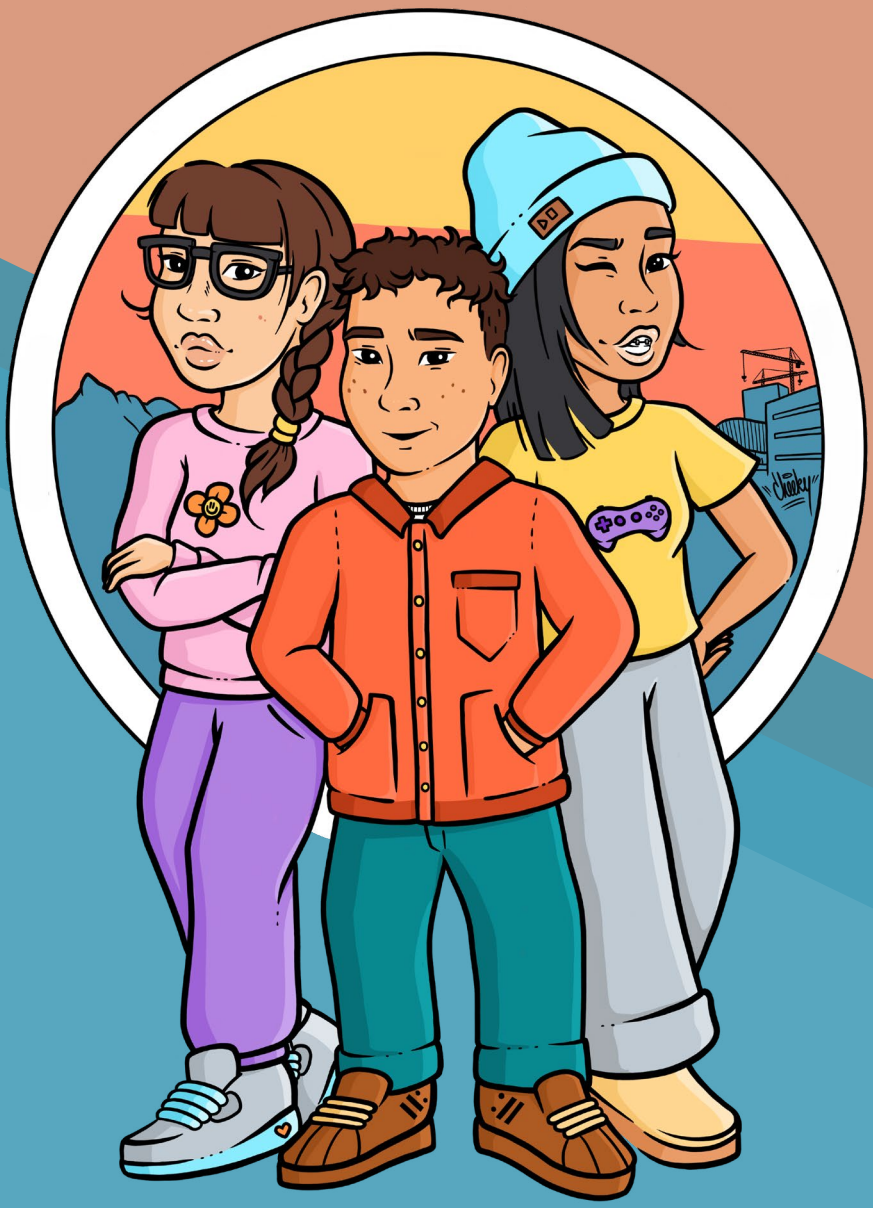


MIN PERSON I UDVIKLING

KROP OG FÆLLESSKAB

UNDERVISNINGSMATERIALE FOR MELLEMTRINNET

4.-7. KLASSE

PAARISA

Paarisa og Sex & Samfund, 2025

ISBN nr. 978-87-93654-60-0

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Materialet er udviklet i samarbejde mellem Paarisa og Sex & Samfund.

Indhold: Christian Forsmann Christoffersen, Sex & Samfund

Projektmedarbejdere: Maannguaq Pedersen, Ulunnguaq Lyberth og Lisa Ivalu Lind fra Paarisa

Ansvarshavende redaktør: Anne Wind, Sex & Samfund

Fotos: Pernille Ane Egebæk, Birthe Rasmussen og Aka Binzer-Johnsen

Film: Sex & Samfund, Malou Media og Deluxux Studio

Illustrationer: Sacha Malinsky, Peter Lopes og Florinda Pamungkasputri

Layout: Helene Bagge Grimstrup og Didde Lykke Jakobsen, Sex & Samfund

Tak for sparring og hjælp til:

Alma Wilhjelm Geisler og Heidi, Sundhedsfremme og forebyggelse, Sermersooq. Salomine Tobiassen og Najannguaq Heilmann, Atuarfik Inussuk. Julia Zeeb Bech, Kangillinnguit Atuarfiat. Naya Sophia Pedersen og Mette Rasmussen, Uddannelsesstyrelsen. Aininaq Willesen, Rie Mette Sarkov, Aviaja Fly, Paninnguaq Aronsen, Sundhedsvæsenet. Petra Jensen, Socialpædagogisk Seminarium. Kangillinnguit. Nuussuup atuarfia. Atuarfik Mathias Storch.

INDHOLD

INDLEDNING **4**

DET TRYGGE RUM **6**

Aftaler for det trygge rum 8
Ord der gør ondt 12
Hvad er seksualundervisning? 14

KROP OG PUBERTET **18**

Hvad bruger vi kroppe til? 20
Kroppens forandringer 22
Min mimik! 24
Flipflap om kroppe 28
Drenges pubertet 30
Pigers pubertet 34
Kroppe og produkter 40
Sandt eller falsk om pubertet 44
Prævention 48
Følelser og tanker om prævention 52

GRÆNSER **56**

Vores grænser 58
Hvad nu? 62
Hvad er samtykke? 68
Hvad er børns rettigheder? 74
Tassa! 78

DIGITAL TRIVSEL **80**

Fordele og ulemper online 82
God stil online 86
Se mig! 92
Online dilemmaer 96
Inuit attaveqaataanni ilorrisimaarneq 102
Emojis 104
Hvad har vi lært om digital trivsel? 108

VENSKAB OG FØLELSER **110**

Et godt venskab 112
Forelsket 116
Flirt, hvad er det? 122
In a Heartbeat 128
Nej tak! Den gode afvisning 130





KÆRE UNDERVISER

Dette undervisningsmateriale er udviklet til jer, der underviser i seksuel sundhed på mellemtrinnet.

Materialet er udarbejdet af Paarisa som en støtte til lærere og andre fagpersoner, der ønsker at skabe trygge og åbne rammer for samtaler om krop, følelser og trivsel.

Undervisningsmaterialet er udarbejdet på baggrund af Inuuneritta III, som er Naalak-kersuisuts strategi for samarbejdet om det gode børneliv 2020–2030. Visionen er, at der kan tilbydes undervisning, som fremmer seksuel sundhed.

Formålet med materialet er at give eleverne viden, sprog og mod til at tale om emner, der kan være svære, men som er en naturlig del af at vokse op. Det skal styrke deres forståelse af sig selv og andre – og hjælpe dem til at tage vare på både egne og an-dres grænser.

Undervisningsmaterialet indledes med en introduktion til "Det trygge rum", som er et værktøj til at skabe en god og respektfuld stemning i klassen.

Undervisningsmaterialet består af fire temaer:

- **Krop og pubertet** – om kroppens forandringer og prævention
- **Grænser** – om rettigheder, samtykke og respekt for sig selv og andre
- **Digital trivsel** – om god stil, deling og fællesskab på nettet
- **Venskab og følelser** – om relationer, forelskelse og den gode afvisning

Materialet indeholder øvelser, film og samtaleaktiviteter, som kan tilpasses jeres elever og deres alderstrin. Undervisningsformen bygger på aktiv deltagelse og refleksion – med fokus på tryghed, respekt og nysgerrighed.

Vi håber, at materialet vil give jer inspiration og konkrete redskaber til at tale med børn og unge om seksuel sundhed på en tryg, åben og positiv måde.

En stor tak til alle, der har bidraget til udviklingen af undervisningsmaterialet – herunder de mange deltagere i workshopsene, som har delt erfaringer, idéer og engagement.

En særlig tak til Sex & Samfund for et rigtig godt samarbejde.





KROP OG PUBERTET



GRÆNSER



DIGITAL TRIVSEL



VENSKAB OG FØLELSER



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.

DET TRYGGE RUM



HVORDAN BLIVER SEKSUALUNDERVISNING EN GOD OPLEVELSE FOR ALLE?

Seksualundervisning kan være en udfordring for børn og unge. I dette kapitel præsenteres 3 øvelser, som kan anvendes til at rammesætte undervisningen og skabe et trygt undervisningsrum.

Hvis eleverne ikke føler sig trygge i undervisningen, kan det betyde at de ikke ønsker at deltage aktivt i undervisningen. De kan have modvilje mod at sige noget på klassen, hvis de er bange for at der bliver grinet af dem. Hvis underviseren hjælper eleverne med at skabe en tryg stemning, hvor de oplever tillid til hinanden, vil de i højere grad deltage og være nysgerrige på emnerne.

UNDERVISERENS ANSVAR

Som underviser er du ansvarlig for at skabe trygge rammer for undervisningen. For eleverne er det vigtigt, at de oplever, at der er respekt for hinandens forskellige erfaringer og synspunkter. Det er vigtigt, at man er opmærksom og reagerer på drillende eller diskriminerende udsagn.

Drillerier i lektionerne kan blandt andet skyldes, at eleverne ikke føler sig tilstrækkeligt trygge, og derfor bruger humor som et forsvar. Oplever man som underviser nedsættende kommentarer, eller at eleverne griner ad hinanden, er det derfor vigtigt at reagere og tale med eleverne om, at det er vigtigt, alle føler sig velkomne.

REDSKABER TIL AT SÆTTE GRÆNSER

Et godt udgangspunkt for at skabe tryghed i undervisningen er at fortælle eleverne, at selvom det kan være sjovt og hyggeligt at fortælle om ens egne oplevelser, så skal man overveje, hvad man vil dele i klassen. Hvis eleverne deler meget private informationer ud, kan det hurtigt blive meget sårbart og utrygt.

Derfor anbefales det at man på forhånd aftaler, at man ikke deler meget private ting om sig selv i undervisningen, men at man i stedet taler om børn og unge generelt. Det samme gælder for dig som underviser. Selvom det kan virke nemt og oplagt at tale om egne levede erfaringer, skal man så vidt som muligt undgå dette.

Det er dog vigtigt som underviser at fortælle eleverne, at de altid kan komme til underviseren bagefter, hvis der er noget, man gerne vil fortælle, men som er privat. På den måde holder man fortsat en dør åben, for elever som kan have behov for at stille mere private spørgsmål.

UTRYGHED

Nogle elever kan blive utrygge, fordi de ikke ved, hvad seksualundervisning handler om. De kan også være i tvivl om, hvad der helt konkret skal ske. Man kan afhjælpe denne usikkerhed ved at være tydelig omkring, hvilke emner undervisningen skal handle om.

Man kan også fastsætte klare aftaler for undervisningen sammen med eleverne. I seksualundervisningen kan man opleve, at nogle af emnerne kan skabe en reaktion hos elever, der er eller har været udsat for overgreb eller krænkelser. Det kan for eksempel være, når man arbejder med emner som grænser og sex. Her er det vigtigt, at man reagerer og taler med eleven og sørger for den rette hjælp.

Hvis man ved, at en elev har været udsat for overgreb og er dette indberettet tidligere, er det vigtigt at støtte eleven. Det kan man gøre ved at fortælle eleven, at det er normalt at reagere, også hvis det er sket for længe siden. Undersøg også, om eleven har brug for hjælp til at bearbejde det. Fortæller en elev om overgreb for første gang, skal eleven forsikres om, at det er godt, han/hun sagde det, og derefter skal man forhøre sig hos skolens ledelse for den videre procedure.



AFTALER OM DET TRYGGE RUM

FORMÅL:

Eleverne får de bedste forudsætninger for at kunne modtage seksualundervisning i trygge rammer

MATERIALER:

Arbejdsark med et øre på

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det skal være en god oplevelse for alle at have seksualundervisning.

Sig også, at seksualundervisning nogle gange handler om spørgsmål og emner, man måske ikke før har talt om med sine kammerater, sin lærer og andre voksne om.

Derfor er det almindeligt, at man er usikker og tænker på, hvad andre i undervisningen mon mener om det, man siger eller gør.

TRIN 2

Fortæl så eleverne, at det derfor er en god ide at lave nogle fælles aftaler, så det bliver rart for alle at være med.



TRIN 3

Skriv **AFTALE** på et stort stykke papir eller på tavlen. Skriv herefter sammen med eleverne de regler der skal være.

AFTALE

- Vi får at vide, hvad der skal ske, så vi ikke bliver overraskede
- Vi deltager, men må gerne sige fra, hvis der er noget, vi ikke kan lide
- Vi ser alle forskellige ud. Vi taler pænt om vores egen krop og om andres kroppe
- Vi bruger ikke skældsord mod hinanden eller andre
- Vi prøver at lade være med at fortælle private ting, som vi måske fortryder bagefter
- Vi må gerne grine og have det sjovt! Vi griner sammen, og vi griner ikke ad nogen
- Vi taler pænt om hinandens familier
- Vi er alle forskellige og kan lide forskellige ting
- Vi lytter til, hvad hinanden kan lide og ikke kan lide
- Vi bruger ikke skældsord om hinanden eller om andre mennesker

TRIN 4

Når I har gennemgået aftalerne om et trygt rum og skrevet dem ned, kan eleverne gå op og skrive under på "kontrakten" for at vise, at her er tale om en fælles aftale.



SÆRLIGE AFTALER

Det kan betyde meget for nogle elever at have særlige aftaler. Det kan være grænseoverskridende for nogle at se fotografier, tegnefilm eller illustrationer af nøgne kroppe og kønsdele. For at varsle eleverne kan der laves en klar aftale om, at det fortælles inden. Lad eleverne vide, at det er i orden at lukke øjnene, hvis der er noget, man ikke har lyst til at se.

Nogle elever kan have glæde af et kort med et øre på – som på næste side. Eleven kan holde kortet med øret for at vise, at der lyttes, men at man gerne vil fredes for at deltage mundtligt. Ombestemmer eleven sig undervejs, kan kortet blot fjernes.

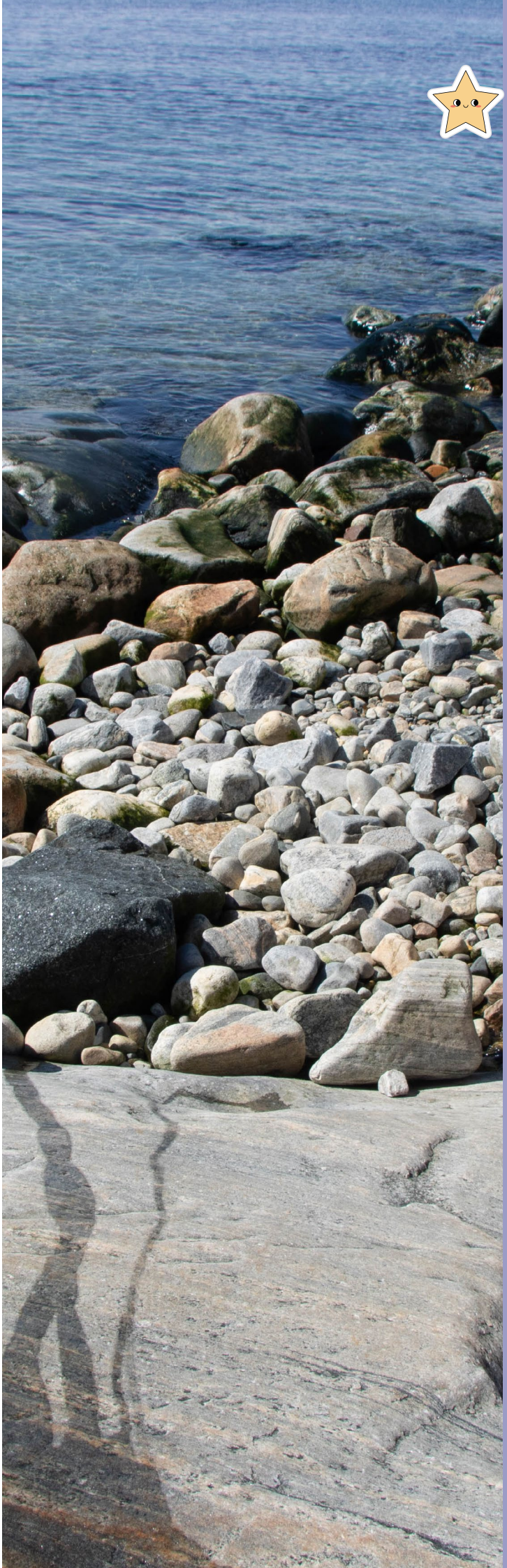


ARBEJDSARK



Billedet viser en tegning af et øre.





ORD DER GØR ONDT

FORMÅL:

Eleverne bliver bevidste om, at nogle ord er nedgørende om andres køn, krop og seksualitet

MATERIALER:

Tavle og kridt

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Sig til eleverne, at I nu skal tale om ord, der kan være diskriminerende.

Lad eleverne give bud på forskellige ord, der kan bruges til at mobbe og skriv dem op på tavlen.

TRIN 2

Tal herefter med eleverne om, hvad hvert enkelt ord betyder, og hvorfor de kan bruges til at mobbe med.

Tal også om, om ordene handler om udseende, køn eller seksualitet.

Fortæl eleverne, at det er nedgørende og diskriminerende at bruge for eksempel "bøsse", "svans" og "lebbe" som skældsord.

At bruge ord der nedgør andres køn eller seksualitet er diskriminerende.

TRIN 3

Spørg eleverne, hvad forskellen er på at kalde sig selv noget, og at andre kalder en for noget.

Tal med eleverne om, hvor de er stødt på ord eller udsagn som er diskriminerende. Er der f.eks. forskel på hvordan man taler på sociale medier, ift. hvordan man taler med hinanden på skolen?



OBS. Vær som underviser opmærksom på, om nogle af eleverne er udsat for nogle af de ord der bruges til mobning. Tal om, at det ikke kun er den, man siger det til, der bliver ked af det, men måske også den eller dem, der står ved siden af og hører det.





HVAD ER SEKSUALUNDERVISNING?

FORMÅL:

Eleverne ved, hvad seksualundervisning handler om

Eleverne kan udtrykke, hvad de selv synes er vigtigt i seksualundervisning

MATERIALER:

Arbejdsark 1 og 2, sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Del arbejdsark 1 med en tænkeboble ud til hver elev.

Fortæl eleverne, at de enten alene eller to og to skal skrive i tænkeboblen, hvad de tænker, når de hører ordet "seksualundervisning".

TRIN 2

Lad eleverne fortælle, hvad de har skrevet eller læs det op for dem. Skriv elevernes udsagn og pointer op på tavlen, mens de fortæller.

TRIN 3

Hvis eleverne ikke har nævnt følgende emner, så skriv også dem op på tavlen:

Køn, krop, seksualitet, grænser, normer, relationer, pubertet, sjov, følelser, kærester og prævention.

TRIN 4

Giv eleverne arbejdsark 2 og sig, at de skal klippe de små bokse med ord ud.

TRIN 5

Herefter skal de i små grupper lægge ordene i en pyramideform.

Det eleverne synes er vigtigst at lære om, skal de ligge øverst i pyramiden. Herunder skal de lægge de to ord, som de mener er næst vigtigst, og herunder de mindst vigtige ord.

TRIN 6

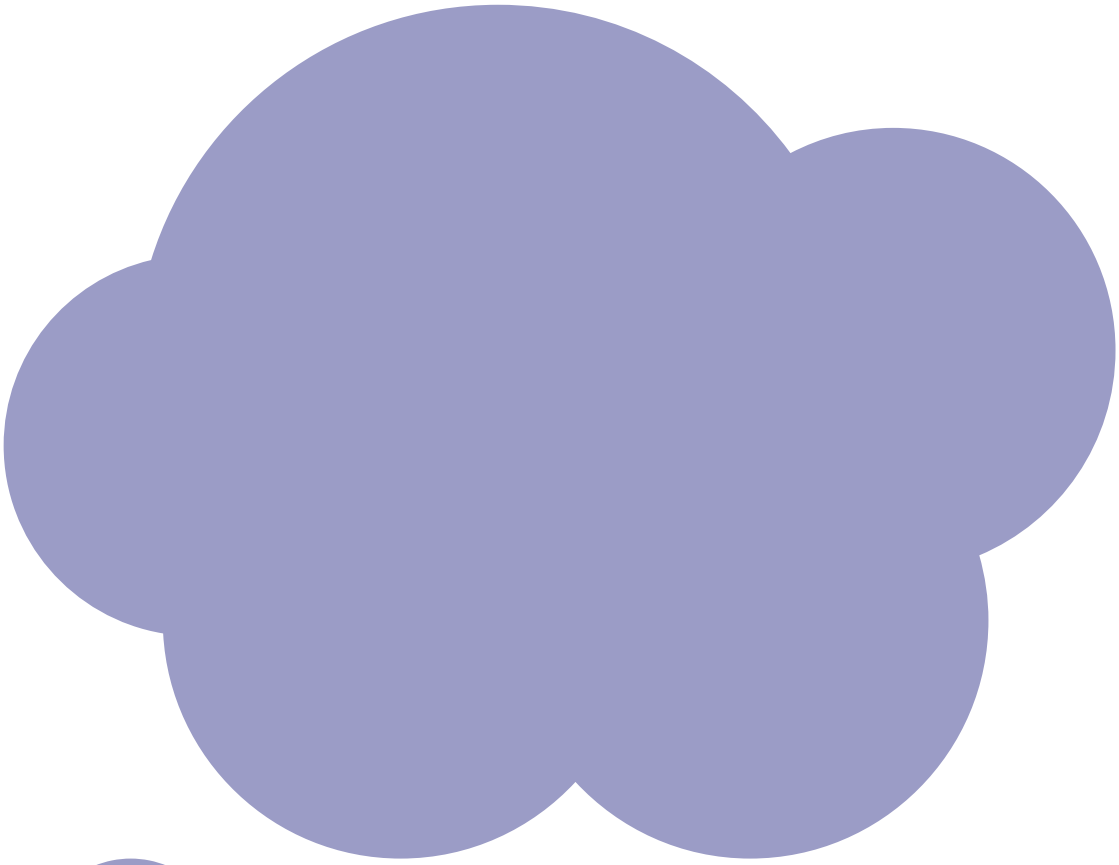
Lad eleverne gå rundt til hinanden og se hinandens pyramider. Tal med eleverne om, hvor elevernes pyramider er forskellige, eller hvor de er ens.

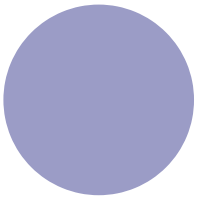
Formålet med denne øvelse er, at eleverne får en idé om, hvilke emner der bliver taget op i seksualundervisningen. På den måde får eleverne et godt overblik, og de har mulighed for at reflektere over, hvad de gerne vil lære mere om.

For nogle børn og unge kan ordet "seksualundervisning" virker skræmmende, fordi de tror at der skal snakkes om sex og kønsorganer. Øvelsen kan hjælpe med at skabe en bredere definition af, hvad seksualundervisning også er. Det kan desuden hjælpe underviser med, at få overblik over hvilke emner og temaer der er særligt relevante for klassen.



ARBEJDSARK 1







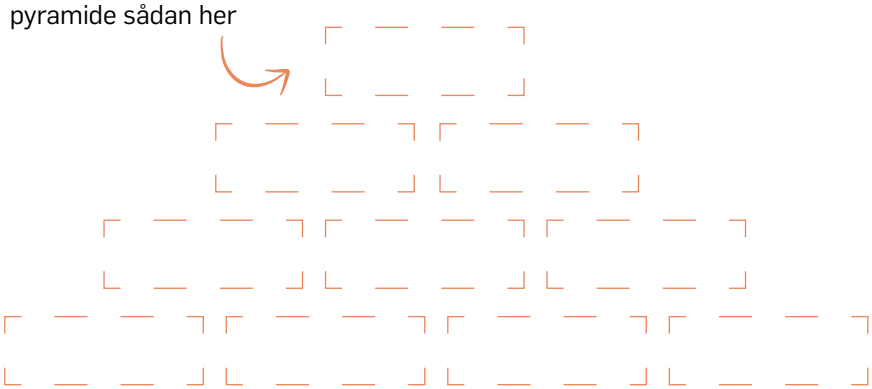


ARBEJDSARK 2

KØN	KROP	SEKSUALITET	GRÆNSER
NORMER	RELATIONER	PUBERTET	SJOV
FØLELSER	KÆRESTER	PRÆVENTION	

I kan selv tilføje flere ord i de tomme felter

Klip firkanterne ud og læg dem i en pyramide sådan her







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. klassetrin. 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. klassetrin opnår derved en grundlæggende viden, som kan viderebygges, når de kommer i udskolingen.



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 kopier 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

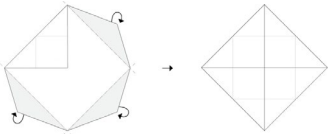
I kan selv tilføje flere følelser i de tomme felter



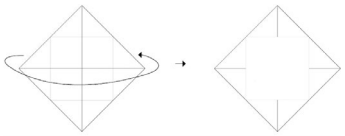


ARBEJDSARK 2

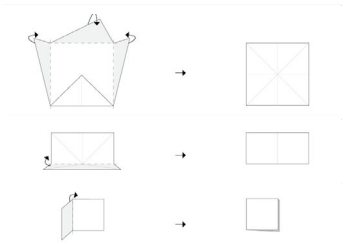
1.



2.



3.



SER DU UD

5

NERVØS

SÅRET

6

NÅR DU

1

2

SPÆNDT

TRÆT

VRED

I TVIVL

4

3

FORUNDRET

GLAD

HVORDAN

8

7

ER...

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:

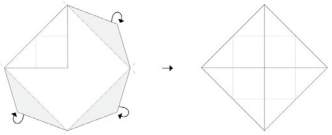
- Hvad har I lært om sammenhængen mellem krop og trivsel, som I ikke vidste i forvejen?
- Var der nogen spørgsmål i flipflapperen, I syntes var særligt spændende eller svære at svare på?
- Hvis I skulle give andre unge et godt råd om at have det godt med sin krop, hvad skulle det så være?
- Hvad kunne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

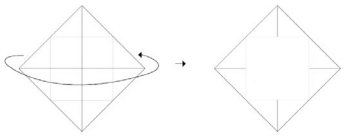
FLIPFLIP OM KROPPE

ARBEJDSARK

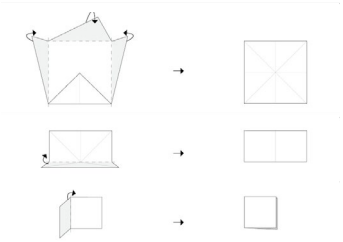
1.



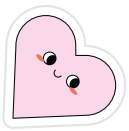
2.

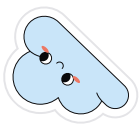


3.











5

Hvor høj er du?

6

Hvordan føles det at være træt?

1

Hvordan slapper du bedst af?

2

Hvad er din øjenfarve?

4

Vis mig dit bedste dansetrin

3

Kan du stå på ét ben med lukkede øjne?

8

Hvad gør dig forpustet?

7

Hvad er din hårfarve?

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 drengekrop til en mandekrop.

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.

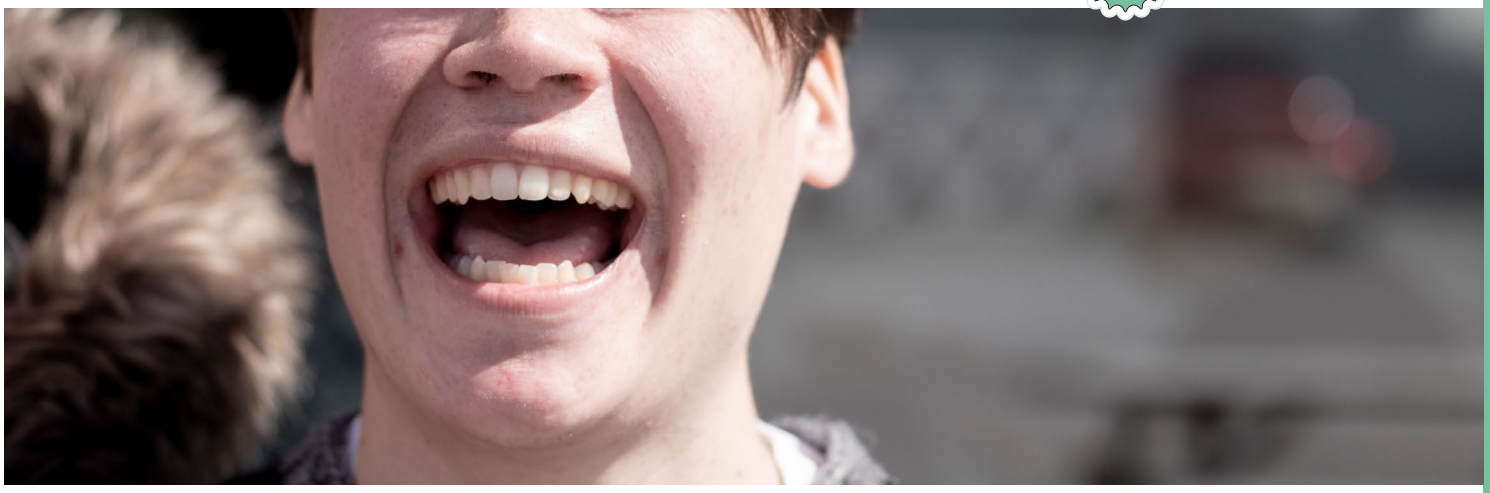
Forklar eleverne, at det er meget almindeligt at føle sig usikker og forvirret, når man er i puberteten. Det kan skyldes, at man skal vænne sig til alle de nye ting, der sker med kroppen og humøret.

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 syns 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 drenge/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 KØNSDELENE

PENIS OG TESTIKLER VOKSER OG KAN DANNE SÆD

BRYSTER

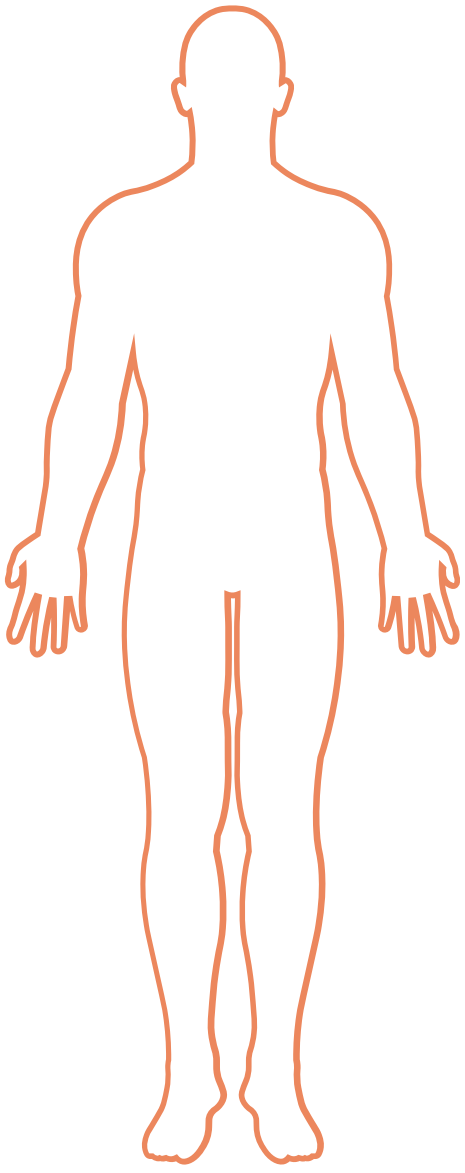
STEMMEN BLIVER DYBERE

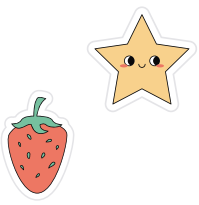
SVED BEGYNDER AT LUGTE

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 forvinder 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 "Aaqarneq - 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 syns 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 "**Aaqarneq - 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 KØNSDELENE

MENSTRUATION

KØNSLÆBER VOKSER

BRYSTER

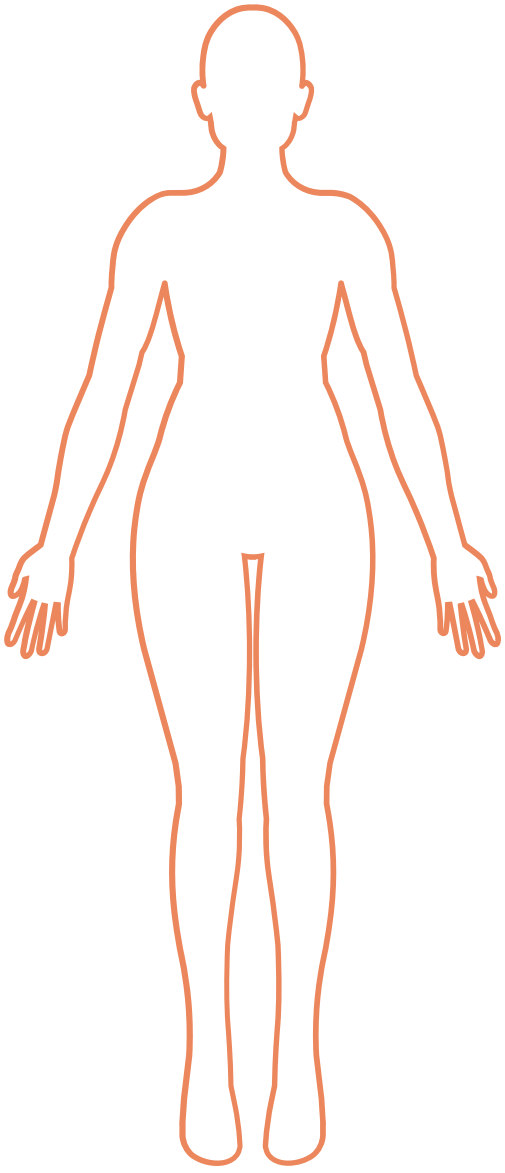
UDFLÅD FRA SKEDEN

SVED BEGYNDER AT LUGTE

STRÆKMÆRKER

BUMSER

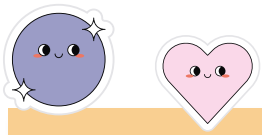
HUMØRSVINGNINGER







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 forvinder igen. Hvis man er generet af dem, og gør de ondt, kan man tale med sin læge om det.

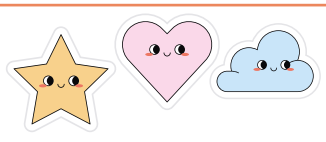
Humørsvingninger:
Man kan være meget forvirret og usikker, fordi der sker ændringer med ens krop. Det er der mange, der føler, og det kan være en god idé at tale med nogen om det. Ens hjerne er også i gang med at udvikle sig, så man vil opleve, at man bliver mere træt.

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.

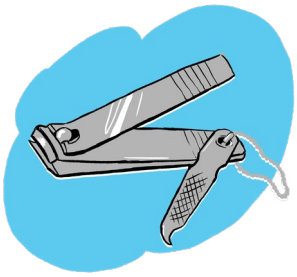
Emnet om hygiejne og kroppens udseende, kan let blive meget personligt for eleverne, eller en kilde til drilleri.

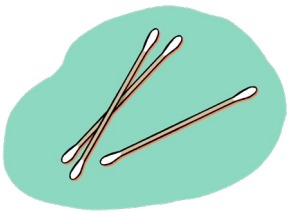
Husk, at øvelsen ikke handler om elevernes egne erfaringer, men om hvad eleverne generelt ved, tror og mener om emnet.

KROPPE OG PRODUKTER

ARBEJDSARK 1











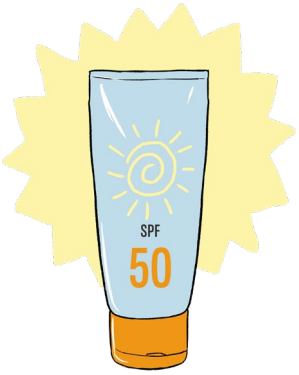




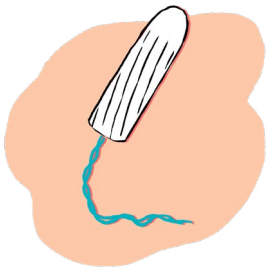






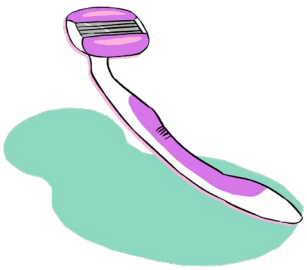












ARBEJDSARK 2

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.



SANDT ELLER FALSK OM PUBERTET

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.

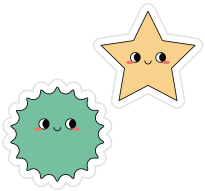
ARBEJDSARK 1

kondom

PRÆVENTION

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 sexsygdomme 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 tryg 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, sexsygdomme, 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, sexsygdomme, 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.




Cheeky



GRÆNSER

Afsnittet "Grænser" består af 5 øvelser, og handler overordnet om grænser, rettigheder og samtykke. Formålet med øvelserne er at styrke elevernes kendskab til egne og andres grænser.

Afsnittet starter med en øvelse der introducerer eleverne for, hvad en personlig grænse er. Ved at anvende videomateriale fra Paarisas egen platform, får eleverne visualiseret hvordan personlige grænser kan se ud. Derefter skal de i grupper, arbejde med udsagn fra videomaterialet. Dernæst følger en øvelse, hvor eleverne skal forholde sig til forskellige cases, hvor børn og unge oplever at deres grænser overskrides. På den måde kommer eleverne til at tage aktiv stilling til handlemuligheder, og løsninger i fællesskab. Øvelsen om Samtykke har til formål at introducere eleverne til det komplekse begreb samtykke. Gennem videomateriale og gruppearbejde, får de mulighed for at blive klogere på hvad samtykke betyder.

Afsnittet indeholder en øvelse om børns rettigheder, som kan danne grundlag for en aktiv dialog i undervisningen. Her får eleverne mulighed for at vurdere og forholde sig til de rettigheder der skal hjælpe med at sikre børn og unges tryghed og trivsel.

Afsnittet afsluttes med en fysisk aktiv øvelse, hvor eleverne får mulighed for at teste deres egne grænser ift. Intimsfære. Denne øvelse kan suppleres med en opfølgende dialog, hvor afsnittets øvelser og pointer gennemgås.

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.

Find filmen her

VORES GRÆNSER

FORMÅL:

Eleverne kan starte en samtale op om egne og andres grænser

Eleverne får kendskab til hvad personlige grænser er, at alles personlige grænser er forskellige og at de skal respekteres

MATERIALER:

Arbejdsark med spørgsmål til filmen, filmen "Inuttut killissarititat – personlige grænser" ved at scanne QR-koden

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om personlige grænser. Forklar at personlige grænser er forskellige fra person til person - og fra situation til situation.

TRIN 2

Vis filmen "**Inuttut killissarititat – personlige grænser**" ved at scanne QR-koden fælles for hele klassen.

TRIN 3

Spørg klassen:

- Hvad handlede filmen om?
- Hvad er en personlig grænse?

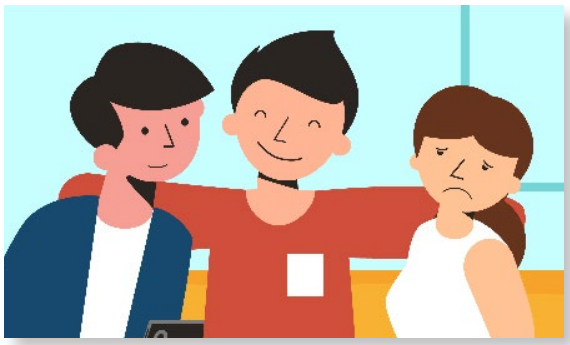
TRIN 4

Del eleverne i mindre grupper og giv hver gruppe et sæt af arbejdsarkene.

Eleverne skal nu i fællesskab i grupperne finde svar på de spørgsmål, de finder på arkene. Spørgsmålene tager udgangspunkt i filmen.

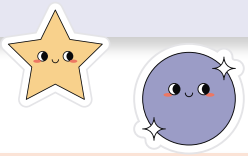


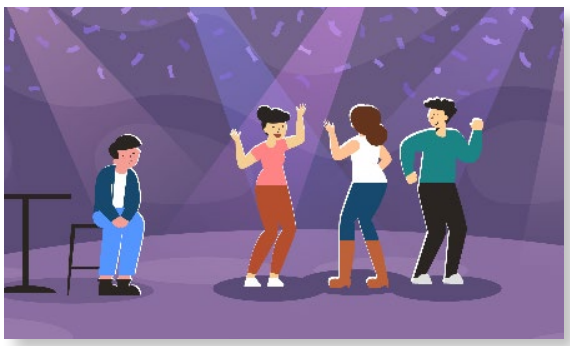
ARBEJDSARK 1



HVAD ER EN PERSONLIG GRÆNSE?

- I filmen ses en situation med en sofa. Kan I komme med andre generelle eksempler på, når nogen kommer til at overskride andres grænser, uden at mene noget ondt med det?
- Nogle gange synes andre, at noget er sjovt, men man synes ikke selv om det. Det kan være svært at sige fra, hvis man er den eneste, der ikke synes, det er sjovt. Hvordan kan man få sagt, at der noget, man ikke kan lide eller vil være med til, selvom man måske er den eneste?
- Hvordan kan man se på andre, at der er noget, de ikke kan lide?
- Hvad kan man gøre, hvis man ser en, der er utilpas med det, der sker?





PERSONLIGE GRÆNSER ER FORSKELLIGE

- Er der forskel på, hvem man har lyst til at kramme - og hvornår?
- At kramme er en måde, som nogle mennesker hilser og siger farvel på. Kan I nævne andre måder at hilse og sige farvel på?
- Hvem bestemmer hvilken måde, man skal hilse på?
- Hvordan kan man vide, hvordan den anden vil hilse, sige farvel eller for eksempel sige tak på?
- Hvordan kan man vise, hvad man selv helst vil?
- Hvordan kan man se på andre, hvis de ikke kan lide at få en krammer?

ARBEJDSARK 1



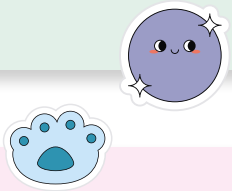
NÅR ENS GRÆNSER BLIVER OVERTRÅDT

- Nogle gange kan det være svært helt at vide, om man kan lide noget eller ej. Hvis man for eksempel er forelsket og skal tage sig mod til at spørge om en date, kan det næsten føles ubehageligt. Det kan kaldes, at man overskrider sin egen grænse på en god måde. Det er kun en selv, der skal udfordre ens personlige grænser – det skal andre ikke gøre.

  Det kan også være at være på jagt og skyde for første gang, at klatre højere end nogensinde før, eller læse noget højt for andre.

  Kan I komme med andre eksempler på, at personlige grænser overskrides på en positiv måde?

- Hvorfor er det vigtigt at kende forskellen på at få overskredet personlige grænser på en dårlig og en god måde?



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.



HVAD NU?

FORMÅL:

Eleverne skal tale om og forholde sig til, hvad man kan gøre, hvis man oplever noget grænseoverskridende

Eleverne får kendskab til handlingsmuligheder ved grænseoverskridelser

MATERIALER:

Arbejdsark med cases, blyanter

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at de nu skal arbejde med en række situationer, som børn og unge kan komme ud for.

TRIN 2

Sæt eleverne i små grupper. De skal have arbejdsarkene udleveret i grupperne.

TRIN 3

De skal nu tale om hvilke løsningsforslag, de synes er bedst. De skal skrive deres begrundelse ud for den løsning, de vælger.

TRIN 4

Gennemgå for hver case de forskellige svarmuligheder sammen i klassen bagefter. Før du går videre til næste case, læser du opsamlingen om casen op. Alle opsamlinger står på underviserarket lige efter arbejdsarket til eleverne.

Arket med opsamlingen er kun til dig.



Til denne øvelse følger der et underviserark med, dette ark skal kun bruges af underviseren. Informationerne på arket, kan bruges til at supplere elevernes svar på øvelsen. På den måde får de konkrete svar på case spørgsmålene, som de måske ikke selv ville være kommet frem til.

HVAD NU?

ARBEJDSARK

CASE A. KLAP BAGI

Naasunnguaq kan ikke lide, at Mira klapper hende bagi, når hun går forbi hende. Hvad skal Naasunnguaq gøre?

Klappe Mira tilbage bagi.

Løbe væk og undgå Mira.

Sige til Mira, at det ikke er rart.

Er der andre ting, Naasunnguaq kan gøre?

CASE B. TALER OM ANDRES FAMILIE

Aviajas forældre er blevet skilt for et halvt år siden. Når hun er i skole, høre hun Luna og Nora tale om at hendes forældre er skilt. De griner også af det, og laver sjov med at Aviaja nu er skilsmissebarn. Aviaja bliver ked af at høre om det. Hvad skal Aviaja gøre?

Ignorere det. Så holder det nok snart op.

Gå ud af klassen, når de snakker om det.

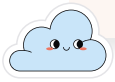
Sig til Luna og Nora, at de skal blande sig udenom.

Er der andre ting, Aviaja kan gøre?

ARBEJDSARK

CASE C. IKKE GLAD FOR KRAM

Aqqalus lillebror har fødselsdag, og derfor kommer hele familien til Kaffemik. Til Kaffemik opstår der en situation, der er ubehagelig for Aqqalu. Hans bedstemor elsker at give store kram når hun siger goddag, men Aqqalu er ikke så glad for at blive krammet. Nu vil bedstemor sige goddag til ham, og gør klar til at give ham et stort kram. Hvad skal Aqqalu gøre?



Give hende et kram, selvom han ikke kan lide det.

Give hende hånden i stedet.

Sig til bedstemor, at han ikke kan lide det.

Er der andre ting, Aqqalu kan gøre?



CASE D. MERE END AT HOLDE I HÅND?

Kuno er rigtig glad for Malik, der er 1 år ældre end ham. De er begge glade for hinanden. En aften inviterer Malik Kuno ud på en vandretur på fjeldet. På vandreturen tager Malik pludseligt Kuno i hånden. Kuno bliver helt varm indeni, og er glad for at være sammen med Malik. Da de kommer hjem fra vandreturen, kan Kuno dog mærke, at Malik ikke kun ønsker at holde i hånd, men også vil kysse. Kuno vil gerne holde i hånd men ikke mere end det. Hvad skal Kuno gøre?

Skynd dig væk derfra.

Fortæl Malik, at du er glad for ham og gerne vil holde i hånd, men ikke mere end det.

Prøv at aflede hans opmærksomhed, når han vil kysse.

Er der andet, Kuno kan gøre?

ARBEJDSARK

CASE E. KYS

Hans er til fest på skolen. Det er en rigtig god fest! Mest fordi den person, han er forelsket i, også er med. Hans har aldrig prøvet at kysse, men han kunne godt tænke sig det i aften. Hvad skal han gøre?

Gå hen og giv et kys med det samme, så er den klaret!

Spørge, om de skal kysse.

Vente og se, om den anden gør noget.

Er der andre ting, Hans kan gøre?

CASE F. TAGE PÅ ANDRES BRYSTER

To drenge i klassen prøver at tage Pipaluk på brysterne, hver gang de går forbi hende. Hun har flere gange sagt, at det skal de ikke gøre, men de griner bare og siger, at det er for sjov. Der er flere andre i klassen, der har set det, og som griner med. Pipaluk synes ikke, det er rart, men hun vil heller ikke virke kedelig. Hvad skal Pipaluk gøre?

Pipaluk skal gøre gengæld og klappe drengene i numsen.

Pipaluk skal prøve at holde sig væk, når de to drenge kommer

Pipaluk skal tale med en voksen på skolen om det.

Er der andre ting, Pipaluk kan gøre?

ARK TIL UNDERVISER

CASE A. KLAP BAGI

Det kan være dejligt, at nogen klapper en bagi, hvis det er en, man har aftalt det med. Hvis man bliver klappet bagi mod ens vilje, bliver ens grænser overskredet, og det er ikke rart. Selvom man har sagt, at man gerne vil klappes bagi, kan man altid ændre mening. Der er ikke nogen, der skal røre ens krop, hvis man ikke kan lide det. Heller ikke selvom det bare er for sjov.

CASE B. TALER OM ANDRES FAMILIE

Familien betyder meget for de fleste børn, og derfor kan det gøre en rigtigt ked af det, hvis der bliver talt grimt om ens familie. Det er aldrig okay at nogen taler grimt om hinanden, og det er heller ikke okay at nogen taler grimt om hinandens forældre. Familier kan se ud på mange måder i dag. I nogle familier bor forældrene sammen, og i nogle familier gør de ikke. Begge dele er okay. Hvis nogen taler grimt om ens familie, er det en god ide at tale med en voksen om det. F.eks. en skolelærer.

CASE C. IKKE GLAD FOR KRAM



Man må altid gerne sige nej til et kram, også selvom det er ens bedstemor. Hvis man gerne vil give nogen et kram, så er det en rigtig god ide først at spørge om lov. Hvis personen siger nej tak til kram, så skal man respektere det. Aqqalu kunne f.eks. tale med sin bedstemor om, hvordan han helst vil sige goddag næste gang de mødes til kaffemik.

CASE D. MERE END AT HOLDE I HÅND?

Man må altid sige nej tak til kys. Uanset hvor meget man synes, at den anden regner med at kysse, så skal man altid selv have lyst også. Selvom man er begyndt at holde i hånd, betyder det ikke, at man også skal kysse. Det er vigtigt, at man kigger på og taler med den man kan lide, så man ved, om det er rart for begge parter, det man laver.

CASE E. KYS

Det kan være svært at regne ud, om den anden også vil kysse. En rigtig god måde at finde ud af, om den anden også har lyst, er at spørge først. Man kan blive forskrækket og måske vred og ked af det, hvis der er nogen, der kysser en, uden det er aftalt. Selvom man for eksempel er kærester og synes, det er dejligt at kysse meget, kan man alligevel altid sige nej tak til et kys.

CASE F. TAGE PÅ BRYSTER

Selvom det kan være dejligt, spændende og for sjov, er det aldrig okay at tage nogen på brysterne, hvis man ikke er helt sikker på, om man må. Der er ikke nogen, der må røre andres kroppe uden at få lov. Er der nogen, der rører ved en mod ens vilje, skal man sige stop. Hjælper det ikke, skal man bede om hjælp fra en voksen.





Find filmen her

HVAD ER SAMTYKKE?

FORMÅL:

Eleverne kan komme med bud på, hvad samtykke betyder. Eleverne får en grundlæggende introduktion til situationer og kontekster, som kan kræve samtykke

Eleverne ved, hvad det vil sige at få overtrådt – og at overtræde andres grænser. Eleverne får forståelse for, hvordan man kan give eller afvise samtykke

MATERIALER:

Arbejdsark med billeder og spørgsmål, blyanter og filmen "Akuersineq sunaava?" på Paarisa.gl eller ved at scanne QR-koden.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om det, som man kalder samtykke. Samtykke er et ord, der betyder, at man er enige om noget og at dem, der er med, til det man laver, gerne vil være med.

Først skal I se en lille tegnefilm, der viser seks eksempler på, at der ikke er samtykke. Efter filmen skal klassen arbejde med de seks episoder og komme med forslag til, hvordan man kan blive bedre til at tale om og forstå, hvad samtykke er.

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

TRIN 2

Skriv "**SAMTYKKE**" på tavlen og spørg herefter eleverne, hvad de umiddelbart tænker, når de hører ordet. Spørg eleverne, om de har hørt ordet før, og hvad de har hørt om det.

Samtykke kan være et svært begreb for børn og unge at forstå. Det er vigtigt at eleverne får mulighed for at komme med deres egne bud på hvad de forstår ved samtykke.



TRIN 3

Se filmen "Samtykke?"

TRIN 4

Tal i klassen om:

- Hvad handlede filmen om?
- Får eksemplerne i filmen jer til at tænke på andre eksempler? Hvilke?
- Hvorfor er det vigtigt, at man skal lære om samtykke?

TRIN 5

Fortæl eleverne, at nu skal det handle om, hvordan vi alle kan blive gode til at give og få samtykke. Det vil sige, at man spørger om lov – og den anden siger ja eller nej. Det skal også handle om, at man godt må ombestemme sig, selvom man først har sagt ja til at være med til noget.

Del eleverne i seks grupper, så de kan få et arbejdsark hver. Lad eleverne arbejde med billedet og de tilhørende spørgsmål fra arbejdsarket og lad dem efterfølgende fremlægge deres svar for resten af klassen.

ARBEJDSARK



Hvad sker der på billedet?

Kan I komme med eksempler på situationer eller lege, der kan være svære at komme ud af?

Hvorfor kan nogle synes, at det er svært at sige nej til noget, som andre måske synes er sjovt?

Hvad kan man gøre, hvis nogen ser ud som om, de ikke synes, det er sjovt?

Hvad kan man gøre, hvis man ikke selv vil være med?

Hvorfor er det vigtigt at holde øje med, om alle synes, det er sjovt eller rart?



Hvad sker der på billedet?

Hvordan kan man vide, om nogen vil kysse?

Nogle kan synes, det er svært at sige nej til nogen, fordi man ikke vil gøre dem kede af det. Hvorfor er det vigtigt at sige fra alligevel?

Hvordan kan man sige nej til at kysse på god måde?

Hvad kan man gøre, hvis den anden ikke accepterer et nej?

Kan I komme på andre eksempler, hvor det er vigtigt, at begge parter synes, det man laver, er rart?

ARBEJDSARK



Hvad sker der på billedet?

Hvorfor tror I drengen har fundet på at trække bukserne ned på den anden dreng?

Kan man nogle gange få en idé der virker sjov men ikke er det alligevel?

Hvad kan man gøre hvis man er kommet til at gøre noget man fortryder?

Hvordan kan man sige undskyld på en god måde?



Hvad sker der på billedet?

Hvorfor kan man have lyst til at sende et billede videre?

Hvordan mon det fæles at få sendt et billede rundt, man ikke selv har sagt ja til at få taget eller delt videre?

Hvorfor sker det nogle gange, at der bliver sendt billeder rundt af nogen, der ikke selv har valgt det?

Hvorfor er det det rigtige at slette det?

Tror I alle børn og unge kender reglerne for billeddeling?

Hvad kan man gøre, så alle børn og unge kender reglerne for billeddeling?

HVAD ER SAMTYKKE?

ARBEJDSARK



Hvad sker der på billedet?

Er der forskel på, hvem man har lyst til at kramme - og hvornår?

At kramme er en måde nogle mennesker hilser og siger farvel på. Kan I nævne andre måder at hilse og sige farvel på?

Hvem bestemmer hvilken måde, man skal hilse på?

Hvordan kan man vide, hvordan den anden vil hilse, sige farvel eller for eksempel sige tak på?

Hvordan kan man vise, hvad man selv helst vil?

Hvordan kan man se på andre, hvis de ikke kan lide at få en krammer?



Hvad sker der på billedet?

Hvad tror I, det kan skyldes, når nogen vælger at røre ved andre på en intim måde uden at få lov?

Hvad kan man gøre, hvis man oplever at blive rørt ved på sådan en måde?

Hvad kan man gøre, hvis en ven bliver rørt ved mod deres vilje?

Hvad kan man gøre, hvis man er sammen med nogen, som vælger eller foreslår at røre ved andre mod deres vilje?



HVAD ER BØRNS RETTIGHEDER?

FORMÅL:

Eleverne kan fortælle hvad rettigheder er for noget

Eleverne kan samtale om, hvad rettigheder betyder i børns hverdag

MATERIALER:

Arbejdsark med billedkort med de seks rettigheder, sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl klassen, at de skal arbejde med rettigheder. Har klassen tidligere arbejdet med rettigheder, kan eleverne fortælle, hvad de allerede ved om rettigheder.

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

TRIN 2

Gennemgå og vis de seks rettigheder for klassen (arbejdsark). Tal om, hvad hver rettighed betyder.

Spørg klassen, om de har nogen idé om, hvad de forskellige rettigheder betyder.

TRIN 3

Inddel eleverne i grupper på 3-4 elever i hver. I gruppen skal eleverne klippe de seks rettigheder ud og placere de seks rettigheder, så den, de mener, er vigtigst, at børn får opfyldt, hvis de skal have det godt, er øverst, de to næst vigtigste skal være på anden række og så videre. Så de til sidst har lavet en pyramideform.

TRIN 4

Gruppearbejdet følges op med en samtale i klassen. Der kan tages afsæt i følgende spørgsmål:

Hvilken rettighed havde I øverst? – og hvorfor?

- Hvilke forskelle og ligheder er der mellem gruppernes pyramider?
- Var det svært at blive enige i gruppen?
- Hvilke var I helt enige om? Hvilke skulle i diskutere jer frem til placeringen af?
- Hvilke rettigheder har I placeret nederst og hvorfor?
- Hvad kan man gøre, hvis man ikke får opfyldt sine rettigheder?
- Hvad kan vi gøre i vores klasse for at hjælpe hinanden med, at alle i klassen får opfyldt disse rettigheder?

Øvelsen er hverken lang eller svær, men kan med fordel bruges til at starte samtalen med eleverne og rettigheder, grænser og samtykke. Eleverne kan med fordel få udleveret nogle blanke stykker papir og blyanter, og blive bedt om selv at tilføje en rettighed som de syns er vigtig.

Eleverne kan også vælge at tegne en rettighed, som supplement til arkene fra opgaven. På den måde kan øvelsen gøres til en kreativ undervisning, hvor tegningerne med rettigheder bliver et produkt.



Læg billederne sådan her

HVAD ER BØRNS RETTIGHEDER?

ARBEJDSARK



RET TIL AT BESTEMMER OVER EGEN KROP



RET TIL AT BLIVE BESKYTTET MOD
VOLD OG OVERGREB

ARBEJDSARK



RET TIL AT BLIVE HØRT



RET TIL AT FÅ RESPEKTERET SINE GRÆNSER

ARBEJDSARK



RET TIL AT VÆRE MED



RET TIL AT HAVE PRIVATLIV

ØVELSEN ER EN FYSISK AKTIV ØVELSE, SOM LÆGGER OP TIL BEVÆGELSE. DEN KAN DERFOR MED FORDEL ANVENDES I IDRÆT.

TASSA!

FORMÅL:

Eleverne kan mærke egne grænser

Eleverne får en konkret fornemmelse for grænser og intimsfære

Eleverne kan aflæse og vise respekt for andres grænser

MATERIALER:

-

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Eleverne stilles i to rækker med front mod hinanden to og to. Der er cirka 5-10 meter mellem de to rækker. Hvis der er et ulige antal elever i klassen, træder du til og stiller dig i den ene række.

TRIN 2

Fortæl at række 1 skal begynde med at stå stille, mens række 2 skal bevæge sig hen imod række 1, når du siger "nu". Række 1 skal sige "stop", når de ikke vil have række 2 tættere på, hvorefter række 2 stopper.

Husk at gøre opmærksom på at række 2 skal stoppe, inden eleverne rører hinanden, uanset om række 1 har sagt "stop" eller ej.

Når række 1 har sagt "stop", er det tilladt for eleverne at korrigere afstanden, således at både række 1 og række 2 må rykke tættere på eller længere tilbage, så afstanden føles behagelig for alle.



Nogle elever kan reagere med ubehag på denne øvelse. Det kan være, fordi de har oplevelser med i bagagen, hvor deres grænser er blevet overskredet. Eller måske fordi deres relation til de andre i klassen gør dem særligt udsatte i forbindelse med øvelsen.

Vær derfor opmærksom på de enkelte elevers reaktion, og tal eventuelt med dem om det på tomandshånd bagefter.



TRIN 3

Efter dette samles eleverne, for eksempel på stole i en cirkel hvor alle kan se hinanden.

- Tal nu med eleverne om oplevelsen med at lave øvelsen. Der kan tages udgangspunkt i følgende spørgsmål:
- Hvordan var det at gå hen imod den anden?
- Hvordan var det, at den anden gik hen imod én?
- Hvordan vidste man, hvornår man skulle sige stop?
- Hvordan føltes det, da den anden sagde stop?
- Hvilke situationer kender I, hvor man kommer meget tæt på andre, uden at man måske selv kan bestemme det (Elevator, hundeslæde, supermarked, i biografen med mere)? Hvordan føles det?
- På hvilke forskellige måder kan man uden at bruge ord vise, at man gerne vil have, at den anden stopper?
- Hvad kan man gøre, hvis den anden ikke stopper, selv om man gerne vil have det?
- Hvordan kan man se på andre, at man selv er ved at komme for tæt på dem?
- Hvad kan vi gøre i vores klasse for at blive gode til ikke at overskride hinandens grænser?

TRIN 4

Hvis eleverne kommer med nogle gode ideer til det sidste spørgsmål, så kan disse med fordel skrives ned.

Hæng arkene med elevernes ideer op i klassen, så der altid kan henvises til aftalerne for god opførsel.



DIGITAL TRIVSEL

Afsnittet "Digital trivsel", indeholder 7 forskellige øvelser. Formålet med afsnittet er at styrke elevernes kendskab til de positive og negative ting, som opstår når man er en ung person som er online. Afsnittet starter med en introduktionsøvelse, hvor eleverne får mulighed for at reflektere og drøfte hvilke fordele og ulemper der er online. Materialet gennemgår ligeledes elementer som god stil online, dilemmaer, selfies og anvendelse af emojis.

Sociale medier fylder mere og mere i børn og unges hverdag. I Grønland kan sociale medier være en nødvendighed, når man skal kommunikere med familie og venner i fjerne bygder. Sociale medier kan derfor berige børn og unges liv, og bringe omverdenen tættere på. Desværre rummer sociale medier også en række udfordringer og problemer, som børn og unge let kan blive udsat for. Med undervisningsmaterialet kan man starte samtalerne med eleverne om, hvilke gode og negative ting man kan møde online. Samtidigt kan materialet hjælpe de unge med at forholde sig til trivsel og mistrivsel online.

Det kan være relevant at henvise eleverne til, hvor de kan få hjælp hvis de oplever ubehagelige eller grænseoverskridende handlinger online.



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.

FORDELE OG ULEMPER ONLINE

FORMÅL:

Eleverne kan deltage i en samtale om gode og dårlige ting man kan opleve når man er online

MATERIALER:

Arbejdsark med spørgsmål, sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Forklar eleverne, at øvelsen handler om at forholde sig til en række spørgsmål omkring livet online, på sociale medier, gamingplatforme m.m.

TRIN 2

Uddel et kort med spørgsmål fra arbejdsarket til hver elev. Eleverne skal derefter rejse sig op, og bevæge sig rundt mellem hinanden og finde en makker.

På skift stiller eleverne det spørgsmål, der er på deres eget kort til deres makker. Når man har svaret på spørgsmålene, bytter man kort med sin makker og går videre rundt i klassen og finder en ny makker.

Det gælder om at nå rundt til så mange forskellige klassekammerater og besvare så mange spørgsmål som muligt. Man kan godt besvare det samme spørgsmål flere gange til forskellige klassekammerater.

Lad eleverne blive ved indtil de har nået at svare på mange forskellige spørgsmål og talt med flere forskellige klassekammerater.

Denne øvelse er oplagt at bruge som introduktionsøvelse, til temaet om digital trivsel. Øvelsen lægger op til dialog om de udfordringer børn og unge kan møde online. Nogle af de pointer eleverne kommer frem til, kan evt. kobles til de efterfølgende øvelser i temaet. Øvelsen er tilrettelagt således at eleverne kan være fysisk aktive og bevæge sig, mens de lærer.

TRIN 3

Afslut øvelsen med en fælles dialog om de tanker og overvejelser eleverne har delt med hinanden. Du kan læse nogle af spørgsmålene fra kortene op, for at starte samtalen.

Du kan også stille følgende spørgsmål til eleverne:

- Hvilke spørgsmål synes I var svære eller nemme og hvorfor?
- Kan I nævne eksempler på svar I fik, som I ikke selv havde tænkt på?
- Hvordan tror I, man bliver påvirket (negativt og positivt) af, hvad man ser og oplever andre gøre på sociale medier og på gamingplatforme?
- Hvem kan man snakke med, hvis man oplever noget ubehageligt eller noget, man synes, er svært online?
- Hvad kan vi alle sammen gøre, for at det er fedt at være på sociale medier og på gamingplatforme?

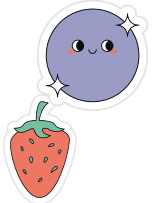


ARBEJDSARK 1

HVILKE FORDELE ER DER VED SOCIALE MEDIER?	HVILKE ULEMPER ER DER VED SOCIALE MEDIER?	HVILKE FORDELE ER DER VED AT HAVE MANGE FØLGERE?
HVILKE ULEMPER ER DER VED AT HAVE MANGE FØLGERE?	HVORDAN KAN MAN FINDE NYE VENNER OG FÆLLESSKABER ONLINE?	HVILKE FORDELE ER DER VED AT BRUGE FILTRE PÅ BILLEDER OG VIDEOER?
HVILKE ULEMPER ER DER VED AT BRUGE FILTRE PÅ BILLEDER OG VIDEOER?	NOGLE BØRN OG UNGE FØLER, DE ER AFHÆNGIGE AF DERES MOBILTELEFON. HVORFOR TROR DU, DET ER SÅDAN?	MANGE FORÆLDRE VIL GERNE TALE MED DERES BØRN OM, HVAD DE LAVER PÅ DERES TELEFON ELLER COMPUTER, MEN DE GØR DET IKKE. HVORFOR TROR DU, DET ER SÅDAN?
HVILKE SOCIALE MEDIER VIL DU IKKE ANBEFALE TIL BØRN OG HVORFOR?	HVILKE FORDELE ER DER VED AT TAGE EN PAUSE FRA SOCIALE MEDIER ELLER GAMING?	HVILKE ULEMPER ER DER VED AT TAGE EN PAUSE FRA SOCIALE MEDIER ELLER GAMING?

ARBEJDSARK 1

HVILKE FORSKELLE ER DER PÅ AT VÆRE SAMMEN PÅ SOCIALE MEDIER/GAMINGPLATFORME OG ANSIGT TIL ANSIGT?	HVAD ER DIN YNDLINGSPLATFORM? (FX INSTAGRAM, TIKTOK, YOUTUBE, DISCORD, TWITCH)	HVILKE FORDELE ER DER VED, NÅR DE VOKSNE LAVER REGLER FOR BØRNS BRUG AF SKÆRM?
HVILKE ULEMPER ER DER VED, NÅR DE VOKSNE LAVER REGLER FOR BØRNS BRUG AF SKÆRM?		



I kan selv tilføje flere udsagn i de tomme felter

GOD STIL ONLINE

FORMÅL:

Eleverne kan tage stilling til dilemmaer og svære situationer online

Eleverne har kendskab til loven om billeddeling, samt hvad der er god stil online

MATERIALER:

Arbejdsark med cases, blyanter eller tusch

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Introducer eleverne til øvelsen ved at vise dem arbejdsark 1 med en illustration af en person, der sidder med sin mobil.

TRIN 2

Eleverne skal nu tale med deres sidemakker i fem minutter om, hvad der kan være sket, siden personen ser sådan ud. Skriv forslagene ned.

TRIN 3

Fordel eleverne ud i mindre grupper, og fortæl dem at de nu skal arbejde med cases, hvor en fiktiv ven beder dem om råd i forhold til et online dilemma.

Del arbejdsarket ud til eleverne med de forskellige cases, hvor de bliver spurgt til råds af en god ven. Nu skal eleverne give gode råd til nogle fiktive venner ved at fylde arbejdsarket ud.

Gennemgå for hver case de forskellige svarmuligheder sammen i klassen bagefter.

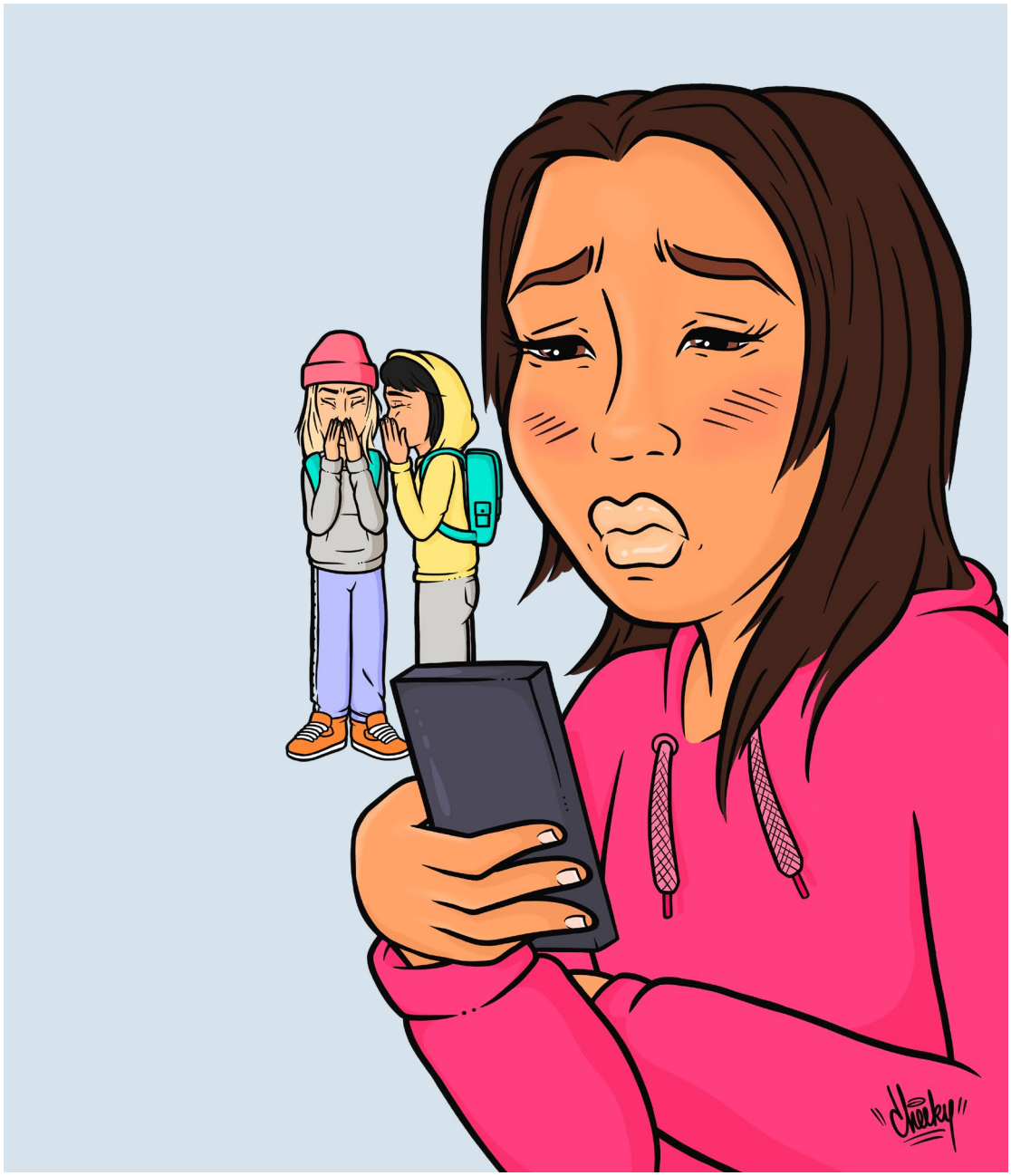
Før du går videre til næste case, læser du opsamlingen om casen op. Alle opsamlinger står på underviserarket lige efter arbejdsarket til eleverne.

Arket med opsamlingen er kun til dig.



GOD STIL ONLINE

ARBEJDSARK 1



ARBEJDSARK 2

CASE 1

Hej min ven. I dag blev jeg uvenner med Marco i skolen. Da jeg kom hjem fra skole, fik jeg en Messenger besked fra ham hvor der stod. "Du er en fucking nar!" Hvad skal jeg gøre?

Hilsen Pavia

Hej Pavia. Her er mit råd...

CASE 2

Hej! Jeg var til håndboldkamp i lørdags i hallen. Under kampen blev min trøje hevet op af en modstander, så man kunne se min mave og bh. Der var nogle fra min klasse som så kampen og tog billeder med deres mobil. Nu har min veninde skrevet at billeder af mig er blevet sendt rundt til nogle fra klassen. Jeg kan ikke lide det. Hvad skal jeg gøre?

Hej. Åh det lyder ikke rart! Jeg synes, at du skal...

ARBEJDSARK 2

CASE 3

I går var jeg til fest hos en fra klassen, det var sjovt og jeg var først sent hjemme. Men nu har jeg lige tjekket Instagram, at er der en der har lagt en masse billeder ind fra festen. Der er mange private billeder af mig, også et hvor jeg kysser med en af drengene. Jeg vil ikke have de billeder på nettet! Hvad skal jeg gøre?

Kh fra Nivika

Hej Nivika. Det, kan jeg godt forstå, du er ked af! Det, du kan gøre, er...

CASE 4

I min klasse er der nogle gange en ret hård tone. Jeg er nok selv en af dem, der godt kan være ret strid. Jeg ved at der er flere der synes jeg er irriterende. Forleden er der nogen, der havde lavet en side på Facebook, der hedder "For alle dem, der synes Inuk er en nar". Og jeg ved jo godt at det er mig?

Hvad synes du jeg skal gøre? ☺

Hilsen Inuk

Hej Inuk. Nu skal du høre hvad jeg synes du skal gøre...

ARBEJDSARK 2

CASE 5

Hej! Jeg elsker at spille Minecraft, og taler tit med andre børn på Discord chatten. Nu har jeg igennem et stykke tid chattet meget med en sød fyr der hedder Isak. Han er vildt god til Minecraft, og så skriver han de sødeste beskeder til mig med hjerter og smileys ☺

Han har spurgt om ikke vi skal mødes en dag, men nu er jeg i tvivl. Han har nemlig ikke noget billede på sin profil, så jeg ved ikke hvordan han ser ud. Han siger at han ikke kan uploade billede af sig selv. Syns du at jeg skal sige ja til at mødes med ham? Har ikke lyst til at miste ham. Hvad skal jeg gøre?

Hilsen Najaaraq

Hej Najaarag, her er mit råd til dig...





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

CASE 1

Det er aldrig rart at være uvenner, og nogle gange kommer man til at sige nogle grimme ting til hinanden. Det kan også godt ske på nettet. Det er aldrig okay at skrive grimt til hinanden. På beskeder kan man heller ikke se den andens mimik, og derfor kan det være svært at forstå om nogen laver sjov eller er alvorlige. Hvis du oplever at der bliver skrevet grimme ting til dig, er det en god ide at tale om det med en voksen.

CASE 2

Det er ikke okay at tage billeder af andre og dele dem på nettet uden deres samtykke. Det er faktisk forbudt. Særligt hvis det er billeder der viser en person uden tøj på eller i en pinlig situation. Man skal spørge om lov før man deler billeder af andre.

CASE 3

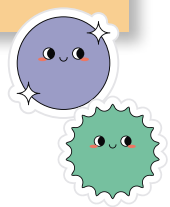
På instagram er det nemt at dele billeder. Desværre også billeder af andre, som kan være personlige og private. Men man må ikke bare dele private billeder af andre uden at spørge om lov først. På en app som Instagram, kan man anmelde en profil, hvis den deler billeder af andre. Så kan Instagram hjælpe med at få billedet fjernet.

CASE 4

På Facebook er der mange der laver grupper. Nogle laver fangrupper, eller grupper for andre med fælles interesser f.eks. fodbold eller jagt. Men der findes også nogen som laver hadegrupper, hvor man skriver grimme ting om andre. Det er ikke i orden at lave hadegrupper. Faktisk kan det være ulovligt at lave Facebookgrupper hvor man truer eller skriver løgne om andre. Hvis man ser at der er blevet lavet sådan en gruppe om en selv, så er det vigtigt at man fortæller det til en voksen. Man kan også få hjælp til at anmelde det til Facebook, så gruppen kan blive fjernet.

CASE 5

Det kan være sjovt og spændende at chatte med andre mennesker online. Desværre er der nogen online som udgiver sig for at være en anden end de er. De bruger måske et falsk billede, eller falsk alder på deres profil. Derfor skal man ikke bare mødes med en man har chattet med online, uden at vide hvem de er på forhånd. Tal med en voksen om det, hvis du føler dig presset online. Ingen skal tvinge dig til at mødes, eller til noget som du ikke har lyst til. Det er vigtigt at man husker at passe på sig selv online. Hvis folk ikke har et billede af sig selv, eller hvis de ikke vil vise billede, så er det ikke en god ide at mødes.



SE MIG!

FORMÅL:

Eleverne kan redegøre for hvad portrætter og selfies er.

Eleverne kan sammenligne portrætter af ældre dato med nutidens selfies

MATERIALER:

Arbejdsark med billeder

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om portrætter og selvportrætter med udgangspunkt i selfies. Hvad er en selfie, hvad er formålet med en selfie, og hvad har en selfie til fælles med portrætmalerier fra gamle dage?

Skriv "Selfies" på tavlen og lad eleverne komme med eksempler på ord og sætninger, som kan bruges til at beskrive selfies. De ord og eksempler som eleverne kommer på, skrives på tavlen.

TRIN 2

Del klassen i grupper med cirka 4 i hver. I grupperne skal eleverne se på de seks arbejdsark med i alt 12 billeder og malerier. De kommer fra en periode, der strækker sig fra 1515 til 2020.

Eleverne skal ud fra hvert billede forestille sig og digte følgende:

- Hvem er på billedet?
- Hvorfor blev billedet lavet/taget? Hvad vil afsenderen vise med sit billede?
- Hvordan er personen fremstillet?
- Hvem er modtageren af billedet?

Ved nogle af billederne er der lidt information til inspiration, ellers er det helt op til elevernes fantasi at give personerne og portrætsituationen liv.

TRIN 3

Til sidst samler I op i klassen og taler om arbejdet med portrætter og selfies før og nu.

Du kan spørge eleverne:

- Hvordan tror I en selfie vil se ud i fremtiden?
- Vil mennesker altid have lyst til og behov for at afbillede sig selv?
- Hvorfor er det mon sådan?
- Hvordan hænger selfies sammen med kropsidealer?
- Tror I, kropsidealer ændrer sig over tid? Hvorfor?

Denne øvelse indeholder en mængde billeder, som eleverne skal arbejde kreativt med. Øvelsen kommer omkring digtning af en fiktiv historie samt billedanalyse. Derfor kan man med fordel anvende øvelsen, i for eksempel en lektion i billedkundskab, historie eller grønlandsk.



SE MIG!

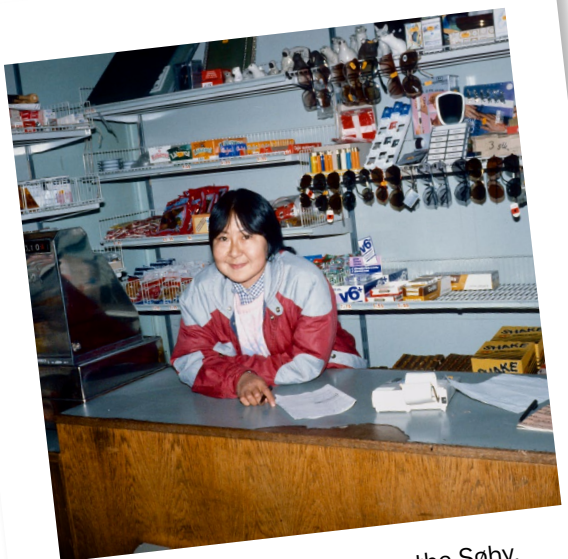
ARBEJDSARK



To søstre, Dorothea og Louise, Hinrich Johannes Rink, 1860



Selfie, Martin Peachy, 2019



Savigsivik 1987, Regitze Margrethe Søby, 1987



Ung kvinde, John Fernandes, 2020

ARBEJDSARK



Nordgrønlands landsråd, Morten Pedersen Porsild, 1927



To kvinder, Hans Peder Steensby 1909



To unge mennesker tager en "ussie", Pernille Egebæk, 2016

SE MIG!

ARBEJDSARK



Portræt af jordemoder Caroline Rosing og hendes familie. Jens Fynbo, ca. 1865



Første skoledag Savigsivik 1987, Regitze Margrethe Søby, 1987



Portræt af Christian II, Michiel Sittov, 1515

ONLINE DILEMMAER

FORMÅL:

Eleverne kan tage stilling til dilemmaer i situationer online

Eleverne kan indgå i en samtale om fordele og ulemper ved forskellige handlemuligheder

MATERIALER:

Arbejdsark med dilemmaer

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Indled øvelsen med at introducere klassen til arbejdsformen. Dette er særligt vigtigt, hvis eleverne ikke tidligere har arbejdet med denne øvelsestype. Eleverne skal vide:

- at øvelsen handler om at tage stilling – også selv om man er i tvivl
- at målet ikke er at være enige, men at undersøge forskellige muligheder, man kan handle på
- at man ikke må kommentere hinandens valg.

Markér tre områder i klassen A, B og "Bestem selv". Hvert område repræsenterer en handlemulighed, som læses op for eleverne. Når en handlemulighed læses op, skal eleven stille sig i det område, der repræsenterer den konkrete handling.

TRIN 2

Læs et dilemma op for eleverne. Eleverne skal tage stilling til, hvordan personen kan handle i den pågældende situation.

Herefter stiller eleverne sig i det område, som de synes beskriver den bedste handlemulighed. Området "Bestem selv" er for de elever, der ikke synes, at de andre to muligheder er gode, men selv har et forslag til en bedre måde at handle på.

Der er stor forskel på elevers og klassers brug af sociale medier og andre online platforme. Det er din opgave at udvælge de cases, der er relevante for eleverne i klassen, eller som du vurderer, vil være relevante for eleverne i en nær fremtid.





TRIN 3

Når alle elever har placeret sig i et felt, interviewes eleverne i de forskellige grupper om deres valg. Du kan tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvorfor synes I, at den handlemulighed er den bedste?
- Hvad tror I, der sker, hvis man vælger denne handlemulighed?
- Er der noget, der ikke er så godt ved denne handlemulighed?

Før du går videre til næste dilemma, læser du opsamlingen af dilemmaet op. Alle opsamlinger står på underviserarket lige efter arbejdsarket til eleverne.

Arket med opsamlingen er kun til dig.

TRIN 4

Når alle grupper er hørt, kan du spørge, om der er nogen af eleverne, der har skiftet mening, efter de har hørt de andres svar.

Hvis der er det, skal de have lov til at flytte sig til et andet felt og eventuelt fortælle, hvad der fik dem til at ændre mening.

Herefter kan øvelsen fortsætte med én eller flere af de andre dilemmaer.

ONLINE DILEMMAER

ARBEJDSARK

DILEMMA 1

Mikisuluks mor tager tit billeder af Mikisuluk og lægger dem på sin Facebook-profil uden at spørge Mikisuluk om lov. Mikisuluk kan ikke lide, når hans mors venner er på besøg, og de snakker om billederne af ham.

Hvad skal Mikisuluk gøre?

1. Mikisuluk skal sige til sin mor, at han ikke kan lide, at hun tager billeder af ham og lægger dem på sin Facebook-profil.
2. Mikisuluk skal gå, når hans mor og hendes venner snakker om billederne.
3. Noget andet? Bestem selv.

DILEMMA 2

I Maannguaqs klasse snakker de meget om Minecraft og andre spil, de spiller. Maannguaq har hverken computer eller tablet derhjemme. Hendes mor siger, at de ikke har råd til at købe det. Maannguaq føler sig lidt udenfor i klassen, fordi hun ikke kan tale med de andre om de spil, de spiller.

Hvad skal Maannguaq gøre?

1. Maannguaq skal spørge en af sine venner om hun må spille sammen med ham/ hende.
2. Maannguaq skal prøve at få klassen til at tale om noget andet end spil.
3. Noget andet? Bestem selv.

DILEMMA 3

Ivalu er venner med Aki og Miki. De er tit hjemme ved hinanden efter skole. En dag spørger Ivalu, om Aki og Miki vil med hjem til hende. Miki siger, at han ikke kan, fordi han skal på fangst med sin far. Aki siger også, at hun ikke kan. Senere på dagen ser Ivalu, at Aki og Miki lægger billeder af de to sammen op på Instagram. På billederne kan man se, at de er hjemme ved Aki. Ivalu får ondt i maven, da hun ser det.

Hvad skal Ivalu gøre?

1. Ivalu skal kommentere billederne på Instagram og spørge, hvorfor de ikke fortalte hende, at de skulle hjem til Aki.
2. Ivalu skal ringe til enten Aki eller Miki og spørge, hvorfor de ikke fortalte hende, at de skulle hjem til Aki.
3. Noget andet? Bestem selv.

ONLINE DILEMMAER

ARBEJDSARK



DILEMMA 4

Selma og hendes veninde er i svømmehallen en dag. Selmas veninde filmer Selma med sin mobil og lægger videoen på TikTok. Da Selma kommer i skole dagen efter, er der en fra klassen, der siger, at Selma er klam, fordi hun har lagt en video ud af sig selv i badetøj.

Hvad skal Selma gøre?

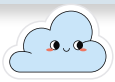
1. Selma skal bede sin veninde om at fjerne videoen fra TikTok.
2. Selma skal sige til sin klassekammerat, at der ikke er noget klamt i at lægge et billede op af sig selv i badetøj.
3. Noget andet? Bestem selv.

DILEMMA 5

Aputsiaq kan godt lide at spille computerspil, når han er i fritidsklub. Han spiller tit sammen med Andreas og Inuik. Andreas og Inuik råber tit højt, mens de spiller. De råber for eksempel, "Fuck dig, dit svin", og "Jeg nakker dig fandme". Aputsiaq kan ikke lide, at de råber ad hinanden på den måde.

Hvad skal Aputsiaq gøre?

1. Aputsiaq skal spørge Andreas og Inuik, om de ikke bare kan spille uden at råbe højt.
2. Aputsiaq skal holde op med at spille computerspil i fritidsklubben og finde på noget andet at lave.
3. Noget andet? Bestem selv.



ARK TIL UNDERVISER

DILEMMA 1

Facebook er et populært socialt medie, som har brugere i mange forskellige aldersgrupper. Der kan være stor forskel på, hvordan man bruger Facebook. Nogen deler mange billeder, og andre deler ikke billeder. Det er dog en god ide at man spørger folk om lov til at dele billeder af dem på Facebook, før man gør det. Det er ikke altid at ens forældre eller voksne tænker over, om man gerne vil have at de lægger billeder op ad en. Derfor er det en god ide at tale med sine forældre om det, hvis de lægger billeder op ad en uden at de har fået samtykke.

DILEMMA 2

Det er sjovt at game online, både på computer, tablets og mobil. Mange børn og unge bruger en del tid på at spille, og det giver dem et fællesskab. Det er dog ikke alle børn og unge, som har computer eller tablets derhjemme. Det kan være en god ide at man inviterer andre med, når man gamer. Det er også vigtigt at bruger tid på fællesskaber udenfor gaming. Man kan dyrke sport, eller have fællesskaber i den fysiske verden. På den måde får man styrket både sin krop og sine venskaber.

DILEMMA 3

Sociale medier er gode til at følge med i, hvad ens venner og bekendte laver. Men nogle gange kan man måske komme til at se et opslag eller billede, som gør en ked af det. F.eks. hvis man føler at man bliver holdt udenfor fællesskabet. Det er en god ide at tale med sine venner om det, hvis man bliver såret af noget de har delt online. Det er ikke altid, at de er klar over at det de deler sårer en. Bliver man holdt udenfor fællesskabet online, er det også altid en god ide at tale med en voksen om det. Det kan være ens forældre eller en klasselærer.

DILEMMA 4

Det er aldrig sjovt at få delt videoer af sig selv på nettet, uden at man har givet lov til det. Hvis en person deler billeder eller videoer af dig uden at de har fået lov, skal du tale med dem. Det er aldrig okay at tale grimt om andres udseende og kroppe. Hvis du oplever at nogen taler grimt om din krop, skal du fortælle dem at de skal stoppe. Hvis det ikke virker, er det en god ide at tale med en voksen om det. Ingen skal drilles på grund af deres udseende.

DILEMMA 5

Når man gamer kan man godt blive meget begejstret, og komme til at sige nogle hårde ord. Det kan være for sjov og ikke ment ondt, men man ved aldrig hvordan dem der hører de hårde ord reagerer. Det er en god ide at tale med sine venner om, hvordan man taler sammen når man gamer. Hvis nogen ikke kan lide et hårdt sprog, så skal det respekteres.









TRIVSEL PÅ SOCIALE MEDIER

FORMÅL:

Eleverne kan sætte ord på deres tanker om trivsel på sociale medier

MATERIALER:

Arbejdsark med spørgsmål, sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at I nu skal arbejde med, hvordan man kan skabe trivsel på sociale medier. Start med at skrive ordet "**trivsel**" på tavlen, og bed eleverne komme med deres bud på hvad det vil sige at trives.

Eleverne får en forståelse for, at trivsel forbindes med ting eller handlinger som styrker ens følelse af glæde eller tilfredshed.

TRIN 2

Print arbejdsarket ud og klip kortene med spørgsmålene ud. Hver elev skal have et kort hver, og det gør ikke noget, hvis flere elever har det samme spørgsmål.

Eleverne skal nu bevæge sig rundt blandt hinanden og danne makkerpar. I parrene skal de skiftes til at læse spørgsmålet på deres kort højt for den anden. Når de har svaret på begge spørgsmål, skal de bytte kort og finde en ny at spørge.

Øvelsen stoppes, når eleverne har været rundt i mindst 5 makkerpar og dermed besvaret omkring 10 af spørgsmålene.

TRIN 3

Efterfølgende samles der op fælles på klassen. Tal for eksempel om, om der var spørgsmål, der var svære at svare på.

TRIN 4

Del eleverne i mindre grupper med 3-4 elever i hver. Gruppen skal vælge et socialt medie, de vil tage udgangspunkt i og herefter svare på arbejdsspørgsmålet:

Hvad kan man selv, klassen og samfundet gøre for, at det er rart for alle at være på den platform, I har valgt?

Grupperne fremlægger deres svar i klassen.



ARBEJDSARK



HVAD TROR DU, GØR BØRN OG UNGE USIKRE PÅ SOCIALE MEDIER OG ONLINE PLATFORME?	HVORDAN ER MAN EN GOD VEN ONLINE?	ER DET LIGE MEGET, HVORDAN MAN SKRIVER TIL NOGEN, MAN IKKE KENDER ONLINE? HVORFOR/ HVORFOR IKKE?
HVAD BETYDER DET, AT FOLK TALER/SKRIVER PÆNT ONLINE?	HVORDAN KAN BILLEDER/VIDEOER PÅ SOCIALE MEDIER PÅVIRKE EN POSITIVT/NEGATIVT?	HVAD TROR DU GØR NOGEN GLADE VED AT BRUGE SOCIALE MEDIER?
HVILKET SOCIALT MEDIE KAN DU BEDST LIDE? HVORFOR?	ER DER FORSKEL PÅ, HVAD MAN TALER OM MED VENNERNE I SKOLEN OG HVAD MAN TALER OM MED VENNERNE ONLINE? HVORFOR/HVORFOR IKKE?	HVAD KAN MAN GØRE, HVIS NOGEN TALER/SKRIVER GRIMT ONLINE?
HVAD GØR, AT NOGEN IKKE HAR LYST TIL AT BRUGE SOCIALE MEDIER?	ER DER FORSKEL PÅ FÆLLESSKABET MELLEM ENS VENNER I KLASSEN OG MELLEM ENS VENNER ONLINE? HVORDAN?	ER DER FORSKEL PÅ HVORDAN FOLK TALER/SKRIVER PÅ FX SNAPCHAT OG DISCORD?
ER DER FORSKEL PÅ, HVORDAN MAN TALER MED VENNERNE I SKOLEN OG MED VENNERNE ONLINE? HVORDAN?	HVORFOR TROR DU, AT DER ER ALDERSGRÆNSER PÅ SOCIALE MEDIER?	ER DET LET AT FÅ SINE GRÆNSER OVERSKREDET NÅR MAN ER ONLINE?

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.

EMOJIS

FORMÅL:

Eleverne kan indgå i en samtale om brug af emojis

Eleverne kan se sammenhæng mellem emojis og følelser

MATERIALER:

Arbejdsark 1 med emojis og arbejdsark 2 med følelser

ØVELSESBESKRIVELSE

TIL ELEVER PÅ 4.-5. KLASSETRIN

TRIN 1

Eleverne kan arbejde med arbejdsark 1 i mindre grupper og besvare spørgsmålene:

- Hvad viser denne emoji?
- Er I enige om, hvad den betyder?
- Hvad kan den bruges til?
- Kan den bruges på mere end én måde?
- Hvad er et eksempel på en sætning, man kunne skrive, hvor denne emoji kunne bruges?

TRIN 2

Lad efterfølgende grupperne arbejde med at parre emojis og sætninger fra arbejdsark 5-9 og lad dem eksperimentere med, hvordan sætningerne ændrer mening alt efter brugen af emojis.

TRIN 3

Afslutningsvis kan grupperne tale om:

- Hvad er det gode ved emojis?
- Hvad kan være det svære ved brugen af emojis?



Denne øvelse er niveau inddelt så den kan bruges til henholdsvis elever på 6-7 klassetrin, og i en lidt kortere form for elever på 4-5 klassetrin. Vær opmærksom på at vælge den øvelsesform, der passer bedst til din specifikke klasse.

TIL ELEVER PÅ 6.-7. KLASSETRIN

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om, hvordan vi kommunikerer på skrift.

Når man taler med hinanden ansigt til ansigt, kan man se og høre, om den anden er glad, ked af det eller vred. Men når man bruger emojis eller smileys på de sociale medier og i beskeder, kan det være svært at vide, hvad de hver især betyder, og hvordan kan man bruge dem, så man ikke bliver misforstået.

TRIN 2

Vis arbejdsark 1 med emojis, og tal om dem en ad gangen. Følgende spørgsmål kan bruges til at starte samtalen op med eleverne.

- Hvad viser denne emoji?
- Er I enige om, hvad den betyder?
- Hvad kan den bruges til?
- Kan den bruges på mere end én måde?
- Hvad er et eksempel på en sætning, man kunne skrive, hvor denne emoji kunne bruges?

Eleverne kan også prøve at efterligne det udtryk, emojien viser, med deres eget ansigt.

TRIN 3

Print arbejdsark 1 og 2 ud og klip emojis og sætninger ud. Lad eleverne enten hver for sig eller to og to prøve at parre sætningerne med emojis.

TRIN 4

Lad efterfølgende nogle af eleverne læse deres sætninger op fælles i klassen. De andre elever kan gætte på, hvilken emoji, der er blevet brugt.

Tal med eleverne om sætningen og forestil jer, at den blev sendt som en besked. Er det en glad, fjollet, såret eller vred besked? Lad nu eleverne prøve, om der er nogle af sætningerne, der kan ændre mening, hvis man sætter en anden emoji bag ved. Hvordan lyder det nu?

TRIN 5

Tal afslutningsvis med eleverne om:

- Hvad er det gode ved emojis?
- Hvad kan være det svære ved brugen af emojis?
- Hvad kan man gøre for at undgå misforståelser, når man skriver med andre?
- Hvad kan man gøre, hvis man er i tvivl om betydningen af en emoji eller en besked, man har fået tilsendt?



EMOJIS

ARBEJDSARK 1




















ARBEJDSARK 2





DU ER SKØR	HEY	LOVE YOU
DU ER SÅ SJOV	DET ER FOR VILDT	KOMMER DU ELLER HVAD?
JEG GIDER IKKE TALE MED DIG	JEG KOMMER IKKE ALLIGEVEL	DU ER FLOT OG LÆKKER
AJ DET SAGDE DU BARE IKKE	GLEM DET	ALDRIG I LIVET
HVOR BLIVER DU AF?	OK SÅ SIGER VI DET	TAK
DU ER DA FOR DUM	JEG ER LIGEGLAD	SMUT

HVAD HAR VI LÆRT OM DIGITAL TRIVSEL?

FORMÅL:

Eleverne kan tale sammen om, hvad de har lært om digital trivsel

Eleverne kan lave en tegneserie, der afspejler et dilemma omkring trivsel online

MATERIALER:

Papir, blyant eller tusch

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at I nu skal evaluere forløbet om digital trivsel.

Tal i klassen om, hvad et dilemma er, og hvilke dilemmaer man kan opleve på sociale medier og i andre digitale sammenhænge.

TRIN 2

Del eleverne i mindre grupper med 2-3 elever i hver gruppe. Hver gruppe skal lave en kort tegneserie om et dilemma online. Eleverne skal vælge et dilemma, som tager udgangspunkt i noget, I har arbejdet med i løbet af forløbet om digital trivsel.

Vælg selv, hvor længe eleverne får til opgaven. De kan tegne på papir, når de skal lave deres tegneserier, du kan evt. hjælpe dem ved at lave en skabelon til tegneserien.

TRIN 3

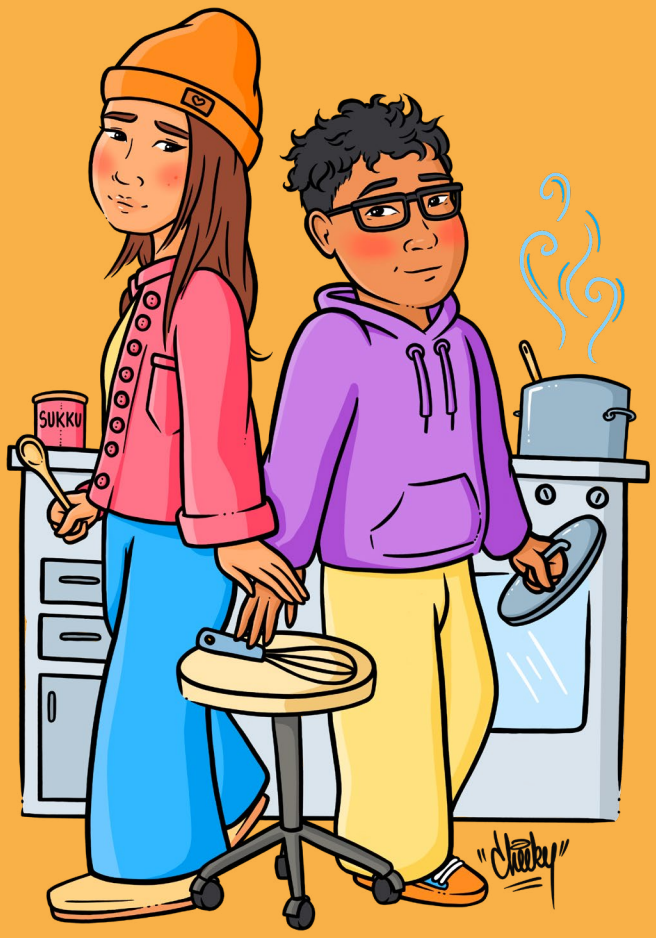
Grupperne fremlægger deres tegneserie i klassen. Som opsamling kan klassen for eksempel tale om:

- Er der nogle af tegneserierne, der handler om samme dilemmaer? Hvorfor tror I, netop disse dilemmaer er valgt?
- Hvad kan man gøre, når man står i de her dilemmaer?

Denne øvelse er tænkt som afslutningsøvelse på temaet om digital trivsel. Øvelsen giver eleverne mulighed for at reflektere over hvad de har lært. Øvelsen lægger op til kreativt arbejde, ved at lade eleverne lave en tegneserie. De færdige tegneserier kan hænges op i klassen som et kreativt produkt. Øvelsen er tænkt som gruppearbejde, men kan også udføres individuelt af elever som har brug for at være alene.







VENSKAB OG FØLELSER



Afsnittet "Venskab og følelser" indeholder 5 forskellige øvelser, der sætter fokus på relationer og forelskelse. Afsnittet starter med en introduktionsøvelse, hvor eleverne i grupper skal tage aktivt stilling til hvad et godt venskab er. Eleverne får mulighed for at styrke deres egen bevidsthed om, hvilke værdier de finder vigtige i deres nære relationer. De tre efterfølgende øvelser sætter fokus på forelskelse, ude fra forskellige perspektiver. Eleverne skal arbejde med billeder af kropssprog, og aflæse om der er samtykke eller ikke. Gennem case arbejde skal de forholde sig til forskellige situationer, hvor begrebet at flirte indgår. I øvelsen In a Heartbeat, skal eleverne se kortfilmen af samme navn. Derefter skal der arbejdes med, hvordan følelser vises i filmen.

Til slut indeholder materialet en øvelse, der handler om den gode afvisning. For mange børn og unge, kan den første forelskelse været forbundet med sorg og nedtrykthed. Særligt hvis forelskelsen ikke gengældes af den anden part. Med denne øvelse, sættes der fokus på hvordan man på en god måde kan give en afvisning. Øvelsen er baseret på fiktive cases, som eleverne skal tage stilling til. Øvelsen kan afsluttes med en opfølgning på klassen.

Da emnet om forelskelse og følelser, kan være meget privat og sårbart for nogle elever, er det vigtigt som underviser at huske på de aftaler der er indgået i Det Trygge Rum øvelsen.

ET GODT VENSKAB

FORMÅL:

Eleverne kan give eksempler på, hvordan man er en god ven

Eleverne kan tale sammen om, hvad der kendetegner et godt venskab

MATERIALER:

Arbejdsark med kort og sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Introducér eleverne til øvelsen. Eleverne skal vide, at de skal arbejde med venskaber og hvad det vil sige at have et godt venskab.

TRIN 2

Eleverne inddeles i grupper. Hver gruppe får udleveret en kopi af arbejdsarket med prioriteringsøvelsen og en saks til at klippe prioriteringskortene ud.

På arbejdsarket er der 10 kort. På de ni kort er der angivet forskellige forhold, som kan være væsentlige i et venskab. På kortet uden tekst kan eleverne selv tilføje forhold, de synes er vigtige.

TRIN 3

I gruppen skal eleverne først klippe kortene ud. Herefter taler gruppen sig frem til, hvilke af de egenskaber der er angivet, som de mener er vigtigst i et venskab.

Kortene lægges i prioriteret rækkefølge, så kortene danner en pyramide. Det vil sige, det kort, gruppen kan blive enige om er det vigtigste, placeres øverst, dernæst de to næst vigtigste, derefter de tre tredje vigtigste og i sidste række placeres de fire mindst vigtige.



Hvis der er elever i din klasse som ønsker viden om hvem man kan tale med, kan du som underviser henvise til Tusaannga.

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.



TRIN 4

Afslutningsvis samles der op fælles i klassen. Hver gruppe præsenterer deres prioritetspyramider og fortæller, hvorfor de har prioriteret, som de har.

- Du kan stille uddybende spørgsmål til gruppernes prioriteringer. Der kan tages afsæt i følgende spørgsmål:
- Hvilke forskelle og ligheder er der mellem gruppernes prioriteringer?
- Var det nemt at blive enige i gruppen – eller var der noget, I var uenige om?
- Hvad vil det f.eks. sige, at man respekterer hinanden i et venskab?
- Hvad kan man gøre, for at alle kan få deres forskellige behov opfyldt i et venskab?
- Ville I have prioriteret anderledes, hvis jeg havde sagt, at I skulle prioritere kortene efter, hvad der kendetegner et godt online venskab? Er der forskel på venskaber, man har online, og venskaber man har uden for de sociale medier?
- Ville I have prioriteret anderledes, hvis jeg havde bedt jer prioritere kortene i forhold til, hvad der kendetegner et godt kæresteforhold? Hvilke ligheder og forskelle er der mellem et venskab og et kæresteforhold?
- Hvem kan man tale med, hvis man har spørgsmål eller usikkerheder i forhold til de venskaber og fællesskaber, man er en del af?

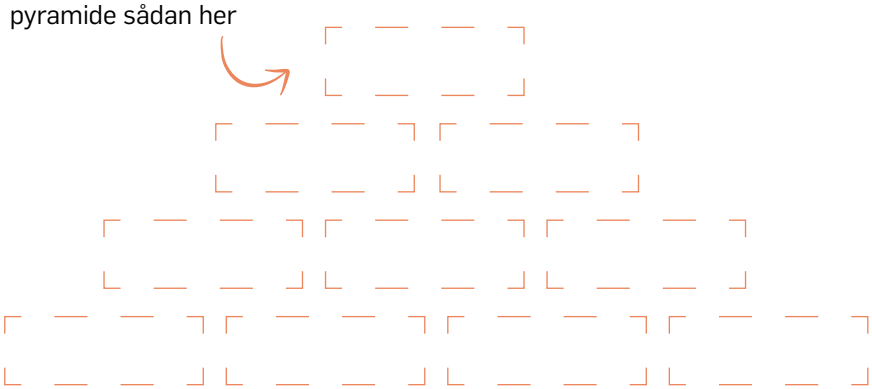
ET GODT VENSKAB

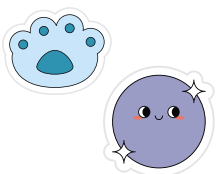
ARBEJDSARK

MAN HAR DET SJOVT SAMMEN	MAN KAN STOLE PÅ HINANDEN	MAN VISER OMSORG FOR HINANDEN	MAN VISER RESPEKT FOR HINANDEN
MAN HAR DE SAMME INTERESSER	MAN TILBRINGER MEGET TID SAMMEN	MAN LYTTER TIL HINANDEN	MAN KAN TALE MED HINANDEN OM DET, DER ER SVÆRT
MAN ER ÆRLIGE OVER FOR HINANDEN			

I kan selv tilføje flere ord i de tomme felter

Klip firkanterne ud og læg dem i en pyramide sådan her







FORELSKET

FORMÅL:

Eleverne kan tale om, hvad det betyder at være forelsket

Eleverne ser konkrete eksempler på kropssprog, og taler om hvordan man kan se og forstå kropssprog

MATERIALER:

Arbejdsark med billeder

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om at være forelsket.

Tal for eksempel om, at det kan være svært at vide, om den anden har det på samme måde, og at man kan være generet og blive nervøs for at blive afvist.

TRIN 2

Lad eleverne komme med deres bud på, hvad det vil sige at være forelsket, og hvordan det kan føles. Spørg for eksempel:

"Det kan være svært at vide om den anden er interesseret i en. Kan I komme med nogle forslag på, hvordan man kan vise med sit kropssprog at man godt kan lide en person?"

TRIN 3

Fortæl eleverne, at selvom man for eksempel føler sig sikker på, at den anden gerne vil holde i hånd eller måske kysse, så er det en god idé at holde øje med den andens kropssprog. Man kan også altid spørge hvis man er i tvivl.



TRIN 4

Del arbejdsark 1 "Nej tak til at holde i hånd" ud til eleverne. Arbejdsarket viser billeder, hvor den ene gerne vil holde hånd, men den anden ikke har lyst.

Tal for eksempel med eleverne om:

- Hvad sker der på billederne?
- Hvordan kan man se, at den ene gerne vil holde hånd, og den anden ikke vil?
- Hvis den anden ikke vil, hvad skal man så gøre?
- Hvis I skulle give et råd til personen, der gerne vil holde hånd – hvad skulle det så være?
- Hvordan kunne man spørge, om den anden vil holde i hånd?

TRIN 5

Vis arbejdsark 2 "Ja tak til at holde i hånd". Tal i klassen om, hvordan man kan se, at de begge gerne vil holde i hånd.

TRIN 6

Gentag øvelsen med arbejdsark 3 og 4 om at kysse. Tal på samme måde med eleverne om, hvordan man ved, om den anden vil have et kys eller ej.



FORELSKET

ARBEJDSARK 1

NEJ TAK TIL AT HOLDE HÅND ⛔



1



2



3



4



5

FORELSKET

ARBEJDSARK 2

JA TAK TIL AT HOLDE HÅND ✅



1



2



3



4



5

FORELSKET

ARBEJDSARK 3

NEJ TAK TIL KYS ⛔



1



2



3



4





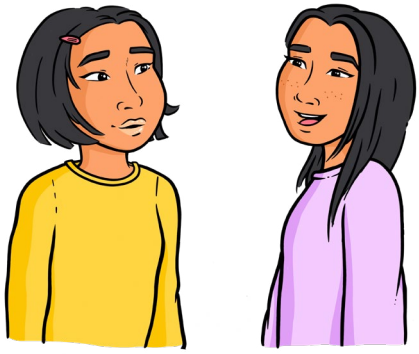
FORELSKET

ARBEJDSARK 4

JA TAK TIL KYS ✅



1



2



3



4

FLIRT, HVAD ER DET?

FORMÅL:

Eleverne kan komme med eksempler på, hvad det vil sige at være forelsket

Eleverne kan tale om både de svære og de rare følelser ved forelskelse

MATERIALER:

Arbejdsark med arbejdsspørgsmål, blyant og tusch

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om flirt og forelskelse.

Tal for eksempel om, at nogle får en kæreste, imens andre ikke er interesseret i det. Nogle venter, til de bliver ældre, og måske helt til de er voksne. Nogle bliver aldrig kæreste med nogen. Det vigtigste er, at man har det godt og behandler den anden godt også.

TRIN 2

Skriv "**flirt**" på tavlen og lad eleverne i fællesskab komme med bud på, hvad det betyder.

- Hvad betyder det at flirte?
- Hvorfor flirter man?
- Hvem flirter man med?

Skriv på samme måde "**forelskelse**" på tavlen og lad denne gang eleverne komme med eksempler på, hvad de ved om, har hørt og hvad de tror, forelskelse er for noget.

Husk her eleverne på aftalen om det trygge rum, og at I ikke taler privat om egne oplevelser.

TRIN 3

Eleverne skal nu arbejde sammen i grupper, hvor de får udleveret arbejdsark 1.

I gruppen skal de besvare spørgsmålene, og komme med et eksempel på hvordan man kan flirte med sit sprog, kropssprog og med mimik.

Før du går videre til næste dilemma, læser du opsamlingen af dilemmaet op. Alle opsamlinger står på underviserarket lige efter arbejdsarket til eleverne.

Arket med opsamlingen er kun til dig.

Opgaven kan suppleres med en tegneopgave, hvor eleverne får mulighed for at tegne svarene arbejdsark 2.

TRIN 4

Lad eleverne fremlægge deres svar i plenum på klassen.



Forelskelse kan være et meget sårbart og privat emne forløb nogle elever, vær derfor særlig opmærksom på at klassen overholder aftalerne fra Det Trygge Rum.

ARBEJDSARK 1

FLIRT TIL FESTEN:

Nikki og Aima danser sammen på dansegulvet, til årets sommerfest på skolen. Musikken er høj og stemningen er god. Aima kan godt lide Nikki, han er den sødeste dreng i klassen. Men Aima er i tvivl om Nikki også kan lide hende, eller om han bare er glad for at danse ligesom hun er. Aima får lyst til at prøve at flirte lidt med Nikki, for at se om han er interesseret i hende. Men hvordan skal hun gøre?

Sprog: _____

Kropssprog: _____

Mimik: _____

FLIRT I SKOLEN:

Det er eftermiddag og Nukas klasse har dansk undervisning. Nuka syns det er kedeligt, og han har svært ved at koncentrere sig. Særligt fordi Naja sidder på pladsen lige foran ham. Naja er ny i klassen, hun flyttede til byen med sin familie fra Aasiaat for to måneder siden. Nuka syns at Naja er meget spændende, langt mere interessant end de andre piger i klassen. Naja kigger pludseligt tilbage over sin skulder, og får øjenkontakt med Nuka. Hun smiler til ham. Wauv! Hvad skal Nuka gøre?

Sprog: _____

Kropssprog: _____

Mimik: _____

ARBEJDSARK 1

FLIRT PÅ MOBILEN:

Erneeraq sidder hjemme i sofaen med sin mobil. Han sender snaps frem og tilbage med Thomas, der bor i en bygd langt fra Erneeraq. De har skrevet sammen i lang tid, og sender tit snaps med sjove filtre på til hinanden. Erneeraq kan godt føle sig ensom en gang imellem, og derfor bliver han altid glad når Thomas sender ham beskeder. Thomas sender en Snap med en masse hjerte emojis til Erneeraq, han bliver overrasket, men også helt varm indeni. Erneeraq vil gerne flirte med Thomas, men hvordan skal han bære sig ad med det?

Sprog: _____

Kropssprog: _____

Mimik: _____

FLIRT I SKOLEN:

Anouk er på ferie på Tenerife med sin familie. De tager dertil hver sommer, og nyder solen og swimmingpoolen. Anouk elsker at være på ferie, og syns især det er sjovt at møde andre børn fra hele verden. Den her sommer er der særligt en dreng som Anouk har lagt mærke til, Miguel fra Spanien. Han har sorte krøller, brune øjne og det sødeste smil. Anouk vil gerne i kontakt med Miguel, og høre om de skal følge hinanden på Sociale medier. Men hjælp! Miguel taler kun spansk, hvordan skal Anouk få hans opmærksomhed?

Sprog: _____

Kropssprog: _____

Mimik: _____

ARBEJDSARK 2



ARK TIL UNDERVISER



FLIRT TIL FESTEN:

Det kan være svært at regne ud, om den man er interesseret i også er interesseret i en. Når man flirter med hinanden, kan det være en måde at tjekke ind med hinanden for at se om der er en gensidig interesse. Aima kan prøve at vise sin interesse for Nikki på flere forskellige måder. Med sit sprog kan hun f.eks. sige at hun syns Nikki er sød eller sige at hun godt kan lide ham. Med sit kropssprog kan Aima vise, at hun er interesseret i Nikki. Mens de danser kan hun f.eks. danse tæt på ham, eller lægge sin arm om ham. Det er dog vigtigt at Aima er opmærksom på, om Nikki kan lide at blive rørt eller ikke. Hvis han ikke kan lide det, skal hun respektere det. Med sin mimik, kan Aima prøve en smile, eller blinke til Nikki.

FLIRT I SKOLEN:

Det er helt naturligt at man kan blive forelsket i en fra sin klasse, og derfor få lyst til at flirte med personen mens man er i skole. Det kan dog være svært at flirte, når der er andre til stede. Måske syns man selv eller den anden person, at det er lidt pinligt, og er bange for at andre kigger. Nuka kan vise at han er interesseret i Naja på flere måder. Med sit sprog kan han gengælde Najas blik med en sød hilsen. Med sin mimik kan han smile tilbage til hende. Han kan også have et åbent kropssprog, og vise at han er interesseret i hende. Tal evt. sammen med dine elever om, hvad det vil sige at have et åbent eller lukket kropssprog. Hvis Nuka f.eks. har armene over kors, og ikke ser tilbage på Naja, kan man sige at hans kropssprog er lukket.





ARK TIL UNDERVISER

FLIRT PÅ MOBILEN:

Man kan sagtens flirte på mobilen eller online. Det er bare lidt anderledes end, når man gør det i den fysiske verden. Når man chatter online, kan man nemt komme til at misforstå hinanden, forbi man ikke kan se den anden persons udtryk, eller høre tonen i deres stemme. Erneeraq kan dog godt flirte med Thomas over mobilen, og han har flere muligheder. Med sit sprog kan han vælge at skrive i en besked i chatten, at han godt kan lide Thomas. Skrive at han syns han er sød, eller måske spørge om Thomas kan lide ham? Kropssprog og mimik er svære at bruge når man chatter online. Men Erneeraq kan f.eks. bruge emojis i stedet. Han kan sende en emoji der passer til hans følelser, eller måske det ansigtsudtryk som han gerne ville sende til Thomas. Det kunne f.eks. være en hjerteemoji eller en smiley der blinker.

FLIRT PÅ FERIEN:

Det kan være svært at flirte med en person, som ikke taler det samme sprog som en selv. Hvordan skal man få sat ord på sine følelser og tanker, hvis man ikke kan forstå hinanden? Hvis Anouk gerne vil have kontakt med Miguel, så de kan følge hinanden på sociale medier, så har hun brug for at kunne bruge sit kropssprog. Hun kan vinke til Miguel, smile til ham og have et åbent kropssprog. Hun kan pege på sin mobil og vise en sociale medieprofil. Selvom de ikke taler samme sprog, vil måden man bruger sociale medier på, ofte være ens uanset hvilket land man kommer fra. Der findes også apps der kan hjælpe en med at oversætte ting til et andet sprog, f.eks. til spansk. Tal med dine elever om, om de kender sådan nogle apps. Eller om de selv har erfaringer med at skulle kommunikere med andre som ikke talte det samme sprog.



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.

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.







NEJ TAK! DEN GODE AFVISNING

FORMÅL:

Eleverne kan reflektere over og sætte ord på, hvordan man afviser flirt fra en anden person på en ordentlig måde

Eleverne kan tale om de svære følelser og tanker, som er forbundet med at give en afvisning

Eleverne får viden om hvordan man kan sætte grænser, og samtidigt tage hensyn til den anden persons følelser

MATERIALER:

Arbejdsark med cases og valgmuligheder, blyant, tavle og kridt

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om forelskelse og grænser.

Start med at skrive på tavlen med kridt: "**Vil du være kærester?**"

Nedenunder denne sætning tegnes der 3 bokse/firkanter. Under hver boks skrives der henholdsvis "**JA**" under boks 1, "**NEJ**" under boks 2 og "**MÅSKE**" under boks 3.

TRIN 2

Spørg eleverne om de kender den slags beskeder, som du har skrevet på tavlen.

Hvis eleverne er i tvivl om hvad det er, kan du supplere med at fortælle at det er et kærestebrev. Sådan et kan man bruge til at finde ud af, om en person man godt kan lide, også godt kan lide en. Personen som får beskeden skal sætte et kryds i en af boksene, og aflevere det tilbage til den person som har sendt det.

TRIN 3

Tegn nu et kryds i boksen med "Nej" på tavlen. Stil derefter følgende spørgsmål til klassen:

- Hvad betyder det svar vi har givet?
- Hvordan tror I den person som har sendt brevet, får det når de ser vores svar?
- Hvorfor kan det være svært at give en afvisning?
- Kunne man have sagt det på en bedre måde?



Der kan være elever til stede i klassen, som måske har dårlige erfaringer med afvisninger eller ugengældt forelskelse. Vær særligt opmærksom på at præcisere for eleverne, at vi ikke skal tale om personlige oplevelser i øvelsen, men om børn og unge generelt. Husk evt. eleverne på aftalerne fra det Trygge Rum.

TRIN 4

Del klassen op i mindre grupper med ca. 4-5 i hver gruppe, og udlever arbejdsarket til dem. Fortæl at de nu skal læse nogle cases, hvor det handler om at give en afvisning.

I grupperne skal de til hver case, skrive en fordel og en ulempe ved hver af casens valgmuligheder. Derefter skal eleverne vælge den valgmulighed, de synes er den bedste, og skrive den med deres egne ord.

TRIN 5

Afslut med en opsamling på klassen, hvor grupperne hver især præsentere deres svar.

Når grupperne har præsenteret deres svar, kan du stille følgende spørgsmål til videre dialog:

- Var der nogle af svarene I var uenige om?
- Var der nogle af casene som I syns var svære?
- Tror I at børn og unge i Grønland har let eller svært ved at give en afvisning?
- Hvem kan man tale med hvis man har fået en afvisning og bliver ked af det?
- Nogle børn og unge, føler at en afvisning betyder at de ikke er en god person. Hvad ville du fortælle til en som havde det på den måde?
- Hvordan kan vi blive bedre til at give en god afvisning?



NEJ TAK! DEN GODE AFVISNING

ARBEJDSARK

CASE 1

Pipaluk har igennem lang tid skrevet med Ivik på Messenger. I starten var det spændende og de skrev meget sammen, men nu er Pipaluk ved at være træt af Ivik. En aften sender Ivik en masse beskeder til Pipaluk, hvor han skriver at han er glad for hende. Til skriver han om ikke Pipaluk, vil med ham i biografen. Pipaluk har ikke lyst, men hun ved ikke hvordan hun skal sige det?

Valgmulighed 1: Pipaluk skal skrive til Ivik, at hun ikke er interesseret i ham.

FORDEL

ULEMPE

Valgmulighed 2: Pipaluk skal "Ghoste" Ivik, og ikke længere svare på hans beskeder.

FORDEL

ULEMPE

Valgmulighed 3: Pipaluk skal skrive til Ivik at hun har en kæreste, også selvom det ikke passer.

FORDEL

ULEMPE

Den gode afvisning:

ARBEJDSARK



CASE 2

Ulloriaq har ondt i maven. Han har været kærester med Nora i 2 måneder, men nu har han ikke længere lyst til at komme sammen. Han har besluttet sig for at slå op med hende, når der er frikvarter. Klokken ringer om lidt, men Ulloriaq ved ikke hvordan han skal få det gjort.



Valgmulighed 1: Ulloriaq skal bare skrive det til Nora på sms eller Messenger.

FORDEL

ULEMPE

Valgmulighed 2: Ulloriaq skal få en ven til at fortælle det til Nora.

FORDEL

ULEMPE

Valgmulighed 3: Ulloriaq skal sige det til Nora med det samme de ses til frikvarteret.

FORDEL

ULEMPE

Den gode afvisning:

NEJ TAK! DEN GODE AFVISNING

ARBEJDSARK

CASE 3

Kim sidder på bænken i fodboldhallen, han har lige spillet 1. halvleg for holdet. Malina og nogle af de andre piger fra klassen, har heppet med på sidelinjen under kampen. Malina sætter sig ved siden af ham, og begynder at holde ham i hånden. Kim forstår ikke hvorfor Malina ikke bare kan lade ham være, hvordan skal han få hende til at forstå, at han ikke er interesseret i hende?



Valgmulighed 1: Kim skal rejse sig fra bænken og gå.

FORDEL

ULEMPE

Valgmulighed 2: Kim skal ignorere Malina, så forstår hun det nok.

FORDEL

ULEMPE

Valgmulighed 3: Kim skal tage hånden til sig, og bede Malina om at lade være.

FORDEL

ULEMPE



Den gode afvisning:

ARBEJDSARK

CASE 4

Kistaraq er til fest hos Iluuna, hvor flere fra klassen også er med. Hun har danset flere gange med Malik. I løbet af aftenen er Malik begyndt at danse tættere og tættere med hende. Kistaraq begynder at blive utryg, og kan mærke at hun er lige ved at gå i panik. Malik læner sig frem mod hende og prøver på at kysse hende. Hvad skal hun gøre?

Valgmulighed 1: Kistarag skal vende hovedet væk og undgå kysset.

FORDEL

ULEMPE

Valgmulighed 2: Kistarag skal skubbe Malik væk og skælde ham ud.

FORDEL

ULEMPE

Valgmulighed 3: Kistarag skal sige stop til Malik og fortælle, at hun kun vil danse.

FORDEL

ULEMPE

Den gode afvisning:

ARK TIL UNDERVISER

CASE 1

Det kan være svært at fortælle en anden, at man ikke et interesseret i dem mere. Særligt på tekst kan det være let at misforstå hinanden. Af de forskellige muligheder som Pipaluk har, vil det være bedst at skrive et ærligt svar til Ivik. Selvom Pipaluk ikke har lyst til at gøre Ivik ked af det, så vil det være værre at ghoste ham eller at lyve overfor ham. Tal evt. med dine elever om hvad ghosting er, hvis det er et begreb de ikke kender til i forvejen.

CASE 2

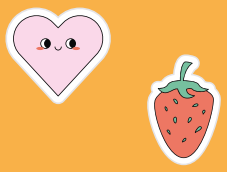
Det er aldrig nemt at slå op. Man kan blive bekymret for, hvordan den anden person reagerer. Ingen har lyst til at gøre hinanden ked af det, men det sker alligevel tit når man slår op. Derfor er det ikke så sært, at Ulloriaq er fristet til at slå op med Nora over en sms eller gennem en af hendes venner. Men det bedste Ulloriaq kan gøre, er at være ærlig overfor Nora, og slå op med hende ansigt til ansigt i frikvarteret.

CASE 3

Det er forståeligt nok, at Kim er frustreret over Malina. Det er ikke nemt at skulle sige fra overfor en person, som er interesseret i en, men hvor man ikke selv gengælder deres følelser. Kim har forskellige muligheder, for at vise det til Malina. Han kan sagtens prøve at flytte sig fysisk fra situationen. Men hvis han oplever at Malina ikke forstår det, så er det bedst at sige det til hende på en ordentlig måde. Det er helt okay ikke at have det samme følelser. Man kan ikke tvinge andre til at skulle være forelsket i en.

CASE 4

Når man er i godt humør og til fest, kan det sagtens ske at man misforstår hinanden. Det er helt okay kun at have lyst til at danse, men ikke til at kysse. Hvis man oplever at andre misforstår ens signaler, så er det bedste man kan gøre at sige fra med sit sprog. Man har altid lov til at sige fra, og andre skal respektere ens grænser.




PAARISA