vil sige, at man kan blive gravid, hvis man har sex med en dreng og ikke bruger prævention. Når man ikke bruger prævention, kan en sædcelle møde et æg og befrugte det.
- ▶ Når graviditet opstår ved samleje, så møder æg og sædceller hinanden i en af kvindens to **æggeledere (1)**.
- ▶ Derefter vandrer ægget ned i **livmoderen (2)**, hvor det sætter sig fast i slimhinden.
- ▶ Den proces tager seks døgn – i en del af den tid kan man nå at tage nødprævention for at forhindre graviditeten i at opstå.
- ▶ Først når ægget har sat sig fast i slimhinden i livmoderen, er kvinden gravid, og hendes graviditet begynder.

SPØRGSMÅL:

Hvordan bliver en pige/kvinde gravid? _____

Hvor mange måneder varer en graviditet cirka? _____

Hvornår kan en pige blive gravid? _____

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?

TEGN PÅ GRAVIDITET

- ▶ Det mest almindelige tegn på at man er gravid er, at menstruationen udebliver.
- ▶ Når ægget bliver befrugtet, afbrydes den almindelige cyklus, og pigen/kvinden får ikke sin menstruation, som hun plejer.
- ▶ Nogle piger/kvinder får hævede eller ømme bryster allerede 1-2 uger efter undfangelsen.
- ▶ Mange piger/kvinder får også kvalme på grund af graviditeten. Det kan begynde allerede fra 2-8 uger efter undfangelsen, men det er ikke alle, der får det.
- ▶ Ingen af tegnene er helt sikre tegn på graviditet.
- ▶ For at være sikker på om man er gravid eller ej, bør man tage en graviditetstest.

SPØRGSMÅL:

Hvordan kan man have sex uden at blive gravid? _____

Kan piger og kvinder have ømme bryster af andre årsager end graviditet? _____

Hvor kan man få fat i en graviditetstest? _____

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?

HVIS DU ER GRAVID

- ▶ Hvis du har taget en graviditetstest, og den viser, at du er gravid, kan du have brug for at finde ud af, hvad du gerne vil.
- ▶ Vil du fx gerne have et barn nu? Eller er du ikke klar og vil gerne have en abort eller bortadoptere barnet?
- ▶ Du kan få hjælp og vejledning, så du kender dine muligheder godt.
- ▶ Hos lægen kan du høre om dine muligheder for abort.

SPØRGSMÅL:

Hvordan kan man vide, om man vil have barnet eller ej? _____

Hvornår er man klar til at få et barn? _____

Hvem bestemmer, om man vil have/føde et barn eller få en abort? _____

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?

KIRURGISK ABORT

- ▶ Først bliver man bedøvet. Det kan enten være gennem en lokalblokade på livmoderhalsen, eller ved fuld bedøvelse igennem en kanyle anbragt i en blodåre på håndryggen.
- ▶ Når bedøvelsen virker, udvider lægen forsigtigt livmoderhalsen, og livmoderhulen bliver tømt for graviditetsvæv med et sug. Indgrebet afsluttes ved, at man får noget medicin, der får livmoderen til at trække sig sammen og derved mindsker blødningen.
- ▶ Selve indgrebet varer kun 10-15 minutter. Man vågner hurtigt op efter indgrebet. I de fleste tilfælde vil man kunne tage hjem efter få timer.

SPØRGSMÅL:

Hvad betyder det, at noget er "kirurgisk"? _____

Hvad gør lægen ved livmoderhalsen? _____

MEDICINSK ABORT

- ▶ Ved den medicinske abort får man to slags medicin med en dags mellemrum.
- ▶ Først får man en tablet, der gør, at livmoderen ikke længere reagerer, som om den har et befrugtet æg. Derfor vil graviditeten gå til grunde. Når man har taget tabletten, er aborten allerede i gang.
- ▶ Dernæst får man den anden tablet, som gør at livmoderen trækker sig sammen. Nogle oplever derfor kvalme, opkastning og diarré af medicinen. Det er heller ikke usædvanligt, at der kommer blødning og smerter fra skeden. Smerterne kan lindres med almindelig håndkøbsmedicin. Hvis man bløder, skal man undgå tamponer, sex i skeden, karbad og havbad.

SPØRGSMÅL:

Hvad får medicinen livmoderen til? _____

Hvad kan man opleve ske i dagene efter aborten? _____

START SNAKKEN

FORMÅL

Eleverne kan give forslag til, hvordan man kan få startet snakken om prævention.

Eleverne afslutter forløbet om sex på en positiv måde.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Sakse
- ▶ Blyanter.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Giv hver elev et sæt arbejdsark med billede af et par og taleboblernes.

TRIN 2

Fortæl eleverne, at de nu skal hjælpe parret på billedet med at få brugt prævention.

Eleverne kan arbejde sammen to og to.

TRIN 3

Eleverne skal nu klippe taleboblernes ud og komme med forslag til, hvordan de sammen kan få sagt, at de gerne vil bruge kondom. Eleverne skal skrive i tænkebobl, hvad parret tænker på, og skrive hvad de siger i taleboblernes. Der må gerne være flere talebobl.

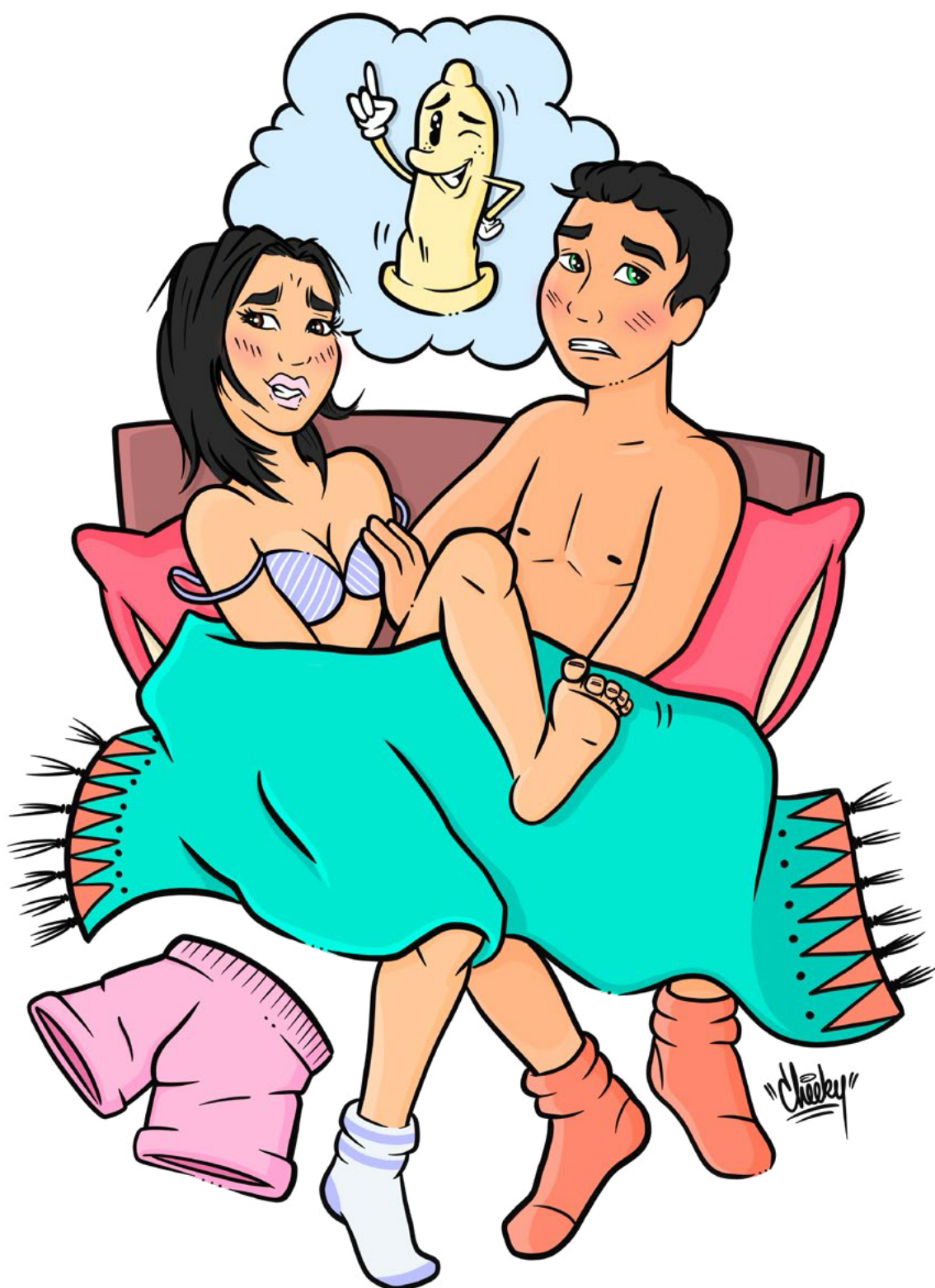
TRIN 4

Til sidst fremlægger eleverne deres forslag for hinanden. Hæng billederne op i klassen.



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

START SNAKKEN



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

START SNAKKEN



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

START SNAKKEN

