



KROP OG PUBERTET



Afsnittet "Krop og pubertet" består af 10 øvelser, som har til formål at styrke elevernes kendskab til kroppens udvikling gennem puberteten. Den første øvelse fungerer som en slags opvarmningsøvelse, hvor kroppen hyldes for at kunne mange ting. Formålet med denne øvelse er at introducere eleverne til et positivt syn på kroppen, hvor fokus er på, hvad kroppe kan, fremfor hvordan de ser ud. Herefter kommer der øvelser, som sætter fokus på de forandringer, kroppen gennemgår under puberteten.

Afsnittet benytter forskellige arbejdsformer i øvelserne, så der både er plads gruppearbejde med dialog, samt kreative øvelser hvor eleverne skal anvende flipflapper. Der sættes fokus på, hvordan kroppen kan bruges til at kommunikere med, gennem f.eks. ens mimik. Drenge og pigers pubertet har hvert sit afsnit, og her præsenteres emner som menstruation og produktion af sædceller.

Materialet har en afslutningsøvelse, som kan anvendes til at repetere pointer og viden fra forløbets opgaver. Denne øvelse kan gennemføres som en quiz, hvor eleverne får mulighed for at bringe deres viden i spil.

De sidste 2 øvelser i afsnittet omhandler prævention og er forbeholdt for elever på mellemtrinnets 6. og 7. klassesetrin. De to øvelser har til formål at give eleverne en introduktion til hvilke præventionsformer, der er tilgængelige. Materialet fokuserer ikke på den seksuelle akt, men mere overordnet på, hvordan prævention kan anvendes forebyggende. Eleverne på 6. og 7. klassesetrin opnår derved en grundlæggende viden, som kan viderebygges, når de kommer i udskoling.



HVAD BRUGER VI KROPPE TIL?

FORMÅL:

Eleverne kan skelne mellem, hvad kroppe kan og hvordan kroppe ser ud

Eleverne kan samtale med hinanden om forskellige kroppe

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 "løbe" som eksempler.

TRIN 3

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



Øvelsen fungerer som en introduktionsøvelse til temaet om kroppe og pubertet. Gennem samtaler på klassen sættes der fokus på hvad kroppe kan, og ikke på hvordan de ser ud. Dette hjælper eleverne med at gå til materialet med en nysgerrighed på deres egen og andres kroppe, samt hvilke forskelligheder der er kroppe imellem.

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.



Find filmen her



KROPPENS FORANDRINGER

FORMÅL:

Eleverne får viden om, at kroppen udvikler sig igennem hele livet

Eleverne kan samtale om forskelligheder i kroppe i puberteten

MATERIALER:

Kridt, tavle, filmen "Inuusuttunngulerneq" ved at scanne QR-koden

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Tegn en horisontal linje på tavlen, hvor der til venstre for linjen står "nyfødt" og til højre står "gammel".

Bed eleverne komme med eksempler på, hvilke forandringer kroppen går igennem i løbet af et liv. Sæt ikke alder på, men skriv de ting ind, eleverne nævner, i så kronologisk rækkefølge som muligt.

Fortæl eleverne, at der sagtens kan være forskel på hvornår, puberteten starter. F.eks. starter pigernes pubertet ofte før drengenes.

Supplerende forslag til elevernes bud kan være: Højde, muskler, kørestol, stemme, gråt hår, bumser, bryster, menstruation, øjne, ører, overgangsalder med mere.

TRIN 2

Se filmen "Inuusuttunngulerneq".

TRIN 3

Lav en fælles opsamling i klassen, efter at eleverne har set filmen.

Stil eleverne følgende spørgsmål, for at starte samtalen med eleverne:

- Var der noget i filmen, I ikke vidste i forvejen?
- Kender I til nogle fordomme om at være i puberteten eller at være teenager?
- Kender I til gode ting, der hører til det at være i puberteten og/eller være teenager?
- Kender I til nogle dårlige eller svære ting ved at være i puberteten og/eller være teenager?
- Nogle synes, det er træls at være den første, der går i gang med puberteten, andre vil helst ikke være den sidste. Hvad kan man gøre for, at det ikke er sådan?
- Hvad vil det sige at tale om sin egen og andres kroppe og om pubertet, på en god måde? Hvordan gør man? Og hvorfor er det vigtigt?



Det er vigtigt at følge opgaven trin for trin, for at eleverne får mulighed for at komme på banen med deres egne tanker. Hvis det er svært for eleverne at komme på noget, kan underviser supplere med ord på tavlen. Det er vigtigt at man som underviser er opmærksom på, ikke at fremhæve nogle kroppe som mere rigtige eller pænere end andre.



OBS! DENNE ØVELSE ER NIVEAUINDDELT SÅLEDES, AT DER ER ØVELSESBESKRIVELSE FOR ELEVER FRA 4.-5. KLASSETRIN, SAMT EN ØVELSESBESKRIVELSE FOR ELEVER FRA 6.-7. KLASSETRIN.

MIN MIMIK!

FORMÅL:

Eleverne kan udtrykke en følelse med ansigtsmimik, og styrker deres kendskab til mimik som en kommunikationsform

Eleverne kan aflæse en følelse ud fra mimik og de får bedre forståelse for deres egen og andres mimik

MATERIALER:

Arbejdsark 1 med følelser, arbejdsark 2 med flipflapper

ØVELSESBESKRIVELSE

TIL ELEVER I 4.-5. KLASSE

TRIN 1

Print arbejdsarkene med flipflapperen ud. Klip flipflapperen ud, og lad eleverne folde dem.

Lad eleverne sidde to og to sammen og afprøve flipflapperen med hinanden.

TRIN 2

Evaluer aktiviteten med eleverne og tal om:

- Var der nogen følelser, der var lette at vise med sin mimik? Hvilke? Hvorfor mon?
- Var der nogle, der var svære?
- Var der nogle følelser som I viser forskelligt med jeres mimik?
- Hvad kan man gøre, hvis man er i tvivl om, hvad en person viser med sin mimik?

TIL ELEVER I 6.-7. KLASSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at de skal arbejde med mimik og kropssprog. Det skal nu handle om, hvordan man kan prøve at se på andres ansigter, hvordan de har det, eller hvordan ens ord modtages.

Det er også vigtigt, at man selv kan bruge sin mimik, så andre lettere kan se, hvad man mener, og hvordan man har det. F.eks. løfte øjenbryn når man siger ja, og rynke på næsen når man siger nej.

TRIN 2

Eleverne skal sidde eller stå i en rundkreds og skiftes til at sende et ansigtsudtryk rundt.

Eleven, der starter, skal vælge en følelse, men ikke sige det højt og lave følelsen med sit ansigt. Eleven "sender" derefter følelsen videre til næste elev i rundkredsen, som kopier ansigtsudtrykket, og sådan fortsætter det gennem hele rundkredsen.

Tag eventuelt et billede af den, der starter og et billede af den, der slutter runden. Når runden er slut, skal de andre prøve at gætte hvilken følelse, det var, den første elev valgte.

Tal om:

- Var det svært? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad lagde I mærke til, når I skulle kopiere følelsen?
- Hvorfor kan den samme følelse se forskellig ud på forskellige mennesker?

Eleverne på 6.-7. klassetrin, kan få udleveret arbejdsarket med flipflapper og bruge dem i pauserne, eller derhjemme.



MIN MIMIK!

ARBEJDSARK 1

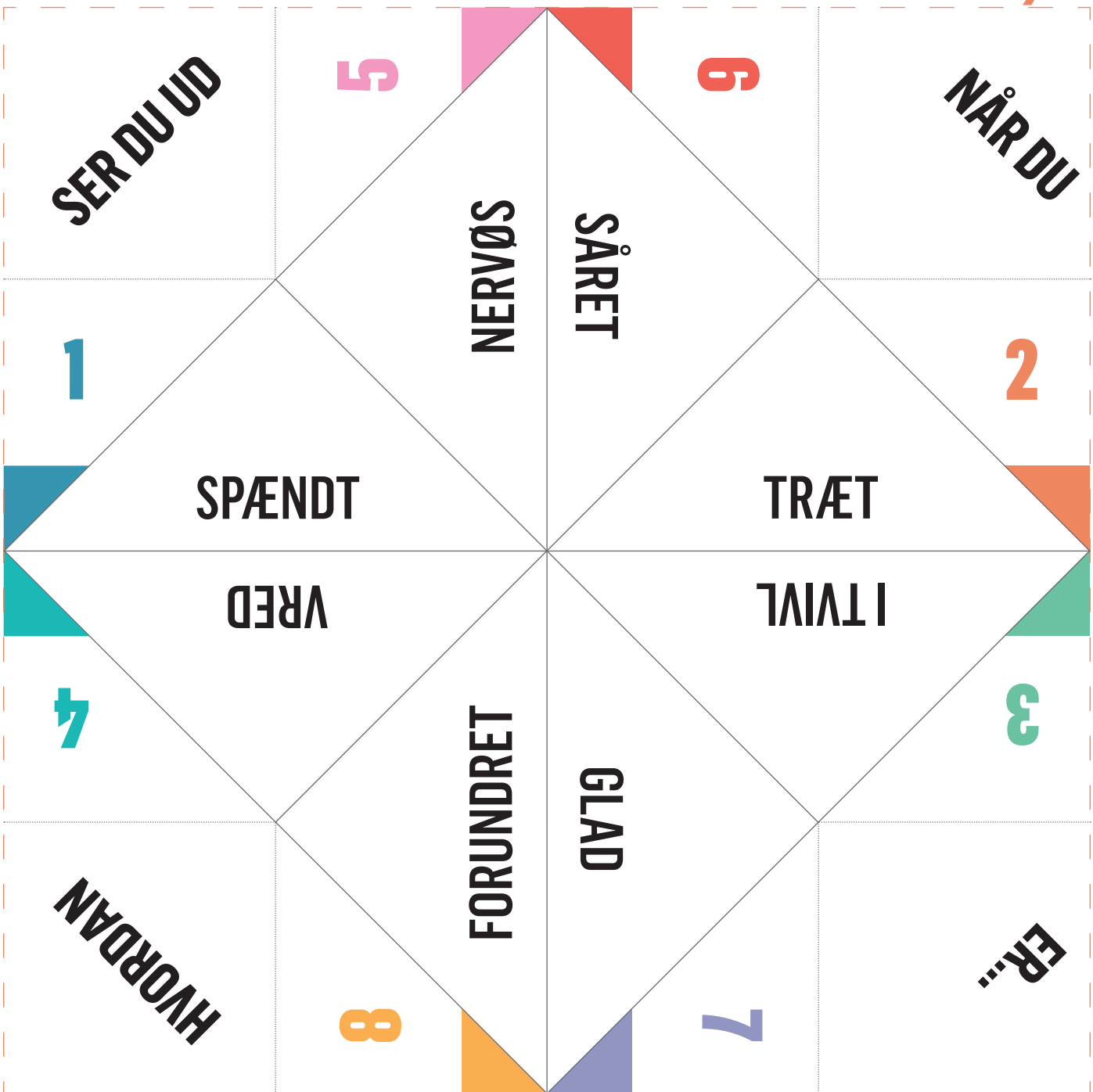
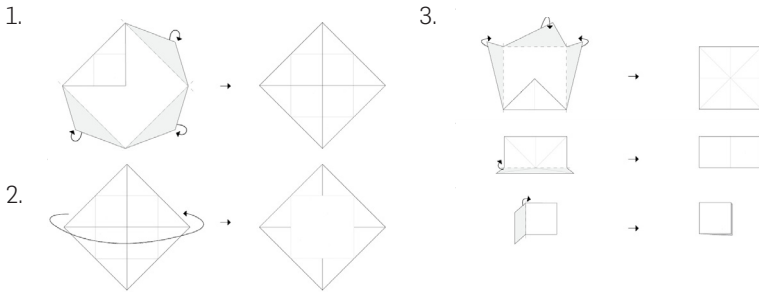
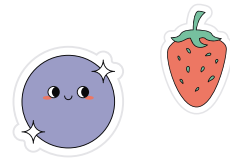


KED AF DET	SUR	RASENDE	GLAD
FJOLLET	MISUNDELIG	DRILLENDE	GENERT
FORVIRRET	OVERRASKET	DRØMMENDE	TRÆT
BANGE	LIGEGLAD	SKUFFET	SPÆNDT
KEDER SIG	EFTERTÆNKSOM	USIKKER	IMØDEKOMMENDE

I kan selv tilføje flere følelser i de tomme felter



ARBEJDSARK 2



FLIPFLAP OM KROPPE

FORMÅL:

Gennem kreativ leg og aktivitet, kan eleverne tale om egen krop

Eleverne kan blive bevidste om forskelligheder hos hinanden

MATERIALER:

Arbejdsark med flip flapper

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at de nu skal lave en flipflapper med spørgsmål om krop og trivsel, som de skal skiftes til at svare på.

TRIN 2

Print et arbejdsark ud til hver elev/elevpar (printet bliver flottest i farver). Fortæl eleverne, at de skal klippe efter den stiplede linje og derefter folde en flipflapper.

TRIN 3

Gennemgå reglerne:

1. Først vælger man et tal mellem 1 og 8 – dernæst "flipflappes" der det valgte antal, og der åbnes, så fire tal bliver synlige.
2. Herefter vælges et tal, hvor spørgeren igen "flipflapper" x-antal gange – og fire tal kommer frem igen.

3. Nu skal der så vælges endnu et tal – men denne gang åbnes flappen og det spørgsmål, der kommer til syne, stilles.

Eleverne går sammen to og to og skiftes til at "flipflappe" og svare. Efter 3 minutter skifter alle elever makker og proceduren gentages.

TRIN 4

Lav en fælles opsamling. I kan tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvad har I lært om sammenhængen mellem krop og trivsel, som I ikke vidste i forvejen?
- Var der nogen spørgsmål i flipflapperen, I syntes var særligt spændende eller svære at svare på?
- Hvis I skulle give andre unge et godt råd om at have det godt med sin krop, hvad skulle det så være?
- Hvad kunne et godt råd være til forældre om hvordan de kan støtte deres børn i at have det godt med deres krop?

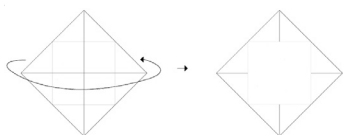
Print et arbejdsark ud til hver elev/elevpar (printet bliver flottest i farver). Hvis det er svært for eleverne at folde dem, findes der en del YouTube-klip, der viser hvordan man gør. Søg efter: "Hvordan laver man en flip flap?"



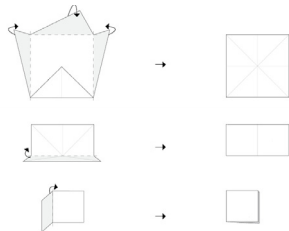


1.

2.



3.



Find filmen her



DRENGES PUBERTET

FORMÅL:

Eleverne kan redegøre for, hvad der sker med en drengs krop når den kommer i puberteten.

Eleverne bliver præsenteret for de forskellige forandringer drenges kroppe gennemgår, når de går fra en drengeskrop til en mandeskrop.

Eleverne får viden om, at drenges kroppe begynder at udvikle sædceller i puberteten. De får viden om emner som rejsning og sædafgang/udløsning.

MATERIALER:

Arbejdsark med tegning af en krop, blyanter, filmen "Inuusuttunngulerneq" ved at scanne QR-koden

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om drenges 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.

Drengenes pubertet begynder ofte, når de er 12-13. Puberteten slutter oftest, når man er omkring 18-20 år.

Fortæl eleverne, at pigernes pubertet ofte starter lidt før drengenes, men at drengene ofte bliver højere og større når de kommer i puberteten.

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.

For nogle elever, kan der virke pinligt eller svært at skulle snakke om pubertet og krop. Husk eleverne på aftalerne fra "Det Trygge Rum" øvelsen, og at det er okay bare at lytte.

Fortæl også eleverne at der i øvelsen, vil være et arbejdsark og en film, hvor der er tegninger af nøgne kroppe. Det er okay at lukke øjnene, hvis man synes det er pinligt.

Husk at fortælle eleverne at kroppe udvikler sig forskelligt gennem puberteten, og at det er helt normalt at nogle kommer tidligere eller senere i puberteten.





TRIN 2

Giv hver elev et arbejdsark, så de hver har en dreng/mandekrop med udsagn på.

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 "oversigt til underviseren" som guide.

TRIN 4

Fortæl eleverne at I som afslutning på øvelsen, skal snakke lidt om hvad det betyder for drengenes pubertet at de nu kan producere sædceller.

Se filmen "**Inuusuttunngulerneq**" med klassen. Fokuser evt. på den del af filmen, som omhandler rejsning og udløsning.

TRIN 5

Stil derefter følgende spørgsmål til klassen:

- Hvad fortalte filmen om sæd og udløsning?
- Hvorfor kan drenge få rejsning når de er i puberteten?
- Får man kun udløsning hvis man tænker på sex?

ARBEJDSARK



DRENGE

SKÆG

HÅR UNDER ARMENE

HÅR PÅ KØNDELENE

PENIS OG TESTIKLER VOKSER OG KAN
DANNE SÆD

BRYSTER

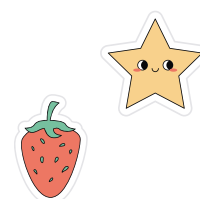
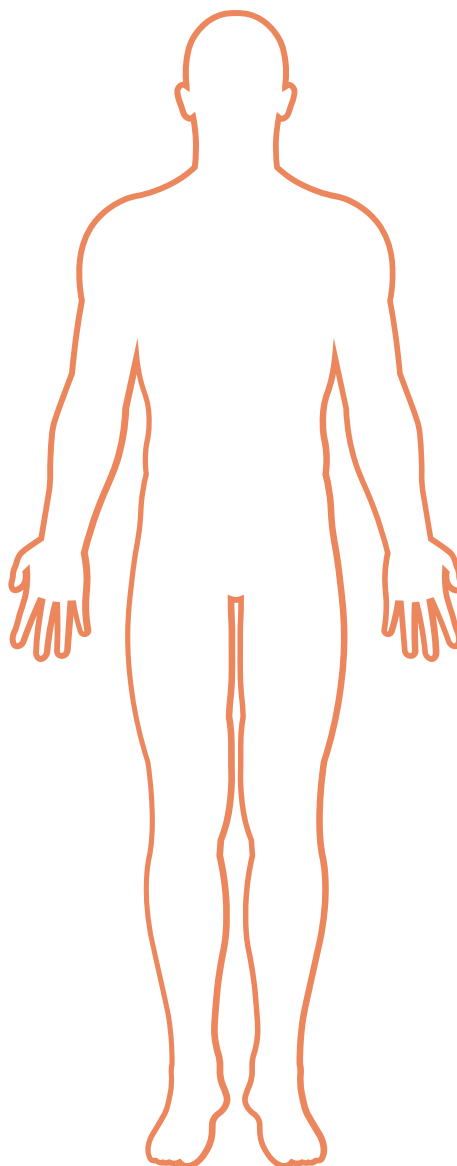
STEMMEN BLIVER DYBERE

SVED BEGYNDER AT LUGTE

STRÆKMÆRKER

BUMSER

HUMØRSVINGNINGER



ARK TIL UNDERVISER

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

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. Brystvorterne kan både hos drenge og piger 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 forsvinder igen. Hvis man er generet af dem, og gør de 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.



Find filmen her



PIGERS PUBERTET

FORMÅL:

Eleverne kan redegøre for, hvad der sker med en piges krop når den kommer i puberteten

Eleverne bliver præsenteret for de forskellige forandringer pigers kroppe gennemgår, når de går fra at være en pigekrop til en kvindekrop

Eleverne får viden om, at piger begynder at få menstruation når de er i puberteten, samt hvad menstruation er

MATERIALER:

Arbejdsark med tegning af en krop , blyanter, filmen "Aaqarnej - Menstruation" ved at scanne QR-koden

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.

Pigers pubertet kan starte, når de er ca. 12 år men det er også normalt at det starter før og eller senere. Drengenes pubertet begynder ofte lidt senere end pigernes. 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.



For nogle elever, kan der virke pinligt eller svært at skulle snakke om pubertet og krop. Husk eleverne på aftalerne fra "Det Trygge Rum" øvelsen, og at det er okay bare at lytte.

Fortæl også eleverne at der i øvelsen, vil være et arbejdsark og en film, hvor der er tegninger af nøgne kroppe. Det er okay at lukke øjnene, hvis man synes det er pinligt.

Husk at fortælle eleverne at kroppe udvikler sig forskelligt gennem puberteten, og at det er helt normalt at nogle kommer tidligere eller senere i puberteten.

TRIN 2

Giv hver elev arbejdsark 1, så de hver har en pige/kvindekrop med udsagn på.

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

Fortæl eleverne at I som afslutning på øvelsen, skal se en kort film der handler om menstruation. Filmen er en blanding af tegneserie og fortælling, og indeholder derfor ikke nogen nøgne kroppe.

Se filmen "**Aaqarnek - Menstruation**" med klassen.

TRIN 4

Del arbejdsark 2 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.

Gennemgå svarene samlet i klassen, når alle er færdige.



ARBEJDSARK



PIGER

MERE HÅR I ANSIGTET

HÅR UNDER ARMENE

HÅR PÅ KØNDELENE

MENSTRUATION

KØNSLÆBER VOKSER

BRYSTER

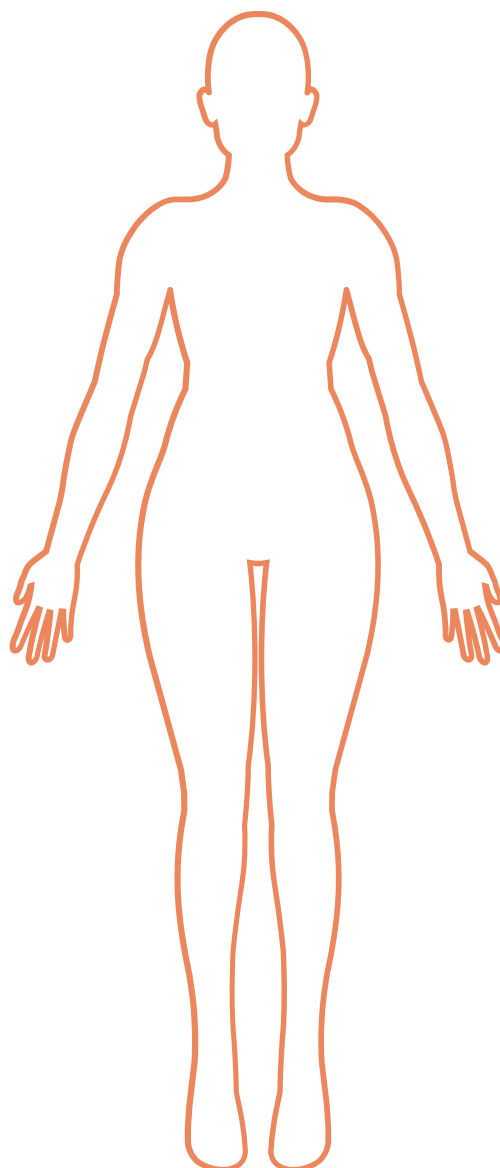
UDFLÅD FRA SKEDEN

SVED BEGYNDER AT LUGTE

STRÆKMÆRKER

BUMSER

HUMØRSVINGNINGER



ARK TIL UNDERVISER



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

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. Brystvorterne kan både hos drenge og piger 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 forsvinder igen. Hvis man er generet af dem, og gør de 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.

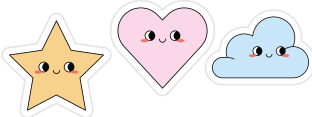
ARBEJDSARK 2



SE FILMEN "HVAD ER MENSTRUATION" OG BESVAR SPØRGSMÅLENE:

- 1. Hvornår får man menstruation?
- 2. Er det ens for alle piger, hvornår de får deres første menstruation?
- 3. Hvordan kan det føles i kroppen, når man får menstruation?
- 4. Hvor kommer blodet fra?
- 5. Hvad er ægløsning for noget?
- 6. Har I hørt om menstruation, før I så filmen?
- 7. Hvem er gode at tale med om menstruation?
- 8. I slutningen af filmen bliver der sagt, at menstruation er helt naturligt, og ikke er noget at skamme sig over. Hvorfor tror I, de siger det?

SPØRGSMÅL	SVAR
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	





KROPPE OG PRODUKTER

FORMÅL:

Eleverne får viden om, hvordan man har en god hygiejne og plejer sin krop

Eleverne får viden om, at nogle produkter kan bruges til at holde ens krop ren og sund, og andre kan bruges til at ændre på kroppens udseende

Eleverne kan reflektere over, hvad det vil sige at pleje en krop

MATERIALER:

Arbejdsark 1 med tegninger af produkter og arbejdsark 2 med opgaver, sakse, kridt/tusch

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at de nu skal lave en øvelse, der handler om, hvordan man kan pleje kroppe. Det handler både om at holde en krop rask, at give den et bestemt udseende og at holde den ren.

Først skal eleverne se på nogle tegninger af produkter, der bruges til at pleje kroppe og tale sammen om, hvordan produkterne bruges, derefter arbejder eleverne i grupper og til sidst er der en fælles opsamling.

TRIN 2

Tegn med kridt et stort tændstiks-menneske på tavlen.

Vis det første produkt fra arbejdsark 1 til eleverne, og spørg, hvad produktet bruges til og hvor på kroppen, det kan anvendes. Hør elevernes bud og placer derefter produktet på tændstiks-menneskets krop, på det relevante sted. Fx kan intimsæbe placeres mellem tændstiks-menneskets ben.

Gentag med de øvrige produkter.





TRIN 3

Inddel eleverne i grupper af passende størrelse og giv hver gruppe arbejdsark 1 og 2 samt en saks.

Bed grupperne klippe tegningerne på arbejdsark 1 ud og sortere produkterne, ud fra anvisningerne på arbejdsark 2.

TRIN 4

Lav til sidst en fælles opsamling. Du kan for eksempel bruge nedenstående refleksionsspørgsmål til at få eleverne til at sætte ord på deres svar og reflektere over dem.

- Var I uenige om, hvordan I skulle sortere produkterne?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved produkterne?
- Hvor kan man få fat i de forskellige produkter?
- Hvad kan man gøre, hvis man har brug for hjælp til at bruge nogle af produkterne?
- Hvorfor er det vigtigt at have en god hygiejne?

- Hvilke forskelle tror I, der er på, hvordan forskellige mennesker bruger produkterne?
- Hvem bestemmer, hvornår og om, man skal bruge de forskellige produkter?
- Er der nogle af produkterne som kun bruges af drenge eller af piger? Hvilke? Hvad tænker I om det?
- Er der nogle produkter, I synes mangler?

Hvis eleverne synes, at der mangler produkter, kan I evt. slutte øvelsen af med at tegne dem og placere dem på tændstiks-kroppen sammen med de øvrige.

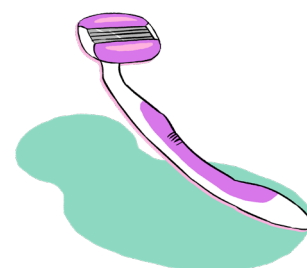
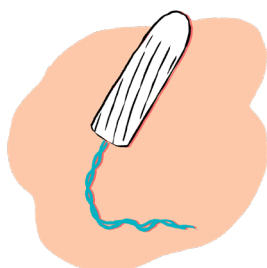
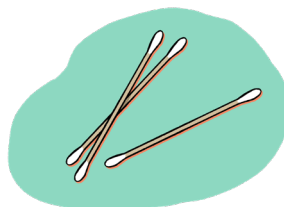
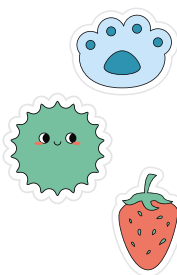


Som underviser er det vigtigt at være opmærksom på, at eleverne husker på reglerne fra det trygge rum.

Emnet om hygiejne og kroppens udseende, kan let blive meget personligt for eleverne, eller en kilde til drilleri.

Husk, at øvelsen ikke handler om elevernes egne erfaringer, men om hvad eleverne generelt ved, tror og mener om emnet.

ARBEJDSARK 1





ARBEJDSARK 2

1



KLIP ALLE TEGNINGERNE UD

2

DEL TEGNINGERNE I 3 GRUPPER

1. De produkter, I tror, mange bruger hver dag
2. De produkter, I tror, mange bruger cirka en gang om ugen
3. De produkter, I tror, mange bruger sjældnere end en gang om ugen



3

DEL TEGNINGERNE I 3 GRUPPER

1. De produkter, I tror, man bruger til at holde kroppe rene
2. De produkter, I tror, man bruger til at holde kroppe sunde og raske
3. De produkter, I tror, man bruger til at ændre kroppes udseende



SANDT ELLER FALSK OM PUBERTET

FORMÅL:

Eleverne får kendskab til kroppens forandringer under puberteten

Øvelsen er oplagt at anvende som afslutningsøvelse på forløbet om Krop og Pubertet. Øvelsen er en quiz baseret repetition af de emner, som forløbet har afdækket.

MATERIALER:

Arbejdsark med "thumbs up" og "thumbs down" og 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 et papir med en "thumbs up" og "en thumbs down".

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.

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

TRIN 4

Som opsamling på øvelsen, kan du spørge eleverne:

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

Øvelsen kan gennemføres på flere måder:

Eleverne kan anvende arbejdsarkene med "thumbs up" og "thumbs down", til at svare på spørgsmålene.

Ønsker man at gøre øvelsen mere fysisk aktiv for eleverne, kan man gøre den ene ende af klasselokalet til en "Sandt"-side og den anden til en "Falsk"-side. Eleverne skal da gå over til den side af klassen, som de mener er det korrekte svar på spørgsmålet.





ARK TIL UNDERVISER

SPØRGSMÅL 1

Alle børn kommer i puberteten på samme tid. Er det sandt eller falsk?

FALSK

Det er forskelligt fra person til person, hvornår man kommer i puberteten.

SPØRGSMÅL 2

I puberteten oplever mange, at humøret svinger meget. Er det sandt eller falsk?

SANDT

Humørsvingninger er helt almindeligt i puberteten

SPØRGSMÅL 3

Både piger og drenge vokser mere i puberteten. Er det sandt eller falsk?

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. Er det sandt eller falsk?

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. Er det sandt eller falsk?

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. Er det sandt eller falsk?

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. Er det sandt eller falsk?

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.

ARK TIL UNDERVISER

SPØRGSMÅL 8

Når en pige har fået sin første menstruation, kan hun blive gravid. Er det sandt eller falsk?

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. Er det sandt eller falsk?

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. Er det sandt eller falsk?

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. Er det sandt eller falsk?

SANDT

Drenge kan opleve, at deres bryster vokser lidt i puberteten og bliver ømme. Det forsvinder igen.

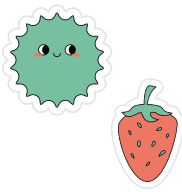
SPØRGSMÅL 12

Pigers kønslæber vokser i puberteten. Er det sandt eller falsk?

SANDT

I puberteten vokser pigers kønslæber, så de bliver mere synlige. De ændrer også farve.





ARBEJDSARK 1



OBS! DENNE ØVELSE ER KUN FOR ELEVER I 6.-7. KLASSETRIN

Find filmen her



PRÆVENTION

FORMÅL:

Eleverne har et grundlæggende kendskab til de forskellige former for prævention

MATERIALER:

Arbejdsark 1 med mindmap og arbejdsark 2 med taleboble, blyanter, filmen "Naartunaveersaatit - prævention" ved at scanne QR-koden

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om prævention. Det skal handle om de forskellige former for prævention der findes.

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 "**Naartunaveersaatit - prævention**". Spørg eleverne, om der var flere præventionsformer med i filmen, end de har skrevet ned.

TRIN 4

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 5

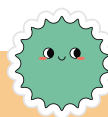
Del arbejdsark 2 ud til eleverne og lad dem arbejde enten alene eller to og to.

Øvelsen om prævention er tiltænkt elever på 6. og 7. klassetrin i mellemtrinnet.

Overvej om øvelsen er relevant for andre målgrupper.

Formålet med øvelsen er at give eleverne et grundlæggende kendskab til de præventionsformer der er tilgængelige, så de har en viden med sig, som der kan bygges videre på i undervisningen i udskolingen.

Fokuser derfor på præventions udseende og tilgængelighed, i stedet for at undervise eleverne i selve den seksuelle akt.



ARBEJDSARK 1



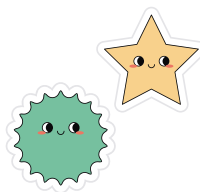
kondom



PRÆVENTION



ARBEJDSARK 2



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



Symptomer på en sexsygdom kan være:

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

ARK TIL UNDERVISER

Kondomet beskytter mod både seksygdomme og graviditet.

P-piller og **minipiller** gør slimhinden i livmoren uegnet til en graviditet. Slimen i livmorhalsen 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 livmorhalsen 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 livmorhalsen, så sædcellerne ikke kan bevæge sig ind i livmoren. P-staven virker i tre år.

Spiral findes i to forskellige udgaver: **Kobberspiral** og **hormonspiral**. De påvirker miljøet omkring livmorhalsen, så sædcellerne bevæger sig dårligere, og påvirker slimhinden i livmoren, 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 livmorhalsen, så sædcellerne ikke kan bevæge sig ind i livmoren. Indsprøjtningen skal gentages hver tredje måned og gives af en læge. Man skal tale med sin læge, om det er den rette metode for en.

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.



OBS! DENNE ØVELSE ER KUN FOR ELEVER I 6.-7. KLASSETRIN

FØLELSER OG TANKER OM PRÆVENTION

FORMÅL:

Eleverne kan samtale om viden relateret til prævention

Eleverne kan redegøre for handlemuligheder, der kan bidrage til at fremme unges seksuelle sundhed og trivsel

MATERIALER:

Arbejdsark med udsagn

ØVELSESBESKRIVELSE

TIL ELEVER I 6.-7. KLASSETRIN

TRIN 1

Fortæl eleverne at de nu skal lave en øvelse, der handler om deres tanker om prævention.

Forud for øvelsens start, kan det være en god ide at repetere de aftaler klassen har indgået i "Det Trygge Rum" øvelsen. På den måde bliver undervisningen tryk for de deltagende elever.

Fortæl eleverne, at arbejdsformen de skal afprøve i øvelsen, har følgende formål:

- At øvelsen handler om at tage stilling – også selvom man er i tvivl.
- At målet ikke er at være enige – men at undersøge forskellige standpunkter.
- At man ikke må kommentere på hinandens vurderinger.

TRIN 2

Sæt jer i en rundkreds på stole. Læs et udsagn fra arbejdsarket højt. Hvis eleverne er uenige i udsagnet, bliver de siddende på stolen. Hvis de er enige, rejser de sig og bytter plads med de andre, der også er enige. Man må ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra.

Fortæl eleverne, at du rejser dig hver gang, så de altid kan bytte plads med dig, hvis de er den eneste, der rejser sig.

TRIN 3

Efter alle udsagn er læst højt, faciliterer du en dialog om øvelsens emner.

Eleverne skal have mulighed for i fællesskab at formulere og reflektere over synspunkter og handlemuligheder i forhold til spørgsmål, problematikker og dilemmaer om prævention, seks sygdomme, graviditet og abort.

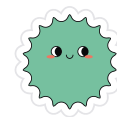
Du kan tage afsæt i enkelte udsagn fra arbejdsarket og bede eleverne uddybe, hvad de tænker om disse udsagn.

Tal også med eleverne om konkrete handlemuligheder i forhold til de dilemmaer og problemstillinger, som elevernes tilkendegivelser rejser.

Der kan desuden tages afsæt i følgende spørgsmål:

- Var der spørgsmål, hvor I var i tvivl om, I var enige eller uenige? Hvorfor tror I, at I var i tvivl her?
- Hvem eller hvad, tror I, påvirker unges tanker og holdninger til det at bruge prævention?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved at bruge f.eks. kondom, p-piller, spiral...?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved at blive gravid i en tidlig alder?
- Hvor kan man få mere information om prævention?
- Hvem kan man som ung tale med, hvis man er tvivl om spørgsmål vedrørende prævention, seks sygdomme, abort og graviditet?

ARK TIL UNDERVISER



I dag er det (mandag, tirsdag, et dejligt vejr og så videre).

Alle ved, hvorfor man skal bruge prævention.

Alle ved, hvordan man bruger prævention korrekt.

Det er fedt, hvis ens forældre køber fx kondomer til én.

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

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

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



TUSAANNGA

INFORMATION

Alle som har brug for at tale eller skrive med nogen, kan kontakte Tusaannga. Der sidder rådgivere klar til at hjælpe og rådgive dig om dine problemer, om disse så er store eller små. Ingen skal sidde alene med sine problemer. Vi hører dig.

Det er muligt at kontakte Tusaannga, selvom man ikke har mere Tusass, og det er altid gratis. Læs mere om Tusaannga og find åbningstider på: www.socialstyrelsen.gl.

KONTAKTINFORMATION:
SMS på 1899 eller ring på 801180.



ARK TIL UNDERVISER

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

Det er kun heteroseksuelle personer, der bør beskytte sig mod sexsygdomme og graviditet.

Man bør lade sig teste for sexsygdomme, hvis man har haft usikker sex.

Hvis man har en sexsygdom, bør man fortælle det til de personer, man kan have smittet.

Det er let at få en sexsygdom.

Nogle personer har sværere ved at blive gravide end andre.

Nogle personer har sværere ved at gøre nogen gravide end andre.

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



